

Dragi starši,

veliko nasvetov in namigov smo deležni v tem času, ko se, vsak na svoj način, spopada z novim načinom življenja. Potrpeti smo morali še peti teden, na vidiku je že šesti. Povabimo vas, da se v tem hipu ne ukvarjamo toliko z mislijo, koliko časa še bo »poseben« čas, ampak pričnemo živeti

»dan po dan«.

Kako?

Tako, da živimo blago, da nismo perfekcionisti, da sprejmemo tudi neko hvaležnost, da smo več skupaj, da lahko počnemo skupaj stvari, ki nam prej niso bile dane. Morda bo ta preprostost v smislu živeti »dan po dan« priložnost za biti tukaj in zdaj. Ker sicer smo precej vajeni, da živimo v preteklosti in prihodnosti.

Šolski del naj bo v dopoldanskem delu, ko so možgani najbolj spočiti, mora pa biti tudi čas za počitek, prosto igro, čas, namenjen našemu povezovanju, zato, da bodo te vsebine nekako uravnotežene. Profesor Siegel je naredil krožnik duševne hrane (*Daniel J. Siegel, knjiga Vihar v glavi*), ki vsebuje 7 sestavin: spanje, fizična vadba, čas za fokusirano delo, čas za notranji uvid, čas za počitek, čas za prosto igro in čas za povezovanje med starši in otroci in povezovanje prek socialnih omrežij. Rituali lahko veliko pomenijo.

Dragi učenci, ste že slišali za

KROŽNIK DUŠEVNE HRANE?

Niste? Nič hudega. Danes vam ga ponujamo vaše svetovalne delavke, da boste lažje zdržali do našega snidenja na šoli CVIU 😊 Šestošolci so se lotili likovnega ustvarjanja, da si boste lažje zapomnili, kaj vse sodi na ta imenitni krožnik. Torej, **KROŽNIK duševne hrane** je sestavljen iz sedmih sestavin.

1. ČAS ZA SPANJE

Umiritev pred spanjem, brez motilcev v prostoru kot so luči, TV, telefon, računalnik. Kvalitetno spanje v miru, da zaspiš pred 22. uro in spiš vsaj 8-9-ur – toliko spanja je potrebno za rast možganov, utrjevanje spomina, delovanje inzulina in predelovanje hrane, delovanje imunskega sistema in psihe – da lahko čez dan razmišljaš, si kaj zapomniš, uravnavaš čustva in rešuješ težave.



2. FIZIČNA VADBA

Je dobro izvajati vsak dan, iti ven na sprehod, na zrak, se gibatii! Tudi pospravljanje je gibanje. Kadar se s telesom gibljemo, možgani rastejo, počutje se izboljša, dobiš kondicijo, lažje premaguješ napore.

3. ČAS ZA FOKUSIRANO DELO – ČAS ZA ZBRANOST

Da delaš samo eno stvar naenkrat, si zelo zbran/osredotočen dlje časa in brez prekinitev (brez telefonov, klepeta, delanja več stvari hkrati). Takrat imaš dobro pozornost, med tem pozabiš na vse ostalo okrog sebe. Če se ne osredotočamo redno, naši možgani ne delajo več tistega, za kar so ustvarjeni: ne učijo se več, ne rastejo in ne ustvarjajo novih povezav.



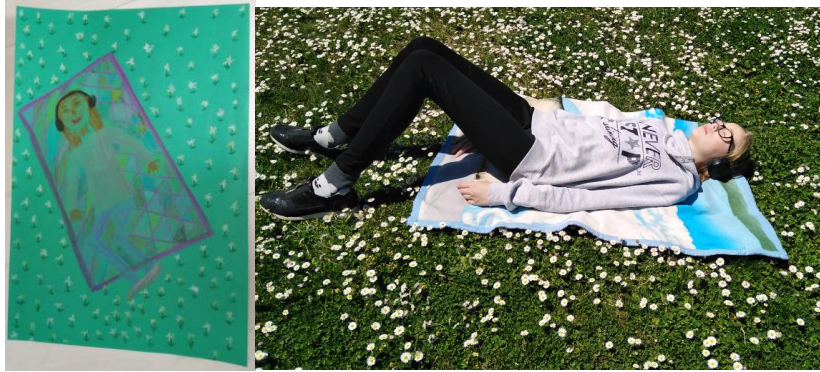
4. ČAS ZASE – ČAS ZA NOTRANJI UVID

Usmerjenost na naše notranje doživljanje – da zaznavaš svoja čustva, misli, spomine in mnenja, pa tudi svoje namere, upe, sanje, poglede na svet in hrepenenja. Torej, da razmišljaš o sebi – kdo si, kaj si želiš, kaj ti je pomembno, kaj te moti, kaj ti je všeč, kako vidiš sebe v prihodnosti, kakšni so tvoji cilji, kaj se ti je dobrega zgodilo danes, katere so tvoje kvalitete, kaj bi še rad dosegel, kdo ti veliko pomeni in zakaj. Biti moramo v stiku s svojo zaskrbljenostjo, žalostjo in jezo. Če se z žalostjo ne soočam, bom potem žalostil ali jezil okolico. Predlog: začni pisati dnevnik.



5. ČAS ZA POČITEK

Sproščanje, čas brez opravkov in postavljanja ciljev, domišljiji pustimo prosto pot, sanjarimo, ne počnemo ničesar, se npr. uležemo na travnik in gledamo oblake, poslušamo glasbo. Počitnice so idealna priložnost, a treba se je spočiti tudi vsak dan – takrat se psiha spočije, možgani pa ustvarijo red.



6. ČAS ZA PROSTO IGRO

Prosta spontana igra brez računalnikov, smeh, ustvarjalnost, igriva radovednost, uganjanje norčij, zabava, sproščenost, užitek, brez zmagovalcev in poražencev.



7. ČAS ZA POVEZOVANJE MED STARŠI IN OTROCI, Z VRSTNIKI

To so kvalitetni medosebni odnosi, druženje v živo, iz oči v oči z vrstniki, starši, prijatelji, globoki pogovori s prijatelji. Odnosi, v katerih imamo oporo, nas osrečujejo, delajo močnejše. Vemo, da nismo sami na tem planetu, zato ne pozabi biti vsak dan hvaležen, radodaren, sočuten in naredi kaj lepega za druge!

