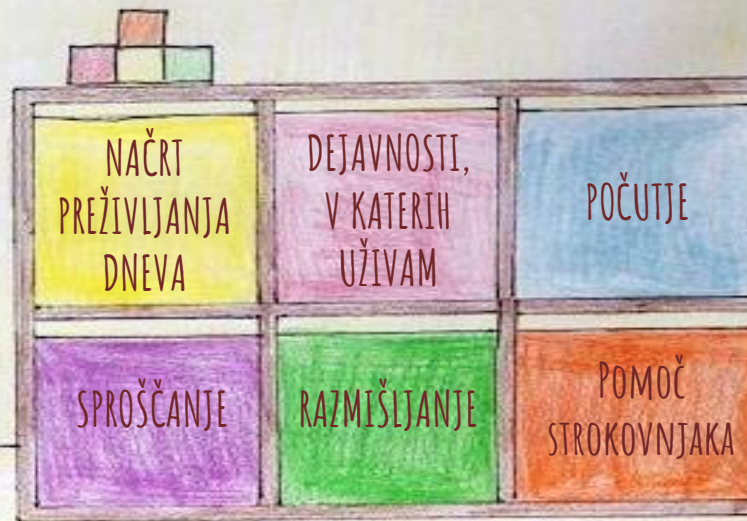
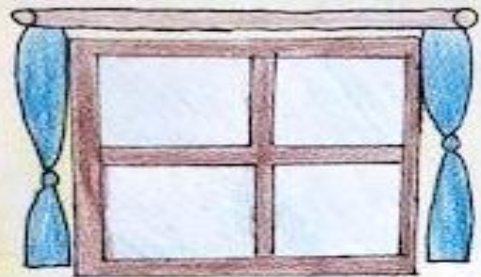


KAJ LAHKO NAREDIM, DA SE BOM
DOBRO POČUTIL/A, ZDAJ,
KO SEM ZARADI EPIDEMIJE DOMA?



PRIPRAVILI: HELENA MOŽE CEDILNIK, KATARINA BARBORIČ ILLUSTRACIJE: EVA CEDILNIK PPT PREDLOGA: 



1. NAREDIM NAČRT, KAKO BOM PREŽIVEL/A SVOJ DAN IN GA UPOŠTEVAM.

ČE POTREBUJEM POMOČ, MI PRI
OBLIKOVANJU URNIKA LAHKO
POMAGATO STARŠI,
UČITELJICA ...



DRŽIM SE REDA GLEDE SPANJA IN
JUTRANJEGA VSTAJANJA.
VSAK DAN VSTANEM IN HODIM
SPAT OB Približno IСТИ URI.
SPAT GREM DOVOLJ ZGODAJ, DA
SEM ZJUTRAJ SPOČIT/A IN
PRIPRAVLJEN/A ZA ŠOLSKO DELO.



MED DEJAVNOSTI NA URNIKU VKLJUČIM:
UČENJE IN DELO ZA ŠOLO, DOMAČA
OPRAVILA, DEJAVNOSTI ZA PROSTI ČAS,
ŠPORT IN SPROSTITEV.



IZDELAM SI URNIK
POSAMEZNIH
DEJAVNOSTI V DNEVU,
PO KATEREM SE RAVNAM.

URNIK	
ČAS	DEJAVNOST

PRI TEM UPOŠTEVAM NAVODILA
IN OMEJITVE GLEDE VARNEGA
GIBANJA ZUNAJ, KI SEM JIH
DOBIL/A OD ODRAŠLIH.



UKVARJAM SE S ŠPORTOM, TELOVADIM, PLEŠEM.
ČE GREM Z DRUŽINO V NARAVO, KJER NI VELIKO LJUDI, TO IZKORISTIM
ZA TEK, SPREHOD, TELOVADBO NA PROSTEM.

IGRAM SE
DRUŽABNE IGRE
Z BRATOM,
SESTRO, STARŠI.

USTVARJAM
(RIŠEM,
BARVAM,
PIŠEM ZGODBE,
PESMI ...).



2.
VZAMEM SI ČAS ZA DEJAVNOSTI, V KATERIH
UŽIVAM IN ME SPROŠČAJO.



POGLEDAM ZABAVNO
TELEVIZIJSKO ODDAJO,
SMEŠEN POSNETEK NA
SPLETU, POSLUŠAM GLASBO,
PREBEREM ZANIMIVO
KNJIGO.



IGRAM SE S HIŠNIM
LJUBLJENČKOM: MAČKO,
PSOM, MORSKIM
PRAŠIČKOM ...

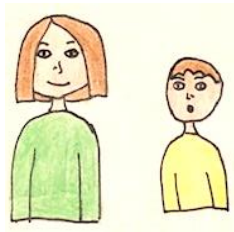


POGOVARJAM SE S PRIJATELJEM,
SORODNIKOM PO TELEFONU,
PREKO DRUŽBENIH OMREŽIJ,
VIDEO KLEPETA ...

PRI TEM UPOŠTEVAM OMEJITVE IN
DOGOVORE S STARŠI, KI JIH IMAM GLEDE
UPORABE RAČUNALNIKA IN TELEFONA.



O SVOJIH ČUSTVIH SE POGOVORIM S TISTIMI, KI JIM
Zaupam (STARŠI, BRATOM, SESTRO, PRIJATELJI,
UČITELJI, SVETOVALNIMI DELAVCI ...).



VSI LJUDJE SO, ZDAJ, KO SO DOMA,
KDAJ TUDI JEZNI, ŽALOSTNI,
ZASKRBLJENI, SE DOLGOČASIJO ...
S TEM NI NIČ NAROBE.



DAN	ČUSTVO
PONEDELJEK	
TOREK	
SREDA	
ČETRTEK	
PETEK	
SOBOTA	
NEDELJA	

3.

POVEM, IZRAZIM, KAKO SE **POČUTIM**.

O TEM, KAKO SE POČUTIM, LAHKO NARIŠEM RISBICO, ZAIGRAM
LUTKOVNO PREDSTAVO, NAPIŠEM ZGODBO, USTVARIM STRIP,
PIŠEM DNEVNIK.



POSKUŠAM RAZUMETI TUDI
POČUTJE TISTIH, S KATERIMI
SEM DOMA IN JIM
POMAGATI, KJER LAHKO.

LAHKO NPR. POMAGAM STARŠEM
TAKO, DA POSPRAVIM SOBO, SE NE
PREPIRAM Z BRATOM ALI SESTRO,
SE ZAMOTIM, DA LAHKO TUDI
STARŠI DELAJO OD DOMA ...



4.
UPORABIM NAČIN SPROŠČANJA IN
UMIRJANJA, KI SEM SE GA
NAUČIL/A V ŠOLI ALI DOMA.

POSLUŠAM
POMIRJUJOČO GLASBO
NA RAČUNALNIKU,
RADIU, TELEFONU ...

USEDEM SE ALI ULEŽEM SE IN ZAPREM OČI.
POSKUŠAM SI PREDSTAVLJATI, DA SEM NA
KRAJU, KI GA IMAM RAD/A IN, KI ME
POMIRJA (NA PRIMER V GOZDU, NA
MORJU, NA NAJLJUBŠEM TRAVNIKU ...).
POSKUŠAM SI ČIM BOLJ NATANČNO
PREDSTAVLJATI, KAJ NA TEM KRAJU
VIDIM, SLIŠIM, VONJAM IN OBČUTIM.

UPORABIM PRIPOMOČEK, STVAR,
IGRAČO, KI ME POMIRJA (NA PRIMER
MASAŽNO ŽOGICO, INTELIGENTNI
PLASTELIN, BALON, NAPOLNJEN Z
MOKO, PLIŠASTO IGRAČO, MILNE
MEHURČKE ...).

MIŠICE V SVOJEM TELESU NAJPREJ
NAPNEM IN POTEH SPROSTIM ALI
POTISNEM TELO OB STENO IN GA
POTEH SPROSTIM.

MIŠICE POSKUŠAM NAREDITI MEHKE
IN SPROŠČENE, NAJ BO MOJE TELO
KOT "LUTKA IZ CUNJ".

3-5 MINUT GLOBOKO IN POČASI DIHAM,
TAKO, DA VDIHNEM SKOZI NOS IN
IZDIHNEM SKOZI USTA.

POMAGAM SI LAHKO TAKO, DA SI
PREDSTAVLJAM, DA JE MOJ TREBUH KOT
BALONČEK 🎈. KO VDIHNEM, SE BALONČEK
POČASI NAPIHUJE. KO IZDIHNEM, POČASI
SPUŠČAM ZRAK IZ BALONČKA..



VDIH




IZDIH




KAKO ZABAVNO SE JE BILO
DANES POGOVARJATI S
PRIJATELJI PREKO VIBERJA ...


5.
SVOJO POZORNOST POSKUŠAM USMERITI
NA **POZITIVNE MISLI**, STVARI IN
DOGODKE. 

TI UKREPI, TO STANJE
NE BO TRAJALO ZA VEDNO.
PRIŠEL BO ČAS, KO BOMO
LAHKO ŠLI NAZAJ V ŠOLO, SE
SPET IGRALI IN DRUŽILI S
SVOJIMI PRIJATELJI.

NAREDIM NAČRT, KAJ
ZABAVNEGA IN ZANIMIVEGA
BOM POČEL/A, KO BO UKREPOV
KONEC. 



SPREMLJAM, UPOŠTEVAM
NAVODILA IN PRAVILA RAVNANJA V
ZVEZI Z NOVIM VIRUSOM, SAJ JE TO
POMEMBNO ZA MOJE ZDRAVJE IN
ZDRAVJE DRUGIH. 

IZOGIBAM SE POGOVOROM IN
SPREMLJANJU NEGATIVNIH,
ZASTRAŠUJOČIH NOVIC O VIRUSU. 


OMEJIM ČAS IN POZORNOST, KI JO
NAMENIM NEGATIVNIM MISLIM,
KI JIH IMAM V ZVEZI Z VIRUSOM.



6. POMOČ STROKOVNJAKA



VSAK DAN MED 12.00 IN 20.00
LAHKO POKLIČEM
TUDI TELEFON ZA OTROKE IN
MLADOSTNIKE (TOM TELEFON) NA
NJIHOVO BREZPLAČNO ŠTEVILKO
116 111.

ČE POTREBUJEM NASVET, POMOČ,
ČE SEM V STISKI,
SE LAHKO POGOVORIM
S STROKOVNJAKOM. 

OD PONEDELJKA DO PETKA LAHKO
POKLIČEM ŠOLSKO PSIHOLGINJO,
SOCIALNEGA DELAVCA, SOCIALNO
DELAVKO.

OŠ DEČKOVA
PSIHOLGINJA HELENA MOŽE CEDILNIK: 01 43 42 182
SOCIALNI DELAVEC BLAŽ HORVAT: 051 207 163

OŠ LEVSTIKOV TRG
PSIHOLGINJA KATARINA BARBORIČ: 01 24 18 142
PSIHOLGINJA SANDRA BERMANEC: 01 24 18 143

OŠ JARŠE
PSIHOLGINJA NEŽA URŠIČ: 01 54 71 162
SOCIALNA DELAVKA BREDA HOLC: 01 24 18 114

OŠ DOM
PSIHOLGINJA MOJCA BAJUK: 01 24 18 120