

Piši dnevnik.

Vzemi prazen zvezek, list papirja, karkoli.
Nanj napiši trenutni datum.

V dnevnik lahko zapišeš vse, kar počneš,
razmišljaš, kaj se ti zgodi, kaj te je razveselilo,
razžalostilo, razjezilo, pomirilo ...

Lahko pa si zapišeš le kakšno misel, dogodek,
počutje.

Zraven lahko tudi kaj narišeš, nalepiš ... Bodi
ustvarjalen.



Preberi knjigo.



Riši.

Vzemi svinčnik, barvice, flomastre,
vodenke, tempere, krede ...

Riši kar želiš: lepo pokrajino, kaj se ti
je ponoči sanjalo, kaj rad počneš ...

Če si jezen, nariši jezno sliko, če si
vesel, uporabi živahne barve in
skušaj svoje občutke
narisati/naslikati.



Na internetu poišči ideje za ustvarjanje.

Izberi dejavnost, ki ti je
zanimiva in za katero imaš
material pri roki.

Ustvarjaj!



Preživljaj čas zunaj – teci, skači, hodi, igray se, splezaj na drevo ...

Izogibaj pa se druženju z
drugimi otroki in odraslimi
(razen družinskih članov).



Poslušaj glasbo.



Poglej kakšno dobro
risanko, film, oddajo.



Pleši.



Druži se z družinskimi člani.

Pogovarjaj se, pomagaj
staršem pri kuhanju,
pospravljanju, igray se z
bratcem ali sestrico, hišnim
ljubljenčkom ...



S pomočjo telefona in/ali
računalnika ostani povezan
s svojimi prijatelji in sošolci.

