

TVOJ KRATKOČASNIK



Ilustracija: Zorana Živić

POBARVANKE

PRVA POMOČ PRI
OSAMLJENOSTI IN
DOLGČASU

GIBALNI IZZIV

UGANKE
ZAVOZLANKE

KRATKA
VIZUALIZACIJA

Pripravila: Petra Šuštar

Živijo,

spet je teden naokoli in spet sem tukaj s tabo.

Ta teden veliko razmišljam o razliki med samostjo in osamljenostjo. Ko smo sami, pomeni, da nimamo družbe, a se imamo kljub temu lahko prav zares lepo in uživamo v družbi s samim sabo. Spet drugič pa lahko v podobni situaciji čutimo osamljenost in se ob tem počutimo slabo. Pogrešamo družbo, včasih celo dobimo občutek, da smo sami na celem svetu, da nikomur ni mar za nas na tem planetu.

Kadarkoli se vate prikrade občutek osamljenosti, se spomni, da smo s svojimi bližnjimi (družino, prijatelji, sošolci) vedno povezani z nevidno nitjo. Lahko so daleč stran, a mislijo na nas. Tako NIKOLI prav zares nismo sami oz. osamljeni.

Velik objem, ki prežene občutke osamljenosti, ti pošiljam,

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.

Pobarvanke so delo ilustratorke Jane Fak.







PRVA POMOČ PRI OSAMLJENOSTI in DOLGČASU

Osamljenost in dolgčas sta kot bratec in sestrica. Osamljenost je sicer bolj težka, bolj prebrisana in zate res ni prijetna, medtem ko je dolgčas le nagajiv falot, ki te kdaj pa kdaj lahko obišče in ti malo ponagaja.

Naredi si načrt! **Pripravi prvo pomoč za osamljenost in dolgčas!**

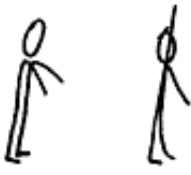


Najprej se vprašaj, kdo od njiju te obišče bolj pogosto. Kdo ti večkrat nagaja? Osamljenost ali dolgčas? Nato poišči rešitve zanj. Podobno kot je za rano rešitev bliž, poišči rešitve za osamljenost in dolgčas. Kaj je tisto, kar te razveseli? Kdo te lahko potolaži? Katerih aktivnosti se lahko lotiš? Koga lahko pokličeš po telefonu? Morda prebereš kakšno smešno šalo? Tudi telesna aktivnost ti je lahko v pomoč. Morda 100 poskokov s kolebnico? Branje dobre knjige? Nekaj vdihov in izdihov? Skrivalnice s kužkom?

Pomembno je, da zares poiščeš tiste aktivnosti, ki TEBI pomagajo. Nato jih zapiši jih, nariši in se spomni nanje takrat, ko pridejo na obisk ti zopni občutki.

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

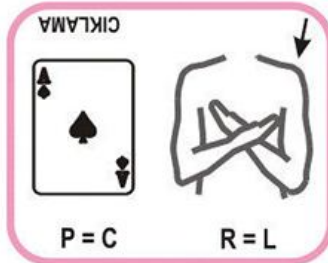
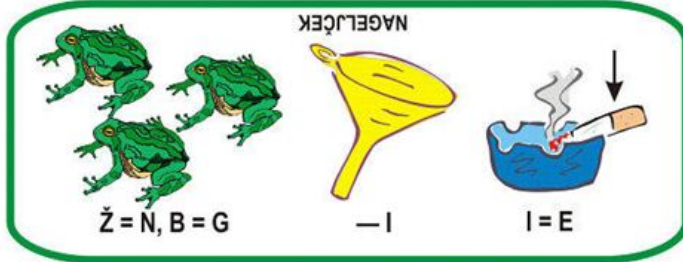
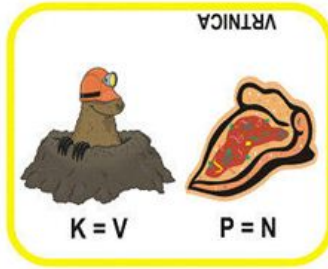
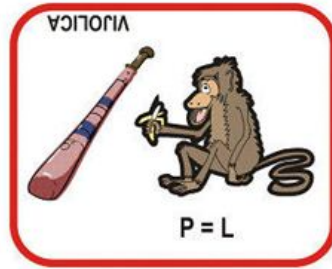
Gibalni izziv

Te vaje pa ti toplo priporočam. Naredi jih vsako jutro, tvoje telo ti bo zares hvaležno.

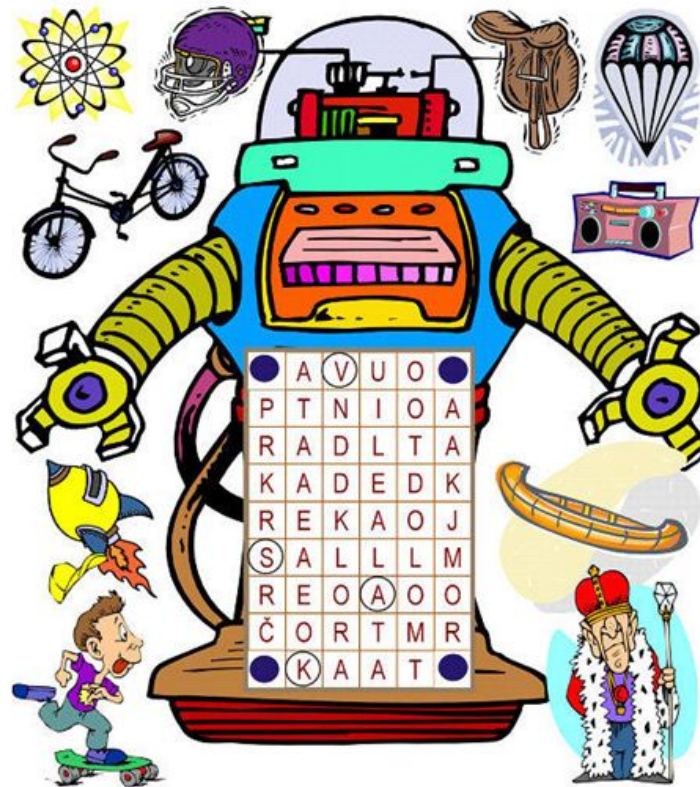
	Stojimo, z rokami 'plavamo' - delamo gibe kravl in prsno.
	Stojimo z nogami skupaj, naredimo globok predklon (opazujemo mravljo).
	Turški sed, roki vzročimo (cvetica raste), naredimo globok predklon (cvetica ovene).
	Vzpora klečno – hrbet uleknemo, nato izbočimo (mačka).
	Ležimo na trebuhu, se primemo za gležnje in se zibamo (zibelka).
	Ležimo na hrbtu, z nogo zarišemo v zrak krog. Še z drugo nogo.
	Ležimo na trebuhu oprti na roke, pomahamo ostalim z levo, nato desno roko.
 	Sedimo skrčeno, z rokami objamemo kolena (majhni/kratki smo), uležemo se na hrbet (veliki/dolgi smo).
	Skakljamo sonožno po prostoru (žogica skaklja).

Uganke zavožlanke

CVETLIČNI REBUSI



ROBOT



BESEDE PREČRTAJ V ŠTIRIH POŠEVNIH SMEREH, NEPREČRTANE ČRKE PA DAJO NAZIV ZA ČLOVEKA, KI DELA KOT ROBOT!

Kratka vizualizacija

Zapri oči.

Sproščeno in globoko zadihaj.

Predstavljaljaj si, da lahko s čarobnimi krili poletiš na svoje najljubše mesto na svetu. Zamisli si, kakšen je ta tvoj kotiček in kaj počneš tam. Uživaj v svoji domišljiji in se vrni na to pravljичno mesto takrat, ko potrebuješ mir in varnost.

