



Številka: 1810-64/2022 (456)  
Datum: 25.3.2022

Vodjem šolskih timov Zdravih šol in vašim sodelavkam in sodelavcem

## VABILO

**na 2. strokovno srečanje vodij timov Zdravih šol  
gorenjske, goriške in kopske regije v šolskem letu 2021/2022,  
ki bo potekalo v četrtek, 14. aprila 2022 ob 9.00 uri,  
preko spletne platforme ZOOM.**

Tudi v letošnjem letu se bomo v okviru naših strokovnih srečanj posvečali duševnemu zdravju. Zaradi različnih težkih življenjskih situacij, ki se pogosto zgodijo nepričakovano, se lahko otroci in mladostniki ali pa tudi odrasli znajdemo v čustvenih stiskah ali pa duševnih težavah. V takih primerih sta strokovna pomoč in podpora osebi, ki jo potrebuje izjemno pomembni. Prav šola pa predstavlja enega izmed pomembnih varovalnih dejavnikov, saj lahko učencu ali dijaku nudi podporo takrat, ko jo ta najbolj potrebuje. Pri nudenju pomoči v duševni stiski in premagovanju duševnih težav pa bomo veliko bolj uspešni, če bomo opolnomočeni s pravimi informacijami in veščinami ter viri pomoči.

Tokrat bomo na našem strokovnem srečanju spregovorili o postvenciji v šolskem okolju, o aktivnostih, ki jih je potrebno izvajati v primerih, ko se na šoli zgodi najbolj tragičen dogodek - samomor. Cilj postvencije je namreč v podpori in zmanjševanju neugodnih čustvenih odzivov oseb, ki jih je samomor prizadel in varovanju njihovega duševnega zdravja. Smernice za postvencijo v šoli, Ko se zgodi samomor učenca ali dijaka, so izšle septembra lani in ste jih šole v tiskani obliki že prejele.

Nadaljevali bomo s prispevkom o spanju, pomembni, pa žal tudi nekoliko spregledani determinanti zdravja. Dober spanec je namreč tudi povezan z boljšo kakovostjo življenja in boljšim zdravjem v vseh starostnih skupinah.

Potem pa bomo prisluhnili še primerom dobrih praks in zaključili z aktualnimi informacijami.

*Na srečanje se je potrebno prijaviti preko povezave*

**<https://anketa.nijz.si/a/128185>  
najkasneje do 12. aprila 2022.**

*Na podlagi prijave boste prejeli povezavo na dogodek.*

## **Program strokovnega regijskega srečanja vodij timov Zdravih šol, 14. april 2022**

<b>Ura</b>	<b>Vsebina</b>
8.45 - 9.00	<i>Prijava v aplikacijo ZOOM</i>
9.00 - 9.10	<b>Uvodni pozdrav in otvoritev srečanja</b> <i>Ingrid Tadič Markočič, OE Nova Gorica</i> <i>Marija Miša Ješe, OE Kranj</i> <i>Živa Žerjal, OE Koper</i>
9.10 – 9.55	<b>Predstavitve smernic za postvencijo v šoli</b> <b>Ko se zgodi samomor učenca ali dijaka</b> <i>prim. Nuša Konec Juričič, dr. med. spec. javnega zdravja NIJZ OE Celje</i>
9.55 – 10.45	<b>Moč spanja in priporočila za urejeno spanje</b> <i>Brigita Zupančič Tisovec, dipl. fiziot., spec., Območna enota Novo mesto; NIJZ</i> <i>Marjeta Peperko, dipl. sanit. inž., Območna Enota Celje; NIJZ</i>
10.45 - 11.00	<i>Odmor</i>
11.00 -11.30	<b>Primeri dobrih praks</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>"Navduševanje otrok za zdrav način življenja"</b> <i>Rebeka Zupanec, prof. nemškega jezika in književnosti,</i> <i>OŠ Staneta Žagarja Kranj</i></li></ul>
11.30 – 11.50	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Predstavitve izobraževanj, ki potekajo v tujini preko Erasmus+:</b><ul style="list-style-type: none"><li>➤ <i>Mindfulness &amp; Meditation, Outdoor and Relaxing education</i></li><li>➤ <i>Group Fitness Trends in Schools</i></li></ul><i>Alenka Vodopivec, prof. športne vzgoje, Šolski center Postojna</i></li></ul>
11.50...	<b>Aktualne informacije in zaključek srečanja</b>

**Poleg vas se srečanja lahko udeležijo tudi vaše sodelavke in sodelavci. V primeru, da se srečanja ne morete udeležiti vi, vas prosimo, da poskrbite za nadomestno osebo. Ne pozabite se prijaviti na srečanje.**

Za dodatne informacije se lahko obrnete na regijske koordinatorice :

- NOVA GORICA - Ingrid Markočič Tadič, [ingrid.markocic-tadic@nijz.si](mailto:ingrid.markocic-tadic@nijz.si), 05/3308 627
- KOPER – Živa Žerjal, [ziva.zerjal@nijz.si](mailto:ziva.zerjal@nijz.si) 05/663-802
- KRANJ - Marija Ješe, [marija.jese@nijz.si](mailto:marija.jese@nijz.si), 04/2017 195

S prijaznimi pozdravi!

*Ingrid Markočič Tadič*  
*Koordinatorica Zdravih šol goriške regije*

*Živa Žerjal*  
*Koordinatorica Zdravih šol koprške regije*

**Marija Miša Ješe**  
**Koordinatorica Zdravih šol gorenjske regije**

**prim. Alenka Hafner, dr.med., spec.**  
**Predstojnica NIJZ OE Kranj**