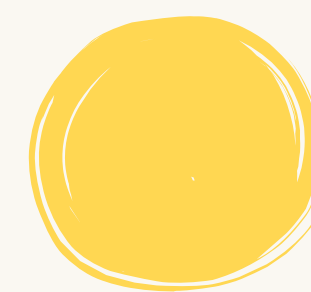


UMÍRNĚNOST



ŠKOLKA

- Uč se ovládnout svůj vztek, hledej, co ti pomůže si ho vybít.
- Ber si jen tu pastelku, papír, hračku ..., kterou bezprostředně potřebuješ, další nechej pro ostatní; řekni si jen o tolik jídla, které dokážeš sníst.
- Každý den se snaž trochu pracovat a učit se, trochu si hrát a dostatečně odpočívat.

1.-3. TŘÍDA

- Uč se občas si něco odepřít (např. sladkosti, tablet i první místo v řadě) a poděl se o to s druhými.
- Rozhoduj se podle toho, kolik toho potřebuješ, než podle toho, kolik toho chceš.
- Vedle proseb se zaměřuj i na děkování; raduj se z toho, co se ti podařilo, a nevychloubej se.

4.-6. TŘÍDA

- Spolu s rodiči si stanov čas, který strávíš na mobilu nebo na počítači a dodržuj ho.
- Poznávej a pojmenovávej své pocity i potřeby v různých situacích, a ber ohled na ostatní.
- Rozhoduj se, jestli určité věci opravdu potřebuješ, nebo jestli je chceš proto, že je mají ostatní; děkuj za to co máš v modlitbě či v krátkém ztišení na konci dne.

7.-9. TŘÍDA

- Zjisti, čím trávíš a čím ztrácíš svůj čas a snaž se ho dobře rozdělit.
- Poznávej a pojmenovávej své pocity i potřeby v různých situacích, a ber ohled na ostatní.
- Než si koupíš novou věc, přemýšlej, zda ji skutečně potřebuješ a hledej, jak své přebytky můžeš využít či darovat; stále děkuj za to, co máš.

GYMNÁZIUM

- Svůj čas si vyváženě rozděluj mezi práci, odpočinek a seberozvoj, vyhodnoť, čemu a v jaké míře ho chceš věnovat.
- Uvědomuj si své emoce a uč se s nimi pracovat tak, ať neškodíš sobě ani jiným.
- Otevřeně si přiznej své (i drobné) závislosti a nauč se říct si „dost“ – v jídle, zábavě, nakupování i používání technologií. Vnitřní harmonie a radost, kterou ti to přinese, je přínosem i pro ostatní.