

Rap dejavnost: UMIRJAM SE

ZAKAJ ŽELIM IZBRATI TO DEJAVNOST?

- Ker se želim po pouku znebiti nakopičene kinetične energije,
- ker se želim naučiti umiriti,
- ker mi je pomembno, da spoznam dihalne vaje in vaje čuječnosti, ki jih znam uporabiti, ko sem razburjen in bi se rad pomiril,
- ker bi rad slišal potrebe svojega telesa in se učil prepoznati svoj nemir in ga sprostiti iz telesa.

- vodi jo učiteljica Anja Burger

OPIS PREDMETA

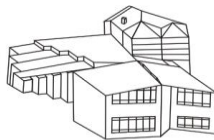
Pri dejavnosti Umirjam se bomo z otroki spoznavali različne tehnike umirjanja – dihalne tehnike, vaje čuječnosti, poslušali bomo meditacije, izvajali vizualizacije in se naučili slišati sebe, svoje telo z namenom, da se naučimo umiriti. Ure bodo po potrebi zasnovane tako, da bomo na začetku ure s pomočjo gibanja iz telesa »zmetali« nakopičeno energijo, ki se je med urami ne moremo znebiti in se nato učili s pomočjo različnih vaj vstopiti v umirjeno stanje duha in telesa. Vaje bodo kratke in na razredni stopnji jih bomo vezali z odhodom na kosilo, za katerega predvidevamo, da bo po teh dejavnostih bolj sproščeno in prijetno.



shutterstock.com · 1324883579



Osnovna šola Železniki
Otoki 13
4228 Železniki



*Nzgoja, zadovoljstvo in učenje -
most v nadaljnje življenje.*

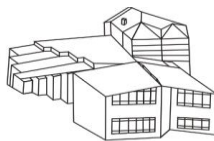
Prijavnica za razširjeni program (Rap)

Svojega sina/hčer _____, iz _____ razreda
(ime in priimek) (razred)

prijavljam na dejavnost _____.

Podpis staršev:

Osnovna šola Železniki
Otoki 13
4228 Železniki



*Nzgoja, zadovoljstvo in učenje -
most v nadaljnje življenje.*

Prijavnica za razširjeni program (Rap)

Svojega sina/hčer _____, iz _____ razreda
(ime in priimek) (razred)

prijavljam na dejavnost _____.

Podpis staršev:
