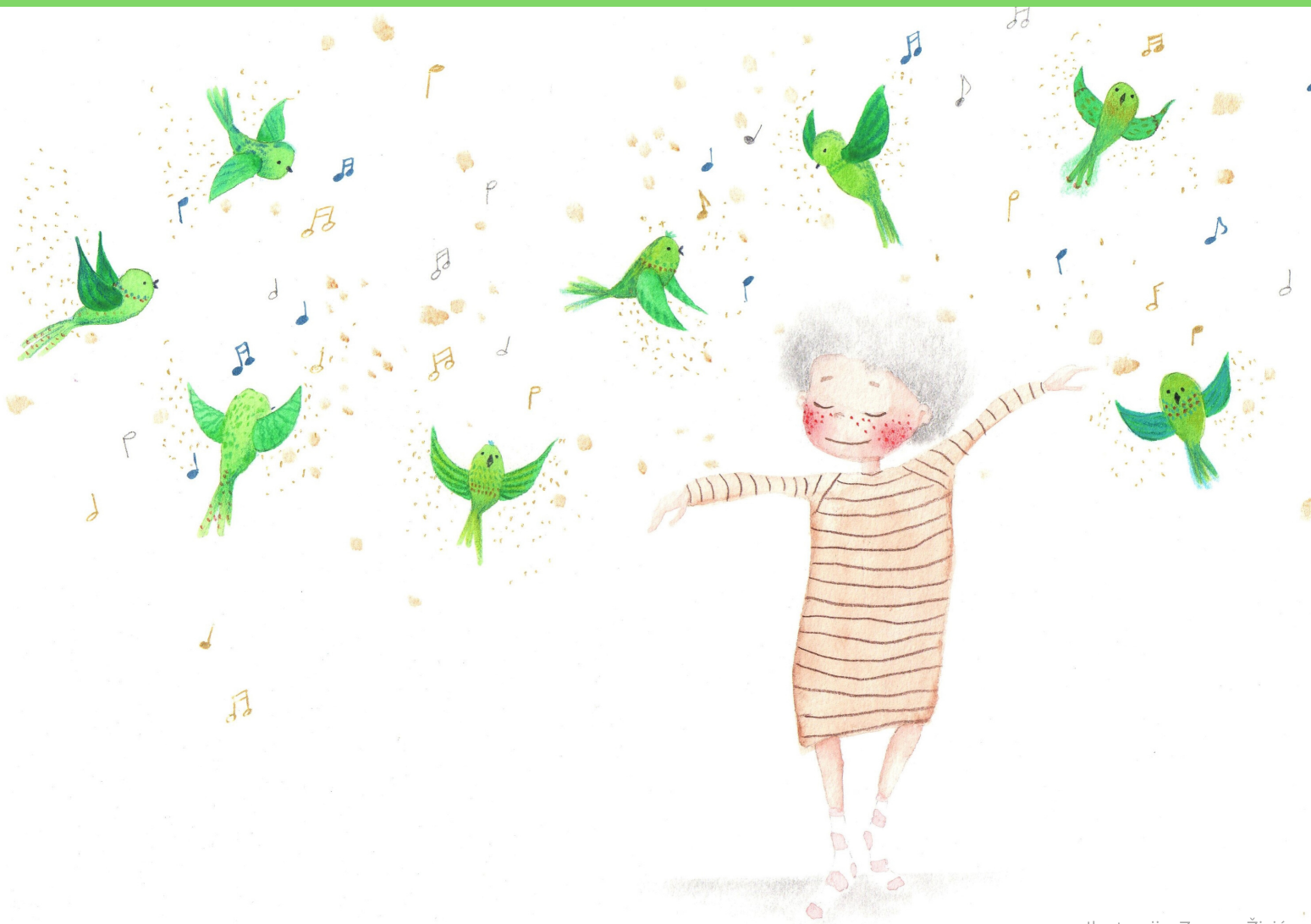


TVOJ KRATKOČASNIK



Ilustracija: Zorana Živić

POBARVANKA

KOŠ ZA SKRBI

KUHARSKI IZZIV

GIBALNI IZZIV

UGANKE
ZAVOZLANKE

KRATKA
VIZUALIZACIJA

Pripravila: Petra Šuštar

Živijo,

kako si kaj? Ti nagajajo sončni žarki, ti pomladni vetrič kaj kuštra lase? Jaz sem kar malo zasanjan. :) Pogledujem na sosednji travnik. "Zvončki in trobentice, mačice, vijolice," si prepevam. Ptički žvrgolijo, zeleno travico budijo. Diši po pomladi. Kakšno obilje mi narava nosi. Polnim se z vonjem dišečih cvetlic. Kopam se v mehkih sončnih žarkih. Občutim varen objem smaragdnega miru. Vračam naravi, kar mi daje. Spoštovanje in varnost. In pazim nanjo.

Tudi ti pazi na naravo in nase in se kopaj v sončnih žarkih,

tvoj Kratkočasnik

Tvoje pobarvanke. Če doma nimaš tiskalnika, ali pa je v njem zmanjkalo nagajive barve, jo lahko jo prerišeš ali narišeš po svoje in jo pobarvaš.

BODI SOČUTEN/NA, IGRIV/A in SPROŠČEN/A. :)



JANA[®]



Ilustracija: Jana Fak

©janafak / janafak.net / shop.janafak.com

RELAX



JANA[®]

Koš za skrbi

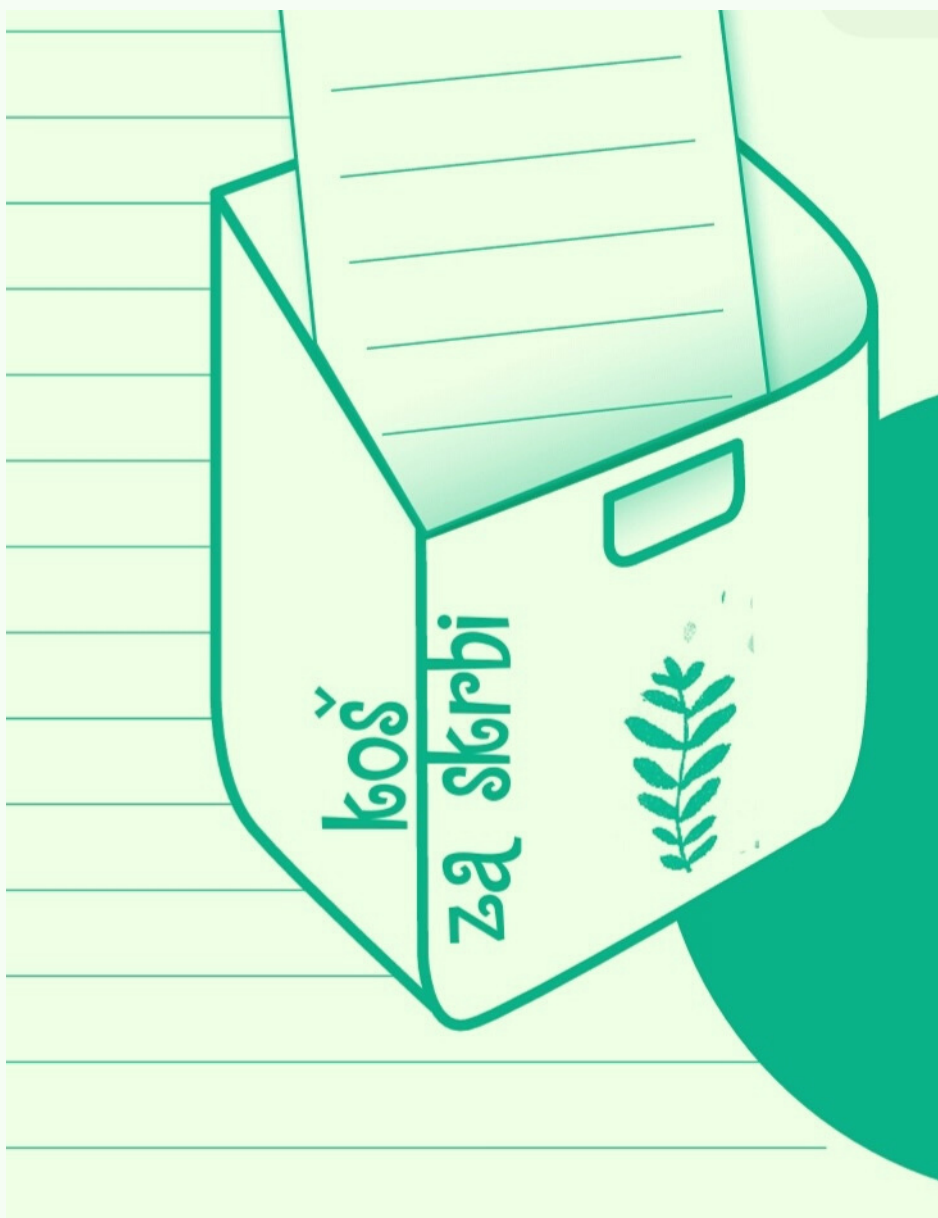
Te kdaj napadejo zaskrbljene skrbi? Mene včasih. Oh, kako so glasne. Razgrajajo in skačejo v moji glavi. Zaskrbljene skrbi. Skrbno zaskrbljene. Prav nič jih ne maram. Pri meni niso več dobrodošle! Naj raje lepe misli prihajajo k meni v goste. Zato jih odpihnem. Vdihnem globoko in nežno izdihnem z zvokom "huuu". Diham in piham. **Skrbi skačejo iz glave v koš za skrbi in se razblinjajo ...** Oh, kakšno brezskrbno svobodo razgrinjajo ...

Koš za skrbi nariši v svoj dnevnik ali na velik plakat. Kadarkoli opaziš, da kakšne skrbi preveč napolnijo tvoje misli, jih zapiši v koš za skrbi. Tako skrbi lažje spustiš iz svojih misli in se ne vračaš vanje znova in znova.

Ideja

Morda te včasih skrbi zaradi stvari, na katere sploh nimaš nikakršnega vpliva. Take skrbi lahko napišeš na majhen list papirja. Nato listek raztrgaš na drobne koščke in vse koščke vržeš v pravi koš za smeti.

Osredotočaj se na tiste stvari, na katere lahko vplivaš in je v tvoji moči, da spreminjaš.



Kuharski izziv

Tale malinova tortica je res nekaj posebnega. Presna je, kar pomeni, da je ni treba peči v pečici. Če sedaj nimaš vseh potrebnih sestavin, si recept prihrani za kakšno posebno poletno priložnost. Pri pripravi naj ti pomagajo starši.

1. plast - podlaga:

- * 200 g mandljev
- * 100 g datljev
- * žlica kakava

2. plast - krema malina-banana:

- * 200 g indijskih oreščkov
- * 300 g malin
- * 1 zrela banana
- * 75 g kokosovo olje
- * 4 žlice agavinega sirupa
- * žlica sveže iztisnjenega limoninega soka

OPIS POSTOPKA:









Mandlje, datlje in indijske oreščke namočimo čez noč. Naslednji dan jih dobro odcedimo in speremo. V blenderju zmeljemo mandlje, datlje in žlico kakava v fino zmleto zmes. Maso razporedimo po modelu za torto. Nato v blenderju zmeljemo indijske oreščke, maline, banano, agavin sirup in limonin sok. V nastalo mešanico vlijemo stopljeno kokosovo maslo in vse skupaj še enkrat zmešamo. Nastalo maso vlijemo na čokoladno maso v tortni model in poravnamo. Postavimo v zmrzovalnik za približno 4 ure, da se tortica strdi, nato pa jo lahko postavimo v hladilnik in jo imamo v hladilniku do uporabe. Tortico okrasimo z nekaj svežimi malinami.



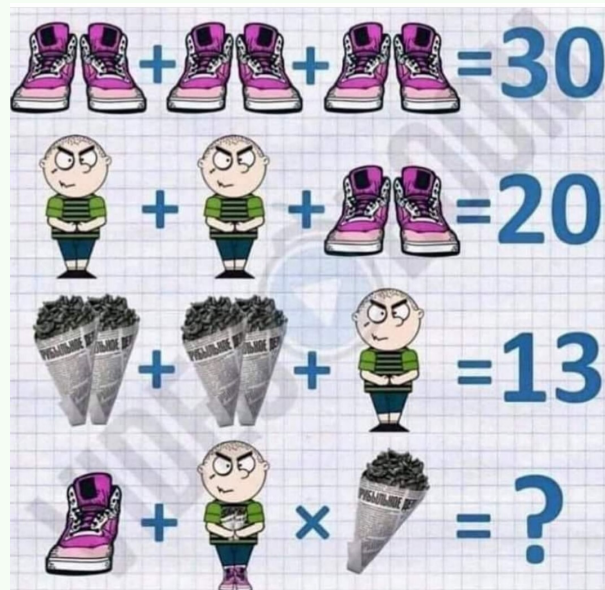
Gibalni izziv

Tvoje stanovanje naj se spremeni v telovadnico. Potrebuješ le steno in tvoj gibalni izziv se lahko začne. :)

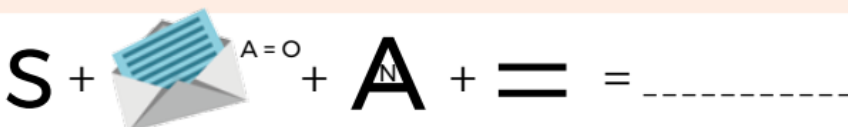
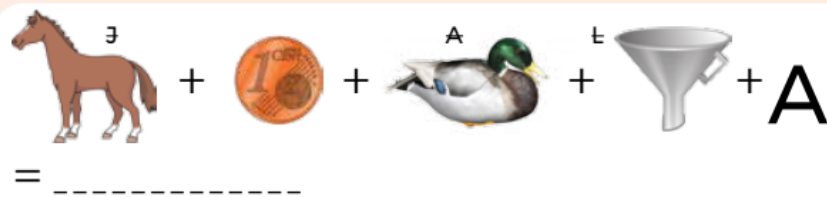
GIMNASTIČNE VAJE OB ZIDU

	Z obrazom smo obrnjeni proti zidu, izmenično z levico in desnico skušamo seči čim višje.
	Enako kot pri prejšnji vaji, le da smo s hrbtom obrnjeni proti zidu.
	Z obrazom proti zidu z obema rokama hkrati skušamo seči čim višje. Ponovimo, le da smo sedaj proti zidu obrnjeni s hrbtom.
	S hrbtom se naslonimo na zid, delamo odklone v desno in levo.
	Hrbet imamo tik ob zidu, roke so nad glavo, spustimo se v čim globji čep – pri tem hrbta ne odmikamo od stene.
	Z bokom smo obrnjeni proti zidu, z notranjo roko se naslonimo na zid, z zunanjo nogo močno zamahujemo naprej in nazaj.
	Stopimo en korak od zidu, z rokama se naslonimo na zid, tečemo na mestu.
	Stojimo tako kot pri prejšnji vaji, stegujemo in krčimo roke (delamo 'skelece').

Uganke zavožlanke



REŠI NASLEDNJE REBUSE:



Vir: www.student.si

Kratka vizualizacija

Predstavljaljaj si, da se sprehajaš po smaragdnozelem gozdu. Veter, ki toplo piha okoli tvojih lic, prinese tudi nežno ptičje petje. Nenadoma je pred teboj zborček ptic, ki poje tvojo najljubšo pesem. Vse ptice so smaragdnozelenene barve in se svetijo v temi. Ustaviš se in jih opazuješ.

K tebi prileti ena izmed ptic in se usede na tvojo ramo. Na uho ti začivka, da bi bila rada tvoja prijateljica in da ti bo pomagala pregnati vse skrbi, ki so se prikradle v tvoje dni. Prijazna ptica nežno zaprhuta s perutmi, požgečka te po licu in nate posuje ščepec zvezdnega prahu. Zaupaš ji svoje skrbi. Skupaj zapojeta tvojo najljubšo pesem. To je lahko otroška uspavanka, nogometna himna ali pa ... V mislih si mrmraš svojo najljubšo pesem in nenadoma ugotoviš, da so vse tvoje skrbi čudežno izpuhtele v noč.

