

**MINUTA**

**ZA**

**ZDRAVJE**





**SMO DANES DOVOLJ PILI?**

"Težave so potrkale na vrata... vendar so zaslišale **smeh** in pobegnile!"



**Na-smeh!**



**ČAS ZA ŠALO?**

**Začnimo uro z minutko pohval:**

**POVEJ POZITIVNO LASTNOST**

**OSEBE NA TVOJI DESNI**

»Mami je **prijazna**.«

»Očka je **zanesljiv**.«

»Starejši brat je **spoštljiv do punc**.«

»Babica **obvlada angleščino in je zgovorna**.

# Začnimo uro z minutko pohval:

## KAJ MI JE TA TEDEN POSEBEJ USPELO

Eden pove, pokliče drugega, ki nadaljuje...

»Pri angleščini sem v spletni učilnici **naredila vse vaje.**«

»Zvečer **sem naredil 10 sklec.**«

»Z mami sva **spekli odlične piškote.**«

# POZDRAV Z OPAZOVANJEM



*Prvi, ki prične z vajo, se obrne k sosedu, ga pogleda v oči in reče npr.:*

**»DOBRO JUTRO,**

**TVOJE OČI ZGLEDAJO... ZASANJANE.«**

Vaja se izvede v krogu naprej, dokler ne pridejo vsi na vrsto.

Poudarimo izbor besedne zveze »oči zgledata« namesto »oči so xx barve«, saj s tem **dajemo pomen naši zaznavi** in ne objektivnemu dejstvu, kakšne oči ima nekdo.

# ČUSTVA IN MISLI V OBLAČKU



Usedite se udobno, pokončno, s sproščenimi rameni.

Počasi zaprete oči. Počasi vdihnite in izdihnite.

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

Poglejte, najprej se dviga prvi oblaček...kaj je notri? Vidite vašo misel?

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

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

# MOJA VREMENSKA NAPOVED

- Predstavljaš si, da si napovedovalec vremena.
- Opazuješ sebe: počutje, čustva, misli. **Kakšno je vreme danes pri tebi?**
- Otroke spodbudimo, da svoje trenutno počutje opišejo v obliki vremenske napovedi:  
sončno, deževno, mirno, vetrovno, viharo, delno oblačno, megleno...



# ENA DOZA KISIKA!



**Opazuj** svoje dihanje, ko potuje skozi tvoje telo.

Pozoren bodi na **vdih** – kako zrak vstopa skozi tvoj nos, gre po telesu in kako ga **izdihneš** skozi usta.

- Ne poskušaj spreminjati svojega dihanja, samo opazuj, kako dihaš.
- Ne razmišljaj nič drugega.
- Če tvoje misli zbežijo drugam, je to povsem običajno in ni narobe...  
...nežno in počasi jih pripelji nazaj in se osredotoči na dihanje.