

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



Vyjmenuji násobky 6 a 8.



Nakreslím si obrázek.

Zeptám se, jestli mohu na úkolu pracovat s kamarádkou.



Řeknu kamarádům, že se necítím dobře a proč.



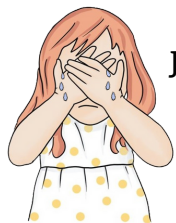
Sním si svačinu.



Zeptám se paní učitelky, jestli se mohu projít po chodbě.



Představím si někoho, koho mám rád/a.



Jdu si umýt obličej studenou vodou.

Připomenu si, že úplně každý dělá chyby.

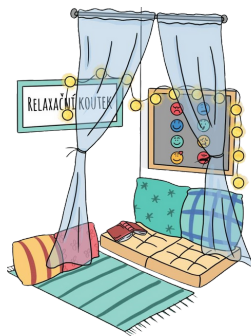


KDYŽ SE VE ŠKOLE NEMOHU SOUSTŘEDIT, MÁM STAROSTI, STRACH NEBO ZLOST

Požádám paní učitelku o pomoc, když si nevím rady.



Představím si své oblíbené místo.



Jdu se napít.

Položím si ruku na břicho a dívám se, jak se zvedá a klesá.



Přikryji si rukama uši, pomalu vydechnu a poslouchám svůj dech.

Protáhnu si ruce a nohy.



Tlačím dlaněmi proti sobě, počítám do 5 a pak povolím, opakuji 3x.



Zavřu si oči a na chvílku položím hlavu na lavici.



Rozdělím si úlohu na menší části.

Složím lodičku z papíru.

