

# TVOJ KRATKOČASNIK



POBARVANKA

STEKLENICA ŽELJA

KUHARSKI IZZIV

GIBALNI IZZIV

UGANKE  
ZAVOZLANKE

KRATKA  
VIZUALIZACIJA

Pripravila: Petra Šuštar

## Živijo!

Povej mi, kaj najbolj pograšaš v teh dneh, ko se je življenje vsem malo obrnilo na glavo. Večer je zdaj zjutraj, v četrtek nedelja, samo to še manjka, da za zajtrk dobiš krožnik kislega zelja!?)

Pa saj ni vse resno! Igraj se, nasmehe preštej, kar največ se smej. Če padeš, le vstani in stresi s sebe ves prah. Nato pa lahko zapleši - naj te ne bo ničesar strah.

Puhast in hudomušen objem,

tvoj Kratkočasnež



**Pobarvaj pobarvanko.** Če doma nimaš tiskalnika, ali pa je v njem zmanjkalo nagajive barve, jo lahko jo prerišeš ali narišeš po svoje in jo pobarvaš. Pa ne pozabi: **SLEDI SVOJEMU SRCU.** Vedno.



©janafak / janafak.net / shop.janafak.com

## Steklenica želja

Življenje prinese tisoč želja, ki so kot zvezde na nebu. Pa sploh veš, katere so tvoje srčne želje? Vse je mogoče, zaželiš si lahko prav vse. Naj bodo male ali velike želje, običajne ali čisto posebne. Izbiraj najbolj svetle, najbolj tvoje. Naberi jih v steklenico želja. Nato jih shrani v svoje srce. Predstavljaš si, kako se počutiš, ko se uresničujejo. Ena za drugo ...

### Izdelaj svojo steklenico želja

Nariši jo v svoj dnevnik ali na največji plakat. Vanjo skrbno zapiši (ali nariši) svoje želje. Ne pozabi jih vsak dan zalivati. Želje se lažje uresničijo, če jih negujemo in tudi sami prispevamo k njihovim uresnitvam.

Primer:  
Če si želiš biti najboljši nogometaš na svetu, ni dovolj, da si to le želiš. Vsak dan tvoji želji pomagaš rasti tako, da treniraš nogomet, se učiš trikov z žogo ... :)

kako željam pomagam  
k uresnitvi:



## Kuharski izziv.

Pripravi si slasten čokoladni smoothie.

Potrebuješ:

- 1 banano,
- (kokosovo) mleko,
- (presni) kakav,
- kokosov sladkor po okusu,
- po želji še malo cimeta in vanilije.

Vse sestavine s pomočjo staršev zmešaj v mešalniku.

Potem pa se udobno namesti in užiiiiivaj v sladki pustolovščini.



*Takole ob  
svečkah smo se  
pred leti sladkali s  
skupino otrok. :)*

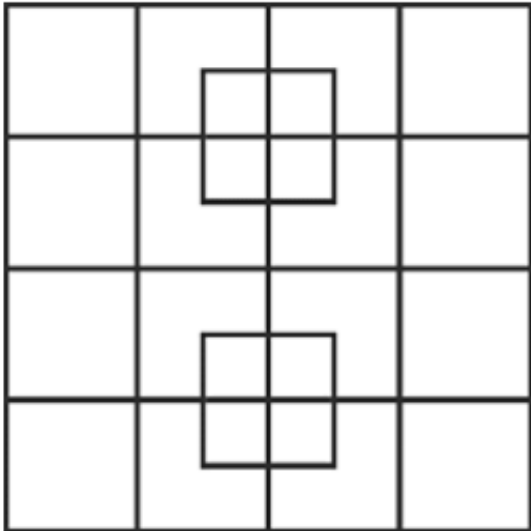
**Gibalni izziv.** Tvoje stanovanje naj se spremeni v telovadnico. Potrebuješ le rutko ali šal in akcija se lahko začne. :)

	<p>Ruto primemo z desno roko za vogal, z njo mahamo po desni strani telesa gor in dol. Ponovimo z levo roko.</p>
	<p>Ruto primemo za vogal z eno roko, krožimo – naprej in nazaj. Menjamo roki.</p>
	<p>Stojimo razkoračno, ruto držimo z obema rokama, naredimo predklon, nato zaklon.</p>
	<p>Ruto prepognemo in položimo na glavo. Poskušamo sestiti in vstati, ne da bi nam pri tem padla z glave.</p>
	<p>Sedimo, ruta leži pred nami na tleh. Z nožnimi prsti dvignemo ruto visoko.</p>
	<p>Ruto obesimo prek levega stopala, nato skačemo po desni naprej. Ponovimo z drugo nogo.</p>
	<p>Ruto držimo med kolena in skačemo naprej.</p>
	<p>Sedimo, ruto zmečkamo in jo vržemo. Hitro vstanemo, poberemo ruto in sedemo. Kdo je najhitrejši?</p>

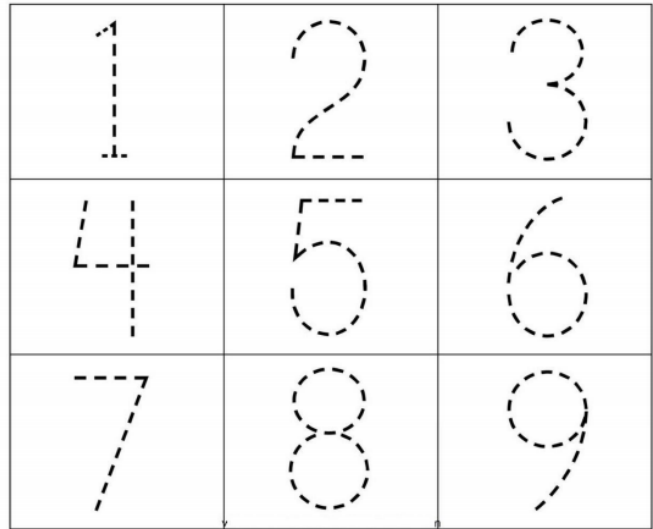
Vir: Gimnastične vaje (M. Cuderman).

## Uganke zavožlanke

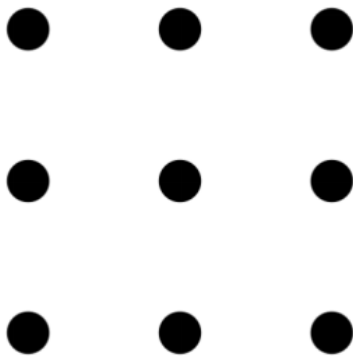
Koliko kvadratov vidiš?



NAVODILA: V mrežo 3x3 razporedi številke od 1 do 9 tako, da bo seštevek števil v katerikoli smeri (navpično, vodoravno in diagonalno) točno 15.



NAVODILA: Brez da bi svinčnik dvignil s podlage nariši 4 ravne črte, ki gredo skozi vse pike. Skozi vsako piko gre lahko le ena črta. Ne pozabi, da lahko narišeš le 4 črte in vse morajo biti ravne. Vajo ponovi, dokler ne prideš do rešitve.



S \_ \_ \_ \_ \_ D  
 D \_ \_ \_ \_ \_ S  
 V \_ \_ \_ \_ \_ E  
 P \_ \_ \_ \_ \_ A  
 S \_ \_ \_ \_ \_ G

Vir: Neja Komočar



Če rešitve ne dobiš ali le preveriti želiš, če so pravilne, lahko pišeš učiteljici Petri na: [petra.sustar@guest.arnes.si](mailto:petra.sustar@guest.arnes.si). Vesela bo tvoje pošte. :)



## Aktivna vaja in kratka vizualizacija.

Najprej malo ogrej svoje telo, naredi nekaj gimnastičnih vaj. Ne pozabi dobro ogreti svojih kolen in gležnjev.

Po ogrevanju se prava akcija lahko začne. :) Naredi deset najhitrejših, a popolnih počepov in deset najvišjih poskokov z visoko dvignjenimi koleno. To zaporedje ponovi še trikrat: deset počepov, deset poskokov, deset počepov in deset poskokov, deset počepov in deset poskokov. Delaj hitro, brez vmesnega počitka.

Nato se ustavi, zapri oči in položi dlani na področje tvojega srca. Opazuj, kako hitro bije. Nato zaznaj še tvoj dih in opazuj, kako se počasi umirja



»Ljubi, ljubi, ljubi vse ljudi ...« si prepevam z dvignjenimi ustnimi kotički. Na svetu nisem sam-a. Tu so še mama in oče in stric, pa sosedov Matic. Vsi pazijo name in jaz pazim nanje. Najprej pa vedno popazim na svoje srce. Ga skrbno pogledam in vprašam, kako se počuti: »Si dobro, si srečno, te kaj boli?« V rdeč šal ga zavijem, z dišečo ljubeznijo toplo oblijem. Saj to je moje zlato, zlato srce.