

- OBČAS JE V POŘÁDKU CÍTIT SE MIZERNĚ, ALE CO S TÍM?•

KDYŽ JE MI MIZERNĚ TAK:

„Jdu ven s Ádou.“



PŘÁTELÉ

„Poslouchám hudbu.“



ODPOČINEK

„Jdu si zaběhat.“

„Tancuju street dance.“



SPORT

„Spím.“

„Jdu za kamarády.“

„Procházím se.“

„Pobrečím si.“



POVÍDÁNÍ SI

„Hraju si se psem.“

„Uklízím.“



ZÁBAVA

„Čtu si.“

„Zavolám babičce.“

„Svěřím se mamce.“

„Kouknu na seriál.“

• KAM SE OBRÁTIT O POMOC?•

- Rodič
- Školní psycholog
- Výchovný poradce
- Učitel, kterému důvěřuji
- Spolužák či kamarád
- Modrá linka 608 902 410
- Linka bezpečí 116 111
- Dětské krizové centrum +420 241 484 149