

## Karty OdFRKnutí

### Aneb Fígly Rychlého Klidu,

Výsledek společného projektu NF Flaminia, platformy Život na Klíč a Základní školy na Líše

Milé děti, mládeži, milí dospěláci,

Držíte v rukou výsledný produkt společného projektu „děti dětem“, na kterém se z největší míry skutečně podílely děti – studenti osmého ročníku pražské Základní školy Na Líše. Byli nám nejlepším parťákem pro výtvarné zpracování, jakého jsme si mohli přát. Společně s odborníky z Života na klíč jsme tímto projektem chtěli reagovat na neveselé výsledky výzkumů v oblasti dětského duševního zdraví v České republice. Ty bohužel ukazují, že 36 % dětí ve věku 13 až 18 let se potýká s duševními obtížemi.

V nadačním fondu Flaminia se zaměřujeme především na prevenci duševních obtíží, hledáme partnery, kteří pomohou se zajištěním optimálních podmínek pro zdravý životní styl dětí a mládeže a podporujeme šíření informovanosti o dostupných metodách prevence a formách pomoci v oblasti duševního zdraví.

Proto jsme spojili jsme síly právě s platformou Život na klíč a Základní školou Na Líše, abychom společně vytvořili jednoduché návody pro žáky především základních škol, s jejichž pomocí si vy, děti, můžete nacvičit a zautomatizovat jednoduché relaxační techniky. Ty můžete použít v jakékoliv situaci, kdy se necítíte ve své kůži a chcete se zbavit stresu.

Techniky jsme vybírali tak, aby byly jednoduché na pochopení, snadné a nenápadné na provedení a takové, abyste si je snadno zapamatovali. Každému sedne technika jiná, je třeba to jen zkusit, osahávat si, zkoumat sami sebe, jak na vás jednotlivé techniky fungují. Pozorovat vlastní tělo a postupně zjišťovat, jak skvělý parťák naše tělo je pro to, abychom uměli zvládat emoce. To je zjednodušený návod na to, jak karty použít.

Při slavnostním představení karet veřejnosti jako poděkování dětem ze školy zazpívala písničku Slunečnice patronka projektu, zpěvačka a herečka, Anna Julie Slováčková, která má se stresem také své zkušenosti.

„Bývala jsem velký stresář a trémař. Bylo pro mě těžké takové situace zvládat. Když jsem šla na pódium, tak se mi klepaly nohy a vůbec jsem tam nechtěla být. Nejraději bych se propadla do země. V průběhu života jsem se naučila uklidnit dechovou technikou, snažila jsem se správně dýchat. A když ani to nezabralo, nechala jsem vyklepat tělo. Teď si říkám, jak mě mrzí, že v době, kdy jsem studovala, nebyly nějaké podobné projekty, které by dětem ukázaly, co máme v těch stresových situacích dělat a jak si máme pomoc. Na kouzlo všech těch uklidňujících technik přicházím až teď. A je to pro mě objevení nového světa, za který jsem šťastná. A jsem přešťastná, že generace dnešních dětí se k tomu dostane takhle v mladém věku a může se vyhnout nějakým větším psychickým problémům,“ dodává k otázce, co je pro ni nejlepší způsob jak se zbavit nervozity. Na závěr dětem vysekla poklonu, že se do projektu zapojily a že výtvarná díla mohou být užitečná pro jejich vrstevníky.

Budeme moc rádi, když karty mezi vámi najdou své fanoušky. Jsou to překrásná umělecká díla, která vám mohou pomoci v každodenním zvládnání stresů. Stojí za to si je pořádně prohlédnout. A když nám pošlete fotky toho, kde všude si je vystavíte, budeme nadšeni!

Navíc, ze stránek [www.nfflaminia.cz](http://www.nfflaminia.cz) si je může stáhnout a zveřejnit kdokoliv.

Ať vám karty slouží!

# OdFRKnutí

**RYTMICKÉ OSMÍČKY**

**PROTŘEPÁNÍ A VYKLEPÁNÍ TĚLA**  
(PROTŘEPÁNÍ RUKOU)

**UKLONĚNÍ RUKU V PĚST**

**POHYBOVÁ CVIČENÍ**

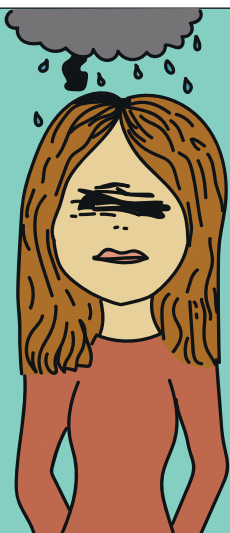
**POČÍTÁNÍ OD 5 DO 1**

**Masáž dlaně palcem druhé ruky**

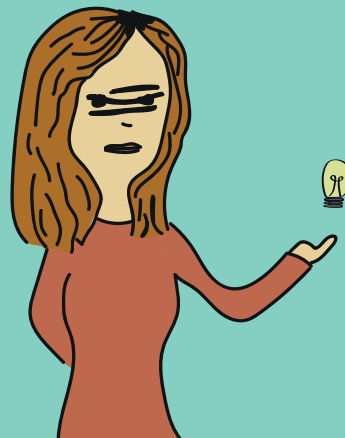
**MAČKÁNÍ PAPÍRU**

**Tlaková masáž**

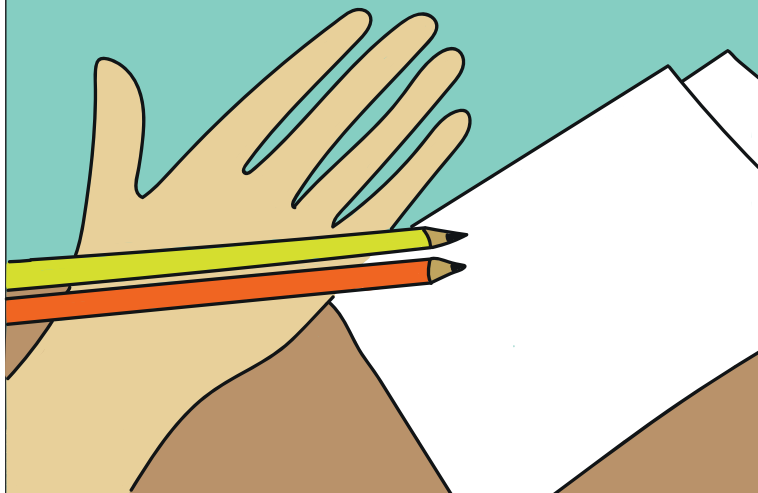
# RYTMICKÉ OSMIČKY



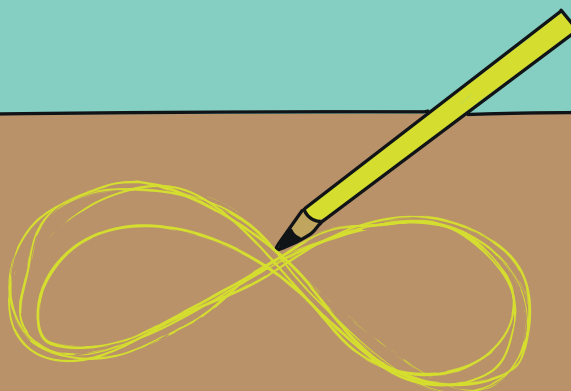
**1** Nemůžu se soustředit. Bolí mě hlava. Jsem ve stresu. Toho všeho se potřebuju zbavit.



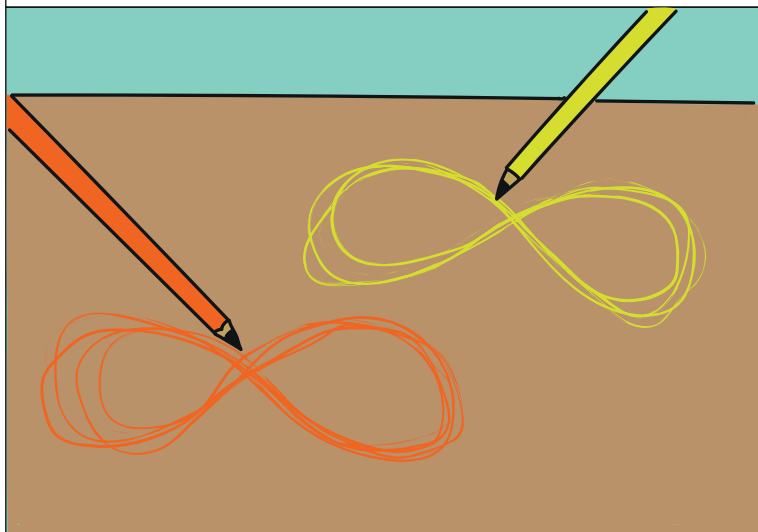
**2** Mám nápad. Jestli jste ve stejné situaci jako já, tak použijte rytmické osmičky!



**3** Na kreslení rytmických osmiček budete potřebovat: 2 tužky jakékoliv barvy a 1 nebo 2 papíry.



**4** Začnu kreslit osmičky na ležato jednou rukou.



**5** Teď můžeme přidat i druhou ruku. Můžeme stejnou nebo jinou barvou a osmičky můžeme kreslit, jak dlouho chceme.



**6** Nakonec bude váš obličej zdobit nádherný úsměv. Stres a bolest hlavy jedna, dvě vyprchá!

...a když tohle nepomůže a necítím se dobře, není žádná ostuda, říct si o pomoc.

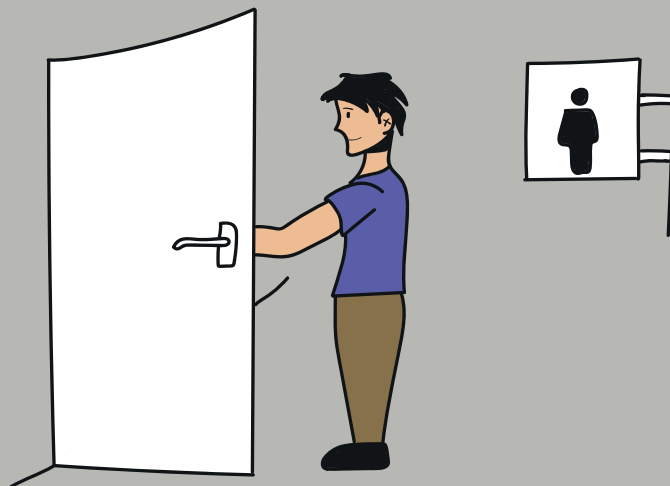
Linka bezpečí 116 111 (nonstop)

# PROTŘEPÁNÍ A VYKLEPÁNÍ TĚLA

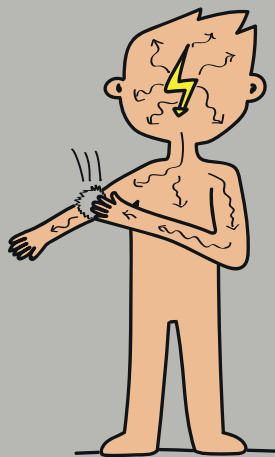
(PROTŘEPÁNÍ RUKOU)



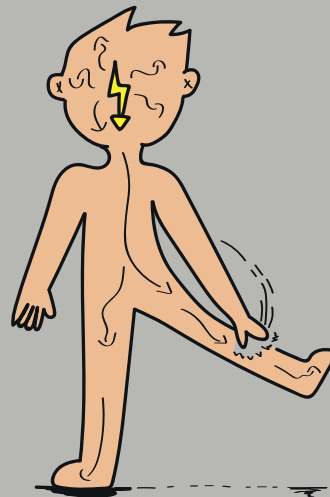
**1** Vždy jsem byl ve stresu před testem, ale to už teď skončilo. Už vím, co dělat!



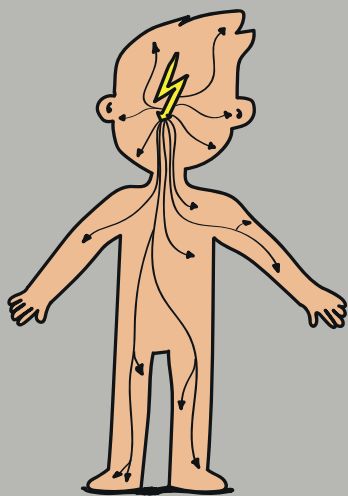
**2** Před testem jdu pokaždé na WC a zbavím se jednoduchým způsobem stresu. Je to pro malé i velké!



**3** Začnu vyklepávat ruce, břicho a hrud' jemnými poklepy, aby energie z hlavy proudila do celého těla.



**4** Poté vyklepu zbytek těla (dolní část těla).



**5** Už mi energie proudí v celém těle a cítím se mnohem lépe.

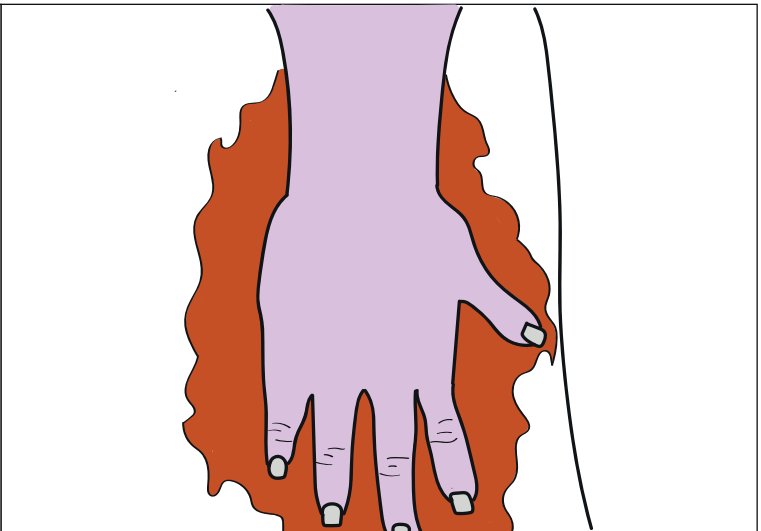
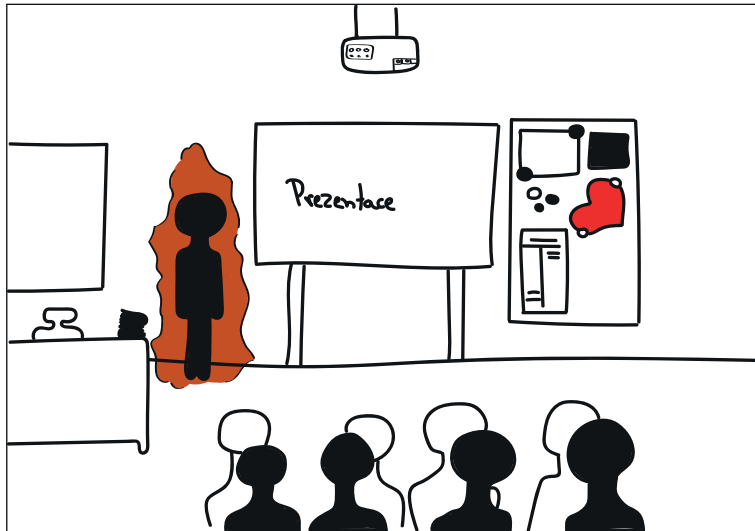


**6** Stres je kompletně pryč a já mohu bez problému psát test.

...a když tohle nepomůže a necítím se dobře, není žádná ostuda, říct si o pomoc.

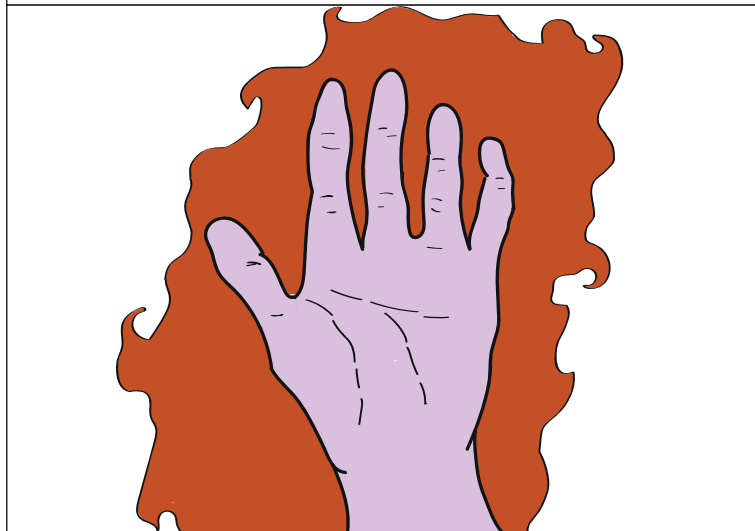
Linka bezpečí 116 111 (nonstop)

# RUKU V PĚST



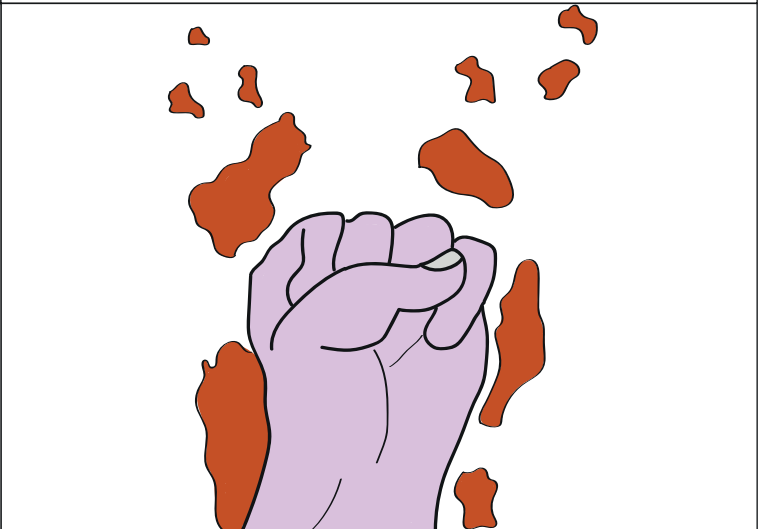
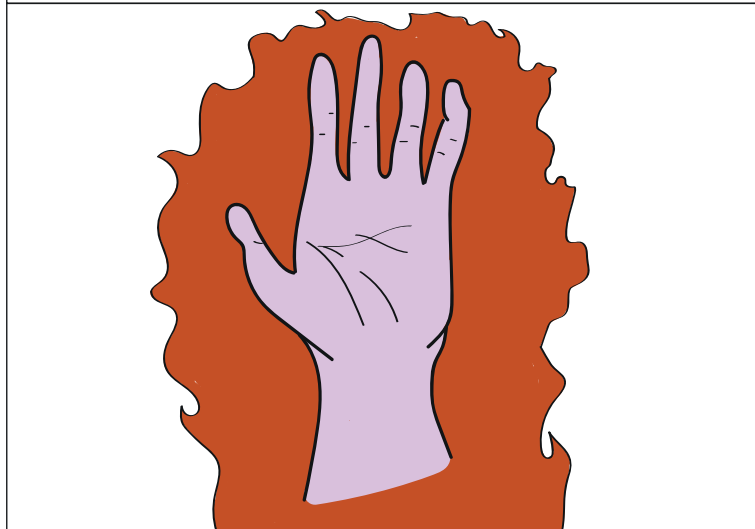
**1** Ve stresové situaci se můžete vyskytnout kdekoliv. Já se v ní ocitl při prezentaci ve škole.

**2** Cítil jsem se hodně ve stresu. Proto začnu dělat cvičení, na které jsem si vzpomněl, abych se uklidnil.



**3** Vzpomněl jsem si na zatínání ruky v pěst a povolování.

**4** Zatnu ruku v pěst a vteřinu počkám.



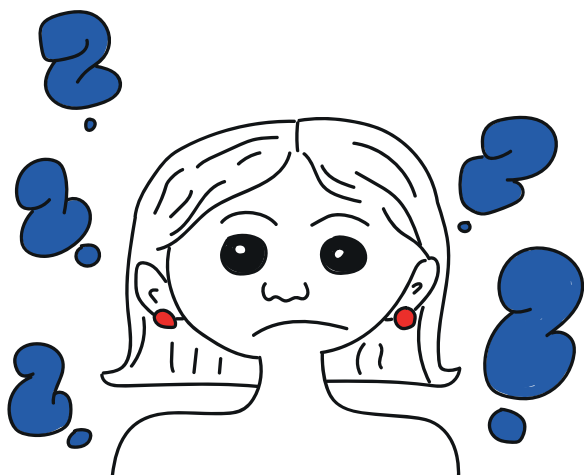
**5** Povolím a vteřinu počkám.

**6** Zatnu ruku v pěst a zase vteřinu počkám.

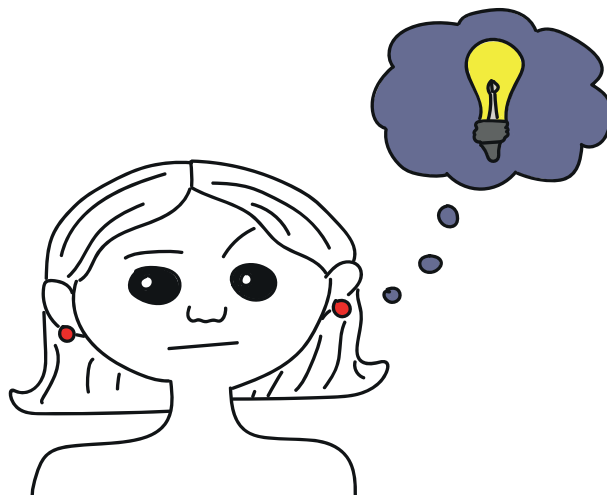
...a když tohle nepomůže a necítím se dobře, není žádná ostuda, říct si o pomoc.

Linka bezpečí 116 111 (nonstop)

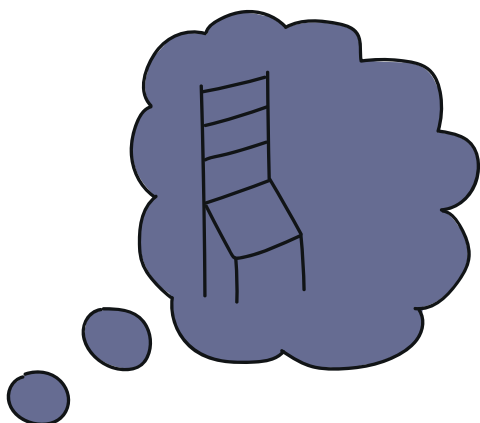
# POHYBOVÁ CVIČENÍ



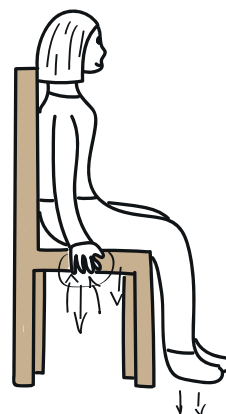
**1** Jste ve stresu? Ať už tvůj stres způsobilo cokoliv, já ti pomůžu!



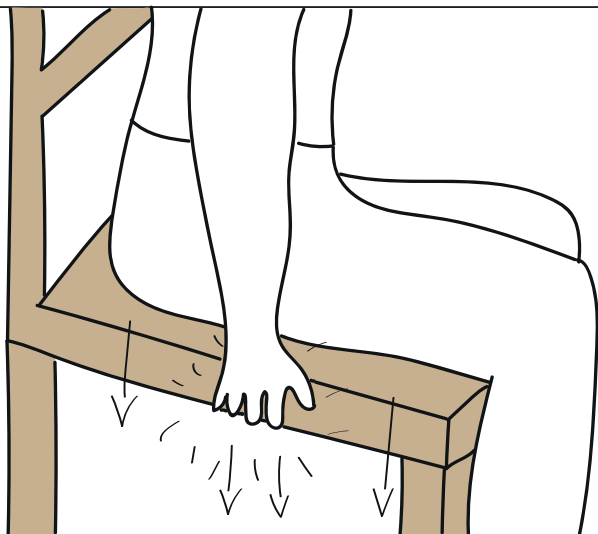
**2** Mám pro tebe skvělý nápad, který by ti měl pomoci se stresem.



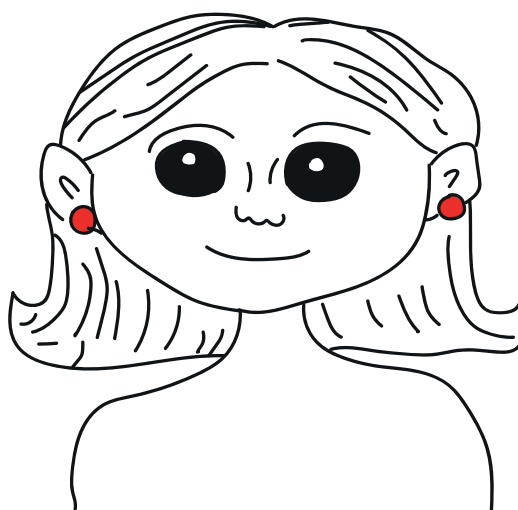
**3** Tato metoda se dá praktikovat pouze na židli nebo na něčem na čem se dá sedět.



**4** Sednu si na židli, chytím se židle zespod.



**5** Tlačím do židle a snažím se do ní zatlačit všechny stres, co mám v sobě.



**6** Jestliže tato metoda pomohla, tak už se můžete soustředit a nebyť ve stresu.

...a když tohle nepomůže a necítím se dobře, není žádná ostuda, říct si o pomoc.

Linka bezpečí 116 111 (nonstop)

# POČÍTÁNÍ OD 5 DO 1



**1** Dostal jsem test a zjistil jsem, že vůbec nic nevím.



**2** Začal jsem být ve stresu, ale vzpomněl jsem si na jednu stresovou techniku. Spočívá v tom, že se dotýkám prstů.



**3** Na každém prstu jsem si představil určité počasí. Očísloval jsem je 1-5. 1 je palec a je to nejlepší stav. 5 je malíček a je nejhorší.



**4** Začal jsem malíčkem a pokračoval jsem na prsteníček. Soustředil jsem se na tlak v prstech a na pocity, které jsem cítil.



**5** Přešel jsem na prostředníček. Už jsem se začal trochu uklidňovat. Pokračoval jsem až k palci, kde jsem si představil zářivé Slunce.

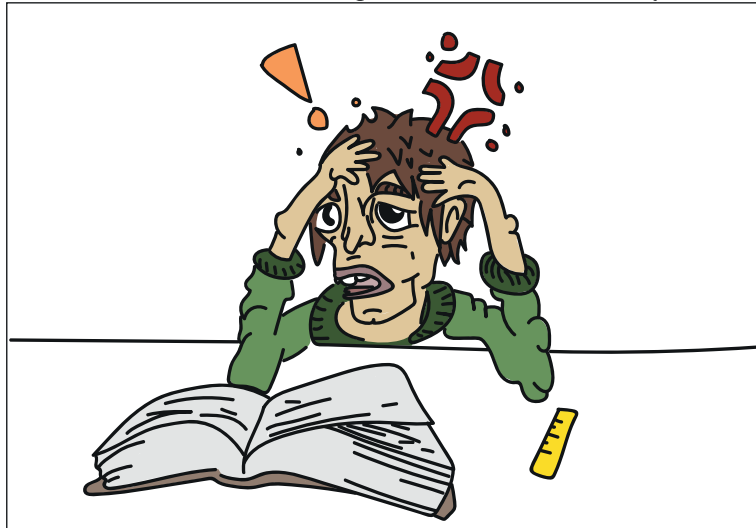


**6** O týden později jsem dostal opravený test. Mám, jedničku!

...a když tohle nepomůže a necítím se dobře, není žádná ostuda, říct si o pomoc.

Linka bezpečí 116 111 (nonstop)

# Masáž dlaně palcem druhé ruky



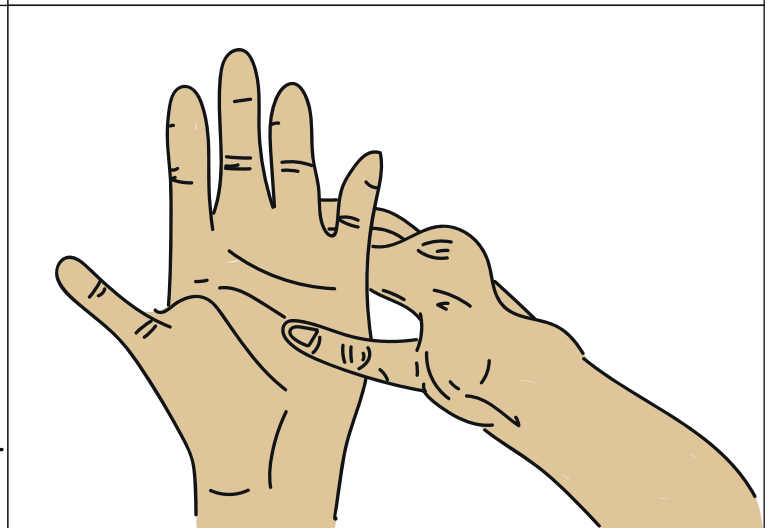
1 Jarda je ve velkém stresu.



2 Přejde Matilda a poradí mu, jak se zbavit stresu.



3 Jarda se zeptá Matildy, jak na to?



4 Probíhá masáž dlaně.



5 Jarda zjistil, že to opravdu pomáhá.



6 Matilda vám to doporučuje. Zkuste to sami.

...a když tohle nepomůže a necítím se dobře, není žádná ostuda, říct si o pomoc.

Linka bezpečí 116 111 (nonstop)



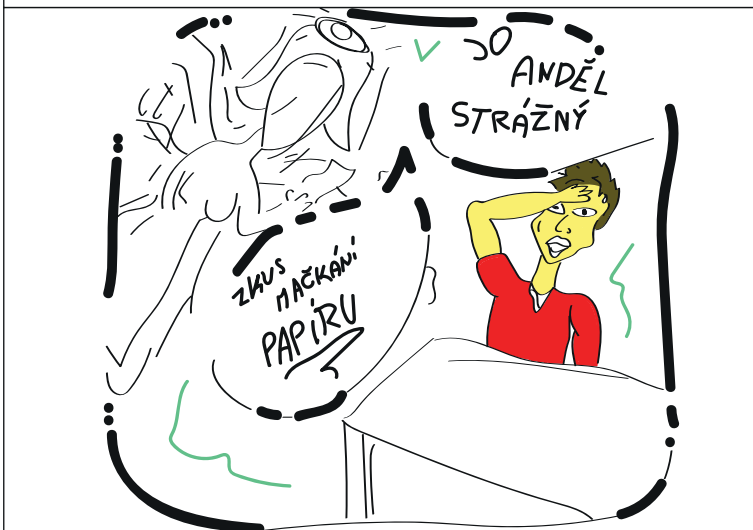
# MAČKÁNÍ PAPIRŮ...



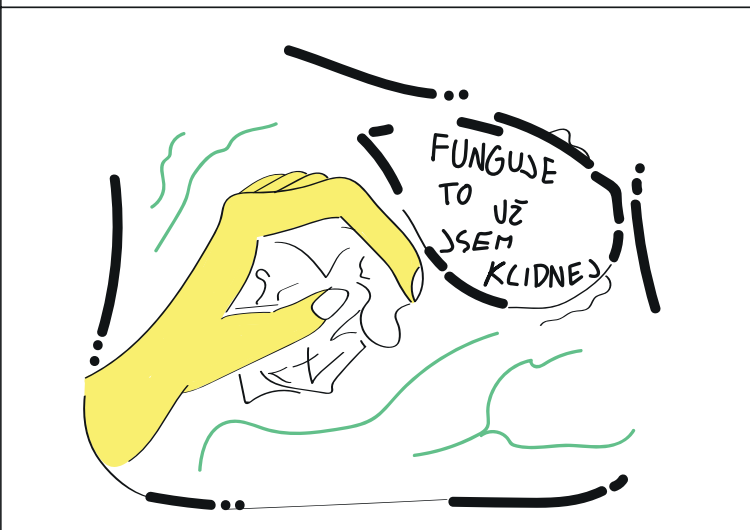
**1** Včera jsem se učil, ale jsem ve stresu a nic si nepamatuju!



**2** Jsem ve stresu čím dál víc!



**3** Napadlo mě zmačkat papír, aby se mi ulevilo.



**4** Je mi čím dál líp.



**5** Už si vzpomínám a je mi dobře.



**6** Mačkání papíru mi fakt ulevilo.

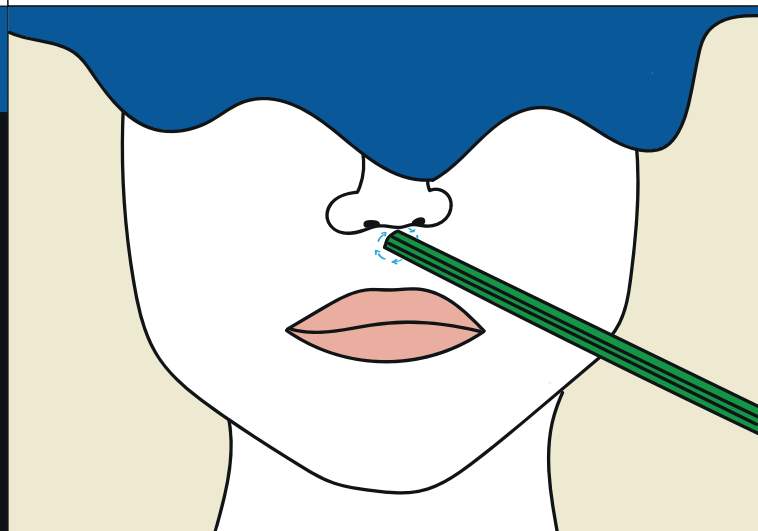
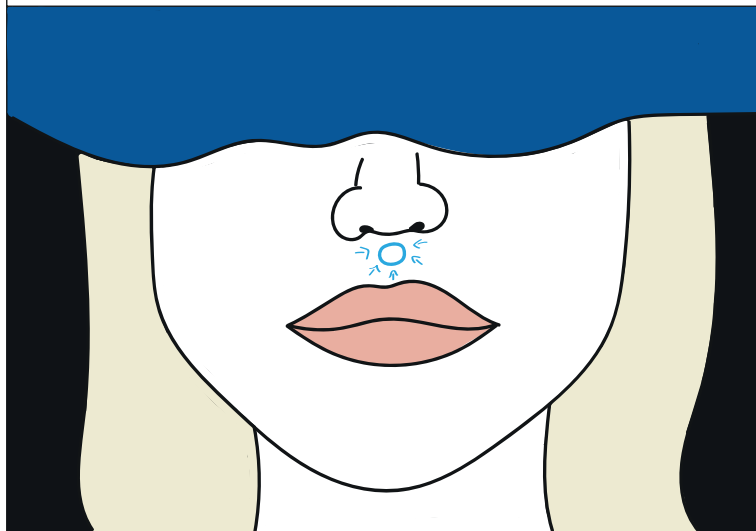
...a když tohle nepomůže a necítím se dobře, není žádná ostuda, říct si o pomoc.  
Linka bezpečí 116 111 (nonstop)

# Tlaková masáž



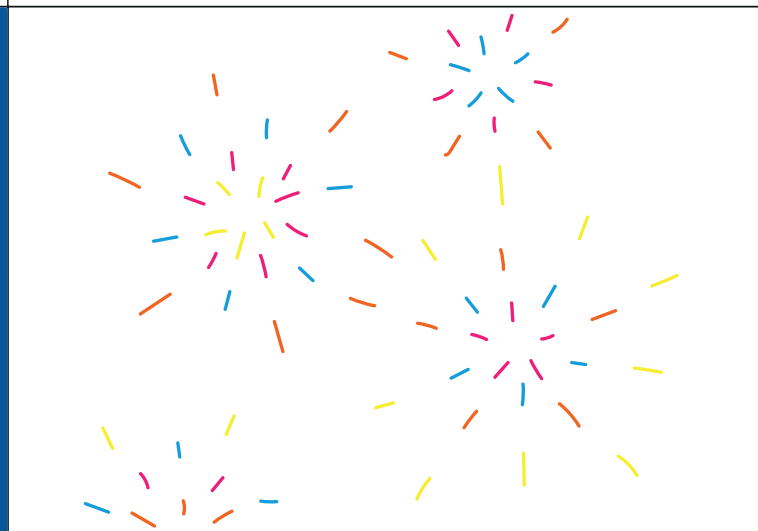
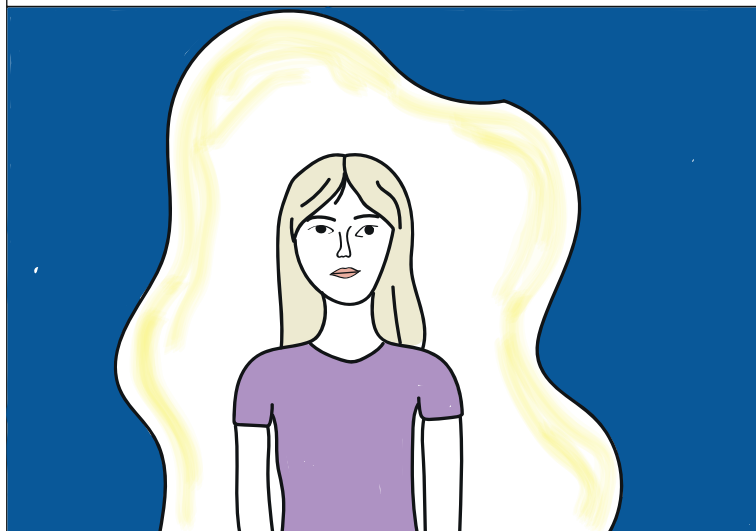
**1** Máš hlavu plnou nejistot a stresu jako já?

**2** Mám pro tebe nápad.



**3** Tohle místo pod nosem ti může pomoci.

**4** Vezmi tužku a začni s ní kroužit na tom místě stejně jako já.



**5** Tvé nejistoty, stres a strach by měly pomalu zmizet.

**6** Až zmizí, vrať se ke své radosti.

...a když tohle nepomůže a necítím se dobře, není žádná ostuda, říct si o pomoc.  
Linka bezpečí 116 111 (nonstop)