

## Projekt – Klid a pohoda, to je lahoda

Náš projekt vznikl na základě dnešní stresové situace, a proto jsme se zabývali relaxačními metodami, jak se zbavit stresu. Projekt nás hodně naučil, jak pracovat samy se sebou, a že odpočinek a soustředění na sebe není lenost. Našeho projektu se zúčastnili hlavně studentky oktávy, tedy maturantky, pro které byl tento projekt velmi uvolňující. Náš projekt byl velmi povedený a odnáším si pozitivní myšlení, a jak pracovat se stresem různými způsoby.

První projektový den jsme se zaměřili na dechová cvičení, která nám měli pomoci s redukováním stresu. Každý z nás si připravil různé techniky, které jsme si nakonec vyzkoušeli. K takovému cvičení jsme si také přidali zajímavosti z oblasti výroby kávy a čajů. Dozvěděli jsme se a obohatili se informacemi například o čajích, které mají různé detoxikační účinky, které naše tělo potřebuje. Na projektu jsme si čaj samy připravily a nesmělo chybět i malé zdravé občerstvení v podobě mrkvového dortu a ovoce. První projektový den zahrnoval i povídání o krystalech, z kterého jsme se inspirovali na další projektový den.



Druhý projektový den jsme bohužel museli strávit online. To nám ale nezabránilo se něco dozvědět a příjemně si projekt. Tento den jsme se zabývali technikami cvičení pro tělo i mysl jako například jóga, otužování, obličejová jóga, 5 Tibeťanů a tak dále. Každá z nás vypracovala prezentaci, o kterou jsme se následně podělili s ostatními a inspirovali je. Tento projektový den jsme zvládli a sešli se i přes komplikace.

Třetí projektový den jsme navázali na první a vydali se na výlet do Liberce. V Liberci jsme si udělali zdravou procházku z vlakového nádraží až ke Oblastní galerii Liberec. Poté jsme se rozhodli navštívit obchod s krystaly, o kterých jsem už něco málo věděli. Každá z nás si vybrala svůj krystal pro štěstí k maturitní zkoušce. Jedné ze studentek krystal spadl a rozbil se, ale svou úlohu stále plní. Nakonec našeho výletu jsme zavítali do místní kavárny a užívali si atmosféru klidu a pohody.



Čtvrtý projektový den, tedy finální, jsme si pro ostatní studenty připravili zdravé občerstvení a čaj na redukci stresu. Studenti si mohli vyzkoušet jógu. Rozhodli jsme se také pustit na projektor dechové cvičení od Wim Hofa. Největší úspěch měl náš koutek s krystaly a výkladovými kartami. Samozřejmě došlo také na výklad karet jak studentům, tak učitelům. Rozšířili jsme i poznání o krystalech a jejich péči. Celou místnost provoněly vonné tyčinky, aby náš projekt byl příjemný pro každého, co k nám zavítal.

Aneta Škachová (oktáva)

