

TEDEN ZDRAVJA



V dijaškem domu Poljane pod isto streho biva približno 220 dijakov in dijakinj, ki obiskujejo različne srednje šole v bližini dijaškega doma.

V domu se je v tednu po zimskih počitnicah od 28. 2. do 3. 3. 2022 odvijal » Teden zdravja«.

V projektnem tednu se je zvrstilo 6 različnih delavnic, ki so jih izvajali vzgojitelji našega doma.

Na delavnice so se vzgojitelji podrobneje pripravili oziroma se z izvedeno delavnico tudi v svojem prostem času veliko ukvarjajo, zato so imeli vzgojitelji priložnost, da z izvedeno delavnico pokažejo dijakom primer dobre prakse, dijaki pa so imeli priložnost, da poglobijo znanje ali izvedo kaj novega, s področja, ki jih bolj zanima.

Dijaki so se lahko prijavi na katero koli delavnico, ki je bila razpisana na oglasni deski in se vpisali na seznam. Tako je lahko vzgojitelj nagovoril vpisane dijake, jih povabil na delavnico in jim povedal, kako bo delavnica potekala oziroma katere pripomočke bodo potrebovali.

1. Delavnica - Zakaj spimo?

V okviru zdravih dni je bilo za dijake in vzgojitelje izpeljano predavanje o spanju, kjer so se pogovarjali o vplivu spanja na naše telo. Seznanili so se s fazami spanja ter kaj se dogaja z našim telesom medtem ko spimo. Na koncu so tudi spregovorili o vrstah dremeža za hitro povrnitev energije.



2. Zimska meditacija

Vzgojiteljica je izvedla 30-minutno vodeno meditacijo, na kateri je bilo prisotnih 9 dijakinj in kolegica vzgojiteljica. Prisotne so sedele v krogu, pozorne so bile na sproščeno držo telesa. Skozi proces so se osredotočale na dihanje, sproščanje delov telesa, potovanje vase ter vizualizacijo narave, ki jih je ponovno napolnila z energijo. Cilj je bil, da se vsak posameznik osvobodi stresa in obremenjujočih čustev ter, da dosežejo stanje globokega notranjega miru. Ob koncu je vzgojiteljica prisotne povabila, da podelijo s skupino svoje doživljanje in občutke, če želijo."



3. Nočni pohod na Golovec

Nočni pohod je vzgojitelj Jure izvedel v poznih večernih urah. S svetilkami so se večinoma dijakinje in vzgojitelj podali v gozd pod Golovec. Udeležilo se ga je nekaj dijakinj 1.letnikov.

4. Drsanje na Pogačarjevem trgu

Drsanje se je odvijalo tik pred koncem božično-novoletnega vzdušja v centru Ljubljane. Dijaki so sproščeno drsali in se družili med seboj. Predvsem je bilo lepo, ker so se dijaki med seboj zelo dobro ujeli in se zabavali v božično-novoletnih melodijah, si vzeli čas za vroč čaj in druženje z vzgojiteljicama. Drsalke so si lahko sposodili v domu ali na Pogačarjevem trgu.



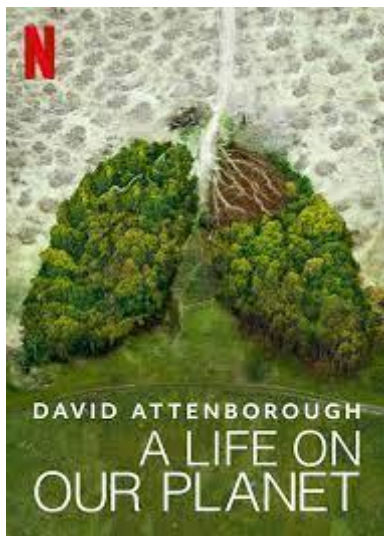
5. Odbojka mešanih ekip

Dijaki in dijakinje so se pomerili v odbojki mešanih ekip 4 : 4 saj je tisti teden manjkalo veliko dijakov, ki tudi sicer obiskujejo interesno dejavnost odbojka. Zato smo bili primorani dejavnost izvesti po prilagojenih pravilih.

6. Filmski večer

David Attenborough - A LIFE ON OUR PLANET

Vzgojiteljica Maja je na projekcijsko platno projecirala Attenboroughhov novi dokumentarec, s čimer avtor takoj namiguje na svojo percepcijo problematike okoljske krize in neposredni pristop, s katerim jo želi svetu predstaviti; človeško ravnanje jemlje kot zločin, ki smo ga prizadeli našemu planetu. Boleče iskreno in brez ovinkarjenja nagovarja človeštvo, naj spremeni ravnanje, sicer mu sledi neizogiben propad.



Dijaki in dijakinje so se za vse delavnice odločali prostovoljno, zato je velika vloga nas vzgojiteljev, da dijake motiviramo za prostočasne neobvezne dejavnosti. Za vse interesne dejavnosti in sodelovanja na različnih delavnicah dijakom omogočamo, da pri nas pridobijo ure, ki jih potrebujejo, da jim je interesna dejavnost šteje za izvedeno.

Nekatere delavnice so bile kljub covidnim ukrepom in predpisovanjem karanten v tistem času, dobre obiskane.

Želimo si, da bi bile delavnice obiskane še bolj. Zato bomo s takšno izvedbo projekta v podobni obliki izvedbi tudi v prihodnje.