

# ŽOGICA ZA SPROŠČANJE



Za izdelavo žogice za sproščanje potrebuješ:

- **belo moko** (groba moka je pretrda in občutek pri stiskanju žogic/živalic ni tako prijeten)
- **plastenko**
- **časopisni papir** ali **lij** ali **navaden papir** in **selotejp** ali pa le mirno roko
- **balončke** različnih barv
- **alkoholni flomaster**

Ko imaš vse pripomočke, se lahko lotiš izdelave antistresne žogice.

**1. korak:**

Časopisni papir ali navaden papir **zvijemo v tulec** in ga **zalepimo s selotejpom**, kot je na spodnji sliki. Lahko pa uporabimo tudi lij ali mirno roko.



**2. korak:**

Tulec postavimo na plastenko **in vanjo** stresemo belo moko.



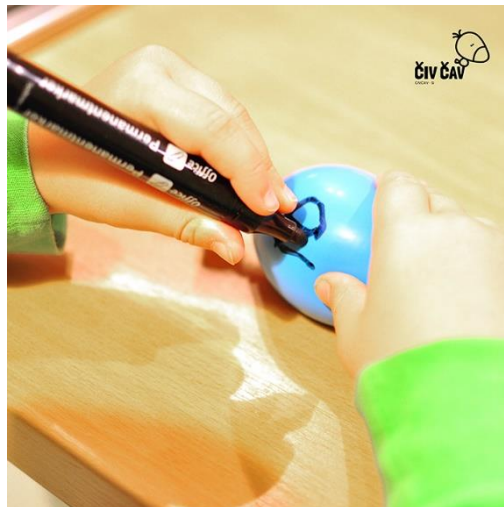
### 3. korak:

Na plastenko **napnemo balon**, kot je razvidno na spodnji sliki. Pa previdno, ker se balonček rad strga. Nato **plastenko previdno obrnemo** in **balon napolnimo z moko** ter ga **zavežemo**.



### 4. korak:

In še zadnji korak, narejene antistres žogice **še porišemo**.



In sproščanje se lahko začne. 😊