



SPROSTI SE

IN

zadiharj

ZAČNI DAN DOBRO

- **PREBUDI SVOJE TELO**



- **POVOHAJ SITUACIJO**

VDIH IN PODALJŠAN IZDIH

- **DIHAJ S PREPONO**

VDIH IN IZDIH SKOZI NOS

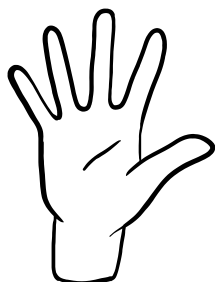


VDIH SKOZI NOS IN OZEK
IZDIH SKOZI USTA

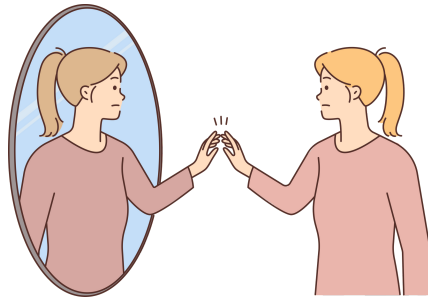
FIVE FINGER
BREATHING
TECHNIQUE



LASTOVKA



POMISLI IN ZAPIŠI



- **ZA KAJ SI DANES HVALEŽEN?**

- **SE ČESA VESELIŠ?**
SI ČESA ŽELIŠ?

ZAMISLI, PREDSTAVLJAJ SI IN
OBČUTI, KAKO BO TO IZGLEDALO.

• KAJ TI JE VŠEČ NA SEBI?



VIDEZ

LASTNOSTI

• KAJ BOM DANES NAREDIL Z ASE?



SEM TUKAJ IN ZDAJ

• KAJ V MENI POVZROČA NEMIR?

SLUŽBA

učenci
starši
vodstvo
sodelavci
delavnik

DOMA

odnosi
hiša opravila
denar
sosedi

OSEBNO

zdravje
samopodoba
neuspeh
preobremenjenost

• PREZRCALI SE!

ZA ZGORNJA PODROČJA NEMIRA POIŠČI
NEKAJ DOBRIH NASPROTIJ.

VDIHNI IN IZDIHNI

- **MOJA ENERGIJA**

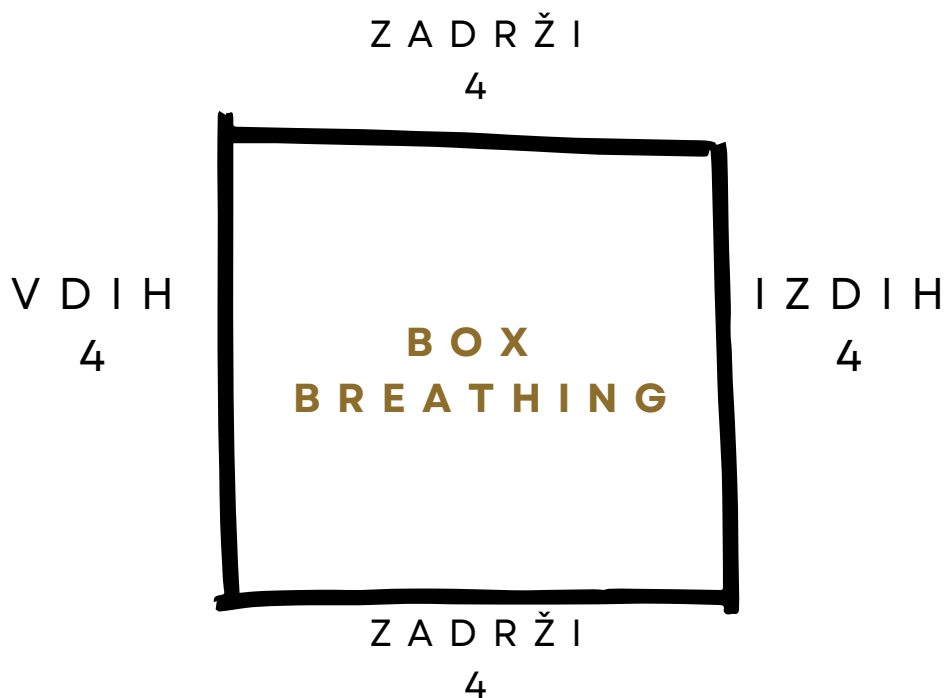
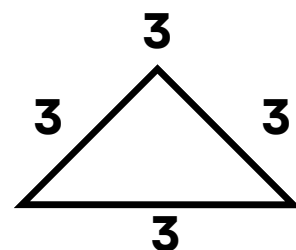
GIBALNO-DIHALNA VAJA.

- **POMIRITEV:** VDIH 3s - IZDIH 6s

- **VDIH - IZDIH - ZADRŽIM**

- **BUTEJKOVA METODA**

3 VDIH - 3 ZADRŽI -
3 IZDIH - 3 ZADRŽI



KAKO SE ODZOVEŠ NA STRESNE SITUACIJE?

- POSTAVI ZDRAVE MEJE
- UBESEDI SVOJA ČUSTVA
- ZADIHAJ
- POIŠČI POZITIVNO STRAN

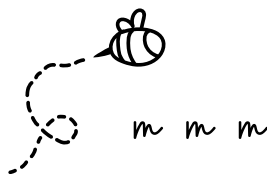


ZAPOMNI SI:

*Ti si vzrok za posledico.
Odgovoren si za svoj svet.
Potegni črto.*

PREDIHAJ, PREGIBAJ

- **DIH ČEBELICE**
ZA VEČ CO₂



- **DIHALNI TROJČEK:**

BOJEVNIK zaprta usta- HH

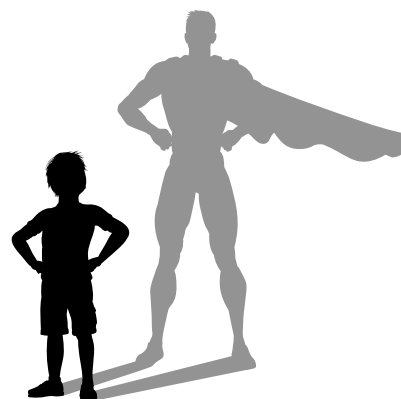
ČISTILNI DIH počasi vdih, sunkovit
izdih skozi nos

MEH hiter vdih, hiter
izdih skozi nos

- **POMISLI, KAJ VSE TI JE ŽE USPELO.**

BODI PONOSEN, VESEL IN TO TUDI
POKAŽI Z GIBI.

ZADIHAJ ZADOVOLJNO.



Za interno uporabo
oblikovali
NEŽA in MANJA
junij 2023



Sofinancira
Evropska unija