Številka: 60329-1/2018/5

Ljubljana, 09. 11. 2018

**Spoštovani dijak in dijakinja!**

**NARAVA, ZDRAVJE IN PROSTI ČAS**

 

Vabimo vas na prvo delavnico podpornih strategij za dijake, ki bo potekala **v četrtek in petek,** **29. in 30. novembra 2018,** v Centru IRIS, Langusova ulica 8, 1000 Ljubljana.

Dijaki si boste letos na Gospodarskem razstavišču ogledali sejem **Narava –zdravje**, ki temelji na dolgoročnih trendih povečevanja ekološke zavednosti in pomembnosti **zdravega načina življenja**. Celoten projekt, ki obsega razstavo in strokovni del, želi prikazati raznolikost in celovitost narave, ki danes vpliva na vsakdan naše celotne družbe.

Prireditev je sestavljena iz **več tematsko zaokroženih sklopov**, ki za obiskovalca obdelujejo več načinov zdravega življenja in sožitja z naravo.

Prosti čas je čas, ki ni zapolnjen z obveznostmi, je čas za razbremenitev od naporov v šoli, pri delu in drugih vsakodnevnih obveznosti ter čas, ko se svobodno odločamo za različne dejavnosti

Za mladostnike pomeni možnost za sprostitev, ko se lahko prosti zunanjih pritiskov družijo s prijatelji, se zabavajo, izražajo sebe in preizkušajo svoje sposobnosti. Zavedati se moramo, da je kakovostno življenje pravica in priložnost vsakega posameznika in prosti čas je eden izmed načinov za njegovo doseganje in ohranjanje. Smiselno preživljanje prostega časa nas lahko obvaruje marsikatere fizične in psihične bolezni ali vsaj omili njene posledice.

Zato vas vabimo, da vam ob druženju z vrstniki predstavimo različen nabor dejavnosti, ki lahko zapolnjujejo tvoj prosti čas in ga tako še obogatijo.

Podrobnosti o izvedbi delavnice so opisane v priloženem programu.

Prosimo, da svojo udeležbo potrdite z izpolnjeno prijavnico, najkasneje **do ponedeljka, 26. 11. 2018** in sicer:

* na elektronski naslov**:** darja.lukan@center-iris.si.
* ali pisno na naslov Center IRIS, Langusova ulica 8, 1000 Ljubljana

Program delavnice in prijavnica je tudi na spletni strani Centra IRIS.

Okvirna cena za najem steze in čevljev za bowling je 10 EUR in bo obračunana po položnici. Za športne aktivnosti prinesite udobno (športno) opremo.

Koordinator delavnice: Ravnateljica:

Sara Češarek, Darja Lukan Katjuša Koprivnikar

Prilogi:

* program delavnice
* prijavnica

|  |
| --- |
| Program delavnice |

**ČETRTEK, 29. 11. 2018**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Čas** | **Dejavnost** | **Izvajalci** |
| **15.00-15.30** | Prihod udeležencev, nastanitev v sobah, predstavitev vsebine delavnice | D. Lukan,  S. Češarek |
| **15.30-19.30** | Bowling | S. Češarek  D. Lukan  A. Pečaver  M. Kapš  M. Urbanc  V. Wiegele  M. Jeraša  T. Murn |
| **19.30 – 21.30** | Priprava pizze | S. Češarek  D. Lukan |
| **21.30-23.00** | Večerja, druženje,urejanje pred spanjem, nočni počitek | Sara Češarek,  nočni vzgojitelj (D. Škafar) |

**PETEK, 30. 11. 2018**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Čas** | **Dejavnost** | **Izvajalci** |
| **7.00-7.30** | Jutranje bujenje, urejanje | vzgojitelj |
| **7.30-8.30** | Zajtrk | vzgojitelj |
| **8.30**  **11.30** | Obisk sejma Narava - zdravje | S. Češarek  D. Lukan  A. Pečaver  V. Wiegele  M. Jeraša  T. Murn  M. Jenčič  M. Urbanc |
| **11:30 – 12:00** | Pospravljanje sob in pakiranje za domov |  |
| **12:00 -13.00** | Kosilo |  |
| **13:00 – 14:00** | Športne igre | Anja Pečaver  Sara Češarek  Darja Lukan |
| **14.00-15.00** | Evalvacija in odhod domov | S. Češarek, D. Lukan |