**Gimnazija Šentvid**

**Program dneva zdrave šole**

**6. 5. 2014**

**1A, 1B, 1C, 1D, 1E, 1F,**

**2C, 2D**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Delavnica/predavanje | **razred** | čas | učilnica | profesor |
| AIDS – delavnica | **1A** | 8.00 do 9.30 | U3 | Eva Jeler Fegeš |
| AIDS – delavnica | **1B** | 8.00 do 9.30 | U4 | Lidija Butina |
| VARNI INTERNET/predavanje | **1A + 1B****2C + 2D** | 10.00 do 11.00 | GEO | Jeler FegešButinaMele (2c in 2d) |
| AIDS - delavnica | **1E** | 10.00 do 11.30 | U3 | Irena Doljak |
| AIDS - delavnica | **1F** | 10.00 do 11.30 | U4 | Barbara Bolarič |
| VARNI INTERNET | **1E + 1F** | 12.00 do 13.00 | GEO | Doljak, Bolarič |
| Z mladimi ambasadorji proti dopingu - predavanje | **1C + 1D** | 10.00 do 12.00 | Plesna dvorana | Jaka Fetih |
| AIDS – delavnica | **1C** | 12.00 do 13.30 | U3 | Fetih |
| AIDS – delavnica | **1D** | 12.00 do 13.30 | U4 | Fetih |

**2C, 2D, 3A, 3B, 3C, 3D, 3E, 3F**

**delavnice po izbiri**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Delavnica/predavanje** | **razred** | **čas** | **učilnica** | **profesor** |
| Zdrav način življenja/predavanje | po izbiri | 12.00 do 13.00 | AN 1 | Nataša Lipovec |
| S čolnom čez Atlantik | Po izbiri | 12.00 do 14.00 | VP | Goran Mitrovič |
| Misli na srce/delavnica | Po izbiri | 12.00 do 14.00 | SL 1 | Irena Velikonja |
| Inženirji bomo | Po izbiri | 10.00 do 12.00 | VP | Manica Perdan Ocepek |
| Jaz sem OK, ti si OK/delavnica | Po izbiri | 12.00 do 14.00 | SL 2 | Vida Šifrer |

**Vsebine predavanj in delavnic**

**AIDS (Društvo študentov medicine):**

Namen delavnic varne in zdrave spolnosti je mladostnikom posredovati osnovne informacije o spolno prenosljivih okužbah ter jih motivirati k varnemu in odgovornemu spolnemu življenju. O spolnem življenju marsikje težko spregovorimo, zato je model vrstniškega izobraževanja zelo primeren za mlade. Študentje medicine (vodje delavnic) so jim starostno in miselno blizu, zato se mladi lažje odkrito pogovarjajo z njimi na temo spolnosti.

**VARNI INTERNET:**

Najstniki internet pogosto uporabljajo kot poligon za preizkušanje lastnih meja. Občutek anonimnosti in svobode, ki ju daje internet, pa je večinoma lažen. Enako velja za družbena omrežja. Izvedeli boste kako pametno uporabljati internet in kako zaščititi svojo zasebnost.

**ZDRAV NAČIN ŽIVLJENJA:**

**(dr. Tomaž Pavlin, predavatelj Fakultete za šport)**

»Dajati pobudo, priložnost in navade pravilnim telesnim vajam« (ob 150 letnici ustanovitve prvega slovenskega telovadnega društva Južni Sokol)

V letu 2013 smo praznovali zgodovinski rojstni dan moderne telovadbe in športa na Slovenskem. Sokolsko organiziranje je plod »telovadnega« ali gimnastičnega ljubiteljska mladih Ljubljančanov, ki pa je bilo za nekatere vse prej kot normalna in zdrava dejavnost kot jo vidimo danes. Na drugi strani pa so telovadci povezali zgodovino in poudarili, da je telovadba ali gimnastika »umetnost«, ki ima korenine dolgo nazaj v starogrški dobi.

**Vrh obrazca**

**S ČOLNOM ČEZ ATLANTIK:**

**(Marin Medak)**

Marin si je v tretjem letniku študija postavil cilj preveslati Atlantski ocean in to mu je tri leta kasneje tudi uspelo. S tremi kolegi iz Velike Britanije so v 45 dneh premagala več kot 4700 km čez Atlantski ocean, od Kanarskih otokov do Barbadosa. Pot do uresničitve sanj pa ni bila lahka. Priprave so bile težke in dolgotrajne, sam je preveslal obalo Hrvaške, veslal do grškega Zakintosa, ter s prijateljem okoli Južne Koreje. Predstavil nam bo svoje dogodivščine in zanimive prigode s poti.

**MISLI NA SRCE:**

**(Društvo študentov medicine)**

Misli na srce je projekt, namenjen predvsem mladim. S spodbujanjem zdravega življenjskega stila ter ozaveščanju o posledicah neprimerne prehrane in pomanjkanja telesne aktivnosti želimo prispevati k zmanjšanju pojavnosti bolezni srca in ožilja v Sloveniji.

**INŽENIRJI BOMO:**

**(»mediade«)**

**Bomo objavili še naknadno.**

**JAZ SEM OK, TI SI OK**

**(Društvo Platea)**

Raven naše samopodobe vpliva na naš čustveni, socialni, intelektualni, spolni, poklicni in duhovni razvoj. Delavnica Jaz sem ok, ti si ok je namenjena prepoznavanju svojih pozitivnih lastnosti ter vedenj, ki nam pomagajo graditi zdrave in vzajemno zadovoljive medosebne odnose. Če se zavedamo svojih močnih področij smo bolj pripravljeni sodelovati, smo bolj neodvisni ter pogumnejši pri sprejemanju novih izkušenj in izzivov.

• jaz sem ok - dijaki na podlagi igre in vaj ozavestijo pomembnost dobre oziroma pozitivne samopodobe ter razmišljajo o svojih pozitivnih lastnostih in sposobnostih

• ti si ok - na podlagi različnih zgodb razmišljajo o pozitivnih lastnostih drugih, prepoznavajo in poskušajo razumeti čustva ter reakcije oseb v zgodbi, poskušajo zavzeti njihov zorni kot;

*Udeležba na predavanjih in delavnicah je za dijakinje in dijake* ***obvezna.*** *Pouk ta dan odpade.*

Dijakinje in dijaki prvega letnika imate obvezno delavnico o AIDS-u in nato obvezno predavanje o varni uporabi interneta.

Dijaki, dijakinje 2.c in 2.d razreda, poleg obveznega predavanja »Varna uporaba interneta«, izberete še eno udeležbo na delavnici ali predavanju.

Dijakinje in dijaki splošnih oddelkov drugega letnika boste ta dan imeli strokovno ekskurzijo.

Dijakinje in dijaki tretjega letnika se po lastni izbiri odločite za eno predavanje ali delavnico.