

# 3. logopedická družina- Aktivita na týden

## 1. 3. 2021- 5. 3. 2021

Ahoj děti, dobrý den všem rodičům,

Školu nám zas zavřeli,  
my smutni z toho byli.  
teď na počítači se učíme,  
ale není to ono, proto smutníme.

Do družiny se těšili,  
ale tu taky zavřeli.  
Hračky, omalovánky a zahrada,  
to jsme podnikali a byla to nádhera.

Teď ale pan učitel posílá úkoly,  
hurá, to bude pro dobrodruhy.  
Tak pozorně poslouvejte,  
jinak nám utečou do aleje.

Doufám, že jste všichni zdraví a v dobré náladě jako já 😊. Tento týden je pro nás až příliš nových informací, že by jednomu pukla hlava, proto jsem si pro vás připravil jednoduchý tip na to, jak se se vším vypořádat. Meditace! Ano, slyšíte dobře. Na internetu jsem našel jednu velice jednoduchou meditaci, která vám např. pomůže uvolnit myšlenky, navodit klidnou atmosféru či jen dát dobrou noc před spaním. Video má kolem 20 minut a vypráví příběh o kouzelném knoflíku a růžové perle. Nemusíte ji poslouchat celou a každý z vás si určí, jak dlouho bude chtít meditovat 😊 (např. 1 minutu, 5 minut či celých 20).

Odkaz na meditaci:

[https://www.youtube.com/watch?v=inDocN5Hhec&ab\\_channel=IvaAlianaBendov%C3%A1](https://www.youtube.com/watch?v=inDocN5Hhec&ab_channel=IvaAlianaBendov%C3%A1)

Doufám, že si meditaci užijete a já se ozvu zase příští týden s novými aktivitami.

S přáním hezkého dne a pevného zdraví  
Martin Kuchař

Vychovatel 3. logopedické družiny ZŠ pro sluchově postižené; Holečkova; Praha 5