

	Radost a smysl	33
	A4 Vábení lázeň	34
	A6 Prázdnou lůžko - Jaký máš prázdnotu náladu*	36
1	Úvod	4
1.1	Smysl lekce	4
1.2	Struktura lekce	5
1.3	Úvodní otázky pro učitele i žáky	6
1.4	Očekávaný výstup lekce	8
1.5	Témata a cíle lekce	8
2	Jak realizovat tuto lekci	9
2.1	TÉMA A - Jak si zdravým způsobem zlepšit náladu	9
2.1.1	Cíle	9
2.1.2	Praktická teorie	9
2.1.3	Doporučený postup	11
2.1.4	Evaluace	13
2.1.5	Seznam aktivit	13
2.2	TÉMA B - Jak obnovit své síly a připravit se k podání co nejlepšího výkonu	16
2.2.1	Cíle	16
2.2.2	Praktická teorie	16
2.2.3	Doporučený postup	18
2.2.4	Evaluace	18
2.2.5	Seznam aktivit	19
2.3	TÉMA C - Jak se dokonale uvolnit	21
2.3.1	Cíle	21
2.3.2	Praktická teorie	21
2.3.3	Doporučený postup	23
2.3.4	Evaluace	24
2.3.5	Seznam aktivit	25
3	Použitá a doporučená literatura	27
4	Podrobný popis vybraných aktivit	29
	A1 Jarda má špatnou náladu*	30
	A2 Dotazník - Jak si zlepšuji náladu*	31

A3	Radost a smutek.....	33
A4	Vábení laně.....	34
A6	Pracovní list - Jakou mám právě náladu*.....	36
A7	Pracovní list - Graf nálady.....	37
A8	Jak moji náladu ovlivňují různé činnosti*.....	38
A9	Vzpomínková konzerva.....	39
A10	Pocitovník.....	41
A11	Vnitřní úsměv.....	42
A11	Vnitřní úsměv.....	43
A12	Prohloubené sebevědomování.....	44
B1	Pracovní list - Jak se nyní cítím*.....	45
B2	Co je to svěžest*.....	47
B3	Protahování do třídy*.....	48
B4	Probuzení svalů*.....	49
B4	Probuzení svalů*.....	50
B5	Tření rukou*.....	51
B6	Indiánský rituál.....	52
B7	Pozdrav slunci*.....	53
B8	Tanec s hudbou*.....	56
B9	Jógová protahovací a balanční cvičení.....	57
C1	Relaxační deník.....	61
C2	Relaxace v pohybu.....	62
C3	Cvičení představitosti.....	63
C4	Jacobsonova progresivní relaxace*.....	64
C5	Relaxace s hudbou - Unavený medvídek.....	66
C6	Houpání.....	67
C7	Jógová relaxace - Šávásana.....	68
C8	Schulzův autogenní trénink.....	70
C9	Masáž podle počasí*.....	72
C10	Relaxační cvičení Hora.....	73
C11	Relaxační cvičení Klidný pozorovatel.....	74

Budeme moc rádi, když nám je pošlete na adresu:

lekce@odysseya.cz