

Za učence od 1. do 9. razreda

Zadnje čase se veliko govori o skrbi za zdravje, kamor spadata uživanje zdrave prehrane in gibanje. Pomembno pa je tudi ohranjanje zdravega duha. Gibanje in športne aktivnosti vplivajo na naš človeški duh oziroma na naše miselne procese in zmanjšujejo stres. V trenutni situaciji je to še bolj pomembno, zato se poskusite sprostiti in naredite nekaj za svoje telo in duha.

Tukaj je nekaj nasvetov:

1. Pojdi (sam ali s starši/bratom/sestro) na sprehod v naravo (bližnji gozd ali travnik) in bodi pozoren na vsak zvok, ki ga zaslišiš. Skozi cel sprehod samo poslušaj in razmišljaj o zvokih, ki jih slišiš.

2. Poišči umirjen prostor, se usedi in zamiži. Opazuj svoje dihanje. Vdihni skozi nos, položi roke na svoj trebuh in opazuj, kako potuje zrak v tvoje telo in iz njega. Zrak skozi nos pošlji do trebuha in potem izdihni skozi usta. To počni nekaj minut. Zraven lahko povabiš tudi mamo/očeta/brata/sestro in se vsi skupaj za nekaj minut posvetite dihanju.

(vir povzet iz diplomske naloge Saše Trontelj: Stres in sprostivne tehnike v prvem triletju osnovne šole)

3. Lahko pa poskusiš z vizualizacijo. V svoji sobi si pripravi umirjeno glasbo, se uleži in zamiži. Nekoga, ki je s tabo doma, prosi, da ti prebere naslednje: »Poišči si udobno lego, kjer se počutiš prijetno. Če te obletavajo misli, jih pospravi v velik kovček in ga zapri. Kasneje ga boš lahko spet odprl. Predstavljaš si, da stojiš pred starodavnim, visokim zidom. Za njim je čudovit čarobni vrt. Tvoj čarobni vrt. Hodiš ob zidu in iščeš vhod vanj. Kar naenkrat se znajdeš pred visokimi železnimi vrati. Počasi pritisneš na kljuko in vrata se odprejo. Vstopiš in že si v svojem čarobnem vrtu. Sprehodiš se po njem in si ga natančno ogledaš. Odkrij vse kotičke v njem. Ali so v njem živali? Ali jezera? Kakšne cvetlice rastejo v njem? A se še kdo nahaja v njem? Sedaj pa je čas, da zapustiš čarobni vrt. Veš, kje so vrata? Vrni se po isti poti, kot si prišel, in skrbno zapri vrata za seboj. Počasi odpri oči, se pretegni in prebudi.«

Po končani vaji hitro staršem ali bratu/sestri pripoveduj o svojem čarobnem vrtu. Če ti je bila vaja všeč, lahko svoj vrt tudi narišeš.

(vir povzet iz diplomske naloge Saše Trontelj: Stres in sprostivne tehnike v prvem triletju osnovne šole)

4. Med opravljanjem šolskega dela si privošči tudi nekaj minut za sprostitev. Vstani in si predstavljaš, da po tebi leze polno drobnih mravelj, ki ne grizejo, ampak samo žgečkajo. Znebiš se jih lahko samo z otrezanjem. Otrsi najprej eno roko, potem še drugo, začni še z nogami, glavo, trupom ... dokler nimaš občutka, da so vse mravlje popadale s tebe.

(vir povzet iz diplomske naloge Saše Trontelj: Stres in sprostivne tehnike v prvem triletju osnovne šole)

5. Vzemi si 5 minut za ples in raziskuj svoje gibe. Uživaj v glasbi in svojem gibanju.