

DEN ZDRAVÍ A BEZ ZÁVISLOSTÍ 6. 4. 2017

**Zmáhá vás stres, ničí vám spánek i zdraví?
Možná by to chtělo... zdravý životní styl. Nabízíme:**

- Pohyb a relaxace (nejen v tělesné výchově)
- Třídnická hodina na téma zdraví
- Výstavka literatury o zdravém životním stylu v knihovně
- Pohoda a relaxační omalovánky v čajovně
- **Aktivity na DM:**
 - o 7:00 rozcvička
 - o Výjezd koloběžky
 - o 1. 16:00 - 17:00 / 2. 18:00 - 19:00 **Téma „stres“ a hledání odpovědí: Jak čelím stresu? Prostředkem k získání odpovědi bude skupinová práce a využití výrazových prostředků umění**
 - o **V průběhu odpoledne. Ochutnávka zdravých sušenek**
 - o 16:00 - 17:30 **Nestresuj se maturitou a raději zajdi do Libosadu**
 - o 18:00 - 20:00 **Čelím stresu službou pro ostatní: generální zkouška křížové cesty městem - v terénu**
 - o 16:00 - 17:30 **Šermířský turnaj - aktivní účast členů kroužku: Přijďte se podívat**
 - o 18:00 - 19:00 **Hudba léčí - přijďte si zahrát a zazpívat na JPII - nástroje s sebou**

Bližší informace o aktivitách na DM najdete na nástěnce u dívčí vychovatelny.