

TVOJ KRATKOČASNIK



POBARVANKA

KOZAREC
HVALEŽNOSTI

KUHARSKI IZZIV

GIBALNI IZZIV

UGANKE
ZAVOZLANKE

KRATKA
VIZUALIZACIJA

ŽIVIJO!

Sem tvoj Kratkočasnik.

Iz mojega imena lahko razbereš, da krajšam čas. Če se zgodi, da je otrokom res hudo, hudo dolgčas, takrat zablestim. Dolgočasen dolgčas v hipu spremenim, ga skrajšam in otrokom minute popestrim.

Ampak pozor! Ob druženju z mano lahko minute v hipu minejo! Zato dobro premisli, preden me uporabiš.
;-)

tvoj Kratkočasnik

Pobarvaj pobarvanko. Če doma nimate tiskalnika, ali pa je v njem zmanjkalo nagajive barve, ostani miren/mirna. :-) Lahko jo prerišeš in pobarvaš.



JANA[®]

Izdelaj kozarec hvaležnosti.

Na izbiro imaš dve možnosti:

- Kozarec hvaležnosti lahko narišeš in vanj vsak dan vpisuješ lepe trenutke in stvari, doživetja, občutke, za katere si lahko hvaležen/na.
- Lahko pa uporabiš pravi steklen kozarec za vlaganje in ga okrašiš z napisom KOZAREC HVALEŽNOSTI. Vsak dan ga polniš z listki, na katere napišeš svoje razloge za hvaležnost,

Ideja: vaja hvaležnosti lahko postane vaša družinska vsakodnevna navada. Tako pozabimo misliti na to, kaj vse nam manjka, česa vse nimamo. V naše misli pa se vse pogosteje naselijo misli o lepih trenutkih.



Kuharski izziv.

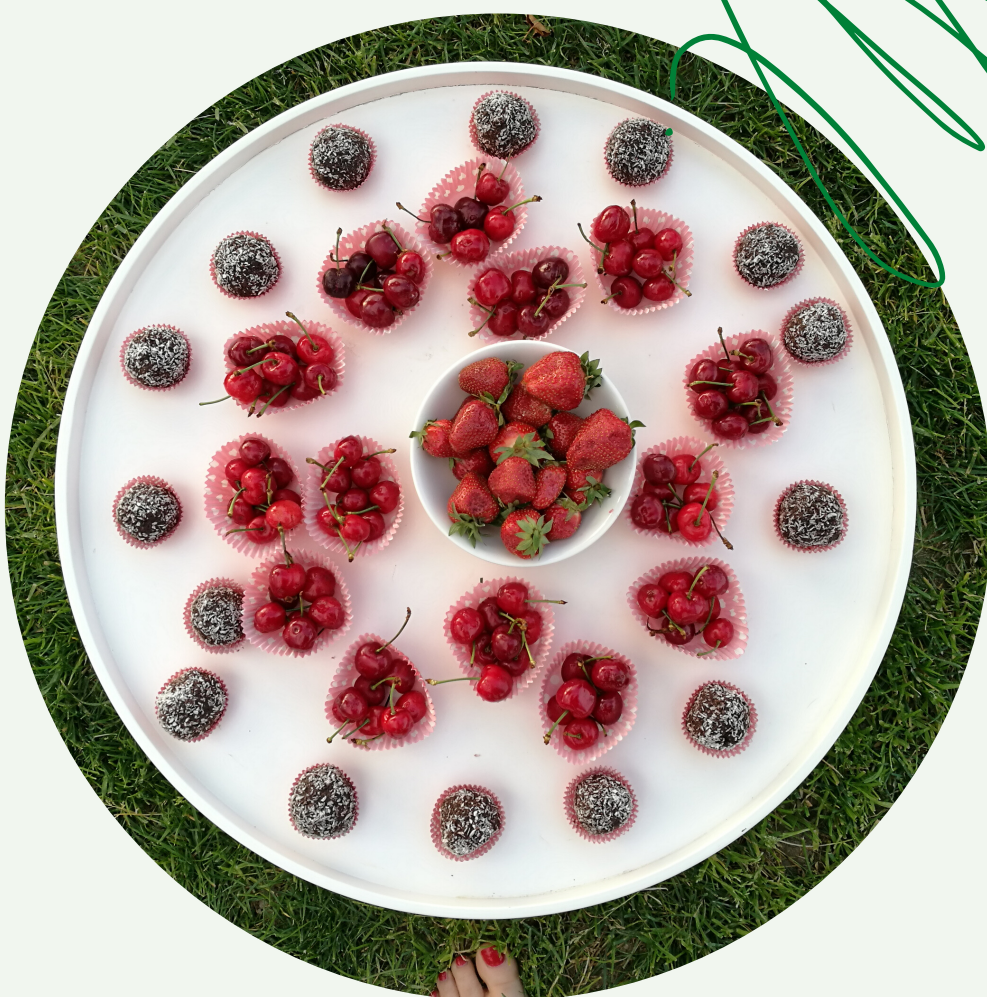
Pripravi slastno zdravo sladico za vso družino.

KOKOs ČOKO kroglice

- 200 g mletih mandljev,
- 220 g kokosovega masla,
- 100 g kakava,
- kokosov sladkor po okusu,
- 50-100 g kokosove moke.




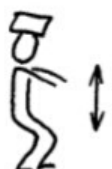
Vse sestavine dobro premešaj, oblikuje kroglice in jih povaljaj v kokosovi moki.

U, še to: naj te ne skrbi, če nimaš vseh sestavin. Mlete mandlje lahko zamenjaš z drugimi oreščki, kokosovo maslo z navadnim maslom, kokosov sladkor pa z navadnim sladkorjem (čeprav je kokosov res bolj zdrav ...).



Takole so
kroglice uspele
meni. :)

Gibalni izziv. Tvoje stanovanje naj se spremeni v telovadnico. Potrebuješ le karton (ali pa revijo, tanjšo knjigo ...) in akcija se lahko začne. Me prav zanima, kako ti bo šlo. :)

	<p>Stojimo razkoračno, karton držimo z obema rokama pred sabo, vzpnemo se na prste in roki vzročimo.</p>
	<p>Sedimo s stegnjenima nogama, globok predklon, s kartonom poskusimo potrkatati pred stopali.</p>
	<p>Sedimo raznožno, trup sukamo v desno in levo.</p>
	<p>Ležimo na hrbtu, karton držimo nad glavo, s prsti na nogah se dotaknemo kartona.</p>
	<p>Ležimo na trebuhu, karton držimo pred seboj, dvigujemo izmenično levo in desno nogo.</p>
	<p>Karton si položimo na glavo, delamo počepe.</p>
	<p>Karton položimo na tla in ga sonožno preskakujemo.</p>
	<p>Karton vržemo v zrak in ga skušamo ujeti.</p>

Vir: Gimnastične vaje (M. Cuderman).

Uganke zavožlanke.

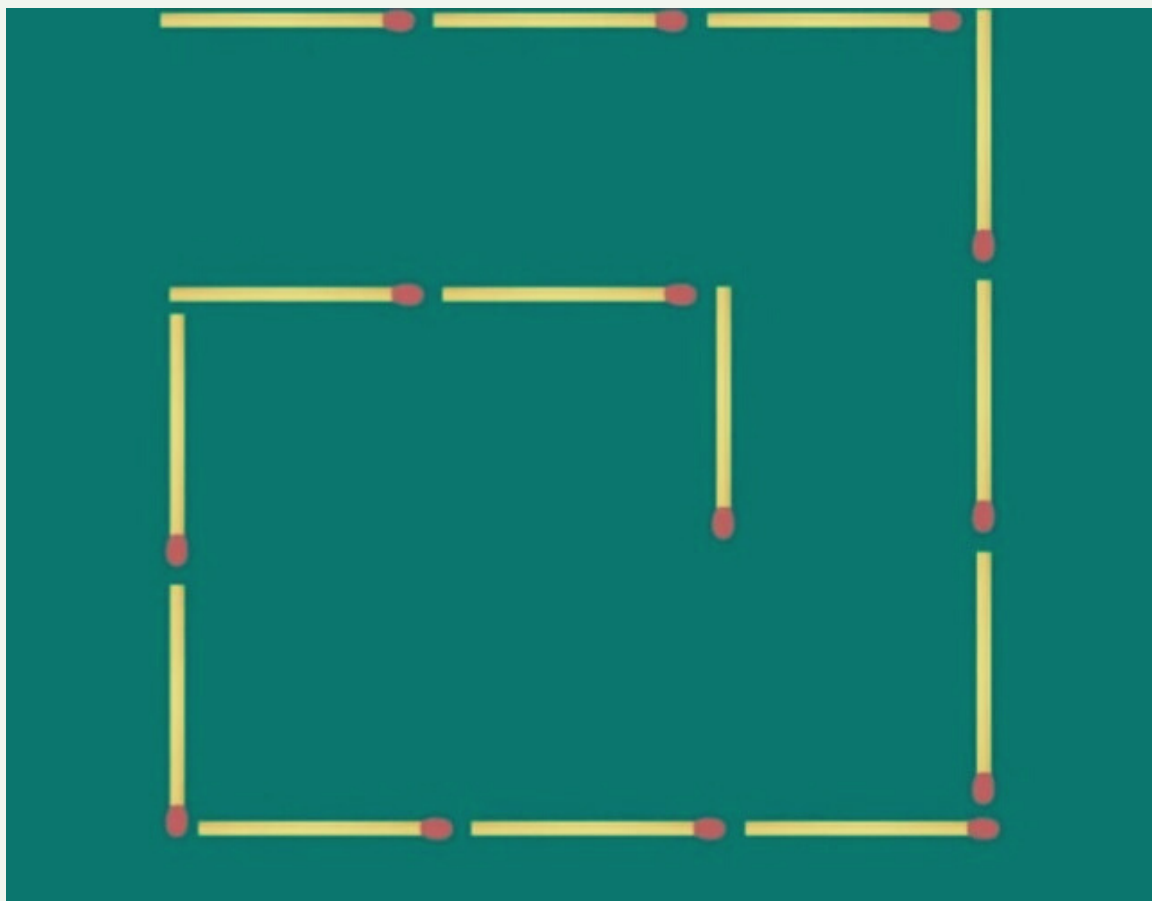
Veš odgovor na spodnji uganki? :)

Na sredi je votel,
okrog ga nič ni,
vmes pa grozljivo
pošastno doni.

Ko sije sonce, dež prši,
razpne čez mesta se, vasi.
Razpne se kakor slavolok,
v vseh barvah čez neba obok.

Tole pa je še ena zavožlanke za vso družino.

S pomočjo barvic ali zobotrebcev oblikuj lik na sliki. Premakni dve barvici (dva zobotrebca), da dobiš dva kvadrata. :)



Kratka vizualizacija.

Lahko jo narediš, ko se zbudiš ali preden zaspiš. Lahko je tvoj kratek oddih sredi dneva.

Zapri oči. Naredi nekaj globokih vdihov in izdihov. Predstavljaš si sebe v svetlikajočem se mehurčku, podobnem milnemu. Ta mehurček se povečuje z vsakim tvojim vdihom in v njem ti je zares prijetno. Mehurček te varuje pred vsemi stvarmi, ki se jih bojiš. V njem se počutiš varno, sproščeno in brezskrbno.



Takole izgleda moj varen mehurček. Kakšen pa je tvoj? Lahko ga narišeš in fotografijo risbe skupaj s starši pošlješ na petra.sustar@guest.arnes.si. Učiteljica Petra bo vesela tvoje pošte. ;-)