Budući da je ovih dana kišilo i mnogi od vas nisu bili u mogućnosti izaći van i kretati se, evo jednog prijedloga tjelesnih aktivnosti u kući.

Kocka tjelesnih aktivnosti

Izradite kocku od tanjeg kartona prema dolje priloženom predlošku

Na svaku stranicu ispišite jednu aktivnost.

Neke od aktivnosti koje možete ispisati:

- Vrti se u krug poput balerine
- Skoči 5 puta
- Maši rukama poput ptice
- Skači na jednoj nozi
- Trči od jednog dijela sobe do drugog
- Stoji na jednoj nozi
- Kruži ispruženim rukama
- Poskoči na jednoj nozi 3 puta
- Skoči raširenih ruku i nogu 5 puta
- Trči na mjestu
- Šuljaj se na mjestu
- Napravi 5 čučnjeva
- Stupaj na mjestu

Da bi aktivnost bila zanimljivija mlađoj djeci, aktivnost pretvorite u oponašanje životinja te dodajte slike životinja (priloženo na dnu stranice) na stranice kocke:

- Maši krilima poput ptice i preleti po kući
- Stoji na jednoj nozi poput plamenca koliko god dugo možeš
- Hodaj poput raka preko cijele sobe
- Skoči poput zeca 20 puta
- Gegaj se poput patke 2 minute
- Stupaj poput slona 1 minutu
- Skoči poput žabe 15 puta
- Gmiži preko sobe poput zmije

Zalijepite kocku vrućim ili školskim ljepilom s unutarnjih strana. Možete ju zalijepiti dodatno i selotejpom s vanjskih strana.

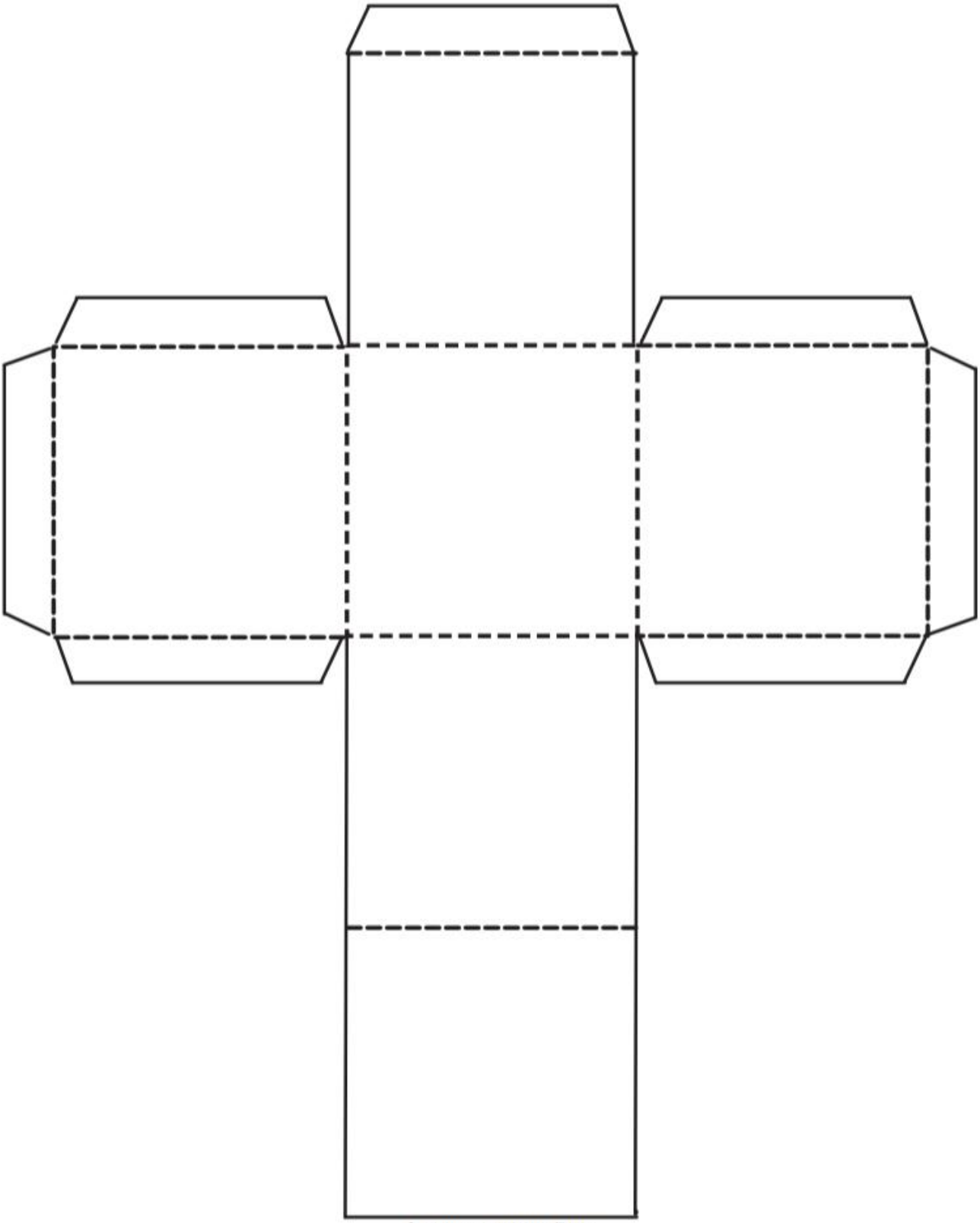
Prije nego zalijepite posljednju stranicu kocke, umetnite u nju zgužani papir kako bi kocka bila malo teža i stabilnija.

Kocka bi trebala izgledati otprilike ovako:

flap
your arms like a bird
waddle
like a penguin
hop
like a frog

Cube Pattern

Cut on solid lines - Fold on dashed lines



© www.atozteacherstuff.com

Poznato je da pojedine mentalne vježbe mogu poboljšati rad određenih područja mozga i unaprijediti njegovo funkcioniranje. Pogodne su za djecu jer se lako primjenjuju, brzo pamte i ne zahtijevaju prethodno znanje ili pripremu. Opuštaju i eliminiraju stres i napetost.

Promjene koje se događaju ovih dana mogu predstavljati stres za cijelu obitelj pa tako i za djecu.

Ovisno o njegovu uzrastu, dijete možete naučiti samostalno raditi neke od mentalnih vježbi koje ga mogu osloboditi tereta stresa, dok neke možete primjenjivati zajedno.

Evo jedne od njih...

Vođena fantazija

Predložite djetetu da legne pokraj vas dok mu vi umirujućim glasom sporo govorite, tj. predlažete da zamisli kako se nalazi na nekom lijepom mjestu (u šumi, na plaži...) i kako zajedno šećete. Ne zaboravite detalje kao što su boje, mirisi, zvukovi... Cilj ove vježbe je preusmjeriti misli sa stresnog događaja na neke druge, opuštajuće sadržaje. Dijete starije od 7 godina može to razumjeti, pa mu objasnite da ovu vježbu radi kad god poželi da se malo odmori ili opusti.

Ukoliko trenutno nemate inspiracije, evo nekoliko primjera.

https://www.youtube.com/results?search_query=vo%C4%91ena+fantazija+za+djecu

Primjer za stariju djecu:

Ovo mora biti izgovoreno na određen način. Treba govoriti polako, sa mnogo pauza, da bi se djetetu dala prilika da »napravi« ono što mu se govori.

»Zatvori oči i ja ću te odvesti na zamišljeno putovanje. Kada završimo, otvorit ćeš oči i nacrtati nešto što je na kraju tog puta. Namjesti se što udobnije, zatvori oči i pođi u svoj prostor. Kada zatvoriš oči oko tebe je prostor u kojem se nalaziš. To je ono što ja zovem tvojim prostorom. Ti nositš taj prostor sa sobom kuda god ideš, ali obično to ne primjećuješ. Sa zatvorenim očima osjetit ćeš taj prostor, u kome je tvoje tijelo, i zrak koji je oko tebe. To treba biti lijepo mjesto jer to je tvoje mjesto, tvoj prostor. Što se događa u tvom tijelu? Da li si napet bilo gdje? Ne pokušavaj opustiti ta mjesta gdje si napet. Samo obrati pažnju. Pođi svojim tijelom od glave do prstiju na nogama i obrati pažnju. Kako dišeš? Da li udišeš duboko ili dišeš malim, brzim udisajima? Sada nekoliko puta udahni vrlo duboko. Pusti zrak sa zvukom. Haaaaaaaaaaaa. Dobro. Sada ću ti ispričati malu priču i povesti te na zamišljeno putovanje. Zamisli ono što ću ti reći i obrati pažnju na to kako se osjećaš dok to zamišljaš. Da li voliš to što ideš na taj put ili ne? Kada dođeš do mjesta koja ti se ne sviđaju ne moraš ići tamo. Samo slušaj moj glas i prati me.

»Zamisli kako hodaš kroz šumu. Drveće je svuda oko tebe i ptice pjevaju. Sjenovito je, sunce probija kroz drveće. Vrlo je lijepo šetati ovom šumom. Pored puta je malo, divlje cvijeće. Ti ideš putem. Pored puta su i stijene i povremeno vidiš poneku malu životinjicu. Uskoro primjećuješ da se penješ uzbrdo. I dalje ideš uzbrdo. Kada stigneš na vrh brda, sjedaš na veliku stijenu da se odmoriš. Gledaš oko sebe. Sunce sja i ptice lete oko tebe. S druge strane puta je dolina, a u daljini drugo brdo. Vidiš da je na brdu pećina i poželiš biti tamo. Vidiš da ptice razdaljinu prelete lako i poželiš biti ptica. Odjednom, jer u mašti se sve može, osjetiš da si se pretvorio u pticu! Provjeravaš krila – zaista, možeš letjeti. Digneš se i lako preletiš na drugu stranu; (pauza da bi se dalo vremena za letenje).

»Na drugoj strani sletiš na stijenu i opet se pretvoriš u sebe. Penješ se po stijenama tražeći ulaz u pećinu i vidiš mala vrata. Sagneš se, otvoriš ih i ulaziš u pećinu. U pećini je mnogo prostora i ti se uspravljaš. Ispituješ zidove pećine i iznenada otkriješ prolaz – hodnik. Ideš niz taj hodnik i viditš redove vrata, a na svakima piše ime. Iznenada dolaziš do vrata sa svojim imenom. Zastaješ pred tim vratima. Znatš da ćeš ih uskoro otvoriti i naći se na drugoj strani. Znaš da je to potpuno – tvoj prostor. Može to biti mjesto kojeg se sjećaš, mjesto koje sada znaš, mjesto koje si sanjao, mjesto koje ne voliš, mjesto koje nikada nisi vidio, mjesto koje je vani ili unutra. Kakvo god da je, to je tvoje mjesto.

»Otvaratš vrata i prolaziš. Pogledaj svoje mjesto! Jesi li iznenađen? Dobro ga pogledaj! Ako ne vidiš, izmisli ga odmah. Pogledaj što je tu, gdje je to, je li izvana ili unutra? Koga ima tu? Ima li ljudi, ljudi koje poznaješ ili koje ne poznaješ? Ima li životinja? Ili nema

nikoga? Kako se osjećaš na tom mjestu? Obrati pažnju na to kako se osjećaš. Osjećaš li se dobro ili ne baš dobro. Pogledaj, prošetaj svojim mjestom (pauza).

Otvori oči!

Preuzeto s: http://likovna-kultura.ufzg.unizg.hr/violet.htm