**PEDAGOŠKA RADIONICA**

**UČENIČKI DOM SREDNJE ŠKOLE**

**„ AUGUST ŠENOA“  GAREŠNICA**

**“REKREACIJA I OPUŠTANJE – SMIJEH”**

Dragi učenici,

Riječ rekreacija dolazi od latinske riječi re creo, re creare, što znači ponovno stvoriti, obnoviti, ponovno kreirati. Odnosi se na čovjeka i značenje se povezuje s regeneracijom, kvalitetnim odmorom, rekuperacijom, revitalizacijom. Dakako, misli se na sve ljudske sposobnosti, tjelesne i mentalne. Prema tome, rekreacija predstavlja svaku aktivnost I zvan profesionalnog rad a koju pojedinac izabire za osobne potrebe u cilju odmora, relaksacije, razonode i opuštanja. Sadržaji rekreacije trebaju nadoknaditi one potrebe koje nam u dnevnim obvezama nedostaju, pa se način života reflektira na slobodno vrijeme i vrstu sadržaja koje odabiremo unutar njega. Koliko je to značajno u današnje vrijeme pandemije inaše izolacije možda shvatimo kada sve ovo prođe. Provođenje slobodnog vremena reflektira se na sve bitne sastavnice našeg života, obitelj, prijatelje i dr.

Sportska rekreacije je jedna od najzastupljenijih rekreacije. Pored sporta rekreirati se možemo i kroz umjetnost, tehnički rad, kuhanje i sl. Uz rekreaciju se nadovezuje i opuštanje. Opuštanje je potrebno kako bi se naš um odmorio od svakodnevnog stresa kojem smo svi skupa danas izloženi zbog trenutne situacije.

1. **VJEŽBE REKREACIJE**

Odvojite neko vrijeme za sebe i rekreirajte se uz ove vježbe:

1. Udobno se smjestite na stolicu ili pod u sobi. 10 puta duboko udahnite i 10 puta izdahnite zrak iz pluća ali u jednakimi ne brzim razmacima. Povlačite ramena prema ušima 10 puta, a nakon toga 10 puta spustite bradu na svoja prsa.
2. U sjedećem položaju glavu nagnite na jednu stranu, laganim pritiskom dlana dodatno istegnite vrat i vratnu kralježnicu. Isto ponovite s drugom stranom. Sve ponovite 10 puta.
3. U sjedećem položaju isprepletite prste te odignite ruke iznad glave. Odignite ramena te s njima kružite u smjeru kazaljke na satu. Kružite dok ne osjetite zatezanje mišića u rukama.
4. Za kraj vježbi 10 puta duboko udahnite i deset puta izdahnite zrak iz pluća ali u jednakimi ne brzim razmacima.
5. **VJEŽBE OPUŠTANJA - SMJEH**
6. Slušanje omiljene glazbe ima opuštajući učinak. Dokazano je da glazba regulira disanje, otkucaje srca i krvni tlak. Pustite omiljnu glazbu ne glasno!

Započnite polako brojati zatvorenih očiju do 100 ili 200 može i 300 tako da opustite svoje misli.

1. Vizualizacija je poznata kao vođeno vizualno zamišljanje slika. Ova tehnika koristi maštu kako bi smirila um i misli te time pomoglo otpustiti negativne misli, brige I tijelo:

* Zamislite omiljenu boju koja Vas čini smirenimi sretnim.
* Zatim zamislite kako tu boju svakim udaho unosite u svoje tijelo I ona se širi po tijelu sa svakim izdahom.
* Nastavite zamišljati obojene udahe zraka i izdahe sve dok ne “vidite” sebe obojanim omiljenom bojom.

1. Smijeh je lijek! Podijelite nekoliko šala ili viceva koje će nam izmamiti osmjeh na licu!

Možete sami koristiti dodatne vježbe rekreacije i tehnike opuštanja po izboru, ako želite ili znate više te nas naknadno s njima upoznati.

Svoje dojmove i evaluacijski listić za ovu radionicu možete poslati na mail odgajatelja: cccalendula@gmail.com ili na WhatsApp grupu I. ogojne skupine.

**OSTANITE DOMA – STAY HOME**

Odgajtelj: NevenRažov

.