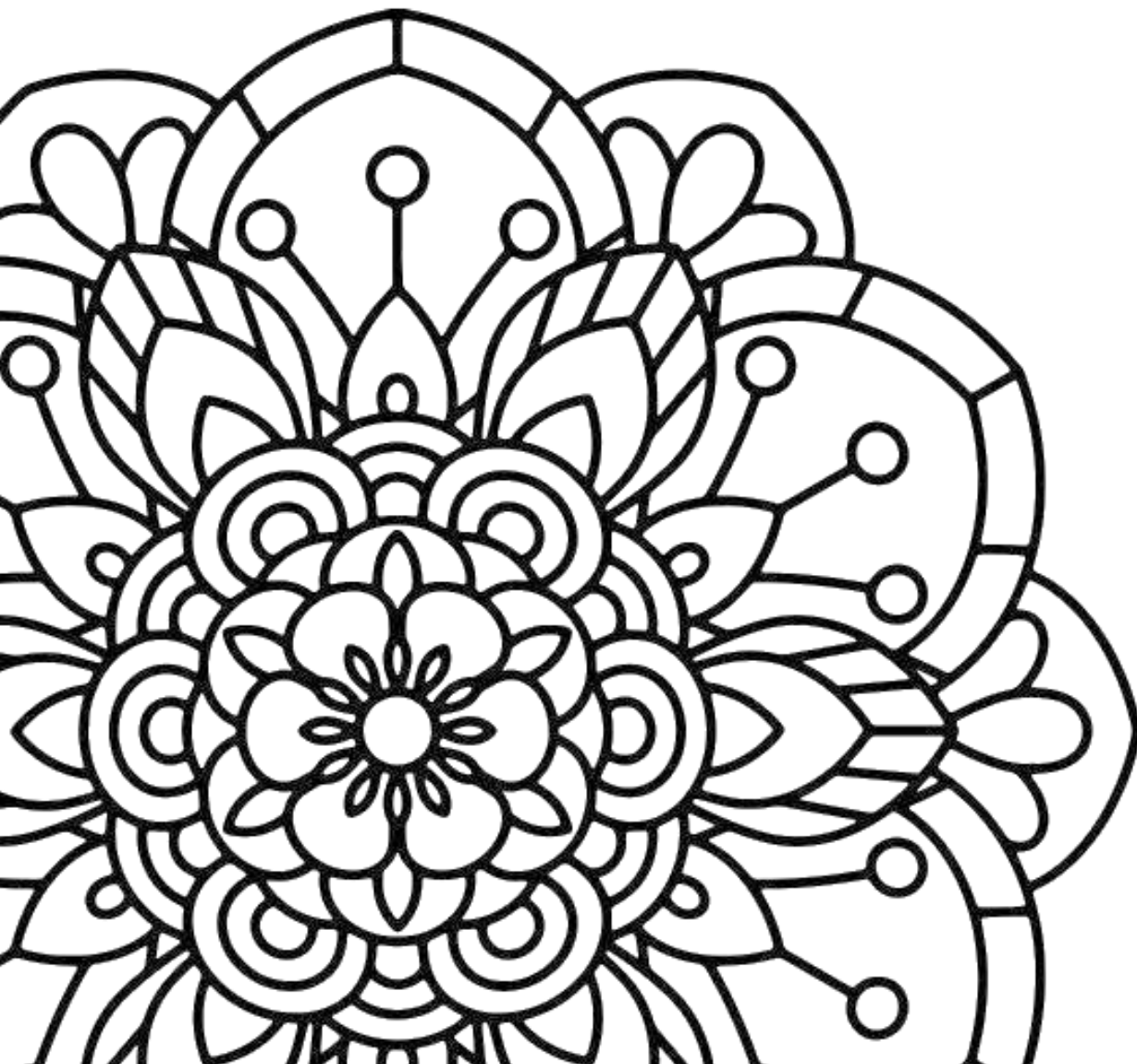


ČUJEČNOST:

AKTIVNOSTI ZA OTROKE IN MLADOSTNIKE



KARTICE ČUJEČNOSTI

Položi roko na svoj trebuh. Dihaj globoko eno minuto in opazuj, kako se tvoja roka premika z vsakim vdihom in izdihom.

Zapri oči in poslušaj zvoke v svoji okolici. Po 1 minuti, jih zapiši na list papirja.

★ Osredotoči se na okolico in opazi...

- 5 stvari, ki jih vidiš
- 4 stvari, ki jih občutiš
- 3 stvari, ki jih slišiš
- 2 stvari, ki jih vonjaš
- 1 stvar, ki jo okusiš

Naštej 3 stvari za katere si hvaležen.

Pojdi na sprehod in se razglej okoli sebe. Uporabi predmete, ki jih najdeš in naredi mandalo.

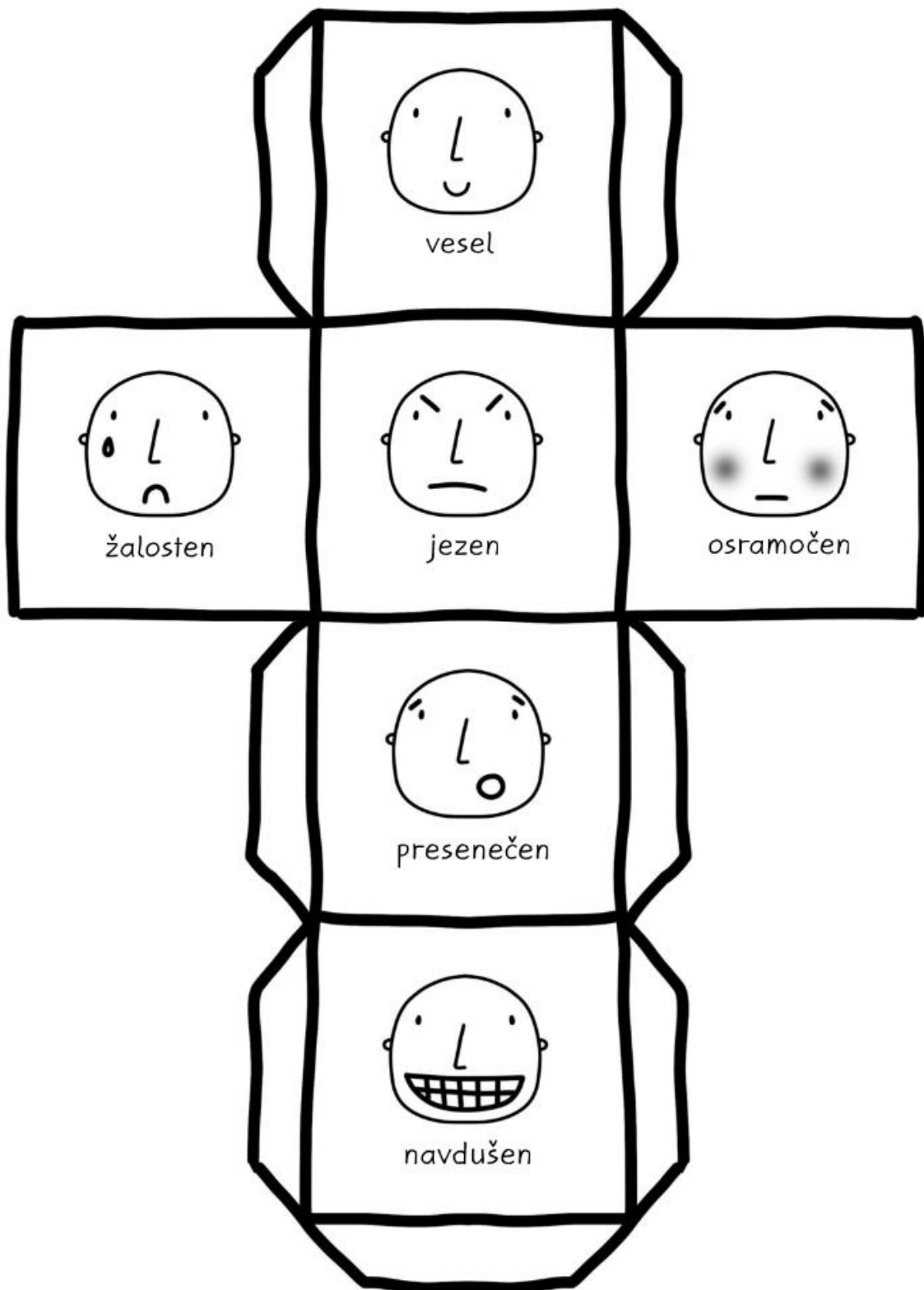
Uleži se na hrbet, napenjaj in sproščaj mišice po celem telesu. Začni z glavo in nadaljuj vse do prstov.

Med poslušanjem glasbe na list papirja nariši črte, ki se ujemajo s tvojimi občutki ob poslušanju.

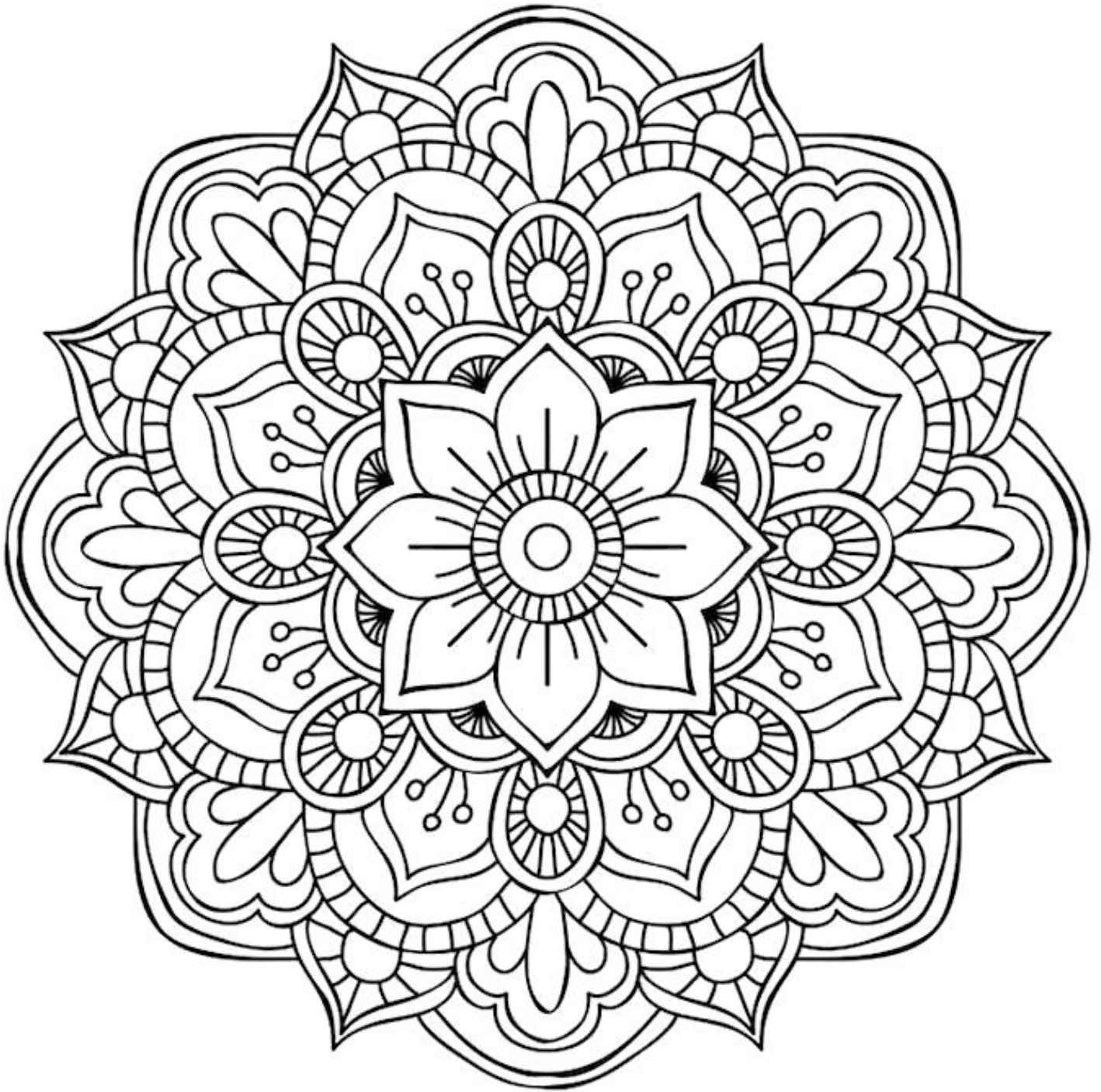
Predstavljaš, da hodiš po ledu. Gibati se moraš počasi in zelo previdno – včasih moraš na ledu prestopiti tudi kakšno oviro. Hodi po ledu vsaj 2 minuti.

KOCKA ČUSTEV

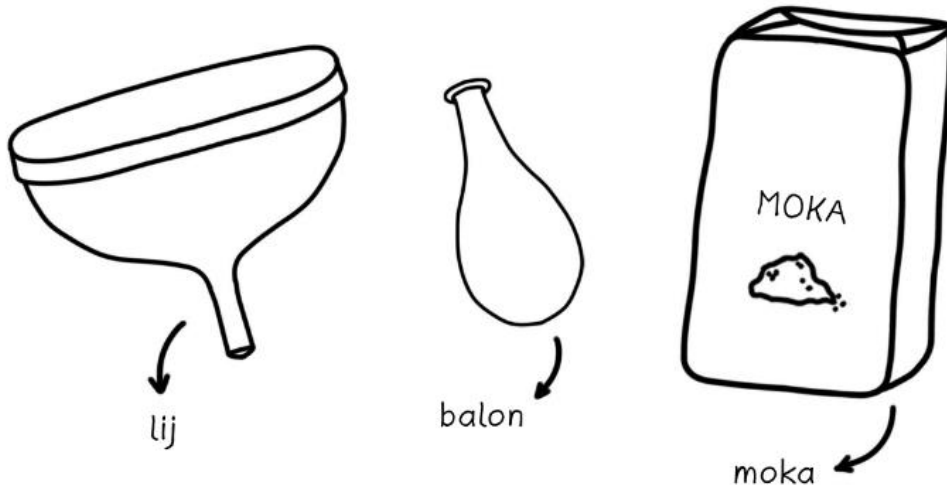
1. S pomočjo kocke povej kaj čutiš.
2. Povej zgodbo povezano z določenim čustvom.
3. S telesno mimiko pokaži čustvo.



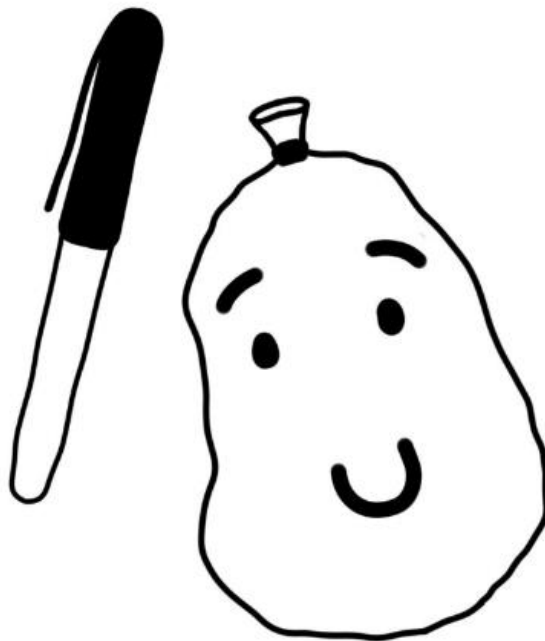
ČUJEČA POBARVANKA



SPROŠČUJOČA ŽOGICA

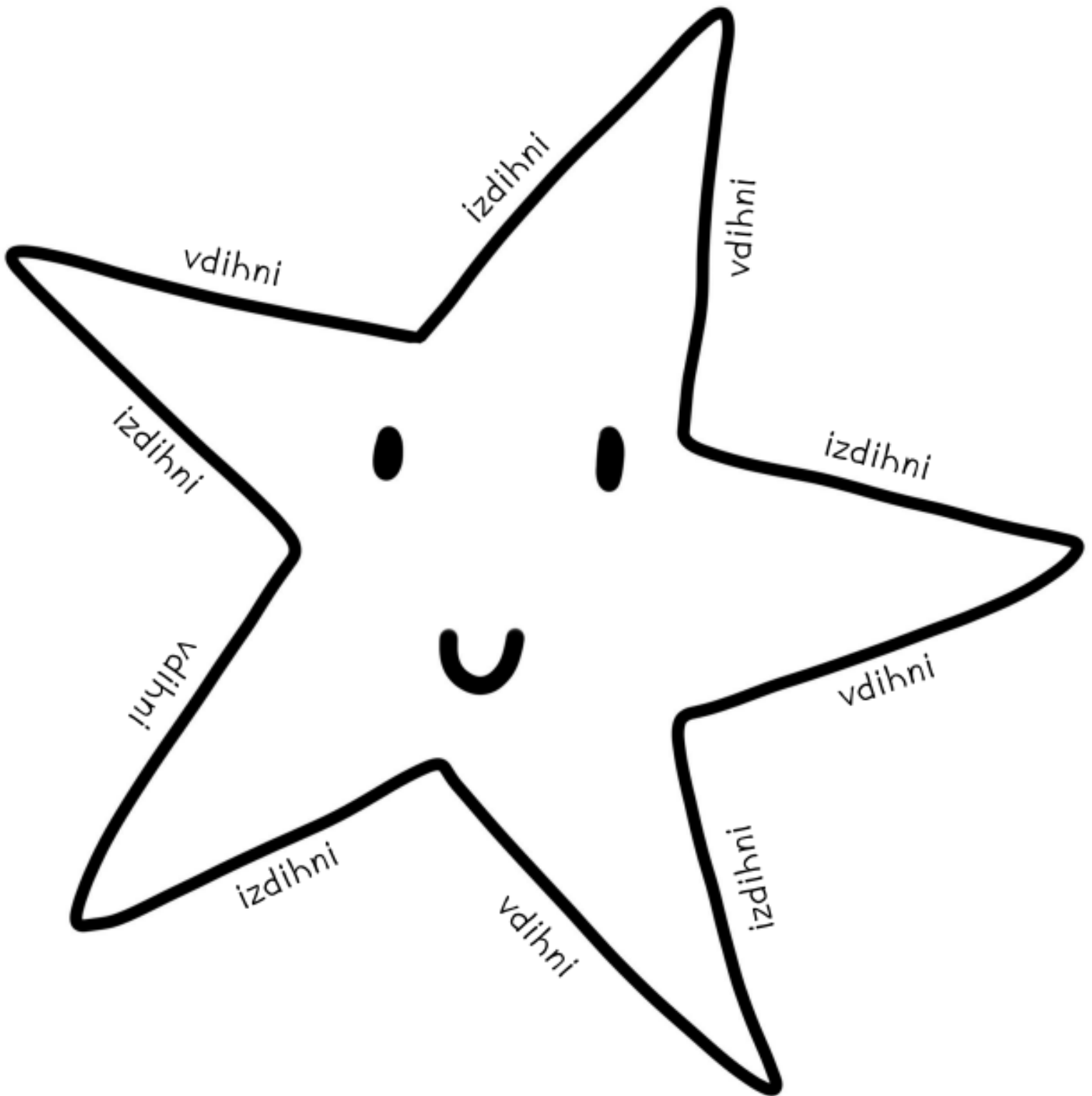


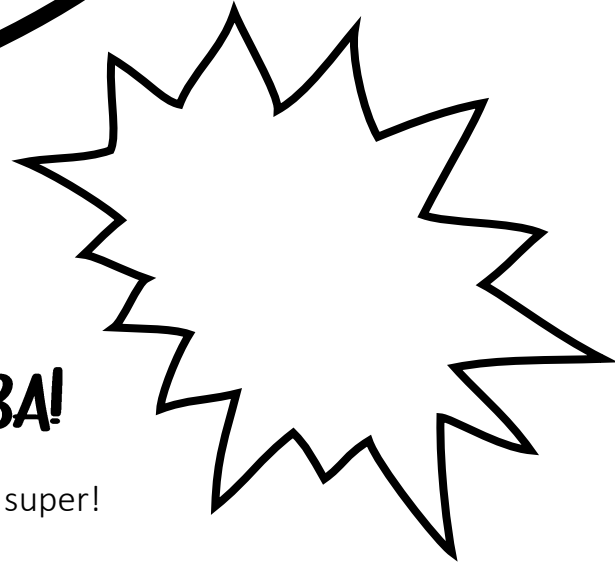
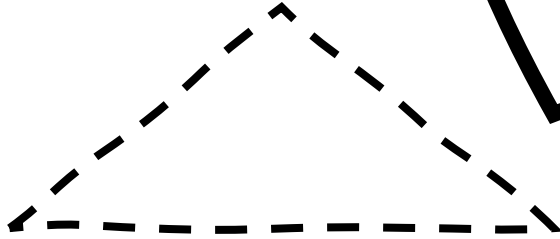
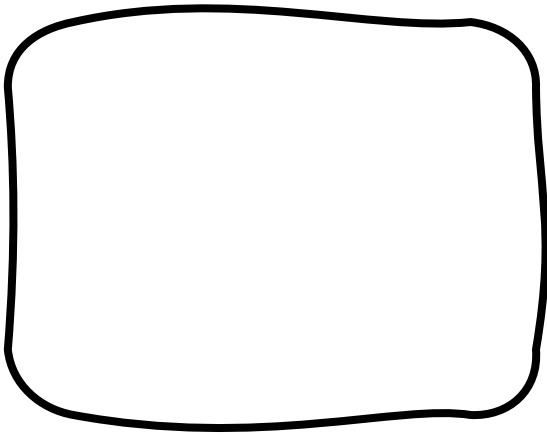
V balon, s pomočjo lij, natresi moko. Ko dobiš željeno velikost balona, ga dobro zaveži. Balon lahko okrašaš z voodpornim markerjem.



DIHAJ!

S prstom sledi obrisu zvezde in dihaj.





**JAZ SEM
ČUDOVITA OSEBA!**

V oblačke zapiši, zakaj si tako super!

