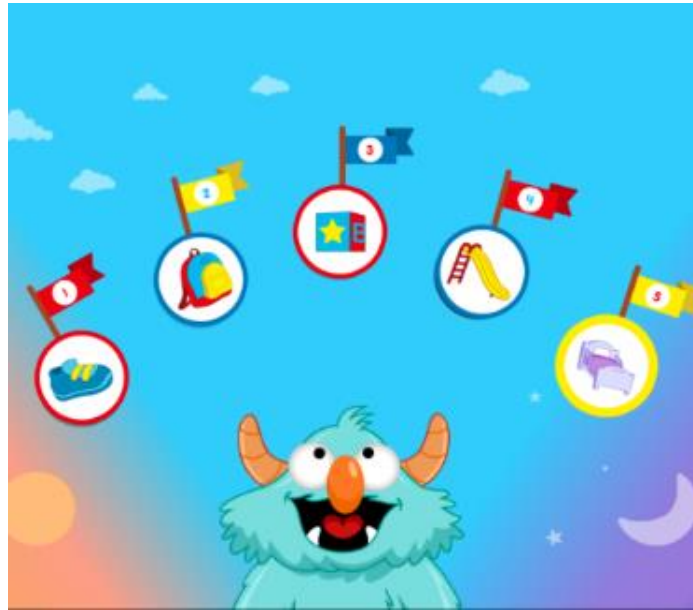


AKTIVNOST 1: ZAIGRAJMO BREATHE!!!



CILJ: NAUČI KAKO KORISTITI FUNKCIONALNOSTI I MOGUĆNOSTI APLIKACIJE BREATHE.

KORAK 1. ODABERI JEDNU OD PET OPCIJA ILI ZASTAVICA KOJE SU TI PONUĐENE. KAKO BI LAKŠE ODABRAO OPCIJU PRISJETI SE JESI LI VEĆ PRIJE BIO U ISTOJ ILI SLIČNOJ SITUACIJI. OPCIJE ILI ZASTAVICE SU:

- a. **KAKO OBUTI CIPELE?**
 - SLIČNA SITUACIJA: KAKO DA SE OBUĆEM KADA ŽELIM IĆI VAN?
- b. **NE ŽELIM BITI U ŠKOLI.**
 - SLIČNA SITUACIJA: NE ŽELIM IĆI KOD DOKTORA.
- c. **TORANJ OD KOCKICA STALNO SE RUŠI.**
 - SLIČNA SITUACIJA: SAGRADIO SAM NEŠTO SVOJIM RUKAMA NO NEŠTO JE POŠLO PO ZLU.
- d. **ŽELIM SE SPUŠTATI NIZ TOBOGAN, NO NE ŽELIM ČEKATI U REDU.**
 - SLIČNA SITUACIJA: U KUPOVINI SAM, NA BLAGAJNI JE DUGAČAK RED A MENI SE JAKO ŽURI.
- e. **ŽELIM SPAVATI ALI BOJIM SE MRAKA.**
 - SLIČNA SITUACIJA: VRIJEME JE DA IDEM KUĆI, NO VEĆ JE NOĆ I MALO ME STRAH.

KORAK 2. KADA SI ODLUČIO KOJU SITUACIJU ŽELIŠ, ODABERI ODGOVARAJUĆU ZASTAVICU I ZAPOČNI IGRU.

KORAK 3. GLAVNE MOGUĆNOSTI BREATHE APLIKACIJE ZA POČETAK UČENJA:

- OBRATI PAŽNJU DA ČUDOVIŠTE MIJENJA IZRAZ LICA IZ UZNEMIRENOG U OPUŠTENOG KADA MU SE DODIRUJE TRBUH.
- KADA SE ČUDOVIŠTE OPUŠTI, NAUČI DA DODIRIVANJEM BALONA OD SAPUNICE DOLAZE NOVE IDEJE, NASTAVITE DODIRIVATI BALONE OD SAPUNICE DOK SE NE POJAVI NOVA IDEJA.

KORAK 4. GLAVNE ZNAČAJKE UČENJA SU:

- IMAM PROBLEM KOJI ME UZNEMIRUJE, **PRVO ŠTO MORAM NAPRAVITI JE SMIRITI SE** (DODIRIVANJE TRBUHA ČUDOVIŠTA).
- KAD SE SMIRIM, MORAM **SMISLITI RAZLIČITE OPCIJE ZA RJEŠAVANJE MOG PROBLEMA** (DODIRIVANJE BALONA OD SAPUNICE).
- JEDNOM KAD IMAM OPCIJE ZA RJEŠENJE MOG PROBLEMA, MOGU IZABRATI ONU KOJA MI NAJVIŠE ODGOVARA.
- NAJVAŽNIJA STVAR, **JESI LI ODLUČIO ŠTO ĆEŠ NAPRAVITI KAKO BI RIJEŠIO PROBLEM.**

AKTIVNOST 2: DIŠIMO



CIJ: OPUSTITI SE PRIJE DONOŠENJA ODLUKE.

STAVI RUKE NA SVOJ TRBUH I DIŠI DUBOKO. UČINI TO SADA.

- DIŠI PONOVO ... I PONOVO I PONOVO.
- VIDIŠ KAKO SE OSJEĆAŠ NAKON DISANJA.