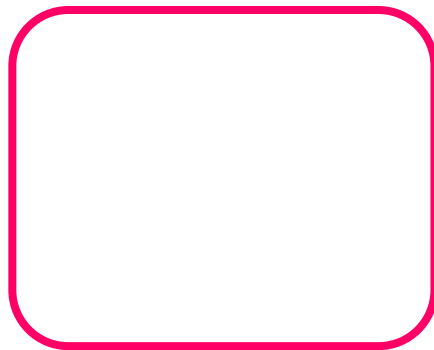
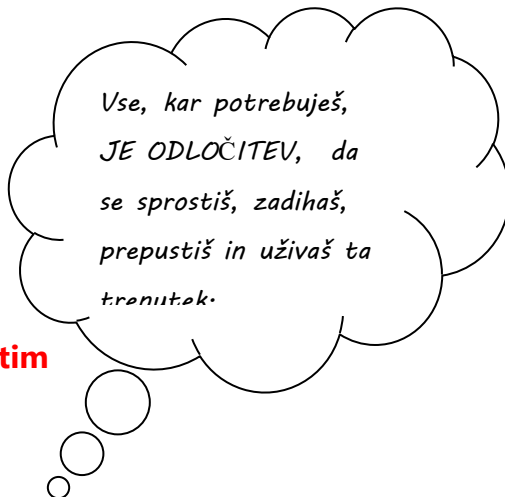


RAZREDNA URA

4. ura - 13. maj 2020

Tema: **Diham in se sprostim**

Koraki:



- pomisliš, **na situacijo, ko si bil razburjen, jezen, žalosten**,
- kako si takrat reagiral? Kaj se ti je podilo po glavi?
- pomisliš, **kaj bi lahko storil, da bi morda reagiral drugače**,
- Mnogokrat pomaga **DIH**. Ja, dih. Preprosto, kajne? Včasih je dovolj že, globoko in počasi vdihneš in nato globoko in počasi izdihneš.
- **Dihalne vaje** so pomemben dejavnik, saj izostrijo čut za odgovornost, odpravijo strahove, nas sproščajo in s tem večajo telesno in psihično odpornost.
- oglej si posnetek in sledi dihalni vaji:

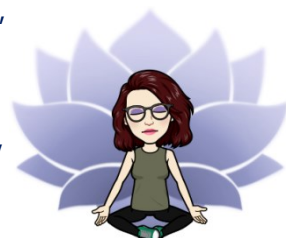
<https://www.youtube.com/watch?v=0Z5Rko266os>

- Super za sproščanje doma - takrat, ko ste preobremenjeni pa je tudi **igra z barvami in oblikami**. To je eden najintenzivnejših načinov izražanja človekove ustvarjalnosti. Tovrstne igre imajo meditativen in sproščujoč vpliv. Preko njih izražamo svojo ustvarjalnost in domišljijo. Tokrat bomo spoznali tehniko

FRAKTALNE RISBE.

- Oglejte si posnetek in sledite vaji, tako da tudi vi narišete fraktalno risbo:

<https://www.youtube.com/watch?v=LjOPNar-hCA>



BYE!

