

Ustvarjalni kotiček

IZDELAJ DOMAČI PLASTELIN

RECEPT:

- 2 SKODELICI MOKE ALI KORUZNEGA ŠKROBA
- 1 SKODELICA SOLI
- 2 SKODELICI VROČE VODE
- 2 ŽLICI OLJA NA 2 DCL VODE
- PO IZBIRI LAHKO DODAŠ JEDILNE BARVE, ETERIČNA OLJA, CIMET, KURKUMO ...



SESTAVINE DAŠ V PONEV IN NA NIZKI TEMPERATURE KUHAŠ DOKLER SE NE OBLIKUJE V KEPO. KASNEJE PREGNETEŠ IN DODAŠ BARVNE DODATKE PO IZBIRI.

Družinsko sproščanje

PIREDI DRUŽINSKO TEKMOVANJE - KATERO DREVO STOJI NAJDLJE?

STOPI Z NOGAMI SONOŽNO IN DVIGNI ENO NOGO. POKRČI JO V KOLENU IN STOPALO NASLONI NA STEGNO DRUGE NOGE. PRED SVOJIM SRCEM SKLENI ŠE ROKE IN ŽE SI V POLOŽAJU DREVESA. ZAPRI OČI IN PONAHLJAJ GLOBOKE VDIHE IN IZDIHE.

VZTRAJAJ.

ČE TE ZAZIBA, SE SPOMNI, DA SE TUDI DREVO MAJE V VETRU, A KLJUB TEMU NE PADE.

POSKUSI ŠE Z DRUGO NOGO.

S KATERO NOGO JE BILO LAŽJE?

JE BILO LAŽJE Z ZAPRTIMI ALI ODPRTIMI OČMI?

