

## VAJE ZA POZORNOST

### DOGAJANJE OKROG MENE

Udobno se namesti, lahko se usedeš ali uležeš. Zapri oči. Globoko in počasi dihaj. Osredotoči se na dogajanje okrog sebe. Kaj vse slišiš? V poslušanju vztrajaj 2 minuti. Po preteku časa vzemi papir in pisalo ter zapiši čim več zvokov, ki si jih slišal.

### HOP, HOP BALONČEK

Pomočnik napihne 3 balone in podaja navodila. Pazi, da baloni ne padejo na tla.



1. Vzemi en balon in ga 1 minuto odbijaj z desno roko.
2. Vzemi en balon in ga 1 minuto odbijaj z levo roko.
3. Vzemi dva balona in ju hkrati odbijaj pol minute. Pri odbijanju lahko uporabljaš celo telo.
4. Vzemi tri balone. Poskušaj odbijati vse tri hkrati, tako da nobeden ne pade na tla. Pri odbijanju lahko uporabljaš celo telo.

### PLOSKAJ Z MENOJ

Pomočnik bere in ploska. S ploskanjem se pridruži, če meniš, da ustrezaš opisanemu.

1. Z mano ploskaj, če je v tvojem imenu črka A.
2. Z mano ploskaj, če sediš na stolu.
3. Z mano ploskaj, če imaš doma psa.
4. Z mano ploskaj, če imaš sestro.
5. Z mano ploskaj, če rad hodiš v šolo.
6. Z mano ploskaj, če igraš kitaro.
7. Z mano ploskaj, če se tvoj priimek konča na črko K.
8. Z mano ploskaj, če obožuješ čokolado.
9. Z mano ploskaj, če se dolgočasiš.
10. Z mano ploskaj, če imaš obute copate.
11. Z mano ploskaj, če rad bereš knjige.

### BESEDILO POD DROBNOGLEDOM

Pripravi barvice. Vzemi naključen list časopisnega papirja in sledi zapisanim navodilom.

1. Z rdečo barvico obkroži čim več črk »M«, z zeleno prečrtaj čim več črk »N«. Časa imaš 5 minut.
2. Z modro barvico pobarvaj čim več klicajev. Časa imaš 5 minut.
3. S črno barvico podčrtaj čim več veznikov »IN«, z vijolično podčrtaj čim več veznikov »KI«. Časa imaš 5 minut.



## DOTIK

1. Hodi po prstih in se dotakni rdečega predmeta.
2. Hodi po petah in se dotakni predmeta, ki je manjši od tvoje glave.
3. Skači in se dotakni predmeta, ki je pred tabo.
4. Počepni in se dotakni predmeta, ki je pred tabo.
5. Skači po eni nogi in se dotakni predmeta, ki je prozoren.
6. Hodi z dvignjenimi rokami in se dotakni predmeta, skozi katerega vstopiš v prostor.



## ČAROBNA SLIKA

Pripravi list in barvice. Pomočnik prebere besedilo. V mislih si predstavlja slišano. Po prebranem poskuša čim bolj natančno to tudi narisati. Pravilnost narisane preveri tako, da ti pomočnik še enkrat prebere besedilo.

Rumen balon se je dvigal med rdeče oblake. Zeleno sonce je svetilo z močnimi vijoličnimi žarki. Modra trava se je dvigovala in spuščala v smeri črnega vetra.



## KIPARJANJE

Pomočnik pomaga pri pripravi igralnega testa.

V loncu zmešaj 1 lonček moke, ½ lončka soli, 2 žlici pecilnega praška. Postavi na ogenj in postopno dodaj 1 lonček vode in 2 žlički jedilnega olja. Ves čas mešaj z leseno kuhalnico, da dobiš kepo. Testo se naj ohlaja 15-30 minut.

Iz ohlajenega testa oblikuj: drevo, žoga, avto, metulja ...