

Ahoj pátáci!

1. Aby vám učení lezlo do hlavy, je třeba trénovat sebeovládání. Zkusíme tento autogenní trénink. Představ si, že jsem u tebe a cvičíme společně. Cvičíme vleže na břišku, oči jsou zavřené a pomalu, zřetelně ale tichým hlasem si říkáme vyjmenovaná slova po B.
2. Pak se překulíme na záda a říkáme si znovu pomalu a zřetelně vyjmenovaná slova po B.
3. Pak si sedneme do tureckého sedu, ruce spojíme před sebou jako při modlitbě, zavřeme oči a znovu si říkáme vyjmenovaná slova po B.

**Přečti otázky a napiš odpověď:**

Šlo ti to? Nebo se slova ještě musíš naučit?

.....

Bavilo tě to? Jestli ne, tak proč?

.....

Jaké máš pocity?

4. Zavři oči a usměj se – a zavzpomínej na všechno, co jsme spolu s naší třídou prováděli při tělocviku. Pak vyskoč a můžeš kroužit rukama, nohama – dopředu, dozadu, nahoru, dolů... Rychle lehni na zem, postav se, udělej 5 dřepů, 5 kliků, 5 sklapovaček. Postav se na jednu nohu, drž rovnováhu. Vystřídej. Pak lehni na zem a zvedni nohy, pak jenom jednu, pak druhou, střídej, kopej, jed' jako na kole. Zacvič si kočičku – vyhrb se, udělej mističku. Jaký cvik ještě vymyslíš?