

VYJMENUJI  
NÁSOBKY 6 A 8.

$6 \times 2 = 12$   
 $6 \times 3 = 18$   
 $6 \times 4 = 24$



ZEPTÁM SE, JESTLI MOHU  
NA ÚKOLU PRACOVAT S  
KAMARÁDKOU.



NAKRESLÍM SI OBRÁZEK.



ROZDĚLÍM SI ÚLOHU  
NA MENŠÍ ČÁSTI.



ŘEKNU KAMARÁDCE,  
ŽE SE NECÍTÍM DOBŘE A PROČ.



SNÍM SI SVAČINU.



ZEPTÁM SE  
PANÍ UČITELKY,  
JESTLI SE MOHU  
PROJÍT PO CHODBĚ.



PŘEDSTAVÍM SI NĚKoho,  
KOHO MÁM RÁD.



PŘIPOMENU SI, ŽE ÚPLNĚ  
KAŽDÝ DĚLÁ CHYBY.

JDU SI UMÝT OBLIČEJ  
STUDENOU VODOU.



POŽÁDÁM PANÍ UČITELKU  
O POMOC, KDYŽ SI  
NEVÍM RADY.



**KDYŽ SE  
VE ŠKOLE  
NEMOHU  
SOUSTŘEDIT,  
MÁM  
STAROSTI,  
STRACH  
NEBO ZLOST...**

POLOŽÍM SI RUKU  
NA BŘICHO A DÍVÁM SE,  
JAK SE ZVEDÁ A KLESÁ.



PŘIKRYJI SI RUKAMA UŠI,  
POMALU VYDECHUJI  
A POSLUCHÁM SVŮJ  
DECH.



PŘEDSTAVÍM SI SVÉ  
OBLÍBENÉ MÍSTO.



JDU SE NAPÍT.



TLAČÍM DLANĚMI  
PROTI SOBĚ, POČÍTÁM  
DO 5 A PAK POVOLÍM.  
OPAKUJI 3X.



SLOŽÍM LODIČKU  
Z PAPIRU.



PROTÁHNU SI  
RUCE A NOHY.



ZAVŘU SI OČI A NA CHVILKU  
POLOŽÍM HLAVU NA LAVICI.



Centrum  
**LOCIKA**

Jak dítěti pomoci ve škole se seberegulací.  
Centrum Locika © 2020. Lada Brown.  
[www.detstvibeznasili.cz](http://www.detstvibeznasili.cz)