



DAN ZDRAVJA IN EKO DAN 2023

7. aprila je svetovni dan zdravja, ki smo ga v LDN namenili Zdravi šoli in Eko šoli. Ta dan bomo obeležili z različnimi predavanji in delavnicami na temo DUŠEVNEGA ZDRAVJA, GIBANJA, PREHRANE.

Ob 10.15 bo v telovadnici šole prireditev z naslovom **Tonetova slovenska smučarska pravljica**, na kateri bomo gostili znanega športnega delavca Toneta Vogrinca.

1. RAZRED	Zdrav življenjski slog, joga, družabno preživljanje prostega časa, meditacija in športne aktivnosti v naravi.	DEGUSTACIJA V AVLI ŠOLE v času od 8.30 do 12.30
2. RAZRED	Duševno zdravje, čuječnost, gibanje, sprostitvene dejavnosti.	
3. RAZRED	Zdrava prehrana, priprava smutijev, športne aktivnosti.	
4. RAZRED	Gibanje, duševno zdravje in čuječnost v naravi.	
5. RAZRED	Aktivnosti v gozdu, vaje sproščanja in čuječnost.	
6. RAZRED	Predavanje KGZS Lokalno je zdravo, križanka Sadje je zdravo, športne aktivnosti.	
7. RAZRED	Predavanje CKZ Zasvojenost in duševno zdravje, delavnica Kako duševno nezdravje povzroča odvisnost, športne aktivnosti.	
8. RAZRED	Predavanje CKZ Temeljni postopki oživljanja, delavnica Pomen spanja športne aktivnosti.	
9. RAZRED	Predavanje in delavnica Pozitivna samopodoba, delavnica Ogljični odtis, športne aktivnosti.	
POŠ GOTOVLJE	<ul style="list-style-type: none">– vodena vadba z Julijanom Zakonjškom (svetovnim prvakom v ju-jitsu) v klubu Fudoshin v Gotovljah – joga (sodelovanje z Univerzo za tretje življenjsko obdobje)	



	<ul style="list-style-type: none">– degustacija– sobivanje, čuječnost in sproščanje v naravi <p>OPB – varno s soncem, izdelava čepic, igre na prostem</p>	
POŠ PONIKVA	<ul style="list-style-type: none">– dobro jutro z motokrosistom Tonijem Mulcem– tai-chi v sodelovanju z Univerzo za tretje življenjsko obdobje– pogovor z gostom– čuječnost– sprehod v bližnji gozd	