

Ahoj hrdino

Jméno lovce:

Karen Young

Jaké dýchání pomůže tělu zklidnit se?

Co udělá tvůj hrdina, když se ty uvolníš?

Jak se jmenuje část mozku, která tě chce chránit?

Co jde ruku v ruce s úzkostí?

Může úzkost potkat i krotitele lvů?

Nepovinné otázky:

Úzkost je jen jeden z pocitů, které zažíváme. Vymysli dalších pět:

Napiš, jaká činnost ti dělá radost a jaká tě naopak nebaví a působí ti nepříjemné pocity

Jaké jméno jsi své amygdale dal/a?

Tento projekt poskytují autoři hry pod licencí CC BY-NC-ND 3.0 CZ
www.creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/cz/



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost



Rada pro místní rozvoj



ceske-koralky.cz



BEADWORLD
SKLENĚNÁ BIZUTERIE

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ