








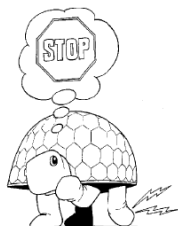
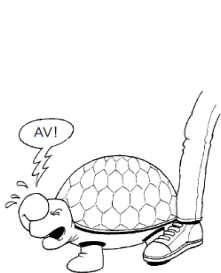
Zdravo!

Morda se že malo dolgočasiš, zato smo pripravili nekaj zanimivih idej, kaj bi lahko počel sam ali pa z nekom v družini. Ko dejavnost opraviš, pobarvaj zvezdico na levi strani. Koliko jih lahko zbereš?

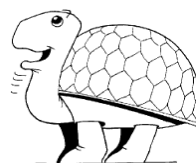
-  Z nekom se igray »Ugani čustvo«. Pokaži čustvo in drugi ga mora uganiti. Nato se izmenjata.
-  Poglej se v ogledalo in preštej, koliko čustev lahko pokažeš. Poskusi biti vesel, žalosten, ponosen, vznemirjen, prestrašen, pogumen, frustriran in sproščen.
-  Spomni se, kje si bil v lanskem letu najbolj srečen. Nariši ta tvoj srečni kraj in ga obesi na steno. Poglej ga vedno, ko si zaskrbljen ali vznemirjen.
-  Vprašaj vse druge v družini, kje je njihov srečni kraj.
-  Hodi po hiši kot zelo napet robot. Nato 3 krat globoko vdihni (skozi nos in izdihni skozi usta) in se pretvarjaj, da si na tla prilepljen špaget, ki je padel iz lonca.
-  Naredi 10 poskokov tako hitro, kot le zmoreš. Nato se uleži na tla ali na kavč ter 10-krat globoko vdihni in izdihni.
-  Naredi si udoben kotiček iz blazin in odej ter plišastim živalim preberi zgodbo. Morda pa imaš celo psa ali mačko, ki zelo rada poslušata pravljice.

★ Iz odej si naredi šotor, nato vprašaj odrasle za dovoljenje, ali lahko imaš v njem piknik za svoje igrače ali živali.

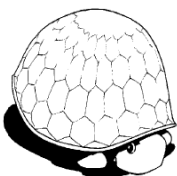
★ Nekoga v družini nauči, kako se naj skriva v oklep želve, ko je vznemirjen ali jezen.



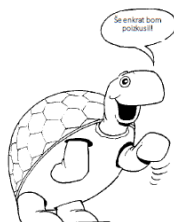
2. Pomisli: STOP!



3. Počasi vdihni



4. Skrij se v oklep



★ Nekoga v družini ali prijatelja preko Skypa/Zooma nauči, kako se uporablja termometer, ki ti pomaga, da ostaneš miren. Lahko narišeš tudi svojo risbo termometra in jo obesiš v šotor oziroma trdnjavo.



- ★ Nariši risbo za nekoga, ki je po tvojem mnenju osamljen (babica, prijatelj, sosed ...). Prosi odrasle, da mu jo pošljejo.
- ★ Če se lahko igraš na vrtu, najdi 6 stvari, preko katerih lahko skočiš. Nato 10-krat teči med dvema drevesoma ali predmetoma.
- ★ Staršem pomagaj pri kuhanju ali drugih opravilih (pri pospravljanje perila, pripravi mize, pometanju ali čiščenju kopalnice ...).
- ★ Vprašaj za dovoljenje, ali si lahko privoščiš dolgo penečo kopel s plastičnim priborom in posodami iz kuhinje.
- ★ Vprašaj za dovoljenje, ali lahko na internetu najdeš nov ples in se ga naučiš. Nato pripravi nastop za družino.
- ★ Pripravi lutkovno predstavo in posnetek pošlji starim staršem.
- ★ Dejavnost po moji izbiri: _____

Zbra-al sem _____

