



Ideje za preživljanje prostega časa

za dijake in učitelje

Predlogi članov Zdrave šole
Srednja šola Zagorje

december 2020

Decembrski prazniki so
izvrstna priložnost za
uvajanje novih zdravih
navad, spletnje toplih
družinskih vezi, pregled
leta, ki odhaja, in
postavljanje ciljev za
prihodnost.

Naj bo december čas za
lepe misli in prijazna
dejanja.

Za navdih smo ti pripravili
nekaj idej za preživljanje
prostega časa.



Hidracija in sproščanje za dobro psihofizično počutje

Da bi bili zdravi in se dobro počutili, moramo piti dovolj vode. Spreminjanja navade se lahko lotiš načrtno: izdelaj si urnik v e- obliki ter vanj dnevno razporedi 2 litra tekočine (vode) in 3 izvedbe dihalnih vaj, ki jih opraviš v naravi, pred hišo ali pa kar na balkonu. Vsak načrtovan izpit kozarec vode in izvedbo dihalnih vaj vnesi v pametni telefon oz. računalnik pod opomnik. Navodilo opomnika vsakič upoštevaj in po 14 dneh evalviraj svoje počutje.

Dihalne vaje



Gibanje in pohodi v naravo

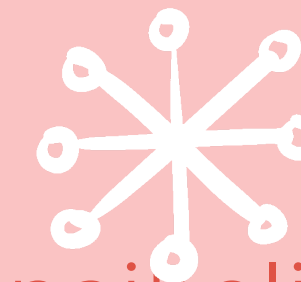
V svoji bližini si izberi hrib in načrtuj pohod nanj. Med potjo lahko meriš korake, fotografiraš naravo, utrinke s poti in na cilju. Svoje vtise in počutje po fizični aktivnosti lahko strneš v krajšem besedilu in s svojim izdelkom (fotografijo, besedilom) sodeluješ na natečaju zdrave šole.



Umetnost pospravljanja

Namesto spomladanskega se lahko lotiš decembrskega čiščenja in pospravljanja. Zaključek leta je primeren čas, da svojo sobo spremeniš v prijetno zatočišče in kotiček za učenje. Že poznaš mojstrico pospravljanja in avtorico knjige Umetnost pospravljanja Marie Kondo? Knjigo si lahko izposodiš v knjižnici ali pa poišči posnetke njene metode na spletu. Tukaj je njen nasvet, kako si urediš pisalno mizo.

Peka medenih dobrot



December velja za enega najbolj sladkih mesecev, saj se posvečamo praznični peki. Lahko se preizkusiš v peki peciva z medom. Svoje dobrote fotografiraj ali pa posnemi kar celoten potek priprave in se z izdelkom prijavi na natečaj zdrave šole.

Nekaj receptov in informacij o medu:
[Recepti - Slovenski med \(slovenski-med.si\)](#).

[Vse o medu - Prehrana](#)

[O medu kot živilu | www.nijz.si](#)





Bodimo hvaležni

Kljub vsem izzivom, ki nam jih je prineslo leto 2020, ohranimo hvaležnost za majhne, pogosto samoumevne stvari. Vzemi list papirja in nanj zapiši deset stvari, za katere si lahko v življenju hvaležen. Nalepi si ga nad pisalno mizo ali nad posteljo in zapisano preberi vsak dan.

Ne prespimo spanca

Odkrijte revolucionarno metodo, ki podaljšuje življenje, izboljša spomin, poveča ustvarjalnost, vpliva na telesno težo, nas varuje pred rakom, demenco, premaga prehlad in gripo, z njeno pomočjo pa se počutimo bolj srečni, manj depresivni in zaskrbljeni. Žiga Lipar nam v enournem predavanju predstavi pomembnost spanja za naše zdravje.

[Posnetek predavanja.](#)



Dan brez tehnologije

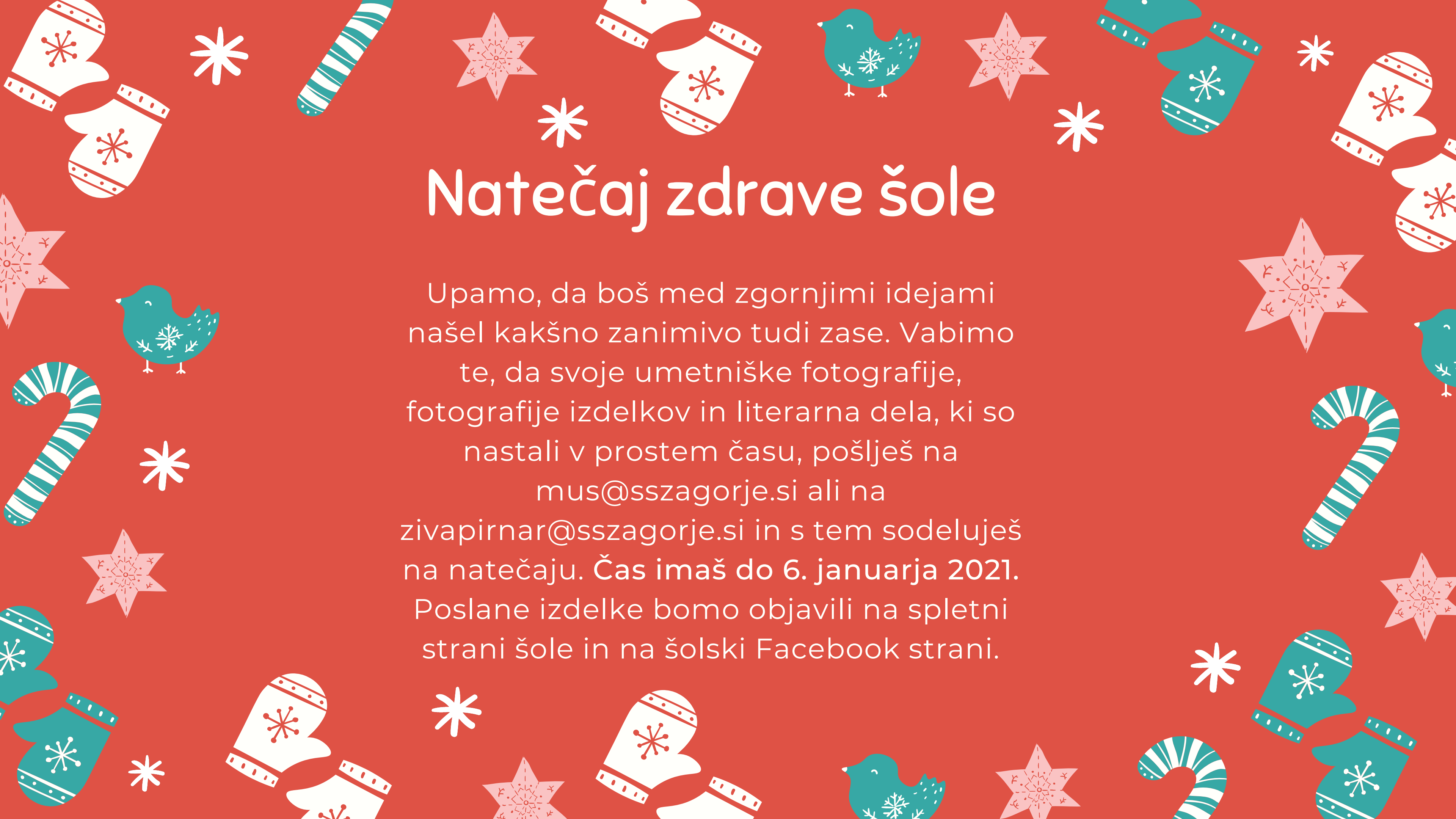
Načrtuj en dan brez tehnologije (brez telefona, tablice, računalnika, televizije ...). Lahko za izziv med počitnicami navdušiš vso družino. Morda je to priložnost za branje knjige, kuhanje skupnega kosila, pečenje piškotov, sladic, sprehod v naravo ... Morda vse to ali pa čisto nekaj drugega. Pusti domišljiji prosto pot in organiziraj nepozaben dan. Vsekakor ne pozabi obvestiti svojih bližnjih, da jih tvoja neodzivnost ne bo skrbela.



Družinski pregled leta

Če se najrajši skrivaš v svoji sobi, je sedaj čas, da pokukaš na plano in organiziraš prijeten družinski večer. Najprej družino pocrklijaj z dišečim čajem ali kakavom. Z družinskimi člani si lahko ogledate skupne fotografije in se spomnite na prijetne dogodke v letošnjem letu. Če imate možnost, izdelajte družinski album za leto 2020 (za vsak mesec izberite eno fotografijo) ali pa vaše letošnje spomine narišite na skupen družinski plakat. Kdaj ste zadnjič vsi skupaj sedeli za mizo in risali? 😊 Plakat obesite na vidno mesto v stanovanju, da bo vsakemu narisal nasmeh na obraz, ko si ga bo ogledal.





Natečaj zdrave šole

Upamo, da boš med zgornjimi idejami našel kakšno zanimivo tudi zase. Vabimo te, da svoje umetniške fotografije, fotografije izdelkov in literarna dela, ki so nastali v prostem času, pošlješ na mus@sszagorje.si ali na zivapirnar@sszagorje.si in s tem sodeluješ na natečaju. Čas imaš do 6. januarja 2021. Poslane izdelke bomo objavili na spletni strani šole in na šolski Facebook strani.