

TVOJ KRATKOČASNIK



Ilustracija: Corana Živic

POBARVANKE

TVOJE SUPER MOČI

GIBALNI IZZIV

UGANKE
ZAVOZLANKE

KRATKA
VIZUALIZACIJA

Pripravila: Petra Šuštar

Živijo,

povej mi, kako si? Ali veš, da skoraj vedno, ko nas nekdo vpraša, kako smo, odgovorimo "v redu". Mene pa čisto zares zanima, kako si? Kako si zdaj, v točno tem trenutku? Si vesel/a? Te kaj skrbi? Te kaj jezi? Kaj pogrešaš? Kakšne misli se potikajo po tvoji glavi? Kako se čisto zares počutiš?

Jaz sem, če se izrazim po vremensko, zmerno do pretežno oblačno. Na trenutke v moje razpoloženje posije sonce veselja, pa me trenutek za tem preplavi oblček zaskrbljenih skrbi. Na srečo jih brezskrben vetrič potem spet hitro odpihne in stopi.

Pošiljam ti mavrico toplih občutkov in brezskrbnih trenutkov,

tvoj Kratkočasnik

Tvoje pobarvanke. Če doma nimaš tiskalnika, ali pa je v njem zmanjkalo nagajive barve, jo lahko jo prerišeš ali narišeš po svoje in jo pobarvaš.





Ilustracije: Jana Fak

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



Moje super moči

Imaš kdaj občutek, da nisi dovolj dober, dovolj dobra? Predstavljam ti način, ki ti pomaga, da se zaveš svoje resnične vrednosti. Vprašaj se, v čem vse blestiš? Kaj ti gre zares dobro od rok? Katere so tvoje lastnosti, ki so vredne občudovanja? Kateri so tvoji uspehi, na katere si lahko ponosen/na? Poišči svoje super moči. Vprašaj tiste, ki te imajo radi, v čem si zares edinstven/a.









Nato vse svoje dobre lastnosti zapiši. Poišči vse biserčke v sebi. Izberi deset tistih, na katere si najbolj ponosen/na in jih vpiši na spodnji seznam. Kadarkoli dvomiš vase, ga preberi.

VERJEMI vase. In bodi ponosen/na nase.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

Gibalni izziv

Sprejmeš izziv in vse vaje z žogico narediš?

	Stojimo. V eni roki držimo žogico, roki sta stegnjeni. Žogico si podajamo iz roke v roko najprej pred sabo, nato za sabo in nad glavo.
	Enak položaj. Žogico si podajamo okrog pasu.
	Trup je sklonjen naprej, žogico si podajamo iz roke v roko kakor zgoraj, toda okrog nog.
	Sedimo. Žogo kotalimo okrog iztegnjenih nog od desnega boka k levemu in nazaj.
	Ležimo na trebuhu. Žogico kotalimo okrog glave od desnega boka k levemu in nazaj.
	Sedimo, nogi sta stegnjeni. Dvignemo obe nogi in žogo podkotalimo.
	Položaj je opora ležno za rokama (skleca). Žogo kotalimo od ene roke k drugi.
	Uležemo se na hrbet, žogo držimo z obema rokama nad glavo; nato sedemo in žogo položimo med gležnje obeh nog. Zopet ležemo, noge prek glave nesejo žogo rokam, te jo primejo...
	V čepenju se pomikamo okrog žoge. Vadimo le kratek čas!

Uganka zavožlanka

The crossword puzzle consists of the following clues and illustrations:

- 1**: Two red mushrooms with white spots.
- 2**: A blue butterfly.
- 3**: A red fox.
- 4**: A red lizard on a dark rock.
- 5**: A mouse.
- 6**: A green frog on a rock in a pond.
- 7**: A brown eagle.
- 8**: A yellow flower.
- 9**: A green bush.
- 10**: A yellow flower.
- 11**: A brown bird.
- 12**: A green insect on a grey rock.

© Mladinska knjiga. Vse pravice rezervirane. Prepovedano tiskati ali razširjati brez dovoljenja.

Kratka vizualizacija

Zapri oči. Naredi nekaj globokih vdihov in globokih izdihov. Zamisli si, kako v tvojem telesu zasije nešteto sonc. Mala in velika sončeca sijejo v tvojem trebuhu, v tvojih rokah in nogah, na tvojem obrazu, vsepovsod ... Svetla in sijoča sonca s svojimi toplimi žarki pogrejejo vsak delček tebe in tudi ti postaneš toplo, srčno in brezskrbno sonce.

