



## VAJE ZA SPOMIN IN KONCETRACIJO 30.12.2020

»Živi vsak dan, kakor da bi živel vse življenje prav zaradi tega dne.«

Vasilij V. Rozanov



### 1.VAJA: Črkarija

Za vsako črko posebej poiščite ime, državo, mesto, rastlino, žival in predmet, ki se začnejo na to črko. Za malo večji izziv, se lahko pri posamezni črki omejite na 1 minuto. Poskušajte biti čimbolj izvirni.

ČRKA	IME	DRŽAVA	MESTO	RASTLINA	ŽIVAL	PREDMET
I						
P						
Z						
E						

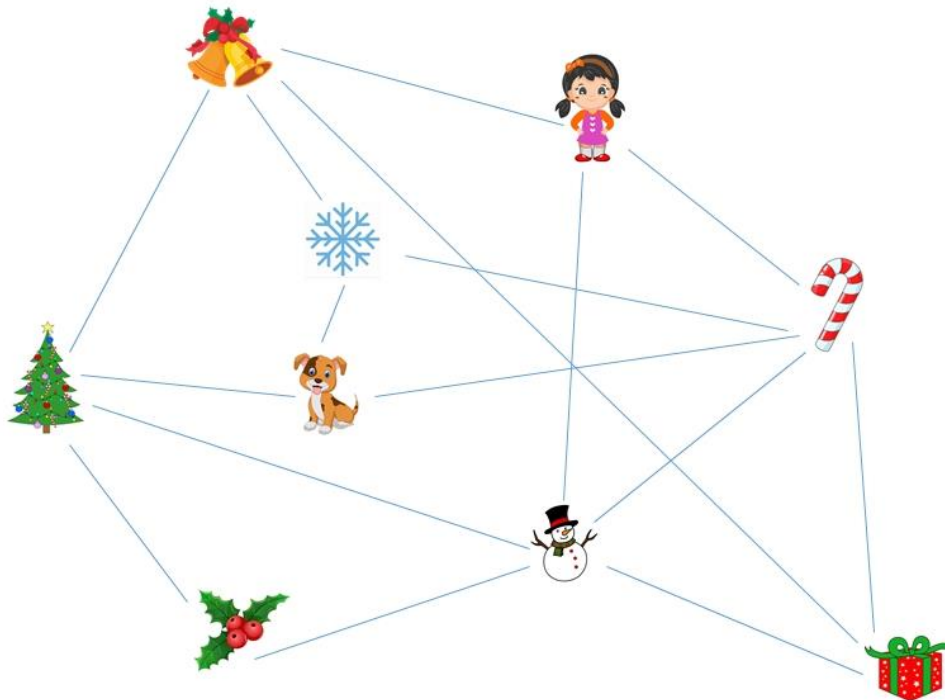
### 2.VAJA: Dokončaj zgodbo

Preberite spodnje besedilo. Kot lahko opazite zgodbica nima konca, zato bo vaša naloga, da poskušate izvirno in zanimivo dokončati pripoved. Dajte svoji domišljiji prosto pot. Nadaljevanje zgodbe lahko zapišete na papir, lahko pa to naredite tudi ustno.

Pred davnimi časi je živela majhna miška po imenu Bina. Imela je sivo rjav kožušček, njen domek pa se je nahajal v podstrešju nad pekarno. Vsako jutro je zgodaj ustala, si umila zobke in se lično uredila. Še preden je pek odprl pekarno si je miška že na skrivaj postregla z dobrotami, ki so ostale od prejšnjega dne. Miški se je dobro godilo, vse dokler ni nekega dne pek nabavil mačka Toma....

### 3.Vaja: Razgibajmo oči

Sledite navodilom in z očmi potujte od sličice do sličice.



Postavite se na kužka in nadaljujte v levo smer. Nato pojdite navzdol. Naprej pojdite v desno smer, potem pa nadaljujte levo navzgor. Nato ponovno navzgor. Potem pojdite desno. Nadaljujte navzdol. Potem se ponovno premaknite na desno. Sledite sredinski črti (levo navzgor). Potem nadaljujte navzdol in nato v desno. Nadaljujte ponovno v desno smer. Pojdite navzgor. Potem potujte na levo.

Kje se nahajate?

### 4.VAJA: Čuječnost

*Čuječnost je način zavedanja svojega doživljanja. Ko smo čuječi, je naša pozornost usmerjena na trenutno izkušnjo, kot se poraja iz trenutka v trenutek. Zavedamo se svojih misli, čustev, telesnih občutkov in namer ter zunanjega dogajanja, brez da bi se poskušali doživljanju izogniti, ga zadržati ali ga kako drugače spreminjati.*

Udobno se namestite, lahko se usedete ali uležete. Zaprite oči in globoko ter počasi dihajte. Pri tem se osredotočite na dogajanje okoli sebe, na svoje občutke. Kaj vse slišite? Kako občutite podlago? Vajo izvajajte 5 min, nato pa na list papirja zapišite kaj vse ste slišali, občutili.

### 5.VAJA: Premetane črke

Spodnje premetane črke postavite v pravilni vrstni red in dobili boste smiselno besedo.

- RZPANKII
- ENGS
- RZMA

- CVEKIRAO
- ŽNSKEA
- ILGU