

Spoštovani dijak in dijakinja!

NARAVA, ZDRAVJE IN PROSTI ČAS



Vabimo vas na prvo delavnico podpornih strategij za dijake, ki bo potekala **v četrtek in petek, 29. in 30. novembra 2018**, v Centru IRIS, Langusova ulica 8, 1000 Ljubljana.

Dijaki si boste letos na Gospodarskem razstavišču ogledali sejem **Narava –zdravje**, ki temelji na dolgoročnih trendih povečevanja ekološke zavednosti in pomembnosti zdravega načina življenja. Celoten projekt, ki obsega razstavo in strokovni del, želi prikazati raznolikost in celovitost narave, ki danes vpliva na vsakdan naše celotne družbe.

Prireditev je sestavljena iz **več tematsko zaokroženih sklopov**, ki za obiskovalca obdelujejo več načinov zdravega življenja in sožitja z naravo.



Prosti čas je čas, ki ni zapolnjen z obveznostmi, je čas za razbremenitev od naporov v šoli, pri delu in drugih vsakodnevnih obveznosti ter čas, ko se svobodno odločamo za različne dejavnosti. Za mladostnike pomeni možnost za sprostitev, ko se lahko prosti zunanjih pritiskov družijo s prijatelji, se zabavajo, izražajo sebe in preizkušajo svoje sposobnosti. Zavedati se moramo, da je kakovostno življenje pravica in priložnost vsakega posameznika in prosti čas je eden izmed načinov za njegovo doseganje in ohranjanje. Smiselno preživljanje prostega časa nas lahko obvaruje marsikatero fizične in psihične bolezni ali vsaj omili njene posledice.

Zato vas vabimo, da vam ob druženju z vrstniki predstavimo različen nabor dejavnosti, ki lahko zapolnjujejo tvoj prosti čas in ga tako še obogatijo.

Podrobnosti o izvedbi delavnice so opisane v priloženem programu. Prosimo, da svojo udeležbo potrdite z izpolnjeno prijavnico, najkasneje **do ponedeljka, 26. 11. 2018** in sicer:

- na elektronski naslov: darja.lukan@center-iris.si.
- ali pisno na naslov Center IRIS, Langusova ulica 8, 1000 Ljubljana

Program delavnice in prijavnica je tudi na spletni strani Centra IRIS.

Okvirna cena za najem steze in čevljev za bowling je 10 EUR in bo obračunana po položnici. Za športne aktivnosti prinesite udobno (športno) opremo.

Koordinator delavnice:
Sara Češarek, Darja Lukan

Ravnateljica:
Katjuša Koprivnikar

Prilogi:

- program delavnice
- prijavnica

Program delavnice

ČETRTEK, 29. 11. 2018

Čas	Dejavnost	Izvajalci
15.00- 15.30	Prihod udeležencev, nastanitev v sobah, predstavitev vsebine delavnice	D. Lukan, S. Češarek
15.30- 19.30	Bowling	S. Češarek D. Lukan A. Pečaver M. Kapš M. Urbanc V. Wiegele M. Jeraša T. Murn
19.30 – 21.30	Priprava pizze	S. Češarek D. Lukan
21.30- 23.00	Večerja, druženje, urejanje pred spanjem, nočni počitek	Sara Češarek, nočni vzgojitelj (D. Škafar)

PETEK, 30. 11. 2018

Čas	Dejavnost	Izvajalci
7.00-7.30	Jutranje bujenje, urejanje	vzgojitelj
7.30-8.30	Zajtrk	vzgojitelj
8.30 11.30	Obisk sejma Narava - zdravje	S. Češarek D. Lukan A. Pečaver V. Wiegele M. Jeraša T. Murn M. Jenčič M. Urbanc
11:30 – 12:00	Pospravljanje sob in pakiranje za domov	
12:00 - 13.00	Kosilo	
13:00 – 14:00	Športne igre	Anja Pečaver Sara Češarek Darja Lukan
14.00- 15.00	Evalvacija in odhod domov	S. Češarek, D. Lukan

Center IRIS
Center za izobraževanje, rehabilitacijo, inkluzijo
in svetovanje za slepe in slabovidne
Langusova ulica 8
1000 LJUBLJANA
telefon: +386 (01) 2442-750

