



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Ime in priimek: _____

MOJ KOZAREC

Občutki nas včasih lahko preplavijo in to je povsem v redu!
Spoznajte svoje občutke in preverite, ali jih lahko razvozlate.
Nato napolnite to posodo z barvami občutkov, da pokažete,
koliko vsakega od njih imate trenutno.



Jeza

Sreča, veselje

Žalost

Nervoza, živčnost

Navdušenost

Mirnost, spokojnost

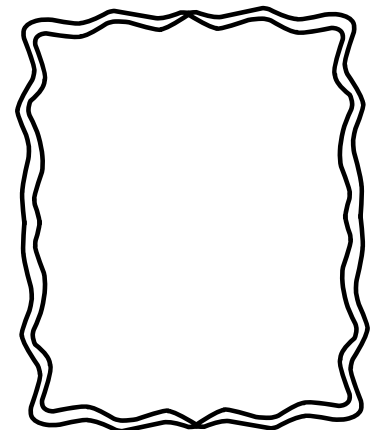
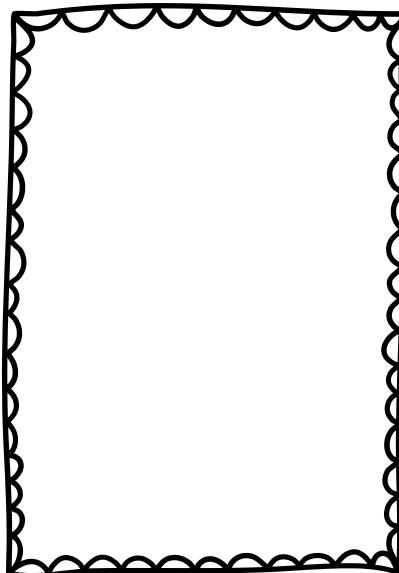
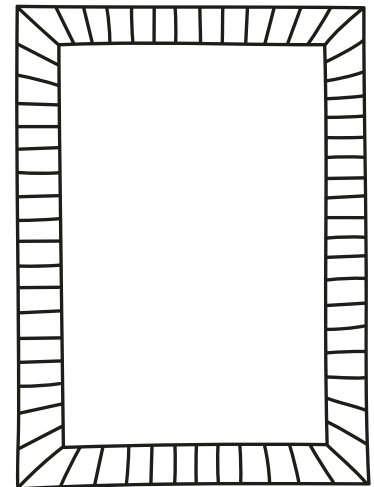
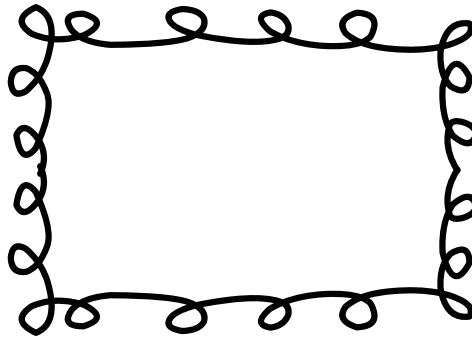
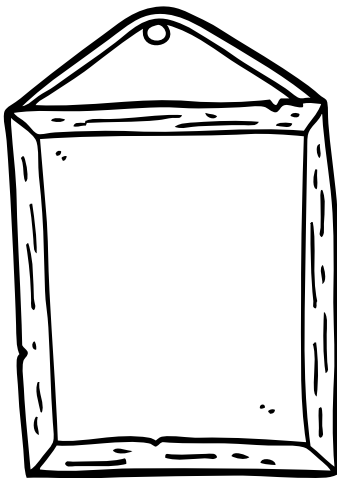
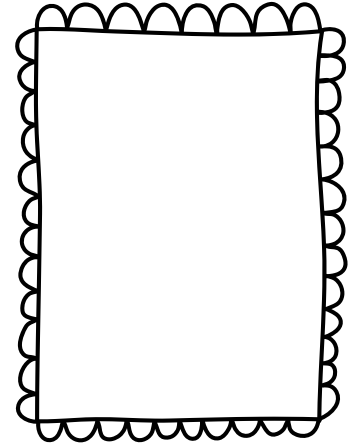
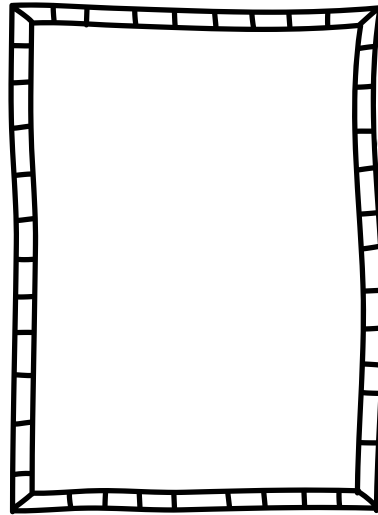
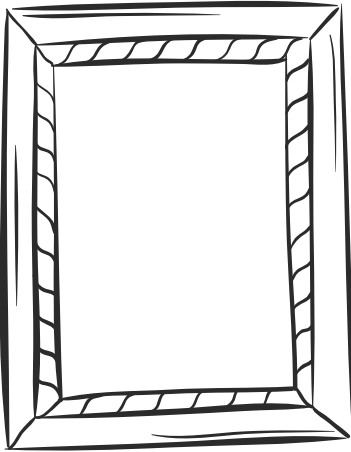


Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



GALERIJA ČUSTEV IN OBČUTIJ

Nariši se z različnimi čustvi in občutji, ki jih čutiš.





Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



KAJ LAHKO POMAGA

Nariši, napiši ali opiši, kaj ti lahko pomaga, ko
čutiš vsako od naštetih čustev.

Ko sem pod stresom ...

Ko potrebujem
odmor ...

Ko sem pod stresom...

Ko sem jezen/a ...

Ko sem zaskrbljen/a ...

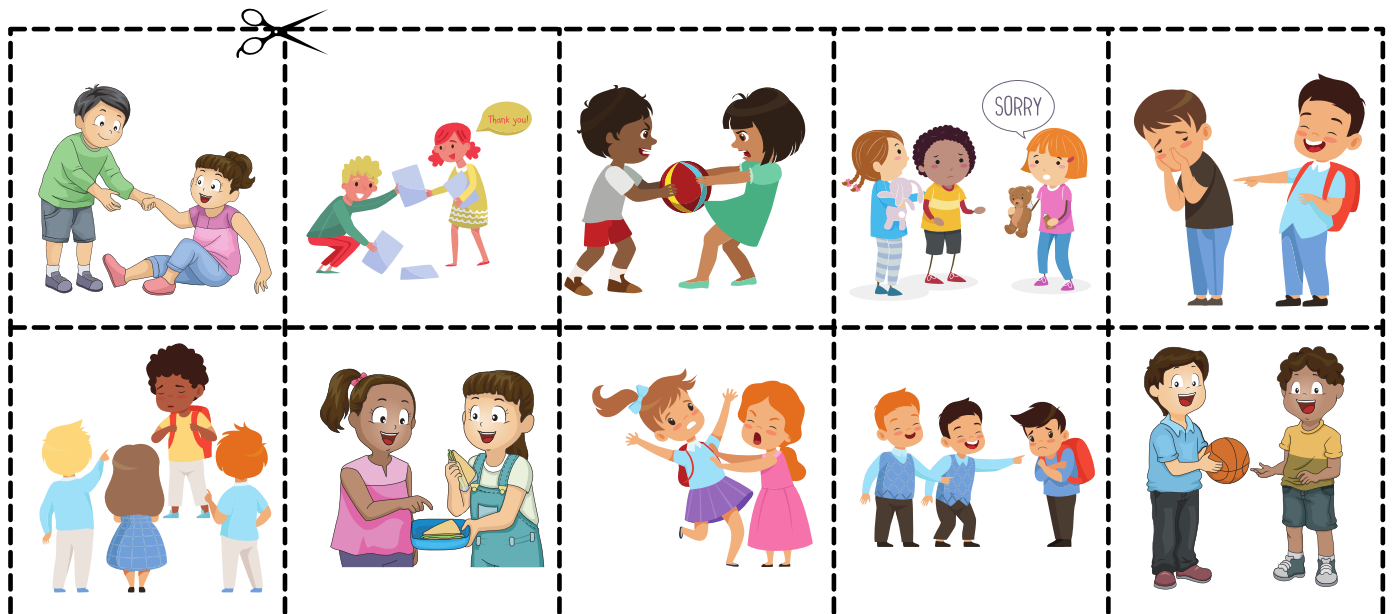
Ime in priimek:

NAPOLNI VEDRI

Bodi polnilec vedra. Izreži dobre vedenjske odločitve in jih položi na zeleno vedro. Izreži slabe vedenjske odločitve in jih položi na rdeče vedro. Na vsako izbiro slabega vedenja nariši rdečo črko X.

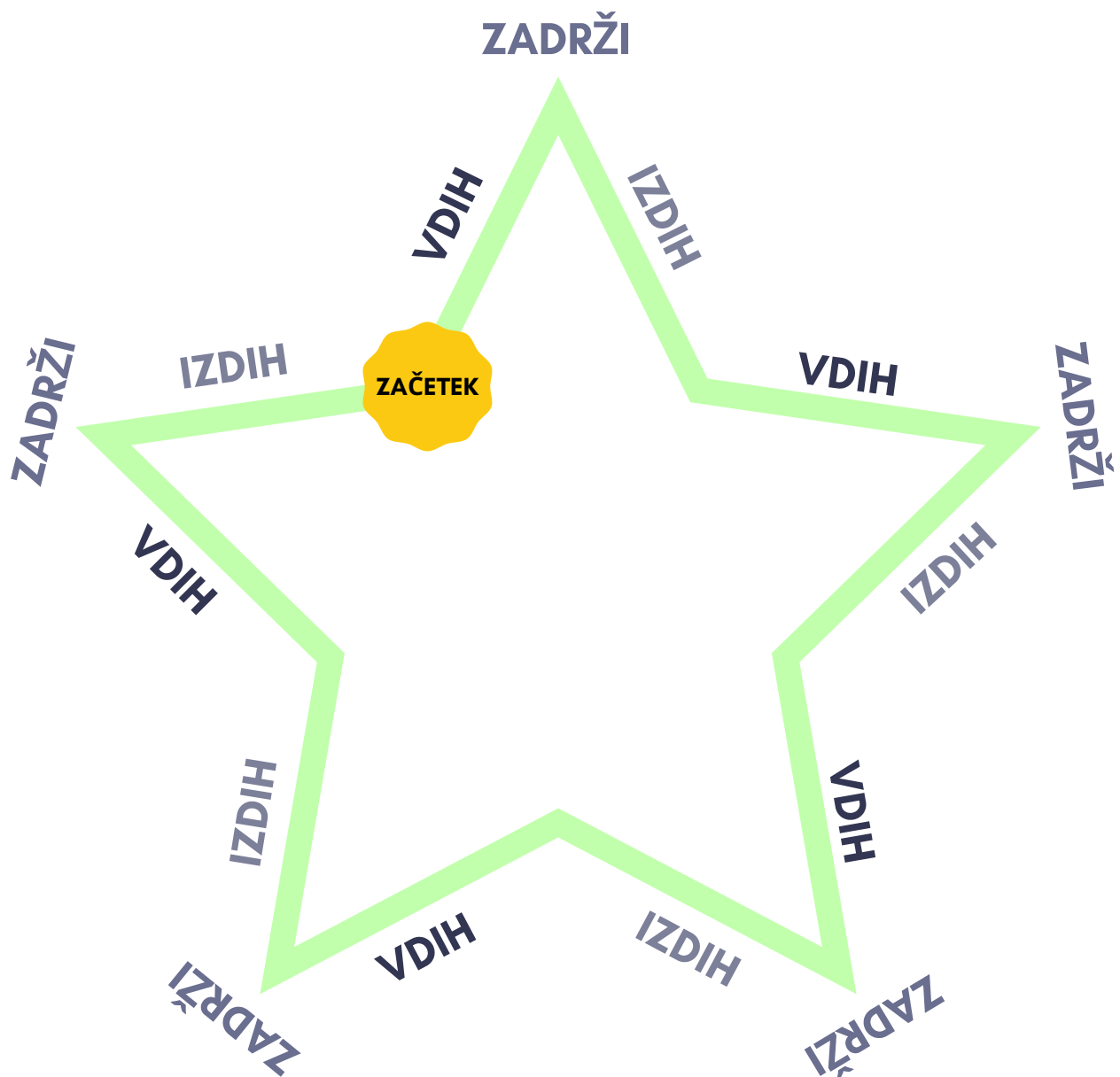
DOBRE ODLOČITVE

SLABE ODLOČITVE



DIHAJ Z ZVEZDO

MOŽGANSKI ODDIH



S prstom povleci po eni strani zvezde in globoko vdihi.
Na točki zadrži dih in izdihni, ko zdrsnetš po drugi strani.
Nadaljuj, dokler ne obkrožiš celotne zvezde.



DIHAJ S KVADRATOM

MOŽGANSKI ODDIH

ZADRŽUJ DIH = 4 sekunde

VDIH = 4 sekunde

IZDIH = 4 sekunde

ZAČETEK

ZADRŽI = 4 sekunde

Začni na spodnjem levem robu kvadrata. S prstom se povzpni po strani, medtem ko globoko vdihneš. Med sledenjem drugi strani za štiri sekunde zadrži dih. Med drsenjem po drugi strani izdihni. Zadrži dih za štiri sekunde, medtem ko slediš dnu kvadrata.

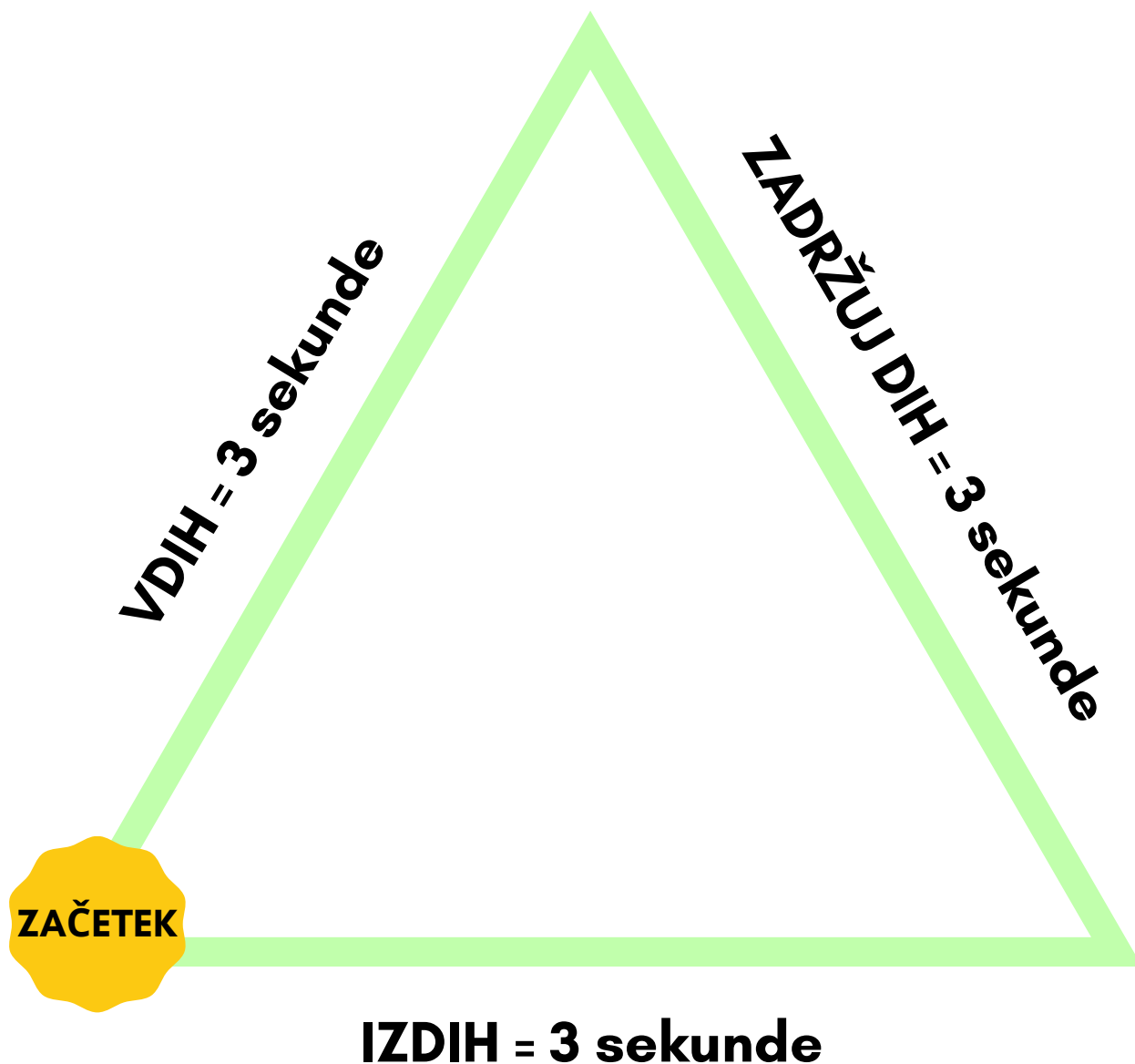


Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



DIHAJ S TRIKOTNIKOM

MOŽGANSKI ODDIH



Začnite na levem spodnjem delu trikotnika. Medtem ko globoko vdihnete, s prstom sledite po strani navzgor. Zadržite dih za tri sekunde, medtem ko drsite navzdol po drugi strani. Izdihnite vzdolž dna trikotnika. Ponavljajte, dokler se ne umirite.

ČMRLJEVO DIHANJE

MOŽGANSKI ODDIH



Sedite udobno s prekrižanimi nogami.

Počasi vdihujte skozi nos 4 sekunde.

Dih zadržite za 4 sekunde.

Med izdihom ustvarite zvok čebeljega brenčanja ali brenčanja.

Tolažilna vibracija te vaje deluje pomirjujoče.

Ponavljajte dihanje, dokler niste mirni in sproščeni.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



KAČJE DIHANJE MOŽGANSKI ODDIH



Sedi v udobnem položaju.
Počasi vdihuj skozi nos 8 sekund.
Dih zadrži za 4 sekunde.
Izdihni skozi usta,
pri tem pa čim dlje ustvarjaj sikanje.
Pred ponovnim vdihom se za nekaj sekund ustavi.

Vadi od 3 do 7-krat za povečanje energije in sprostitvev.



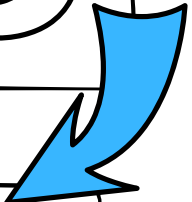
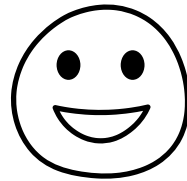
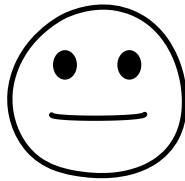
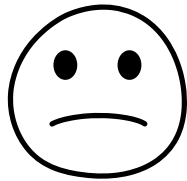
Name: _____

Date: _____

Dnevna REFLEKSIJA

Danes je:

Kako se počutiš danes?



Moja prijazna dejanja:

Zakaj?

Kaj sem se danes naučil/naučila novega?

