



Zdravo,

kako si preživel vikend? Verjamem, da si bil veliko zunaj 😊. Si pripravil igro Vrtiljak čustev za svojo družino? Želje že imaš obešene na steni v svoji sobi?



Pred nami so velikonočni prazniki in verjetno smo vsi navajeni, da takrat vidimo in obiščemo več ljudi kot po navadi. Letos bo žal drugače. Kar pa ne pomeni, da ne moremo ljudem, ki jih pogrešamo, povedati da smo se spomnili nanje.

Koga pa ti pogrešaš v času epidemije? Koga si drugače večkrat videl, zdaj pa to žal ni mogoče? Koga boš vesel, ko ga boš spet videl? So to babice, dedki, prijatelji, sorodniki, sošolci, učitelji?



Spomni se nanje tako, da jim ustvariš voščilnico in jim jo pošlji s svojim sporočilom, da misliš nanje. Bodi iznajdljiv in uporabi katerega koli od medijev – posnemi filmček, napiši sms ali pošlji po navadni pošti.

Ker vem, da rad ustvarjaš, lahko na voščilnice narišeš **mandale** in jih pobarvaš. Si že kdaj risal mandale? Na spodnji povezavi najdeš navodila:

<http://www.os-brinje.si/kako-narisati-mandalo/>

Si vedel, da se eni ljudje sproščajo z barvanjem mandal? Barvanje ima na nas **sproščujoč učinek in nas pomirja**. Poskusi tudi ti! Mogoče je pa to primerna tehnika zate, da se pomiriš, če si jezen.

Vem, da boš veliko časa preživel tudi v naravi, zato lahko **popestriš sprehod po gozdu celotni družini s spodnjo igro** 😊:

Igra se imenuje »Za menoj« in pravila so čisto preprosta. Posnemati morate vse, kar naredi tisti, ki vodi skupino. Najprej določite kdo bo prvi vodil skupino. Vodja zakliče: »Za menoj!«, steče in preskoči npr. podrto drevo. Vsi drugi ga morajo posnemati pri tistem kar počne. Kdo katere od nalog ne more narediti dovolj dobro, je na vrsti kot naslednji vodja in zdaj on zakliče: »Za menoj!«. Jasno povejte kdaj je igre konec.

Želim ti lepe dni!

Nataša