

Tvoji trenutki

za vadbo in sprostitvev - 3. teden



Dragi moji,

VSEBINA

priskakljaj je nov ponedeljek in spet je sveže zadišalo po Tvojih trenutkih.

ZADIHAJ: ZAČUDENA RIBA

Še vedno smo vsak v svojem varnem balončku, obdani le z najbližjimi. A okrog nas plešejo zvezdice in planeti, s toplimi željami nam ljubih ljudi smo objeti. Prijatelji mislijo nate, navijajo zate. Še sestrice Luna ti pomežikne in nate posuje zvezdni prah. Ta prah te varuje, sprejema in toplo objema.

MAČKA

Neguj svoj balonček, posladkaj ga s smehom. Sladko veselje pa pošlji še vsem, ki potrebujejo tvoj nasmeh in jih pogrešaš.

**SPROSTITVENA
PRAVLJICA**

Topel objem do naslednjega tedna,

**IDEJE ZA
GIBANJE**

učiteljica Petra

Zadihaj



Si že kdaj videl/a začudeno ribo? Prav ti se boš sedaj spremenil/a vanjo. :) Globoko vdihni skozi nos in nato skozi usta izdihni "aaa", tako da na široko odpreš oči, usta in se začudeno nasmejiš. Pri tem ne gubaj čela. Pazi, da z na stežaj odprtimi usti, koga ne poješ. :)

V začudeno ribo se spremeni vsako jutro vsaj 10x.

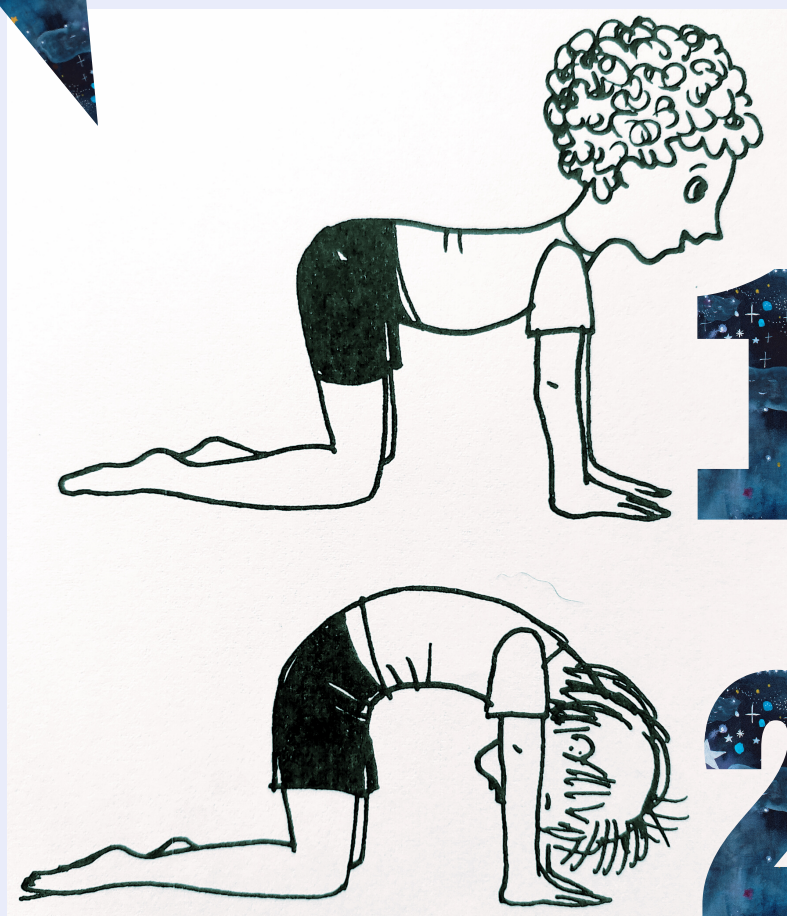
Mačka

Postavi se v izhodiščni položaj - dlani so pod rameni, kolena pod boki.

Z vdihom usloči hrbet, odpri prsni koš, glavo nagni nazaj in poglej proti nebu, med zvezde. :)

Z izdihom hrbet usloči navzgor kot mačka in skrij svojo glavo med rokami. Ko izdihuješ, lahko zapihaš kot jezna mačka. :)

Mačko ponovi desetkrat. Ne pozabi na dih, ki ves čas teče.





Sprostitvena pravljica Planet Čokoladna torts

Lahko si jo prebereš, lahko ti jo preberejo starši ali pa si preneseš zvočni posnetek in jo poslušаш na računalniku, telefonu ... Povezava za prenos bo aktivna do sobote, 4. 4. 2020

[Prenesi
zvočni
posnetek](#)

PLANET ČOKOLADNA TORTA

Udobno se namesti in zapri oči. Čas je za sanjski potep po krajih, ki čakajo nate. Polet na prav posebno mesto pa je mogoč le, če se nanj dobro pripraviš. Najprej globoko zadihaj. Vdihni skozi nos in izdihni skozi usta. Ponavljaj. Globoko vdihni in globoko izdihni. Še enkrat. Še enkrat. In še enkrat ...

Nad sabo nenadoma zagledaš žarke pisanih barv.

Dotakne se te rumen snop svetlobe, ki objame tvoja stopala. Kar malo te požgečka, ko se zavzeto ovija okrog tvojih stopal in poboža tudi vse tvoje prstke.

Nato na tvoje telo pade zelen žarek, ki se kot spirala ovije okrog tvojih nog.

Okrog leve noge. In okrog desne. Začutiš, kako tvoje noge postajajo vse bolj težke, vse bolj sproščene. In že se približa rdeč žarek, ki povsem objame tvoj trup. Rdeča svetloba se v obliki spiral vrtinči po tvojem trebuščku, po hrbtenici in po celotnem prsnem košu. Prevzame te občutek udobja, prijetno ti je.

A glej, glej, tvojemu telesu se že bliža moder žarek, ki se nad tvojim srcem razcepi v dva snopa morsko modre svetlobe. Prvi se ovije okrog tvoje leve roke, drugi pa objame tvojo desno roko. Žarka sproščata tvoji roki. Tvoje telo je že povsem mirno, ko se ti približa še zadnji žarek, ki je srebrnozlate barve. Ta žarek se razlije po tvojem obrazu, ti počese lase in odnese vse misli, ki jih za polet na prav posebno mesto ne potrebuješ več.

Kar naenkrat pa se zgodi nekaj čudežnega. Vsi žarki, ki so padli na tvoje telo, se začnejo vrteti. Najprej počasi, nato vedno hitreje, hitreje in še hitreje. Zdi se, kot da bi bilo tvoje telo polno vrtavk. Rumelih. Zelenih. Rdečih. Modrih. In srebrno zlatih. Vsi ti žarki se vrtinčijo v neverjetni hitrosti in tvoje telo se z njihovo pomočjo začne počasi dvigovati od tal. Odpravljaš se na prav poseben polet. Na prav poseben planet.

Dviguješ se višje in višje in višje. Potuješ mimo belih puhastih oblakov, mimo bleščečih zvezd, mimo žarečih planetov, pa še višje in višje in višje. Prečiš srebrno želatinasto snov in letiš naprej skozi mavrico in še višje, višje, višje. Dokler ne začutiš, da se tvoja hitrost malenkost zmanjšuje in se počasi ustavljaš. Nežna sapica te bo nekje odložila, nekje spustila. Ni te strah. Veseliš se novih doživetij.

Pristaneš. Na prav poseben planet rdeče barve, ki nesramno omamno diši po ... čokoladi. Hitro vstaneš, se pretegneš ter se odpraviš na raziskovanje čudežnega planeta. Najprej odkriješ nekaj, kar te povsem navduši in kar ne moreš verjeti, da vidiš prav. Tvoj čudežni planet ima namreč obliko velikanske trinadstropne čokoladne torte, prelite z jagodnim prelivom. Ugotoviš, da lahko med posameznimi nadstropji torte potuješ po prav posebni biserno bleščeči lestvi.

Najprej raziščeš prvo nadstropje. Stopaš po stezici, ki se vije po čokoladi in ob njej zagledaš ogledala. Vse polno jih je in vsako ogledalo ima zanimiv unikatni okvir iz temne čokolade, ki je okrašen z jagodami, malinami in borovnicami. Prav vsak odsev v ogledalu odkriva tebe. Vsem podobam, ki jih uzreš v ogledalcih, je skupno to, da na njih počneš stvari, ki jih imaš najraje na svetu. Prav zato je tvoj izraz na njih vedno navdušen in nasmejan. Radovedno stečeš od ogledalca do ogledalca. In vedno znova opaziš sebe. Spoznavaš, katere so tiste stvari, ki ti prinesejo iskre v oči. Opaziš svojo lepoto. Ujameš svojo srečo, svoje nasmehe. In kar naenkrat se zaveš, da na sebi ne potrebuješ ničesar spremeniti. Ker je dovolj, da samo si. Tak ali taka kot si v resnici.

Ko uzreš še zadnjo podobo v ogledalu, kjer uživaš v svoji najljubši hrani, prideš do srebrnobiserne lestve, po kateri splezaš v drugo nadstropje čudežnega planeta po imenu Čokoladna torta.





Zagledaš stezico, ki je ograjena z bomboni iz bele čokolade. Na začetku te poti pa najdeš napis: »RAZSTAVA SLIK TVOJIH NAJLJUBŠH BITIJ«. Radovedno pospešiš korak in ugotoviš, da so ob krožni potki drugega nadstropja čokoladne torte razstavljene slike tvojih najljubših bitij. Tistih, ki jih imaš najraje na svetu. Tvojih staršev. Zaupanja vrednih prijateljev. Prijaznih sošolcev. Skrbnih sorodnikov. Pa ljubezni polnih živali. In domišljjskih bitij. Samo tvojih. Vse njihove slike so podobno kot ogledalca iz spodnjega nadstropja okvirjena v okvirje iz čokolade, le da je tokrat čokolada bela in ne temna. Odpraviš se na razstavo in si ogledaš svoja najljubša bitja. Tista, ki imajo rada tebe. Gledajo te s prijaznimi očmi. Te občudujejo. Spodbujajo. Verjamejo vate. Te imajo brezpogojno rada. Ko gledaš podobo za podobo, te preplavi občutek hvaležnosti. Za vse te ljudi. Za vse te živali. Za vsa bitja iz tvojega skrivnega domišljjskega sveta. Začutiš svojo vrednost. Začutiš, da prav nikoli nisi sam, nisi sama.

V tem krasnem razpoloženju prispeš do srebrno biserne lestve, ki te vabi v tretje, zadnje nadstropje čudežnega planeta. Splezaš nanj. To nadstropje je najmanjše. Okrašeno je z velikim okroglim platnom z okvirjem iz mlečne čokolade. Opaziš polno različnih barv in čopičev. Ugotoviš, da je slikarsko platno prazno in ga lahko poslikaš. Naslikaš sebe, medtem ko počneš stvari, ki jih najraje počneš. Naslikaš ljudi in druga bitja, s katerimi rad preživljaš čas. Naslikaš kraje, kjer se počutiš prijetno in varno. Uporabljaš barve, ki so ti najbolj všeč. Naslikaš občutke sreče in trenutke, ko preprosto občutiš, da je svet lep.

Ko je tvoja likovna mojstrovina končana, si podobo, ki jo vidiš na njej, shraniš v svoje srce. Čutiš, da bo kmalu napočil čas, da se vrneš nazaj. Zgodi se čarovnija. Iz vseh barv na tvoji sliki posijejo snopi barvne svetlobe. Združijo se v vesoljsko ladjo, sestavljeno iz čokolade in pisanih žarkov. Vstopiš vanjo in pogled v notranjost ladje te preseneti. Udoben čokoladni naslonjač. Čokolade vseh vrst in oblik, pravzaprav gre za pravo čokoladno zbirko. Brezskrbno se namestiš v naslonjač, uživaš v sladkanju in skoraj pozabiš na čas. Dokler ... 5 ... kar naenkrat ... 4 ... nisi ... 3 ... 2 ... 1 ... nazaj. Odpri oči. Pretegni se. Se nasmej. In ne pozabi, da svet potrebuje tvoj iskriv smeh.

To je tvoje slikarsko platno. Nariši svet, ki je zate najlepši. Kaj počneš? Kdo je s tabo? Kako se počutiš? Uporabi svoje najljubše barve. Ustvarjaš lahko ob glasbi.

Vesela bom, če svoj najlepši svet deliš tudi z mano.

Veselim se tvoje pošte na petra.sustar@guest.arnes.si.





Ideje za gibanje

- Šah z dodatki. Priporočam ti partijo šaha, ki jo začiniš na sledeč način: kadarkoli soigralcu "poješ" figuro, mu naloži še eno športno vajo: npr. 10 počepov, 5 poskokov, 7 sklec ... Seveda velja tudi obratno . kadarkoli soigralec pohrusta tvoje figurice, te nagradi s športnimi vajami.
- Gimnastične vaje za tvoje igrače. Verjetno poznaš kar nekaj gimnastičnih vaj, ki jih v šoli uporabljamo za ogrevanje. Okrog sebe zberi igrače: plišaste, lego stričke in postani športni učitelj. Pokaži jim različne ogrevalne gimnastične vaje. Me prav zanima, kako bo šlo tvojim igračam. :)
- Poligon v stanovanju. Sestavi poligon v stanovanju. Uporabi domišljijo, tukaj pa je le nekaj idej za sestavine: vijuganje okrog plastenk, plazenje pod stolom ali mizo, preskakovanje kupa knjig, preval na blazini za vadbo, poskoki s kolebnico ... Na poligon povabi vse člane tvoje družine.
- Trim steza v gozdu. Izmisli si vadbene postaje na sprehodu. Ščepec idej: ob smreki naredi 10 počepov, naredi 5 "šprintov" od drevesa do drevesa, pri grmu naredi poskoke z visokim dvigom kolen, ob macesnu naredi predklon ... Pa tvoje ideje?

Topel objem.

