

The background features a stylized landscape. The top half consists of several overlapping, semi-transparent green triangles of varying shades, creating a mountain range effect. The bottom half is a solid, bright orange color, representing a field or a sunset sky. The text is centered in the orange area.

ZDRAV DAN IN DRUGI PRIMERI DOBRE PRAKSE

Irena Šuc Hribar, Dijaški dom Poljane

ZDRAV DAN

- Dijaki zdravstvenih usmeritev.
- Pojem „skrb za zdravje“?
- Namen zdravega dne.
- Veliko aktivnosti – razširitev na dva dneva.



ZDRAV DAN

- organizacija aktivnosti,
- motiviranje dijakov,
- izbira jedi.



PREHRANA

- drugačne, manj predelane jedi, nič cvrtja, slovenske jedi,
- nesladkani napitki,
- brez avtomata za kavo in prigrizke.



AKTIVNOSTI ZA DIJAKE

PODROČJE PREVENTIVE

- očesna telovadba,
- merjenje krvnega tlaka, telesne teže in računanje indeksa telesne mase (izvedba: dijakinje).



AKTIVNOSTI ZA DIJAKE

ŠPORTNE AKTIVNOSTI

Okolje omogoča vrsto aktivnosti.

- aerobika,
- fitnes,
- odbojka,
- drsanje,
- plavanje,
- plezanje,
- namizni tenis,
- vadba s TRX trakovi,
- pilates,
- metabolic effect.



AKTIVNOSTI ZA DIJAKE

SPROSTITIVNE AKTIVNOSTI

- joga,
- dihalne vaje,
- sprehod na grad, Golovec...,
- meditacija,
- pogovorna delavnica o medsebojnih odnosih,
- tibetanske vaje,
- obrazna joga,
- delavnica čustvene osvoboditve PEAT,
- risanje mandal.



AKTIVNOSTI ZA DIJAKE

KUHARSKE DEJAVNOSTI

- priprava in degustacija različnih čajev,
- delavnica sadno-zelenjavnih napitkov,
- priprava presnih sladic...

ČISTILNA AKCIJA OKOLICE
DOMA



AKTIVNOSTI ZA ZAPOSLENE

- vaje za hrbtenico,
- obrazna joga,
- tečaj nordijske hoje...
- NAJBOLJ OBISKANE AKTIVNOSTI.
- ŠTEVILO AKTIVNIH DIJAKOV UPADA.
- EVALVACIJA NA SESTANKU DOMSKE SKUPNOSTI.



KUHARSKE DELAVNICE

- smutiji (sadni, sadno-zelenjavni, super živila),
- peka zdravih sladici,
- presne sladice,
- peka vafļjev.



POVEZOVAN JE S STARŠI IN ČS

- ZAKLJUČNI PIKNIK S STARŠI. Športne aktivnosti: slack line, leteči krožnik, zbijanje plastenk, twister, igre z žogo..).
- SODELOVANJE NA PRAZNIKU ČETRTNE SKUPNOSTI (nogomet, peka piškotov, čistilna akcija).

