



RAZŠIRJENI PROGRAM – PŠ DRAŽGOŠE



SPROSTITVENA URICA

- Učenci bodo spoznali pomen sprostitvenih dejavnosti, ki jim omogočajo umirjanje in sprostitvev po umskem in telesnem naporu.
- Različne tehnike sproščanja in dihanja jih bodo naučile, kako sprostiti in umiriti telo in um ter se pripraviti na soočanje z različnimi izzivi.
- Vaje za čuječnost bodo učencem pomagale, da se bodo bolje zavedali svojih misli, čustev in telesnih občutkov, kar jim lahko omogoča boljše razumevanje samega sebe in zunanjega dogajanja.

AKTIVNOSTI: vaje za čuječnost, dihalne vaje, joga, pravljicična joga, masaža, čutna pot.