



Adventni koledar

DRUŠTVA ŠTUDENTOV PSIHOLOGIJE SLOVENIJE





Nagovor

V DRUŠTVU ŠTUDENTOV PSIHLOGIJE SLOVENIJE SE ZAVEDAMO POMEMBNOСТИ SKRBI ZA DUŠEVNO ZDRAVJE, ZATO SMO SE ODLOČILI, DA TI ZA ZADNJI MESEC TEGA – SICER MALCE NENAVADNEGA – LETA PRIPRAVIMO ADVENTNI KOLEDAR, KI TE BO SPODBUJAL K SKRBI ZASE. KER JE DECEMBER PRAZNIČEN MESEC, OBARVAN S TOPLINO IN VESELJEM, SMO MED IZZIVE DODALI TUDI NEKAJ TAKŠNIH, KI TI BODO POMAGALI PRIČARATI PRAVO ČAROBNO BOŽIČNO VZDUŠJE.

ČE IMAŠ TO MOŽNOST, TE VABIMO, DA SI KOLEDAR NATISNEŠ, SAJ SE V NJEM NAHAJAJO ILUSTRACIJE, KI JIH BOŠ LAHKO POBARVAL. TO TI BO V DAN VNESLO ŠE DODATNO SPROŠČENOST IN TI PONUDILO NEKAJ TRENUTKOV, KI JIH BOŠ NAMENIL SAMO SEBI.

UPAMO, DA SI BOŠ USPEL PRIČARATI PRAZNIČNE TRENUTKE
IN SI VSAK DAN VZEL VSAJ NEKAJ ČASA ZASE!

EKIPA DRUŠTVA ŠTUDENTOV PSIHLOGIJE SLOVENIJE

1. teden

TOREK, 1. 12. 2020

S PRIJAZNO GESTO NEKOMU
POLEPŠAJ DAN (NPR. SKUHAJ KOSILO ZA
DRUŽINO, POKLIČI PRIJATELJA ...).

SREDA, 2. 12. 2020

VZEMI SI ČAS ZA SVOJE HOBIJE (RIŠI,
PIŠI, BERI, FOTOGRAFIRAJ, ŠPORTAJ ...).

ČETRTEK, 3. 12. 2020

POGLEJ SE V OGLEDALO IN SI POVEJ 3
SPODBUDNE STAVKE.

PETEK, 4. 12. 2020

GLOBOKO VDIHNI IN ŠTEJ DO 4. ZADRŽI
DIH IN ŠTEJ DO 7. IZDIHNI IN ŠTEJ DO 8.
ŠTIRIKRAT PONOVI.

ZAPIŠI NEKAJ STVARI, ZA KATERE
SI TA TEDEN HVALEŽEN.

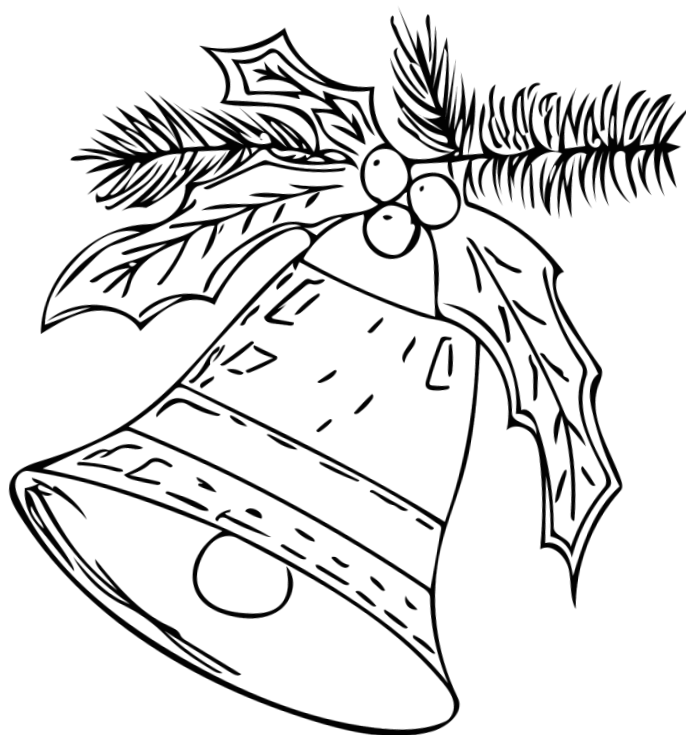


SOBOTA, 5. 12. 2020

POJDI NA SPREHOD (V NARAVO). OSREDOTOČI SE NA OKOLICO IN UŽIVAJ V RAZGLEDU.

NEDELJA, 6. 12. 2020

PREIZKUSI NOV RECEPT (NPR. SPECI BOŽIČNE PIŠKOTE PO SLEDEČEM RECEPTU).

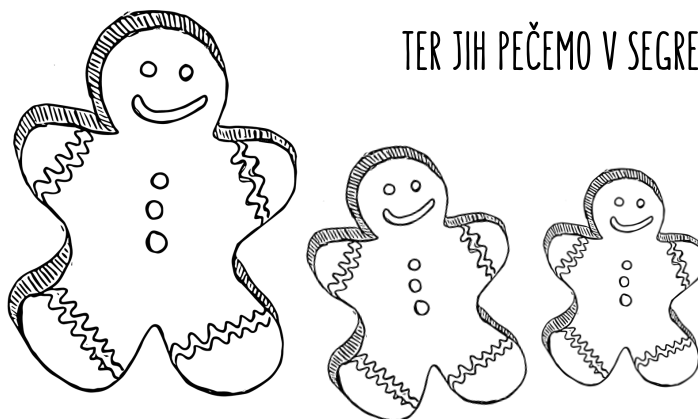


Recept za božične piškote :

- 250 G MOKE,
- 150 G MASLA,
- 130 G SLADKORJA,
- 1 JAJCE,
- 2 VANILJEVA SLADKORJA,
- 1 ŽLICO RUMA
- 2 ŽLIČKI CIMETA.

VSE SESTAVINE ZMEŠAMO IN UMESIMO. ZA POL URE SE OD TESTA POSLOVIMO IN GA DAMO NA HLADNO, DA GA BOMO POTEM LAŽJE OBLIKOVALI. KO MINE POL URE TESTO RAZVALJAMO NA PRIBLIŽNO POL CENTIMETRA DEBELINE IN Z MODELČKI OBLIKUJEMO PIŠKOTKE. NA PEKAČ POLOŽIMO PEKI PAPIR, NANJ NALOŽIMO PIŠKOTE TER JIH PEČEMO V SEGRETI PEČICI NA 200 °C PRIBLIŽNO 12 MINUT.

SLADEK TEK!



2. teden

PONEDELJEK, 7. 12. 2020

ZAPIŠI VSE, NA KAR SI DANES PONOSEN.

TOREK, 8. 12. 2020

POSLUŠAJ PODCAST/TED TALK, KI TI BO
DAL NAVDIH IN MOTIVACIJO.

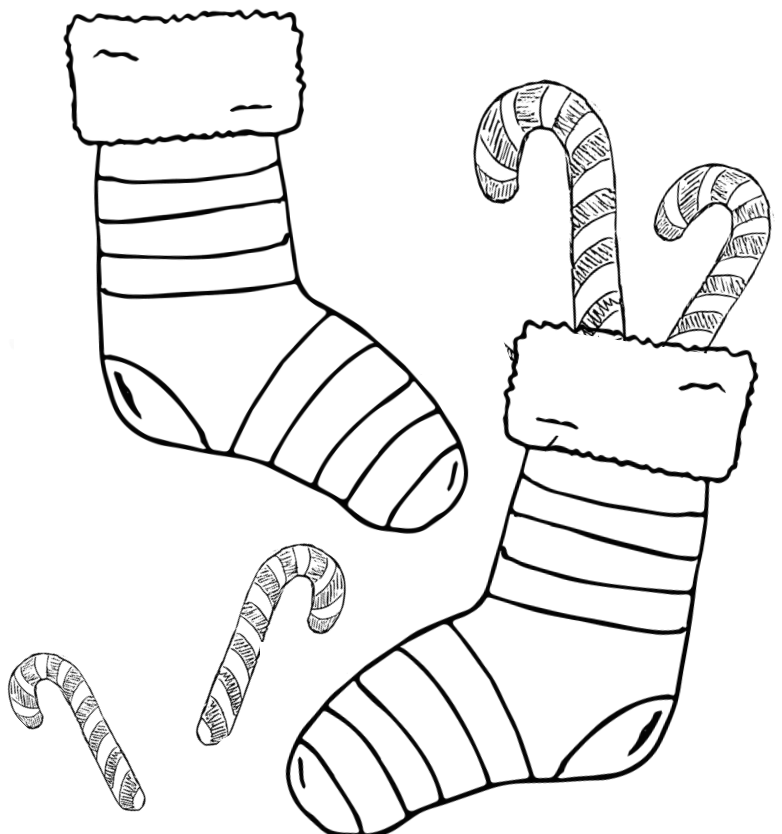
SREDA, 9. 12. 2020

DECEMBER JE MESEC OBDAROVANJA –
DONIRAJ NEKAJ (SEZNAM ORGANIZACIJ
NAJDEŠ V PRILOGI).

ČETRTEK, 10. 12. 2020

POL URE PRED SPANJEM ODLOŽI TELEFON
IN SI VZEMI ČAS ZASE.

ZAPIŠI NEKAJ STVARI, ZA KATERE
SI TA TEDEN HVALEŽEN.



PETEK, 11. 12. 2020

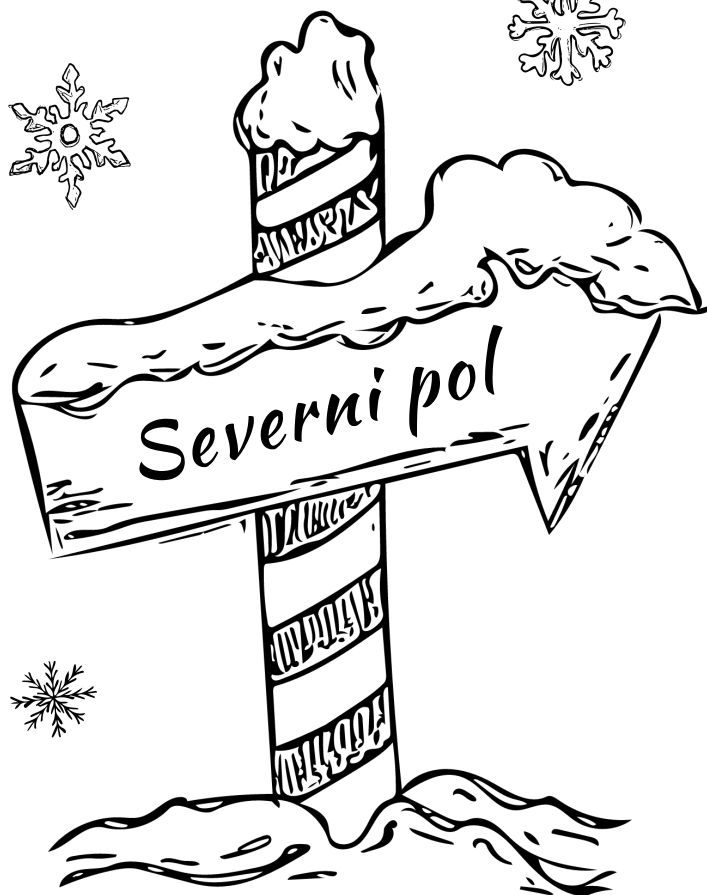
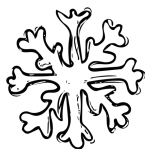
ZAVRTI SI SVOJO NAJLJUBŠO PESEM IN OKRASI SVOJO SOBO. IDEJE ZA OKRASKE NAJDEŠ NA DNU STRANI IN V PRILOGI.

SOBOTA, 12. 12. 2020

VZEMI V ROKE KNJIGO, KI JO ŽE DLJE ČASA ŽELIŠ PREBRATI, PA ZANJO NIKOLI NISI NAŠEL ČASA.

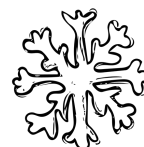
NEDELJA, 13. 12. 2020

PRIŽGI DIŠEČO SVEČKO IN UŽIVAJ V PRIJETNEM VONJU (ČE IMA VONJ PO BOŽIČU ŠE TOLIKO BOLJE).



Navodila za izdelovanje okraskov:

1. POTREBUJEŠ: PAPIR, ŠKARJE IN DOBRO VOLJO.
2. KVADRATNI PAPIR PREPOGNEMO PO DIAGONALI TAKO, DA NASTANE TRIKOTNIK. TA TRIKOTNIK PREPOGNEMO NA POLOVICO PO DALJŠI STRANICI TAKO, DA SE OGLIŠČI DOTAKNETA IN DOBIMO ŠE MANJŠI TRIKOTNIK.
3. NATO TRIKOTNIK PREPOGNEMO NA TRETJINE TAKO, DA LEVA KONICA PREKRIVA DESNO IN NASTANE OBLIKA, PODOBNA RAKETI.
4. IZREŽEMO KONICE TAKO, DA NAM OSTANE LE ENAKOKRAKI TRIKOTNIK.
5. IZREŽEMO RAZLIČNE OBLIKE NA PAPIRJU IN NEŽNO ODPREMO TRIKOTNIK.
6. PODROBNEJŠA NAVODILA NAJDEŠ V PRILOGI.



3. teden

PONEDELJEK, 14. 12. 2020

ZAPIŠI, KAJ VSE SI DANES DOSEGEL:

TOREK, 15. 12. 2020

NAPIŠI PISMO SAMEMU SEBI – KAJ
CENIŠ PRI SEBI, ZAKAJ SE IMAŠ RAD.

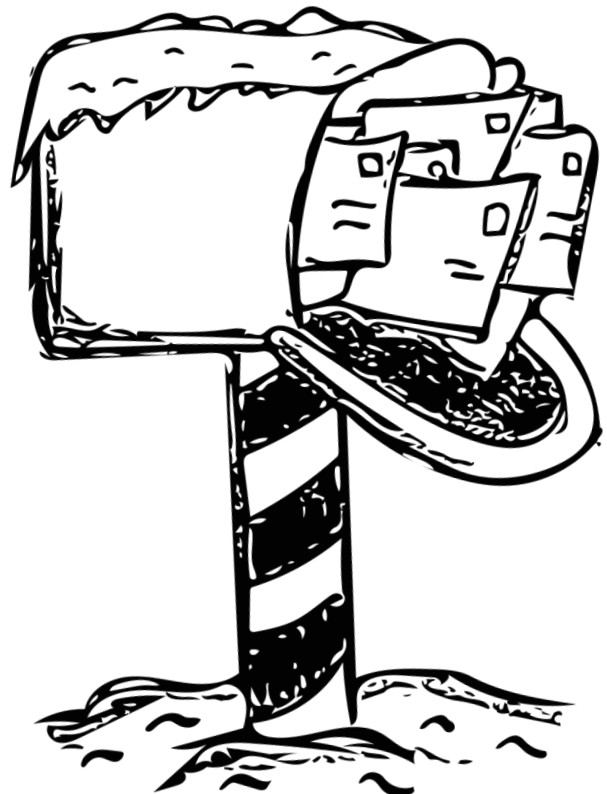
SREDA, 16. 12. 2020

NAČRTUJ JEDILNIK ZA BOŽIČNO VEČERJO.

ČETRTEK, 17. 12. 2020

NAPIŠI VOŠČILNICE ZA BOŽIČ/NOVO
LETO IN JIH RAZPOŠLJI.

ZAPIŠI NEKAJ STVARI, ZA KATERE
SI TA TEDEN HVALEŽEN.



PETEK, 18. 12. 2020

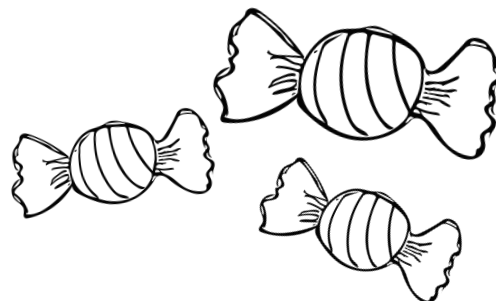
NE POZABI NA BOŽIČNO DARILO ZASE.
POMEMBNO JE, DA SE NAGRADIŠ ZA SVOJE
DELO IN DOSEŽKE.

SOBOTA, 19. 12. 2020

VZEMI SI ČAS ZA LENARJENJE – PRIVOŠČI
SI DAN V PIŽAMI Z VROČO ČOKOLADO
(RECEPT NAJDEŠ NA DNU STRANI).

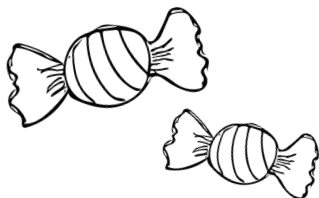
NEDELJA, 20. 12. 2020

PRIVOŠČI SI KOPEL ALI DOLG TOPEL TUŠ.
TO TE BO SPROSTILO IN PRIPRAVILO NA
NOV TEDEN.



Recept za vročo čokolado (3 osebe):

- 7 DL MLEKA
- VREČKA ČOKOLADNEGA PUDINGA
- 2 VELIKI ŽLICI KAKAVA
- 4 VELIKE ŽLICE SLADKORJA



VSE SESTAVINE ZMEŠAMO Z METLICO. DAMO NA ŠTEDILNIK IN GREJEMO, DOKLER NE ZAVRE, MEDTEM PA VEČKRAT Premešamo, da se mešanica ne prismoji. NATO KUHAMO 5 MINUT IN NALIJEMO V KOZARCE. VROČO ČOKOLADO UŽIVAMO ŠE TOPLO. LAHKO OKRASIMO S STEPENO SLADKO SMETANO, CIMETOM ALI NASTRGANO ČOKOLADO.



4. teden

PONEDELJEK, 21. 12. 2020

SEZNAM DOBRIH STVARI V 2020:

Lined writing area for listing good things from 2020.

ZAPIŠI NEKAJ STVARI, ZA KATERE
SI TA TEDEN HVALEŽEN.

Lined writing area for listing things to be grateful for this week.

TOREK, 22. 12. 2020

POKLIČI PRIJATELJA ALI BLIŽNJO OSEBO
IN JI DAJ VEDETI, DA MISLIŠ NANJO.

Text box for the Tuesday activity.

SREDA, 23. 12. 2020

NEKOMU (LAHKO TUDI SEBI) ZA NEKAJ
ODPUSTI.

Text box for the Wednesday activity.



ČETRTEK, 24. 12. 2020

OGLEJ SI NAJLJUBŠI BOŽIČNI FILM.
SPODAJ SMO PRIPRAVILI TUDI SEZNAM
FILMOV, KI TI BODO MORDA VŠEČ.

PETEK, 25. 12. 2020

ODKLOPI SE OD DRUŽBENIH OMREŽIJ IN
PREŽIVI DAN Z BLIŽNJIMI.



Seznam božičnih filmov:

THE MUPPET CHRISTMAS CAROL

THE NIGHT BEFORE

WHITE CHRISTMAS

LAST CHRISTMAS

LOVE ACTUALLY

HOME ALONE

HOW THE GRINCH STOLE CHRISTMAS

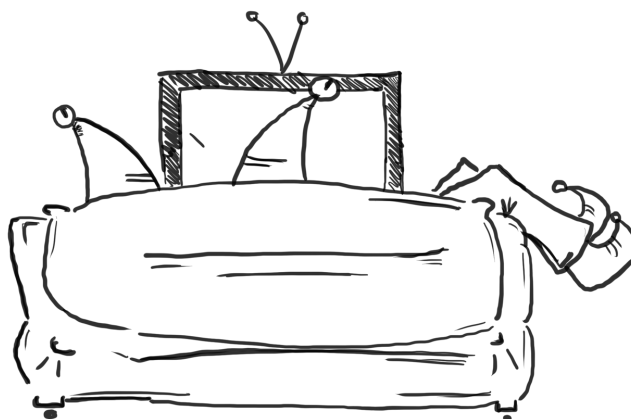
IT'S A WONDERFUL LIFE

A CHRISTMAS STORY

LISTY DO M.

BAD SANTA

ELF



Priloga

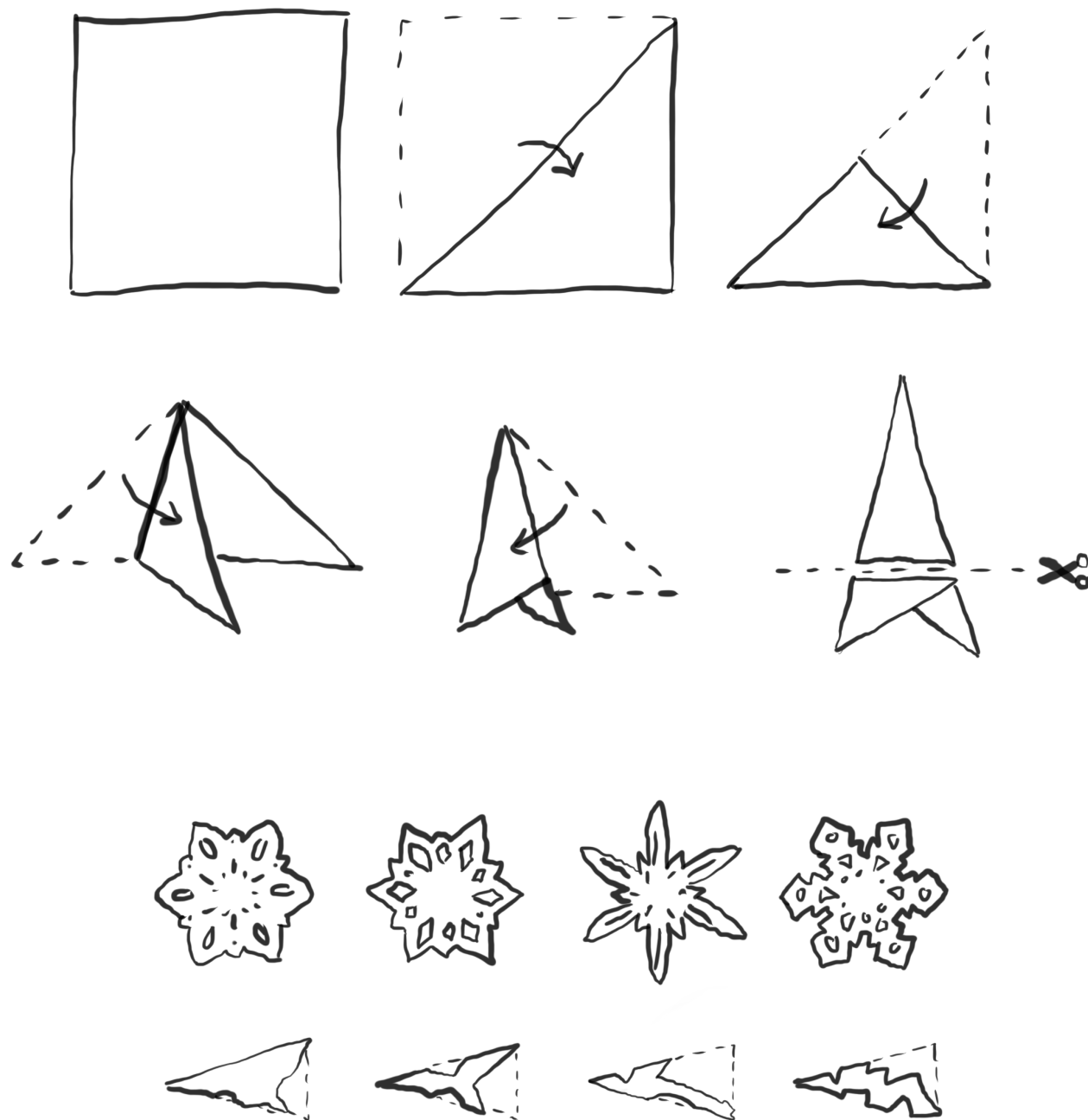
Seznam dobrodelnih organizacij

- HUMANITARČEK (SKRITI BOŽIČEK BREZDOMCU ALI STAROSTNIKU),
- ANINA ZVEZDICA,
- BOTRSTVO (PROJEKT VREČKA DOBROTE),
- KARITAS,
- RDEČI KRIŽ SLOVENIJE,
- VERIGA DOBRIH LJUDI,
- ZAVETIŠČA ZA ŽIVALI, ZVEZA PRIJATELJEV MLADINE SLOVENIJE





Navodila za izdelovanje okraskov





Pri nastanku koledarja so sodelovali:

TJAŠA HAUPTMAN, ILUSTRACIJE, OBLIKOVANJE, VSEBINA

NINA KURDIJA, ILUSTRACIJE, OBLIKOVANJE, VSEBINA

MARKO ŠOPAR, OBLIKOVANJE SPLETNE STRANI

NIKA VODNJOV, VSEBINA

ANA FRÜHAUF, VSEBINA

DŽINA FORTUNA, VSEBINA

URŠKA FILIPIČ, VSEBINA

TIA JAKOPIČ, VSEBINA

ŽIVA MANJA PETROVEC, LEKTURA



Spremljaj nas na:



DRUŠTVO ŠTUDENTOV PSIHOLOGIJE SLOVENIJE DŠPS



DRUSTVO_STUDENTOV_PSIHOLOGIJE



WWW.DSPS.SI