



Učitelova příručka pro
**Studentovo
Pohodlí**

MÍSTO PRO POZNÁMKY



MÍSTO PRO POZNÁMKY



A stylized blue line drawing of a leaf, with a curved stem and several parallel veins radiating from the base.

Teachers' Guide to
Students
Wellbeing



Erasmus+

OBSAH

1. Technika uzemnění 54321	7
2. Boxové dýchání	10
3. Cvičení s prsty	13
4. Vedené tiché chvílky	15
5. Vedená vizualizace	17
6. Uhodni minutu	19
7. 3 minutová smyčka pro tělo	21
8. Rychlý pohyb s otázkou	23
9. Hra pro rychlou reakci	25
10. Jednoduché tance ve třídě	27
11. "Obejdi spolužáka"	29
12. Křížové skoky	31

Tato příručka je určena jako inspirativní zdroj pro podporu pohody ve třídě, která v jakémkoliv případě nenahrazuje profesionální psychologické ani poradenské služby.

Před použitím jakékoliv aktivity se ujistěte, že jste připraveni a dobře obeznámeni s jejími kroky a jejich možnými dopady na studenty. Postupujte krok za krokem a během výběru se vyhýbejte aktivitám, které mohou být pro vaši třídu v danou chvíli moc náročné nebo intenzivní.

V této příručce ukazujeme dva způsoby metod, které se odlišují barvou (modrá - klid, oranžová - pohyb).

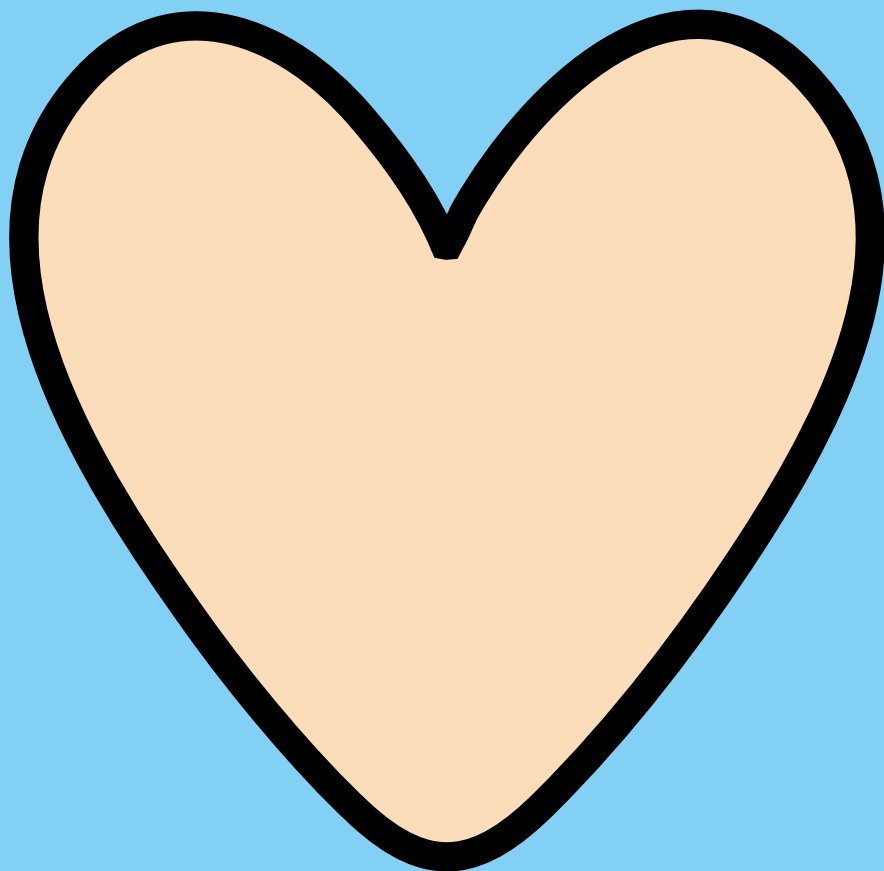
Při výběru vždy zvažte úroveň zralosti, specifické potřeby a aktuální situaci vašich studentů - svou třídu znáte nejlépe a jste zodpovědní za přizpůsobení nebo vynechání aktivit tak, aby byly bezpečné a vhodné pro všechny.



1.

TECHNIKA UZEMNĚNÍ 54321

UKLIDŇOVÁNÍ SKRZE SMYSLY



TECHNIKA UZEMNĚNÍ 54321 - UKLIDŇOVÁNÍ SKRZE SMYSLY

Technika uzemnění 54321 je jednoduché cvičení pro zvládnání úzkosti, jehož cílem je soustředit mysl na přítomný okamžik zapojením smyslů. Tento strukturovaný přístup pomáhá odvést pozornost od zneklidňujících myšlenek přesměrováním pozornosti na okolní prostředí.

Jak to funguje:

Tato technika poskytuje uspořádaný způsob, jak zapojit všech pět smyslů, skrze které se student dokáže uzemnit a ponořit do přítomného okamžiku. Technika zahrnuje zaměření se na:



5 VĚCÍ, KTERÉ VIDÍME

Podívej se kolem sebe a urči pět věcí, které vidíš v okolí - můžou to být paprsky slunce svítící oknem, obrázek na zdi, detaily lístku na stromě nebo každodenní věci jako je hrnek od kávy.

4 VĚCI, KTERÉ MŮŽEME NAHMATAT

Všimni si čtyř různých textur, které můžeš nahmatat, jako je tvoje klávesnice pod prsty, látka tvého oblečení, židle na které sedíš nebo teplý hrnek, který držíš v ruce.

3 VĚCI, KTERÉ SLYŠÍME

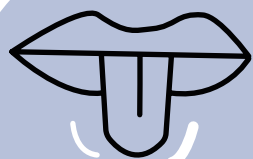
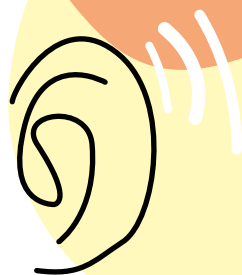
Ted' poslouchej své okolí a vyber tři odlišné zvuky, které slyšíš, jako třeba štěbetání ptáků, jemné hučení spotřebičů, šustění listů nebo rytmus vlastního dechu.

2 VĚCI, KTERÉ CÍTÍME

Zaměř se na dvě vůně, například na aroma kávy ve vzduchu, na vůni svíčky, šamponu ve vlasech nebo na zemitou vůni deště.

1 VĚC, KTEROU MŮŽEME OCHUTNAT

Soustřed' se na jednu chuť, třeba na přetrvávající chuť po jídle, svěžest mentolové pasty nebo na neutrální chuť vody.



Proč to funguje:

Technika uzemnění 54321 přerušuje cyklus negativních myšlenek zapojením smyslů a zklidněním mysli. Procházení těmito kroky pomáhá stabilizovat pozornost a obnovuje pocit klidu.

Technika je jednoduchá a všestranná a tím vhodná pro zvládání úzkosti v různých situacích. Pomáhá získat kontrolu během panických ataků ukotvením pozornosti na přítomnost. V případech sociální úzkosti (tkj. sociální fobie) snižuje nervozitu a usnadňuje zvládání sociálních situací. Při potýkáním se s fobiemi zklidňuje strach z nich zaměřením studenta na bezprostřední okolí.

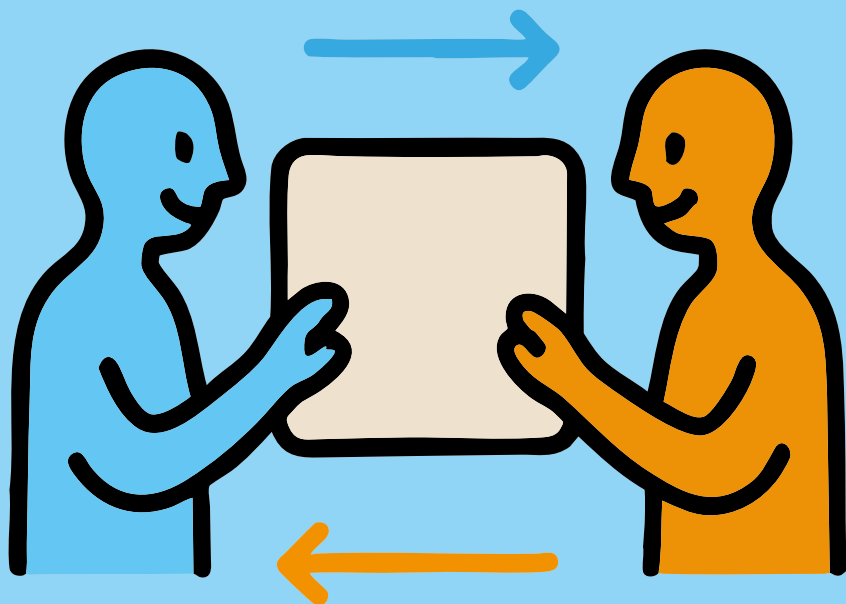
Začlenění této techniky do denní rutiny podporuje zvládání chronické úzkosti a posiluje pocit klidu. Je také ideální pro snížení napětí a lepší soustředění v stresových situacích, jako jsou zkoušky, pohovory nebo veřejné vystupování.

Jednou z největších výhod této techniky je její praktičnost - lze ji diskrétně používat kdekoli a kdykoli, ať už doma, v práci, na cestách nebo při čekání ve frontě.

2.

BOXOVÉ DÝCHÁNÍ:

JEDNODUCHÝ NÁSTROJ PRO KLID A SOUSTŘEDĚNÍ



BOXOVÉ DÝCHÁNÍ

JEDNODUCHÝ NÁSTROJ PRO KLID A SOUSTŘEDĚNÍ

Boxové dýchání, nebo také čtvercové dýchání, je jednoduchá ale velmi účinná technika určená k zvládnání stresu, lepšímu soustředění a podpoře relaxace. Původně byla vyvinutá pro vojenské použití, nyní je široce používána ke zlepšení duševní a fyzické pohody.

Jak to funguje:

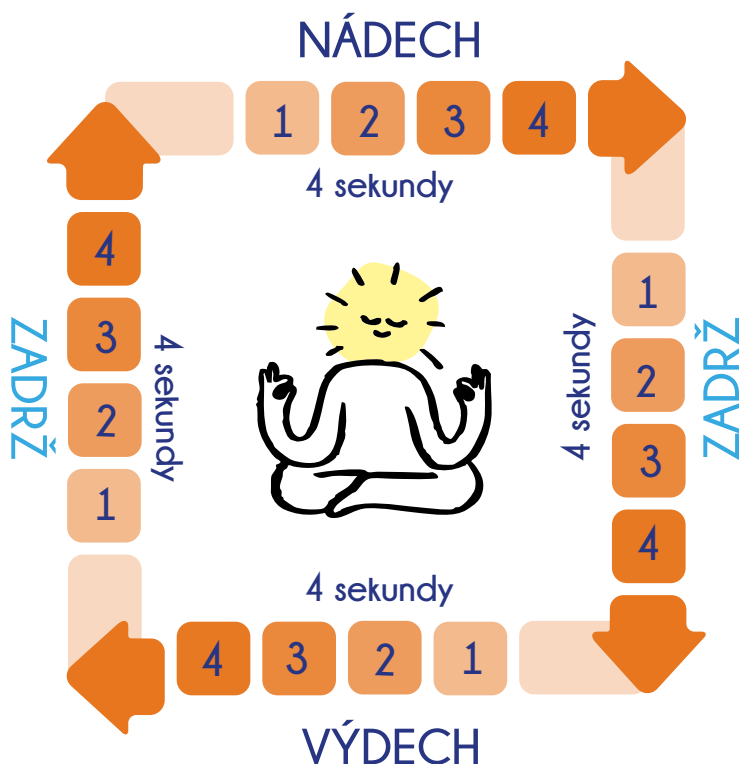
Boxové dýchání v sobě zahrnuje čtyři kroky:

1. Pomalu se nadechněte nosem a počítejte do čtyř
2. Zadržte dech a počítejte do čtyř
3. Pomalu vydechněte a počítejte do čtyř
4. Znovu zadržte dech a počítejte do čtyř

Můžete si představit krabici, každý krok tvoří jednu její stranu. Také si můžete upravit počet kroků tak, aby vyhovoval vám a vaší úrovni pohodlí.

Kdy ji použít:

Tuto techniku lze praktikovat kdykoliv - před, během nebo po stresových situacích. Pravidelné používání pomáhá regulovat nervový systém a snižuje srdeční frekvenci a krevní tlak.



Proč to funguje:

Snižuje stres: Technika vyrovnává stresové hormony, jako je kortizol. Tím zmírňuje úzkost a podrážděnost.

Zlepšuje soustředění: Zvyšuje jasnost mysli a zlepšuje rozhodování jejím zklidněním.

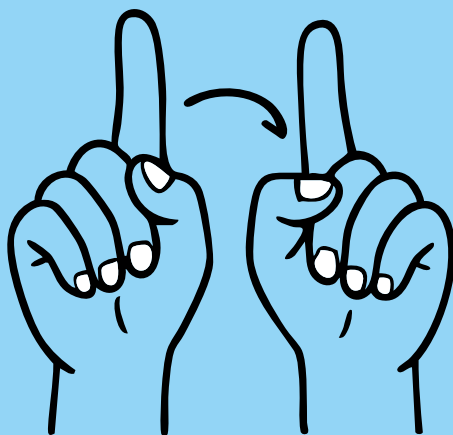
Zlepšuje náladu: Podporuje emoční pohodu tím, že napomáhá relaxaci a snižuje napětí.

Pouhých pět minut strávených cvičením boxového dýchání může obnovit rovnováhu vašeho těla i mysli, což z něj činí efektivní nástroj pro zvládání překážek v každodenním životě.

3.

CVIČENÍ S PRSTY

PRO PODPORU SOUSTŘEDĚNÍ



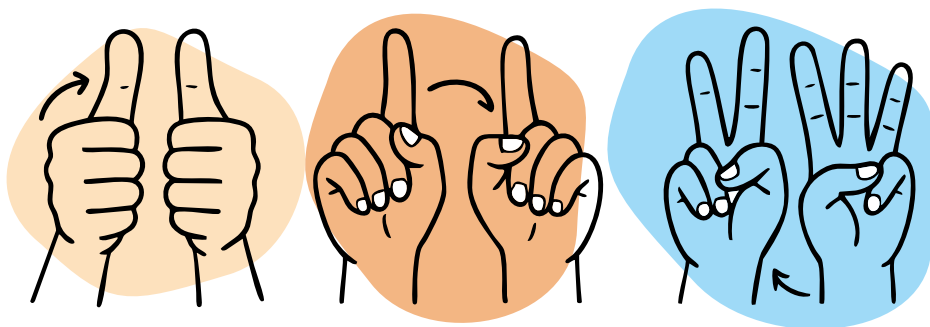
CVIČENÍ S PRSTY

PRO PODPORU SOUSTŘEDĚNÍ

Cvičení s prsty lze provádět během hodiny, když se třeba studenti začnou jevit unavení a jejich soustředění slábne. Cvičení jsou vhodná pro všechny věkové kategorie a jejich úroveň obtížnosti se může lišit.

Jak to funguje:

S cviky můžete začít jednoduše. Zvedněte palce u obou rukou, poté přejděte na ukazováčky. Zrychlete přecházení s prstu na prst. Můžete také použít jiné prsty. Pokud chcete vyzvat studenty k něčemu těžšímu, zvedněte dva prsty, například ukazováček a malíček a poté si prsty vyměňte, třeba ukazováček a prostředníček. Zrychlete tempo.



Jakmile se vám jednoduchá cvičení začnou dařit, můžete pro každou ruku použít jiné prsty. Například zvedněte všechny prsty na pravé ruce a jenom palec a ukazováček na levé. Pak je vystřídejte, zvedněte všechny prsty na levé ruce a jenom palec a ukazováček na pravé.

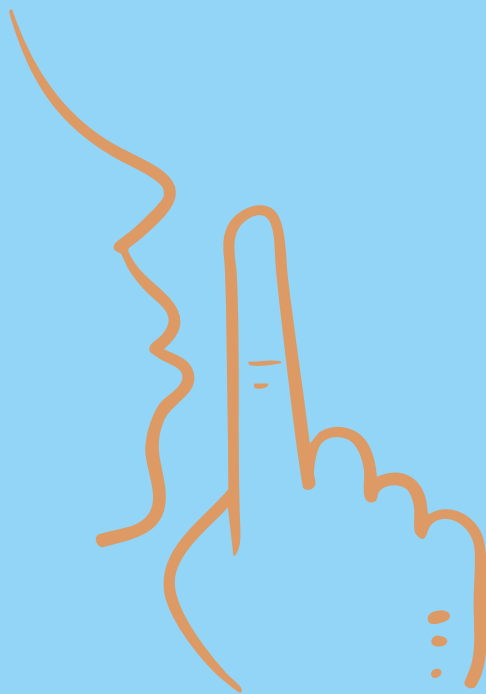
Několik minut cvičení s prsty stačí k tomu, aby se studenti znovu soustředili na přítomnou chvíli.

Proč to funguje:

Když se studenti začnou cítit unavení, cvičení s prsty jim rychle pomáhá načerpat novou energii, aby se znovu soustředili a aby získali zpět koncentraci jednoduchým, ale hlavně hravým způsobem.

4.

VEDENÉ TICHÉ CHVILKY PRO PODPORU SOUSTŘEDĚNÍ



VEDENÉ TICHÉ CHVILKY

PRO PODPORU SOUSTŘEDĚNÍ, KLIDU A CITOVÉ ROVNOVÁHY PROSTŘEDNICTVÍM
KRÁTKÝCH VEDENÝCH CHVILEK TICHÁ BĚHEM ŠKOLNÍHO DNE

Jak to funguje:

1. Načasování

Naplánujte si 2-5 minut ticha v klíčových momentech: Na začátku hodiny, po přestávce, po zajímavé diskuzi nebo skupinové práci, před hodnocením nebo testem.

2. Pokyny

Studenti jsou vyzváni k tomu, aby seděli v klidu, zavřeli oči nebo se zaměřili na zeď či stůl. Povzbuzujte je k tomu, aby byli tiší, přirozeně dýchali a pozorovali svůj vnitřní stav bez odsuzování.

3. Volitelné vedení

Na začátku je můžete jemně vést: "Pojďme si dát pauzu na dvě minuty. Nádech... a výdech... Soustředte se na sebe, tady a teď."

4. Tichá chvilka

Použijte jemný zvonek nebo zvonění pro označení začátku a konce tiché chvilky.

5. Shrnutí (volitelné)

Zeptejte se: "Jaký pocit jste měli z téhle tiché chvilky?"

Nechte studenty odpovědět slovně nebo zvednutím ruky, pokud chtějí.

Proč to funguje:

Pravidelné přestávky ticha zlepšují studentovu schopnost provádět samoregulaci, zvládat stres nebo lépe se soustředit. Také nabízí jednoduchý, ale účinný způsob, jak zlepšit klima ve třídě, zejména v odborných prostředích, kde se rytmus a energie mohou lišit.

5.

VEDENÁ VIZUALIZACE PRO PODPORU RELAXACE STUDENTŮ



VEDENÁ VIZUALIZACE

PRO PODPORU STUDENTŮ, ABY SE NAUČILI RELAXOVAT, SNÍŽIT STRES A ZLEPŠIT SVŮJ EMOCIONÁLNÍ STAV, SKRZE VIZUALIZACI KLIDNÝCH A POKOJNÝCH OKAMŽIKŮ.

Jak to funguje:

1. Nahod'te atmosféru

Ztlumte světla nebo zatáhněte žaluzie (pokud je to možné), abyste vytvořili uklidňující atmosféru. Požádejte studenty, aby se pohodlně posadili a zavřeli oči.

2. Rozehřejte svůj dech

Pro uklidnění, začněte krátkým dechovým cvičením (např. nádech 4s, výdech 4s) po dobu 30 sekund.

3. Vedená představivost

Instruktor (většinou učitel) pomalu provádí studenty pokojnou scénou pomocí klidné a popisné mluvy.

Např:

“Představte si, že se procházíte tichým lesem, kolem vás voní borovice...”

“Poblíž slyšíte klidný tok řeky...”

“Cítíte na sobě teplo slunce a slyšíte ptáky, kteří zpívají v dáli...”

4. Ponoření do ticha (volitelné)

Po několika minutách nechte studenty v klidu a tichu, aby mohli pokračovat ve vizualizaci vlastním tempem.

5. Návrat do přítomnosti

Jemně ved'te studenty zpět do přítomnosti tím, že je vyzvete, aby pohnuly prsty, otevřely oči a zhluboka se nadechly. Nakonec ukončete aktivitu.

Proč to funguje:

Vedená vizualizace aktivuje představivost a podporuje hlubokou relaxaci. Pomáhá snižovat stres, zvyšuje soustředění a poskytuje zdravý duševní únik od tlaku. Tato technika je obzvláště užitečná před zkouškami nebo po náročném pracovním období.

6.

UHODNI MINUTU

PERFEKTNÍ ZPŮSOB JAK RELAXOVAT MEZI ÚKOLY



UHODNI MINUTU

PERFEKTNÍ ZPŮSOB JAK RELAXOVAT MEZI ÚKOLY

Jak to funguje:

1. Příprava:

Budete potřebovat: stopky

Vyzvěte třídu, aby zavřela oči a byla potichu. Studenti musí sami odhadnout, jak dlouhá je jedna minuta.

2. Aktivita:

Učitel zaznamenává čas stopkami. Poté oznámí hlasovým signálem jakmile minuta začne. Studenti, kteří si myslí, že minuta skončila, zvednou ruku, zatímco učitel zastaví čas, aby zjistil, kdo z nich odhadl minutu nejlépe.

Proč to funguje:

Studenti se tímto cvičením uklidní, protože se musí soustředit, aby minutu odhadli. Jejich oči si také odpočinou. Oba benefity pomáhají studentům se uklidnit a soustředit se na nové úkoly ve třídě.

7.

3 - MINUTOVÁ SMYČKA

PRO UVOLNĚNÍ NAPĚTÍ A POSÍLENÍ SOUSTŘEDĚNÍ



3 - MINUTOVÁ SMYČKA

PRO UVOLNĚNÍ NAPĚTÍ, STIMULACI KREVNÍHO OBĚHU A POSÍLENÍ SOUSTŘEDĚNÍ

Jak to funguje:

1. Zahřívací cviky:

Postavte se s nohama od sebe na šířku boků, mějte kolena mírně pokrčená. Pohybujte rameny krouživými pohyby 5 až 6 krát dopředu a dozadu. Poté udělejte to samé s rukama, 10krát dopředu a 10krát dozadu.

2. Dynamické protahování + aktivace těla:

Zvedněte jednu ruku nad hlavu a nakloňte se do strany na druhou stranu. Tříkrát se nadechněte a poté vyměňte strany. Dále proveďte:

Výpad s otočením horní části těla: udělejte výpad v před, horní část těla otočte směrem k vnitřní straně stehna, na každé straně se třikrát nadechněte.

3. Dřepy s mírným otevřením ramen:

Postavte se rovně, nohy na šířku ramen, dřepněte 8-10krát, při zvedání přitáhněte lopatky k sobě.

4. Alternativa cviku "Wall push-up":

Zatlačte rukama proti zdi, držte tělo co nejrovněji a držte. Vydržte 15-20 sekund, dohromady udělejte dva sety.

5. Cvičení na stabilizaci chodidel:

Postavte se na jednu nohu, zavřete oči na 15-20 sekund (pokud to je v dané situaci bezpečné), poté vystřídejte druhou nohu. Udělejte dva sety na každou stranu.

6. Zklidnění a zakončení:

Zhluboka se nadechněte nosem, poté pomalu vydechněte ústy, 2-3krát. Volně si pokružte rameny a protáhněte si jemně krk, poté krátce vydržte.

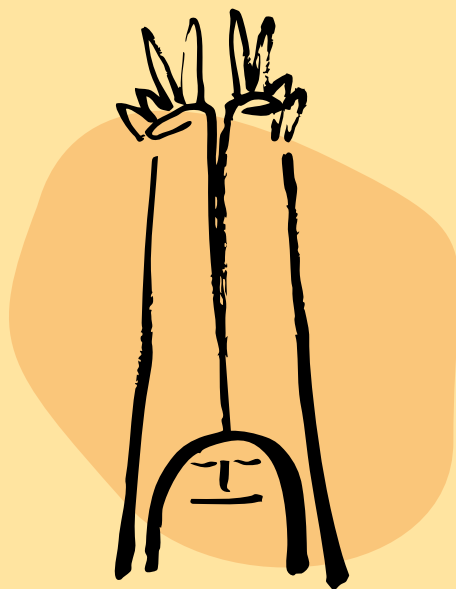
Proč to funguje:

Jedná se o cvičební smyčku, při které se různými pohyby zvyšuje tepová frekvence a tím se zlepšuje krevní oběh a přísun kyslíku. Dynamické protahování uvolňuje svalové napětí v zádech, ramenou a kyčlích. Zato posilování středu těla podporuje rovnováhu, stabilitu zad a prevenci před zraněním. Střídané pohyby navíc stimulují motorická centra a podporují pozornost a kognitivní jasnost.

8.

RYCHLÝ POHYB S OTÁZKOU

PRO ZVÝŠENÍ POZORNOSTI A AKTIVACI TĚLA A MYSLI



RYCHLÝ POHYB S OTÁZKOU

PRO ZVÝŠENÍ POZORNOSTI, AKTIVACI TĚLA A MYSLI A PRO VYTVOŘENÍ POZITIVNÍ ENERGIE

Cílem této metody je zvýšit bdělost, aktivovat tělo i mysl a vytvořit pozitivní energii ve třídě. Délka cvičení je 2-3 minuty.

Jak to funguje:

1. Připravte třídu:

- Požádejte studenty, aby se postavili (pokud možno za lavice nebo doprostřed učebny).
- Vysvětlete co budete dělat: "Provedeme rychlé pohybové cvičení, při kterém aktivujeme mozek."

2. Krok 1 (délka 30 sekund)

Pohyb: Studenti udělají 10 lehkých dřepů nebo jednoduché protažení (např. ruce nahoru a dolů).

3. Krok 2 (délka 1 minuta)

Otázka a pohyb:

- Zeptejte se každého studenta na rychlou otázku na vybrané téma.
- Po stručném zodpovězení otázky, student udělá nějaký pohyb (např. tři skoky na místě).

4. Krok 3 (délka 30 sekund)

Zábavný skupinový pohyb:

Všichni společně provedou jeden hravý pohyb (např. "větrný mlýn" - otáčení oběma rukama ve velkém kruhu).

Závěr: Poděkujte studentům a vraťte se k hodině. Můžete například říct:

"Teď, když jsme se takhle pěkně rozešli, se můžeme vrátit zpátky k učení!"

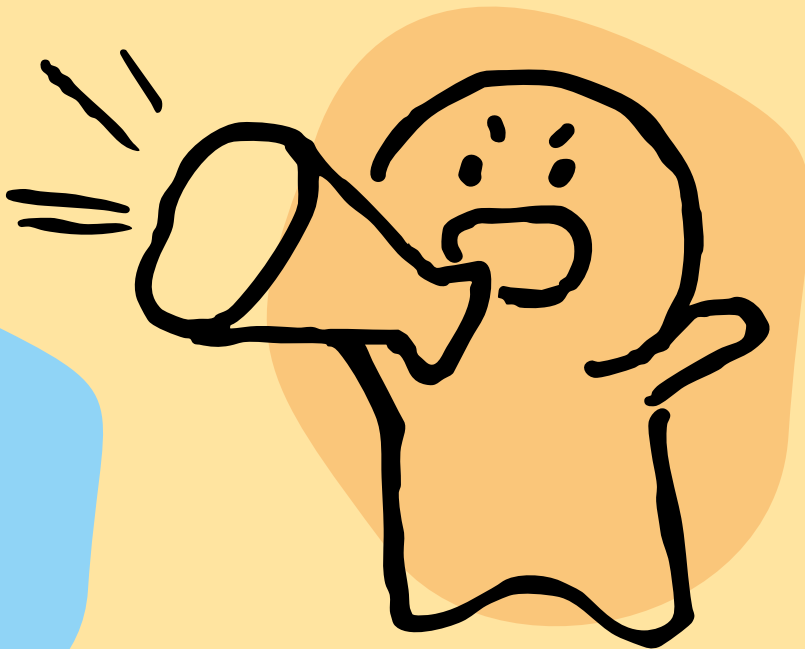
Proč to funguje:

Pohyb zlepšuje bdělost a soustředění. Propojení otázek s vybraným tématem navíc posiluje učení. Je to zábavné a rychlé a dodává hodině energii, aniž by zabralo příliš mnoho času.

9.

HRA PRO RYCHLOU REAKCI

PRO ZVÝŠENÍ POZORNOSTI A ZLEPŠENÍ KONCENTRACE.



HRA PRO RYCHLOU REAKCI

PRO ZVÝŠENÍ POZORNOSTI A ZLEPŠENÍ KONCENTRACE

Krátká a zábavná aktivita, která zvyšuje bdělost, zlepšuje soustředění a třídě energii.

Jak to funguje:

1. Učitel zvolává slova se souvisejícím tématem

Např: “zákazník,” “prodej,” “nabídka,” “poptávka.”

2. Studenti odpoví na slova domluvenými pohyby

- a) Zákazník - zvednutí rukou
- b) Prodej - dřep
- c) Nabídka - tlesknutí
- d) poptávka - otočení dokola

3. Zrychlete tempo a míchejte slova

- a) Hra je díky tomu náročnější a zajímavější.
- b) Smích a rychlé reakce napomáhají vytvořit pozitivní energii ve třídě.

4. Volitelné otázky na závěr

Zeptejte se: “Které slovo si nejvíc pamatujete a proč?”

Proč to funguje:

Svížné reakce na slova pomáhají aktivovat tělo i mysl. Pohyb v kombinaci se slovy na související téma posilují učení. Hra je zábavná a rychlá a pomáhá studentům nabít energii a lépe se soustředit.

10.

JEDNODUCHÉ TANCE VE TŘÍDĚ

PRO PODPORU TĚLESNÉ AKTIVITY A SOCIALIZACE MEZI STUDENTY



JEDNODUCHÉ TANCE VE TŘÍDĚ

PRO PODPORU TĚLESNÉ AKTIVITY A SOCIALIZACE MEZI STUDENTY

Jak to funguje:

1. Strukturované hodiny:

Instruktoři provedou studenty lekcemi tance krok za krokem, zaměřují se tím na techniku, rytmus a spolupráci s ostatními.

2. Tanec s partnerem:

Studenti cvičí tance s tanečními partnery, tím kultivují spolupráci a komunikační dovednosti.

3. Interaktivní hodiny:

Lekce zahrnují rozcvičku, nácvik sestav a příležitosti pro studenty, aby se vyjádřili prostřednictvím tance.

4. Úvahové aktivity:

Po každé hodině se mohou studenti podělit o svoje zkušenosti, pocity a mohou spolu probrat důležitost spolupráce.

Proč to funguje:

Tělesná aktivita: Tanec podporuje fyzickou zdatnost a pomáhá snižovat stres prostřednictvím pohybu a rytmu.

Rozvoj sociálních dovedností: Tanec s tanečním partnerem zlepšuje komunikaci, spolupráci, respekt mezi studenty a podporuje smysl pro komunitu.

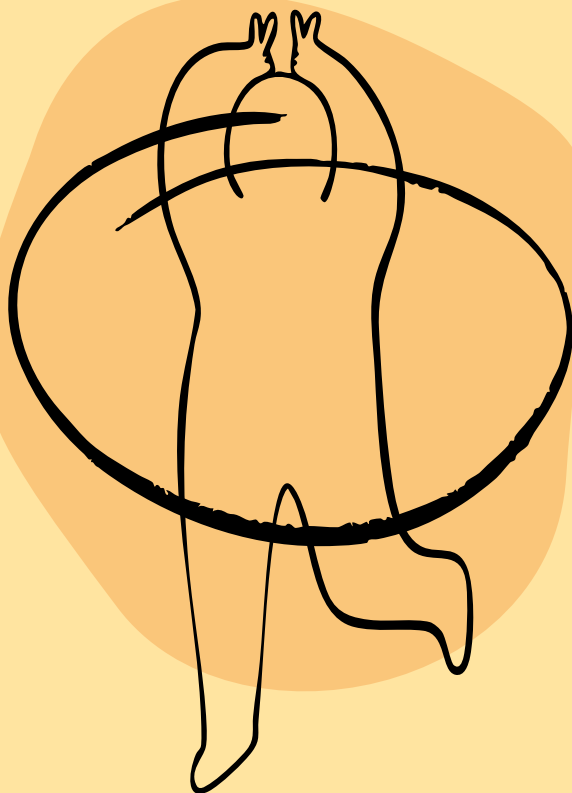
Citový projev: Tanec poskytuje studentům prostor pro sebevyjádření, umožňuje jim vyjádřit emoce a budovat si sebevědomí.

Kognitivní zapojení: Učení tanečních kroků vyžaduje soustředění a využití paměti, stimuluje kognitivní dovednosti a zároveň zlepšuje koordinaci.

Pozitivní prostředí ve třídě: Společný zážitek z tance vytváří mezi studenty dobré vztahy a přispívá k podpůrné a inkluzivní atmosféře.

11.

“OBEJDI STUDENTA” PRO PODPORU POHYBU



“OBEJDI STUDENTA”

AKTIVITA PRO ZAPOJENÍ STUDENTŮ A PRO PODPORU POHYBU

Jak to funguje:

1. Příprava:

Studenti se rozprostřou ve vystaveném prostoru pro aktivitu, tak aby bylo co nejvíce místo pro volný pohyb.

2. Cíl:

Každý student se snaží “obejít” (obklíčit) ostatní studenty a zároveň se snaží vyhnout tomu, aby byl sám obklíčen.

3. Strategie hry:

Studenti mohou k obklíčení svých spolužáků použít různé strategie, například rychlé pohyby a týmovou práci.

Pokud se jednomu ze studentů podaří obklíčit jiného, můžou to krátce oslavit, než bude hra pokračovat.

4. Časový limit:

Pro každé kolo si nastavte časový limit, aby se studenti mohli prostřídat.

5. Úvaha na konec:

Po několika kolech se studenti mohou pobavit o svých zážitcích, zkušenostech a strategiích, které použili nebo o tom jak se cítili během hry.

Proč to funguje:

Aktivace těla: Hra podporuje pohyb a aktivitu těla, navíc tím pomáhá studentům zlepšit své soustředění a nabrat energii.

Interakce mezi sebou: Studenti se vzájemně zapojují, zlepšují své komunikační dovednosti a týmovou práci, zatímco se snaží vymyslet jak nejlépe splnit hru.

Kognitivní zapojení: Potřeba pro strategii a rychlé myšlení udržuje studenty zaujaté a v pozoru

Emocionální zapojení: Hravá povaha hry nabádá k pobavení a radosti, tím přispívá k pozitivní atmosféře ve třídě.

Stavění komunity: Zapojením se do společné aktivity, studenti vytvářejí nové vztahy a posilují ty již existující.

12.

KŘÍŽOVÉ SKOKY PRO LEPŠÍ ROVNOVÁHU A FYZICKOU ZDATNOST



KŘÍŽOVÉ SKOKY

PRO PODPORU ROVNOVÁHY, FYZICKÉ ZDATNOSTI, KOORDINACE A AKTIVITY

Jak to funguje:

1. Začněte tím, že se postavíte, nohy u sebe, paže položené podél těla.
2. Mírně vyskočte do vzduchu a zkřížte nohy před sebou. Zároveň zkřížte ruce před hrudníkem.
3. Při dalším skoku se vraťte do začáteční pozice.
4. Několikrát cvik zopakujte. Při každém skoku (alespoň třikrát) střídejte nohy a ruce v křížení.

Proč to funguje:

Cvik je snadný a rychlý v provedení, také stimuluje krevní oběh a posiluje svaly.



Zdroje

- University of Rochester Medical Center. (2018, May 3). 5-4-3-2-1 coping technique for anxiety. Behavioral Health Partners Blog.
<https://www.urmc.rochester.edu/behavioral-health-partners/bhp-blog/april-2018/5-4-3-2-1-coping-technique-for-anxiety>
- Gotter, A. (2017, March 22). Box breathing: How to, benefits, and tips. Healthline.
<https://www.healthline.com/health/box-breathing>
- My Mooc. (n.d.). 9 brain exercises to strengthen your mind. <https://www.my-mooc.com/en/video/9-brain-exercises-to-strengthen-your-mind-8383ad-87-fed2-4b89-bf39-2c43dd371178>
- Insight Timer. (n.d.). Silent moments [Guided meditations], https://insighttimer.com/guided-meditations/browse/silent_moments
- Headspace. (2024, October 3). Guided imagery and visualization meditation.
<https://www.headspace.com/meditation/guided-imagery>
- Apollo Technical. (2024, December 26). How micro breaks at work can boost productivity for remote workers in 2025.
<https://www.apollotechnical.com/how-micro-breaks-at-work-can-boost-productivity-for-remote-workers-in-2025/>
- Pliability. (n.d.). Energy exercises. <https://pliability.com/stories/energy-exercises>
- MentalUP. (2023, November 6). Concentration games & exercises to improve focus.
<https://www.mentalup.co/concentration-games>
- Van den Bussche, E., Van den Noortgate, W., & Reynvoet, B. (2009). Mechanisms of masked priming: A meta-analysis. *Cognitive Psychology*, 50(3), 177-195. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S146902921400051X>
- British Council. (n.d.). Circle games. TeachingEnglish
<https://www.teachingenglish.org.uk/teaching-resources/teaching-primary/activities/level-2/circle-games>
- SimpleK12. (n.d.). Classroom games to boost learning engagement and focus. <https://www.simplek12.com/blog/classroom-games-to-boost-learning-engagement-and-focus>
- Health Advocate. (2017, June 5). Workout of the week: Cross jack. <https://blog.healthadvocate.com/2017/06/workout-of-the-week-cross-jack/>



