

In sva že pri tretji uri na daljavo 😊

Kako si preživel vikend? Si naredil umetnino iz naravnih materialov in poskrbel za družabni večer svoje družine? Čim več slikaj, lahko mi tudi pošlješ kakšno sliko izdelkov ali pa pokažeš, ko se naslednjič vidiva 😊

1. Tokrat bova nekaj čas posvetila ozaveščanju hvaležnosti. V času krize je veliko manj samoumevnih stvari. Ne moremo v trgovino kadarkoli si zaželim, ne moremo v mesto, ne moremo videti svojih prijateljev in sorodnikov ... zato pa je dobro pogledati kaj pa imamo in za kaj smo hvaležni.

V shrambi poišči prazen kozarec za vlaganje. Nanj nalepi listek z naslovom »**KOZAREC HVALEŽNOSTI**«. Kozarec lahko po želji tudi olepšaš in ga postaviš v prostor, kjer se kot družina največ zadržujete (kuhinja, dnevna soba ...). Nato vsak dan na manjši listek odgovori na eno od vprašanj. Odgovarjaj v celih povedi, da se bo vedelo na katero vprašanje si odgovarjal (Najbolj sem hvaležen za ...; V spominu bi rad ohranil ...):

- Za koga sem najbolj hvaležen, da obstaja v mojem življenju?
- Za kaj vse sem hvaležen v tem trenutku?
- Kaj dobrega se mi je danes zgodilo?
- Kaj me je danes posebej razveselilo?
- Za kaj vse sem danes lahko hvaležen svojemu telesu?
- Kaj od današnjega dne bi rad ohranil v spominu za vse življenje?
- Kakšne lepote in zanimivosti mi je danes poklonila narava?
- Kdo mi je danes polepšal dan?
- Glede česa sem danes lahko še posebej ponosen nase?

Povabi še ostale člane, da prispevajo kakšen listek hvaležnosti v kozarec. Ko pa se kozarec napolni, ga pogledjte kot družina 😊

Strokovnjaki so ugotovili, da redno ozaveščanje hvaležnosti poveča naše doživljanje pozitivnih čustev in izboljša naše splošno počutje.

2. Pogosto pa si niti ne vzamemo čas za razmislek o našem dnevu. Zato te povabim, da si med vrtno jogo vzameš čas, da razmisliš o svojem dnevu ali pa se samo osredotočiš na svoje telo in dihaš.

VRTNA JOGA



Pretvarjaj se, da si drevo

Poza drevesa: Stoj na eni nogi. Upogni drugo koleno in položi podplat na stegno. Zibaj se kot drevo v rahlem vetru. Ponovi vajo še z drugo nogo.



Pretvarjaj se, da si žaba

Poza v počepu: Počepni se s koleno narazen. Roke naj počivajo med tvojimi koleno. Z rokami se dotakni tal. Skači kot žaba.



Pretvarjaj se, da si seme

Otroška poza: Sedi na svoje pete in položi čelo na tla, da počiva. Pretvarjaj se, da si seme na vrtu.



Pretvarjaj se, da si metulj

Čevlarska poza: Sedi s podaljšano, iztegnjeno hrbtenico. Pokrči noge tako, da se podplati dotikajo. Premikaj noge tako



Pretvarjaj se, da si roža

Poza rože: Dvigni pokrčene noge in lovi ravnotežje na medeničnih kosteh. Roke položi pod noge, s prsti navzgor. Pretvarjaj se, da si cvetoča roža.



Vir: Childhood 101

Prevedla in priredila: Nataša Hauzer za potrebe šolskega dela pri urah DSP

Več o tem kako si izpolnil naloge, mi boš pa povedal na skype uri v petek. V petek zjutraj bom pa objavila še kakšno nalogo, ki jo bova predebatirala v »živo«.

Lepo bodi!

Nataša