



POSKOČNA ZDRAVA ŠKATLA

V okviru Zdrave šole smo vam iz naše Poskočne zdrave škatle pripravili za vsak dan kako družinsko igrivo aktivnost!

Bodite kreativni, povezani in uživajte!!!

Mentorica ZŠ: Nives Zelenjak

Minuta za čustva in misli v oblaku



NAVODILO ZA VODENO FANTAZIJO (vodja prebere - počasi, s presledki)

Usedite se udobno, pokončno, s sproščenimi rameni. Počasi **zaprite oči**. Počasi vdihnite in izdihnite (3x).

Predstavljajte si **oblačke**, kako potujejo in se dvigujejo pred vašimi očmi. Vsak oblak vsebuje eno vašo misel, en občutek, eno zaznavo iz okolice.

Poglejte, najprej se dviga **prvi oblak**...kaj je notri? **Vidite vašo misel?** (tišina 5 sek)

Opazujte jo...kako gre mimo vas in kako počasi **odpotuje stran**, nekam daleč v nebo. Ne poskušajte jo ocenjevati, presojati kot dobro ali slabo, preprosto **pustite jo takšno, kot je**.

(tišina 5 sek)

Ko oblak izgine iz vašega obzorja, opazujte, kako **se pojavi drugi**...kaj je znotraj? Opazuj ga...(tišina 5 sek)...in glej kako spet izginja iz tvojega obzorja....**če so vaše misli prazne, opazuj prazne oblačke, ki se pomikajo mimo tebe, daleč v nebo**.

(tišina 5 sek)

Pripluje še **tretji oblak**, kaj je v njem, **kakšne tvoje misli nosi?** (tišina 5 sek)

Zdaj poslušajte zvoke izven učilnice... prisluhnite zvokom v učilnici... spomnite se, kdo sedi zraven tebe na levi in kdo na desni strani...In zdaj počasi odprite oči.

- Kratek pogovor o počutju

Ali veš,
da nam dajo
minutke za
sproščanje misli
nov zagon za
miselno delo (npr.
za računanje,
pisanje, učenje
težke snovi?