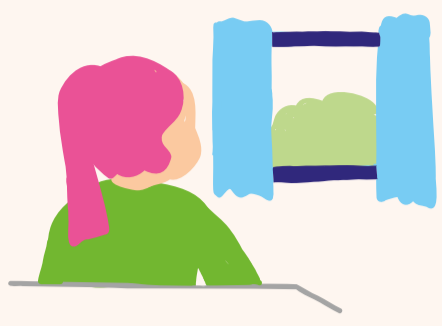




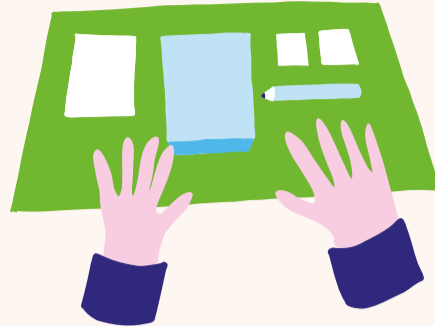
# Harjoittele rauhoittumaan



Katsele ulos



Sulje silmät ja laske kymmeneen



Pidä pöytä siistinä / karsi tavaroita



Purista silmät kiinni



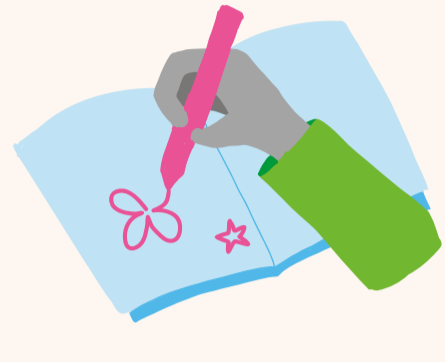
Pyydä opettajalta apulaisen tehtäviä, jotta saat jaloitella



Hengitä syvään viisi kertaa



Työnnä seinää



Piirtele vihkoon



Venyttele



Työnnä käsiä vastakkain



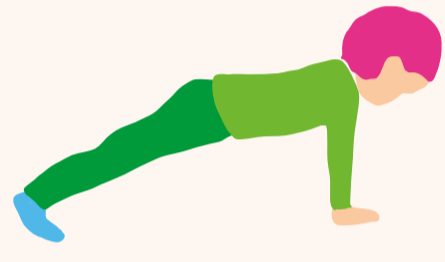
Tee istuma-punnerruksia



Pyydä lupa hyppiä



Pyydä lupa tehdä kyykkyjä



Pyydä lupa punnertaa



Työskentele seisten



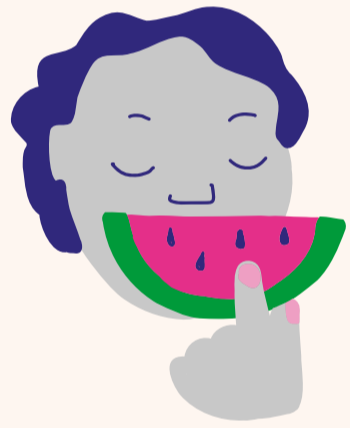
Istu aktiivyytyillä



Juo vettä



Käytä purukorua

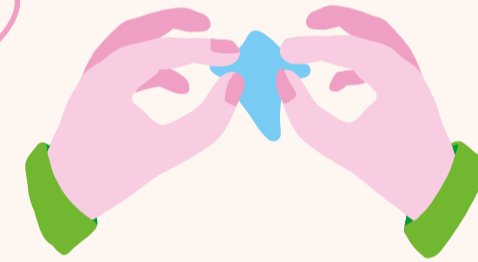


Haistele tuoksukumia



Huuda ääneti

## Mikä sinua auttaa?



Hypistele sinitarraa



Puristele stressipalloa



Purista sormet nyrkkiin ja avaa kädet



Tee käsirinkeli



Hiero käsiä yhteen



Hiero käsivarsia



Halaa itseäsi



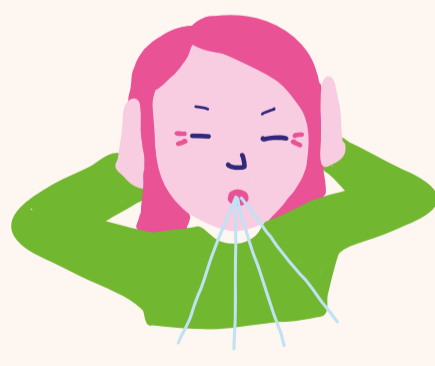
Hiero ohimoitasi



Pese kädet kylmällä vedellä



Istu käsiesi päällä



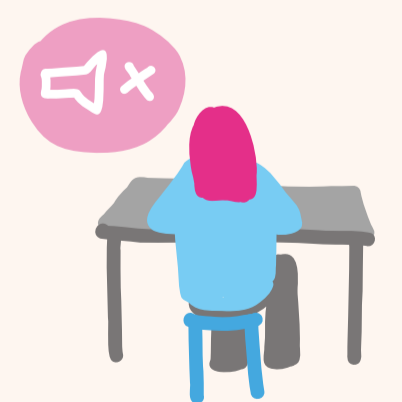
Peitä korvat ja kuuntele hengitystäsi



Pyydä lupa kuunnella musiikkia



Käytä kuulosuojaimia



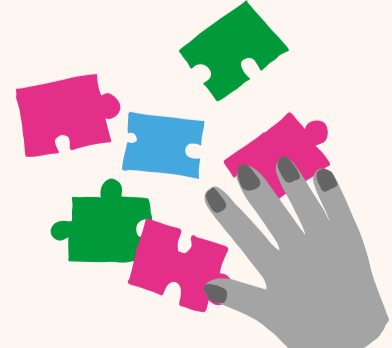
Pyydä lupaa työskennellä hiljaisessa tilassa



Kuulostele ulkoa tulevia ääniä



Kuvittele lempipaikkasi



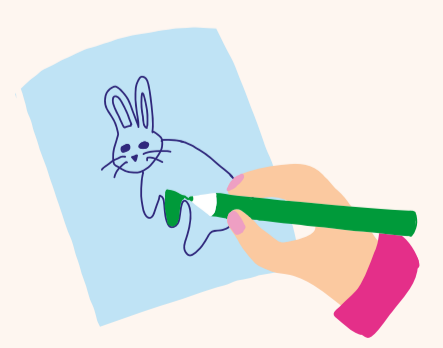
Pyydä opettajaa pilkkomaan tehtävä pienempiin osiin



Kuvittele lempi-ihmisesi kannustamassa



Kannusta itseäsi



Väritä värityskuvaa