

# PODALJŠANO BIVANJE

## ponedeljek, 23. 3. 2020

Učiteljci: Suzana Grahovac Flajs, Mina Marinčič

Tvoji učiteljci te lepo pozdravljata v novem tednu ŠOLE NA DOMU! 😊

Kako ti je šlo šolsko delo prejšnji teden? Si se spočil/a čez vikend?

Za katera hišna opravila skrbiš, kako ti gredo? 😊

Saj greš vsak dan na svež zrak?



Ko boš danes zunaj (Naredi nekaj poskokov in počepov!), skupaj s staršem izvedi eno preprosto, a zelo pomembno vajo.

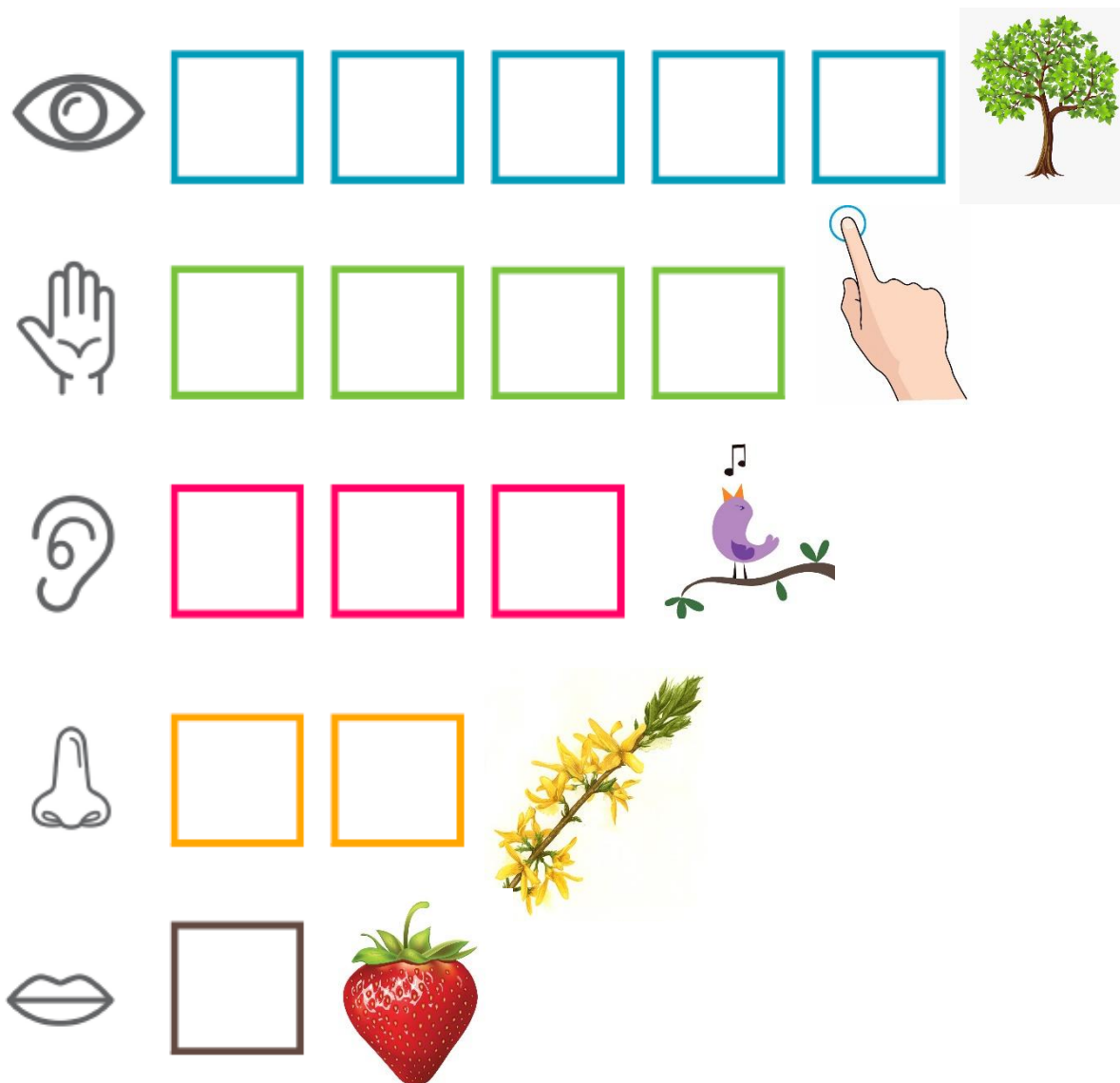
3-krat GLOBOKO VDIHNI SKOZI NOS in IZDIHNI SKOZI USTA.

Nato poglej okoli sebe in naštej:

- 5 stvari, ki jih **vidiš**,
- 4 stvari, ki jih lahko **otipaš**,
- 3 stvari, ki jih **slišiš**,
- 2 stvari, ki ju **vohaš**,
- 1 stvar, ki jo lahko **okusiš**.

Na koncu zopet 3-krat GLOBOKO VDIHNI SKOZI NOS in IZDIHNI SKOZI USTA.

Ta vaja je zelo pomirjujoča. Naredi jo vsak dan. Če si kdaj napet/a, žalosten/a, zaskrbljen/a, se spomni na to vajo. Ko jo opraviš do konca, boš bolj umirjen/a.



Starši, ta vaja izhaja iz principa čuječnosti in je zelo učinkovita za spodbujanje umirjenosti ter zavedanja samega sebe (od najmlajših otrok do odraslih), pomaga pa tudi v konkretnih situacijah, ko čutimo napetost, smo jezni, razburjeni, prestrašeni, anksiozni (povečane možnosti za takšno počutje v trenutni situaciji s šolo na domu in zdravstvenimi tveganji). Spodbujajte opravljanje te vaje (tako pri otroku kot sebi) vsakodnevno. Vzame nam manj kot 5 minut in je odlična naložba vase in v svoj ter otrokov »duševni mir«.

Lepo vas pozdravljava.

Učiteljici Suzana in Mina