



OSNOVNA ŠOLA
PREVOLE

Prevole 32
8362 HINJE

Telefon: 07 3885-292, GSM: 040 464 190, e-mail: o-prevole.nm@guest.arnes.si, Davčna št.: 69795819, Matična št.: 5086272, TRR: 0110 0600 8339 016

Zdrava šola 2023/2024

Lepa beseda lepe odnose najde

Poročilo prve delavnic: Ponovno skupaj

V **petek, 22. septembra, smo 6. šolsko uro**, v sklopu delavnic spodbujanja **dobrih medsebojnih odnosov**, skrbi za **duševno zdravje** ter **zmanjševanja vseh vrst nasilja**, izpeljali prvo delavnico. Tisti dan smo na šoli obeležili tudi dan slovenskega športa in mednarodni dan starejših ter tako poskrbeli za prijetno medgeneracijsko druženje ter tako obeležili častitljivih **30 let delovanja slovenske mreže zdravih šol**.

Z učenci smo prvi del ure namenili pomenu medsebojnega sodelovanja ter posledično pomena **telesnega, duševnega, socialnega in okolijskega zdravja učencev, staršev, zaposlenih ter lokalne skupnosti**. Ugotovili smo, da smo na šoli skrbni do gibanja, zdrave prehrane, umivanja zob, spanja, opravljanja domačih nalog, prostega časa, priporočil glede nošenja torbe, predvsem pa pogovora, ki je ključno za dober odnos.

Nato smo z učenci izpeljali delavnice. V prvi ter drugi triadi je bila delavnica namenjena **pomoči starostnikom** - ozaveščanju čustev tistega, ki pomaga in tistega, ki pomoč prejema. V tretji triadi so bile v ospredju teme: anksioznost, tesnoba in strah. Izvedli smo delavnico

Kdaj je skrbi, anksioznosti preveč, iz priročnika za mladostnice in mladostnike ***Kaj lahko naredim, da mi bo lažje?*** Raziskovali smo naše načine delovanja v situacijah, v katerih doživljamo tesnobo. Nato smo preizkusili nekaj tehnik, s katerimi lahko zmanjšamo vpliv **tesnobe, strahu in anksioznosti**. Preizkusili smo vajo 5-4-3-2-1 ali tehniko privzemljitve ter učili dihalnih vaj (trebušno dihanje idr.).

Dan športnega ter medgeneracijskega druženja smo zaključili prijetno sproščeni.



Elena M. Stanko, vodja tima Zdrave šole na OŠ Prevole