



KDK za zdravje



Kar Dejansko Koristi

OŠ Karla Destovnika Kajuha, Ljubljana

Polona Markovič

STRES je

čustveni,

duševni,

telesni in

vedenjski odgovor posameznika

na škodljiv stresni dejavnik.

NESPEČNOST

se kaže kot

težavno uspavanje,

prezgodnje jutranje zbujanje
ali

pogosta nočna prebujanja.

Izdelava antistresne žogice in antistresne blazine za spanje

POTREBUJEMO:

- * 100% bombaž
- * škarje, šivanka, nit,
- * polnilo iz naravnih materialov - ajdove luščine in cvetovi sivke
- * malo časa, nekaj potrpljenja in že ju lahko uporabljamo.

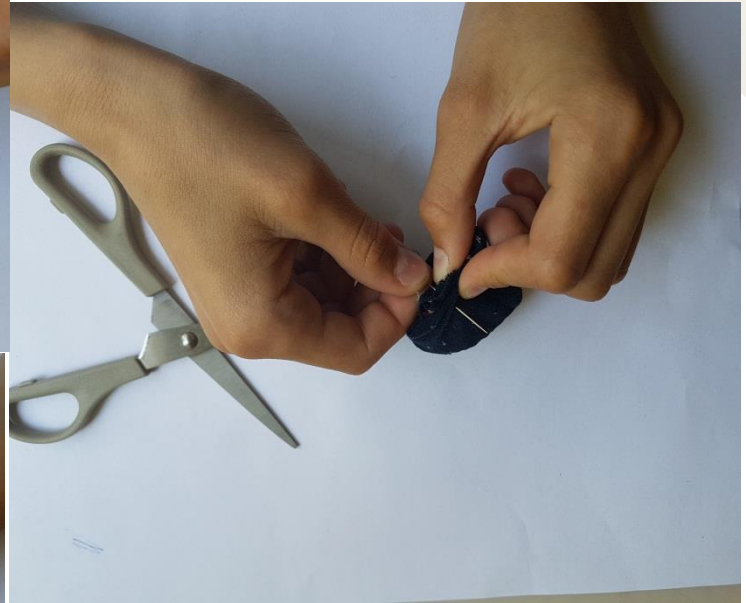
Polnilo:

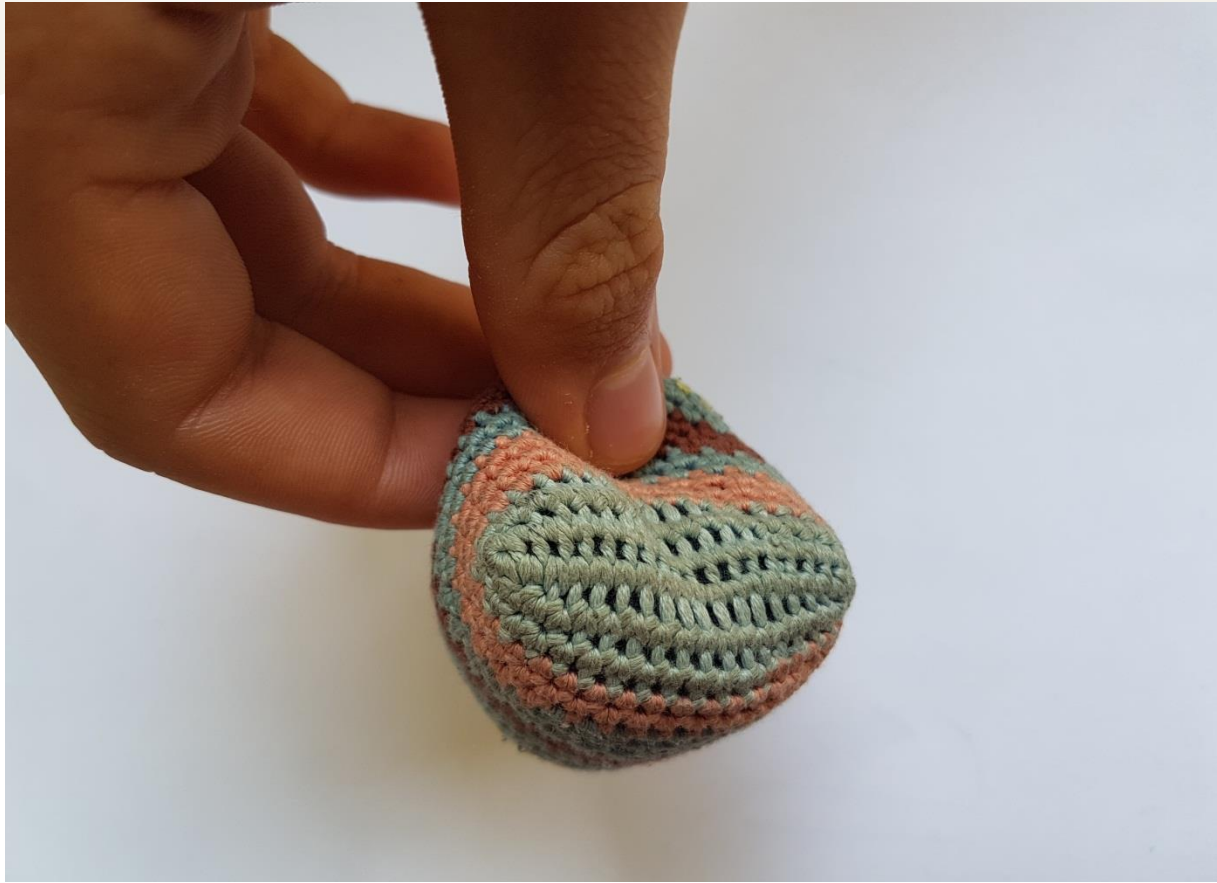
Cvetovi sivke

Ajdove luščine



IZDELAVA ANTISTRESNE ŽOGICE





Izdelava antistresne blazine za spanje







Hvala za pozornost.