

# MOJ DNEVNIK

---



Pozdravljen/a v Mojem dnevniku. Ta dnevnik je namenjen prav tebi. Pomagal ti bo, da si boš v teh dneh, ko bo učenje potekalo kar za domačo kuhinjsko mizo ali v tvoji sobi, lažje organiziral/a dan.

Vsak dan imaš na voljo tabelico, kjer si organiziraš dan.

**Načrtuj si**, kdaj bo čas za šolsko delo ter kdaj čas za sprostitev. Čas za šport in čas za družino. Čas za kakšno dobro knjigo in čas zate. Čas za...

Vsak dan si zvečer vzemi čas za dve stvari.

Prva je, da si vsak večer izbereš eno **misel, citat, ki te je tekom dneva navdušil!** Misel, citat preberi sam/a ali pa jo preberi svoji družini. Misel, citat poišči doma, med knjigami ali na spletu. Lahko kaj slišiš na radiu ali televiziji.

Druga stvar pa je, da **premisli o svojem dnevu** in si zapiši eno stvar na katero si res ponosen/ponosna ali stvar za katero si hvaležen/hvaležna, da se je zgodila v tem dnevu. Zapiši pa si tudi eno stvar, ki bi jo lahko naredil/a bolje ali pa nanjo nisi tako ponosen/ponosna.

Tekom tedna pa te bo dnevnik tudi vodil, da se boš **kaj novega naučil/a ali sprostil/a.**

Tvoji učitelji-ce

## PONEDELJEK, 23. 3. 2020

URA	AKTIVNOST
8.00-9.00	
9.00-10.00	
10.00-11.00	
11.00-12.00	
12.00-13.00	
13.00-14.00	
14.00-15.00	
15.00-16.00	
16.00-17.00	
17.00-18.00	
18.00-19.00	
19.00-20.00	
20.00-21.00	

Misel današnjega dne:

---

Ponosen/ponosna ali hvaležen/hvaležna sem za:

---

Bolje bi lahko naredil/a ali nisem ponosen/ponosna na:

---

## MOJA (NE)JEZA

Dnevi z preživeti z družino so lahko včasih naporni. Večkrat se ne strinjamo s starši. V spor pridemo z brati in sestrami. Razjezi nas sosedov pes, ki nas z laježem zbudi. Razjezi nas šolska naloga, ki je ne znamo rešiti. Razjezi nas...

Ob teh trenutkih, velikokrat odreagiramo ježno, užaljeno, trmasto.

Zato je izziv današnjega dne (ter naslednjih dni), da se v trenutku, ko bi se na kaj ali koga razjezil/a ustaviš, umakneš na samo in narediš eno izmed naslednjih stvari:

- Usedi ali uleži se. Zapri oči. Za nekaj minut (dokler se ne pomiriš) se osredotoči le na svoje dihanje: vdih, izdih, vdih, izdih ... Osredotoči se na svoj trebuh in kako se ta počasi dviga in spušča.
- Pojdi na zrak. Teci okrog hiše ali po dvorišču, dokler jeza ne izpuhti.
- Usedi ali uleži se. Osredotoči se na zvoke okrog sebe. Petje ptic, zvok vetra, brnenje avtomobilov, zvoke v stanovanje, tiktakanju ure ... Poslušaj toliko časa, dokler jeza ne izgine.

Poskusi, verjamem da zmoreš. Mogoče v prvih nekaj poskusih ne bo uspelo. Toda vztrajaj, ne obupaj! Tudi za umirjenje jeze je potrebna vaja.

Na koncu dneva ali tedna na kratko zapiši, kako uspešen/uspešna si bila:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Prva in tretja tehnika ti lahko pomagata tudi pri sproščenju med poukom ali pa preprosto, da prikličeš nazaj osredotočenost na pouk in razlago učitelja.

## TOREK, 24. 3. 2020

URA	AKTIVNOST
8.00-9.00	
9.00-10.00	
10.00-11.00	
11.00-12.00	
12.00-13.00	
13.00-14.00	
14.00-15.00	
15.00-16.00	
16.00-17.00	
17.00-18.00	
18.00-19.00	
19.00-20.00	
20.00-21.00	

Misel današnjega dne:

---

Ponosen/ponosna ali hvaležen/hvaležna sem za:

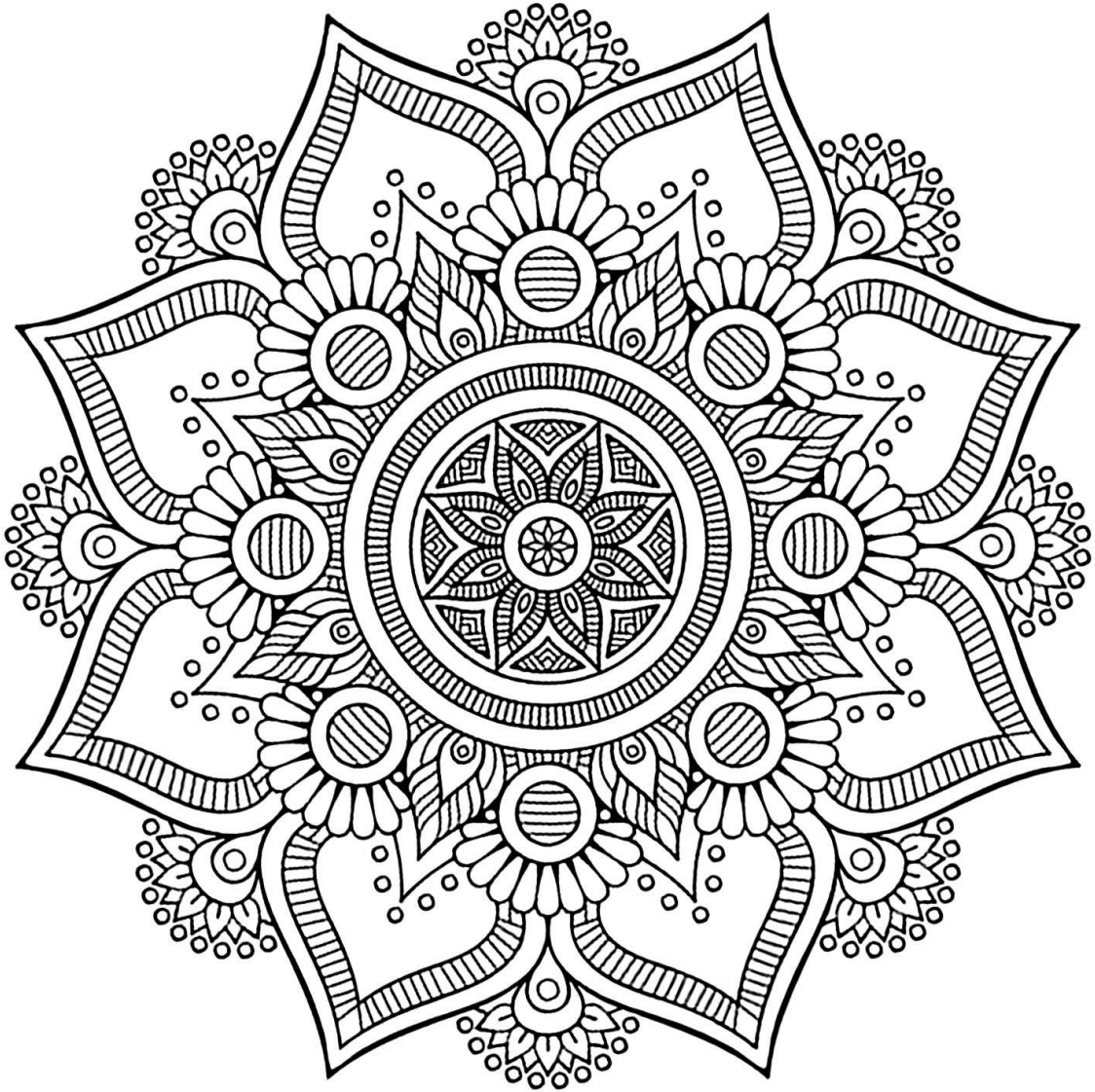
---

Bolje bi lahko naredil/a ali nisem ponosen/ponosna na:

---

## SVET BARV

Barve in barvanje delujeta sproščujoče. Poleg tega pa barvanje mandal vzame kar nekaj časa, zato moraš biti vztrajen/vztrajna in potrpežljiv/a. Vzemi si čas zase in spodnjo mandalo pobarvaj z barvami, ki so ti ljube. Čisto po tvojem okusu.



## SREDA, 25. 3. 2020

URA	AKTIVNOST
8.00-9.00	
9.00-10.00	
10.00-11.00	
11.00-12.00	
12.00-13.00	
13.00-14.00	
14.00-15.00	
15.00-16.00	
16.00-17.00	
17.00-18.00	
18.00-19.00	
19.00-20.00	
20.00-21.00	

Misel današnjega dne:

---

Ponosen/ponosna ali hvaležen/hvaležna sem za:

---

Bolje bi lahko naredil/a ali nisem ponosen/ponosna na:

---

## SVET OKUSOV

Kaj vse že znaš sam/a speči ali skuhati? Danes ti dajem nalogo, da pobrskaš po hladilniku in omarah katere vse sestavine imaš na voljo. Nato poišči en recept in sam/a ali s pomočjo staršev skuhaj ali speci povsem novo jed. Takšno, ki je nisi še nikoli.

Recept in vtise, kakšna se je jed zdela tvojim domačim, zapiši spodaj.

RECEPT:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

JED JE BILA...

---

---

---

---

---



## ČETRTEK, 26. 3. 2020

URA	AKTIVNOST
8.00-9.00	
9.00-10.00	
10.00-11.00	
11.00-12.00	
12.00-13.00	
13.00-14.00	
14.00-15.00	
15.00-16.00	
16.00-17.00	
17.00-18.00	
18.00-19.00	
19.00-20.00	
20.00-21.00	

Misel današnjega dne:

---

Ponosen/ponosna ali hvaležen/hvaležna sem za:

---

Bolje bi lahko naredil/a ali nisem ponosen/ponosna na:

---



## PETEK, 27. 3. 2020

URA	AKTIVNOST
8.00-9.00	
9.00-10.00	
10.00-11.00	
11.00-12.00	
12.00-13.00	
13.00-14.00	
14.00-15.00	
15.00-16.00	
16.00-17.00	
17.00-18.00	
18.00-19.00	
19.00-20.00	
20.00-21.00	

Misel današnjega dne:

---

Ponosen/ponosna ali hvaležen/hvaležna sem za:

---

Bolje bi lahko naredil/a ali nisem ponosen/ponosna na:

---

