

Milé učitelky, milí učitelé,

pracovní list **Chvilka důvěry** představuje kreativní aktivitu, která se hodí **pro žáky\*yně od 12 let**. Vyučující může pracovní list rozdat žákům\*yním v průběhu hodiny a vyplnit ho společně s nimi nebo jim ho nabídnout jako volnočasovou aktivitu. Jednotlivé úkoly na pracovním listu dětem umožní prohloubit znalost svých emocí, silných stránek a ukotvit se v důvěře k podporujícím dospělým.

Vyplněný pracovní list může být pro děti velmi osobní a proto vyučujícím doporučujeme nechat na dětech, jestli ho chtějí sdílet s ostatními nebo si ho nechat jen pro sebe.

S pozdravem tým Nevypusť duši

# CHVILKA DŮVĚRY

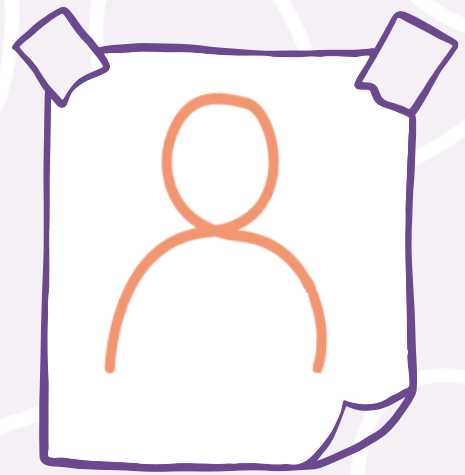
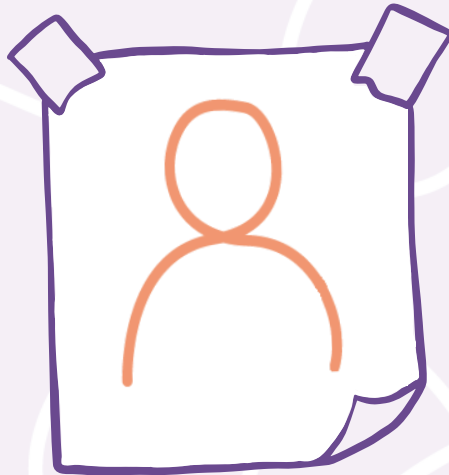
## pracovní list

Udělej si chvilku pro sebe a vyplň si tenhle pracovní list, který ti pomůže tvořivě prohloubit důvěru k sobě samému i k tvým blízkým!

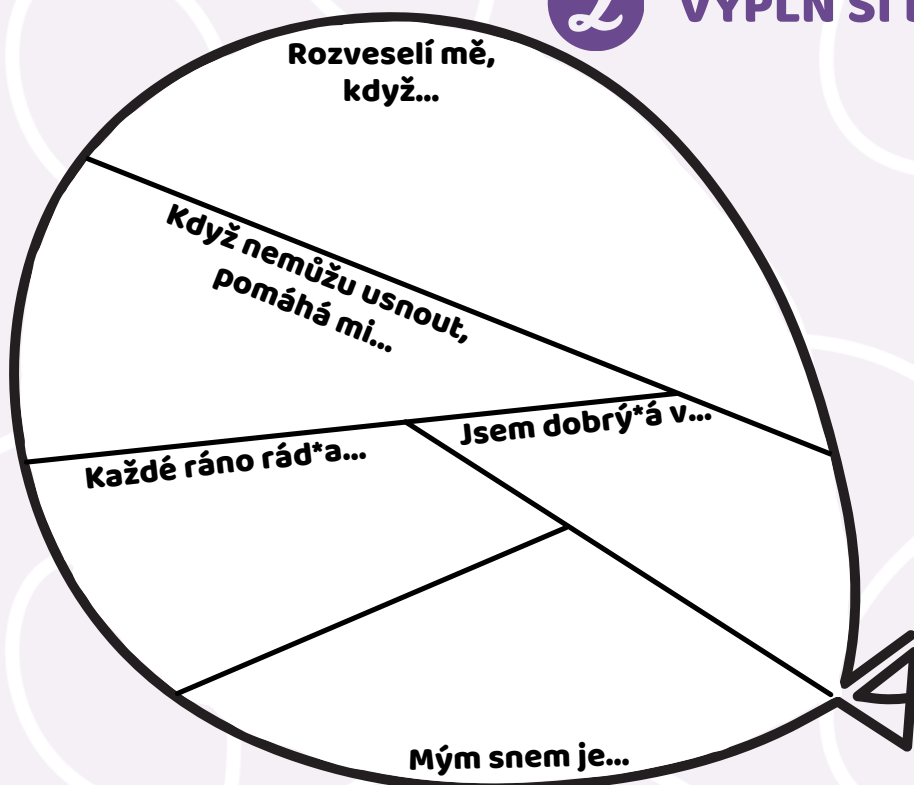
Abys ho mohl\*a naplno využít, budeš potřebovat psací potřeby, pastelky nebo fixy a nůžky. Užij si tvoření!



### 1 DOSPĚLÁCI, KTERÝM SE MŮŽU SVĚŘIT



### 2 VYPLŇ SI BALONEK SEBEPOZNÁNÍ



Napadá tě toho víc?  
Balonek si můžeš přerozdělit na tolik částí, kolik si přeješ.



## CHODNÍK SLÁVY

3

Do hvězdných  
dlaždic napiš  
nebo nakresli,  
co se ti povedlo.  
Na co jsi hrdý\*á?

Mohou to být tvé  
úspěchy ve sportu  
ale třeba i to,  
že jsi zvládl\*a  
něco těžkého...

...někomu jsi  
pomohl\*a nebo  
jsi někoho  
rozesmál\*a.

**TIP:** K chodníku se  
můžeš vrátit pokaždé,  
když budeš mít špatný  
den nebo si nebudeš  
moc věřit.

4

## TVÉ BEZPEČNÉ MÍSTO



Zavři oči a v klidu dýchej.

Představ si místo, kde cítíš  
teplo a bezpečí.

Jak vypadá? Jak voní? Jaké  
má barvy?

Nakresli si své bezpečné  
místo na papír vlevo.

Na své bezpečné místo se  
můžeš v mysli vracet kdykoliv  
budeš potřebovat.  
Stačí zavřít oči.

Pokud tě něco trápí, můžeš zavolat  
na Linku bezpečí. Funguje zdarma, nonstop  
a anonymně. A na webu mají i chat.

116 111



Týden  
pro wellbeing  
ve škole

[www.nevypustdusi.cz](http://www.nevypustdusi.cz) | [@nevypustdusi](https://www.instagram.com/nevypustdusi)

NEVYPUSŤ  
DUŠI