

# ZÓNA TICHÁ

**ODPOČINKOVÝ PROSTOR PRO KLID DUŠE A RELAXACI**

**Kde: prostory školní jídelny**

**Kdy: během velké přestávky**

**Pro koho: pro všechny žáky, kteří si potřebují odpočinout a ve třídě pro to nejsou vhodné podmínky**

## Pravidla zóny ticha

|                  |   |
|------------------|---|
| <b>RESPEKT</b>   | Vzájemně se respektujeme, nerušíme ostatní.   |
| <b>ODPOČINEK</b> | Můžeme si oddechnout, relaxovat, číst si, můžeme dělat vše, co nám pomůže zregenerovat tělo i mysl. |
| <b>KLID</b>      | Udržujeme nízkou úroveň hluku, pokud mluvíme či si chceme povídat - šeptáme.                        |

- V místnosti je přítomen dozor. Přítomný učitel/učitelka má právo žáky, kteří porušují tato pravidla, požádat, aby zónu opustili.
- 2 x v týdnu bude přítomna školní psycholožka a žáci mohou využít některou z nabízených aktivit: antistresové pomůcky, omalovánky, kreslení atd.