



# DININE ODLIČNE & NEVERJETNE AKTIVNOSTI

Hej, neverjetni otroci!

Spodaj je nekaj super stvari, ki jih lahko počneš s svojimi starši, sestricami ali bratci, starimi starši ali celo sam s seboj. Pobarvaj zvezdico zraven aktivnosti, ko jo boš dokončal. Pogledj, koliko jih lahko dokončaš!

- ☆ Igrajte se igro ugibanja čustev. Vsak naj izmenično z obrazno mimiko ustvari eno čustvo, ostali pa naj ugibajo, za katero čustvo gre.
- ☆ Pogledj se v ogledalo in ugotovi, koliko različnih čustev lahko narediš z obrazom (poskusi veselje, žalost, ponos, navdušenje, strah, pogum, razočaranje in sproščenost).
- ☆ Nariši sliko kraja, kjer se počutiš srečno. Sliko nalepi na vidno mesto v svoji sobi, da jo lahko gledaš, kadar boš zaskrbljen ali vznemirjen.
- ☆ Vprašaj še koga doma, kakšen in kje je njegov oz. njen srečni kraj.

☆ Vadi hojo po stanovanju kot napet robot. Nato naredi tri globoke vdihe, da se sprostiš in se pretvarjaj, da si mlahav in moker špaget na tleh.

☆ Naredi 10 počepov kakor hitro lahko. Nato se uleži na tla ali kavč in naredi 10 globokih vdihov, da se sprostiš in pomiriš.

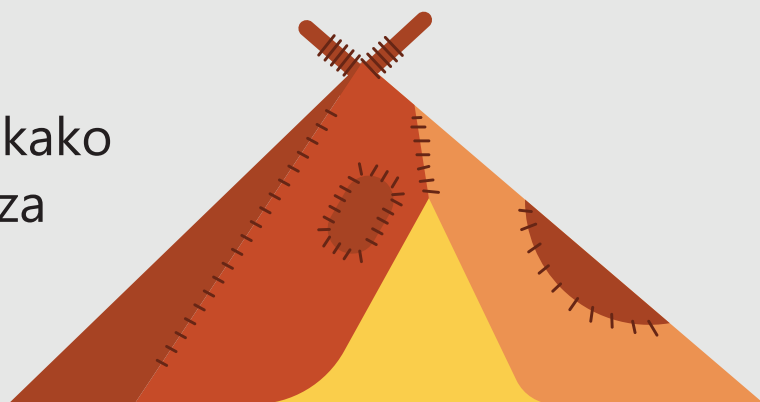


Naredi si udoben kotiček z odejo in blazino in preberi svojo najljubšo knjigo svoji plišasti igrački. Če imaš doma pravega hišnega ljubljence, ki se rad crklja, lahko bereš njemu.

☆ Z odejami si naredi utrdbo za pomiritev in vprašaj, če imaš lahko tam prigrizek s svojo najljubšo igračo.

☆ Nekoga v hiši nauči, kako se skriti v želvin oklep in se pomiriti. Če so vsi zaposleni, nauči svojo plišasto igračko.

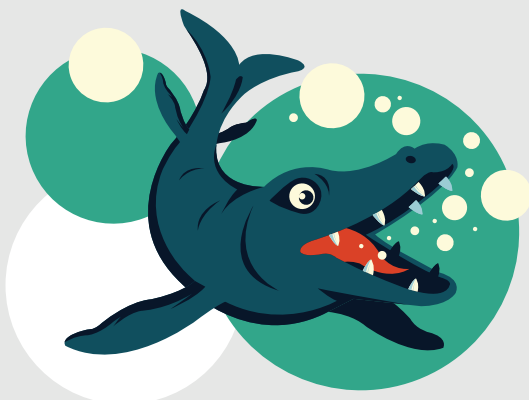
☆ Nekomu v hiši pokaži, kako uporabiti termometer za pomiritev. Če so vsi zaposleni, se pogovori s prijateljem preko video klica in mu razloži. Lahko celo narišeš svoj termometer in ga postaviš v svojo utrdbo za pomiritev.



- ☆ Vprašaj, če lahko preko video klica pokličeš koga, ki ga pogrešaš: mogoče je to prijatelj, babica, dedek ali sosed.
- ☆ Nariši sliko za nekoga, za kogar misliš, da je osamljen (stari starši, prijatelj, sosed). Prosi nekoga od odraslih, da ti pomaga pri pošiljanju slike.
- ☆ Vprašaj, če se lahko igraš zunaj. Poišči 6 krajev, kjer lahko kakšne predmete preskakuješ. Teci 10x med dvema predmetoma od enega do drugega (mogoče med dvema drevesoma ali med drevesom in klopjo).

☆ Doma vprašaj, če lahko pomagaš pri kuhanju.

☆ Spomni se opravila, pri katerem bi lahko doma pomagal. Mogoče bi lahko pospravil svoje igrače, pomagal pri pripravi večerje, pospravil mizo po obroku ali obesil svoja oblačila.



☆ Vprašaj, ali si lahko privoščiš kopel z mehurčki in igračkami za v vodo.



Vprašaj, če lahko na internetu poiščeš nov ples in se ga naučiš. Izvedi ga pred enim od družinskih članov.



Spomni se nove igre z lutkami in če je mogoče, naj igro starši posnamejo in jo prepošljejo tvojim prijateljem in starim staršem.