



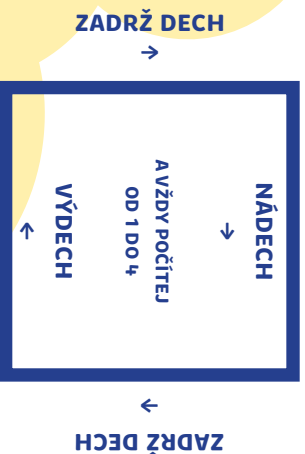
NECÍTÍŠ SE NĚKDY DOBRĚ?

ZKUS METODU 5-4-3-2-1

Najdi:

- 5** věcí, které vidíš
- 4** věci, kterých se dotýkáš
- 3** věci, které slyšíš
- 2** věci, které cítíš nosem
- 1** věc, kterou cítíš v ústech

DÝCHEJ DO ČTVERCE



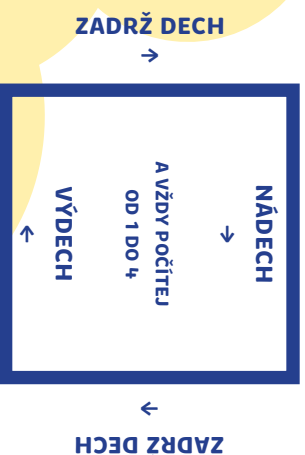
NECÍTÍŠ SE NĚKDY DOBRĚ?

ZKUS METODU 5-4-3-2-1

Najdi:

- 5** věcí, které vidíš
- 4** věci, kterých se dotýkáš
- 3** věci, které slyšíš
- 2** věci, které cítíš nosem
- 1** věc, kterou cítíš v ústech

DÝCHEJ DO ČTVERCE



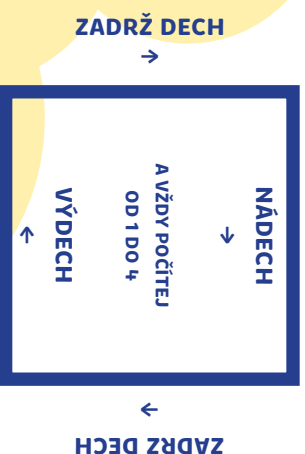
NECÍTÍŠ SE NĚKDY DOBRĚ?

ZKUS METODU 5-4-3-2-1

Najdi:

- 5** věcí, které vidíš
- 4** věci, kterých se dotýkáš
- 3** věci, které slyšíš
- 2** věci, které cítíš nosem
- 1** věc, kterou cítíš v ústech

DÝCHEJ DO ČTVERCE



ZKUS POČÍTAT DO 100

Počítej tempem, které ti vyhovuje,

od **0** do **100**

ZKUS POČÍTAT DO 100

Počítej tempem, které ti vyhovuje,

od **0** do **100**

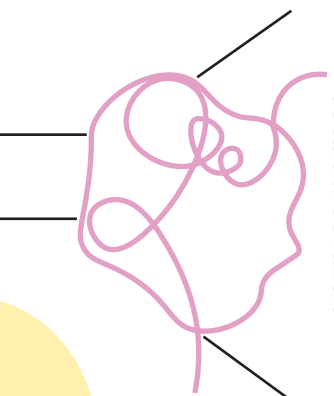
ZKUS POČÍTAT DO 100

Počítej tempem, které ti vyhovuje,

od **0** do **100**

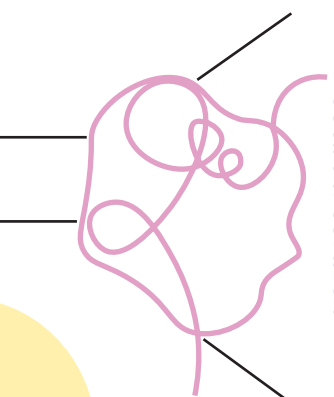
ZKUS SI NĚCO NAKRESLIT

Obtáhni obrázek



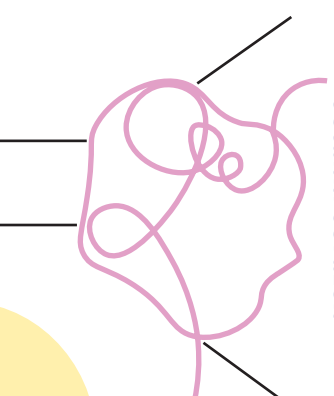
ZKUS SI NĚCO NAKRESLIT

Obtáhni obrázek



ZKUS SI NĚCO NAKRESLIT

Obtáhni obrázek



KRIZOVÉ CENTRUM PRO DĚTI A RODINU

po a st od 8.00 do 15.00 bez objednání,
v jiné dny po tel. objednání

Sylabova 1161/19
703 00 Ostrava-Vitřovice

tel.: 778 111 281
email: rcdd@css-ostrava.cz

Zde najdeš více informací



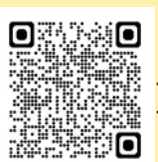
KRIZOVÉ CENTRUM PRO DĚTI A RODINU

po a st od 8.00 do 15.00 bez objednání,
v jiné dny po tel. objednání

Sylabova 1161/19
703 00 Ostrava-Vitřovice

tel.: 778 111 281
email: rcdd@css-ostrava.cz

Zde najdeš více informací



KRIZOVÉ CENTRUM PRO DĚTI A RODINU

po a st od 8.00 do 15.00 bez objednání,
v jiné dny po tel. objednání

Sylabova 1161/19
703 00 Ostrava-Vitřovice

tel.: 778 111 281
email: rcdd@css-ostrava.cz

Zde najdeš více informací

