



OSNOVNA ŠOLA
FRANA ERJAVCA
Nova Gorica

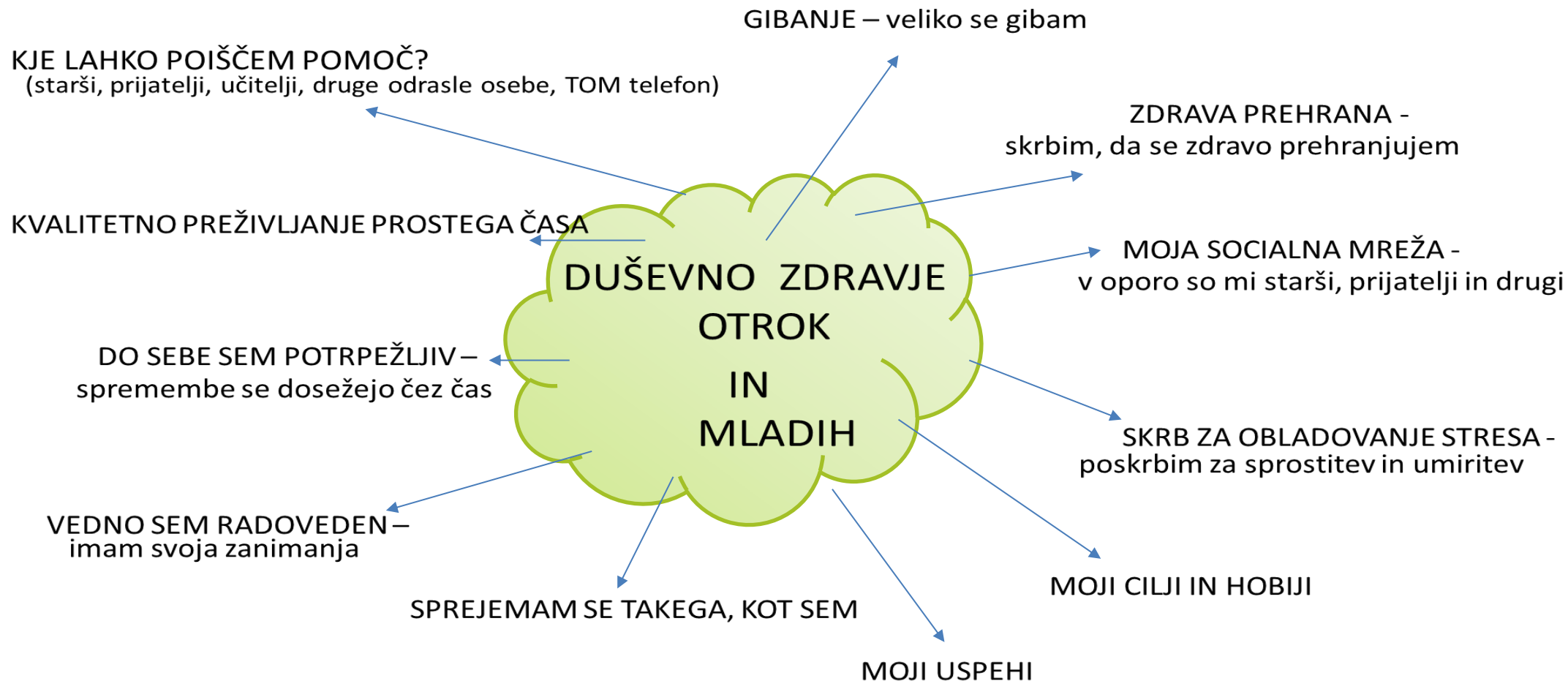
Predstavitev delavnic Otroškega parlamenta OŠ Frana Erjavca Nova Gorica o temi Duševno zdravje otrok in mladih - ZATE IN ZAME

Mojca Batič Škarabot

September, 2024

DUŠEVNO ZDRAVJE OTROK IN MLADIH

2022/23-2023/24

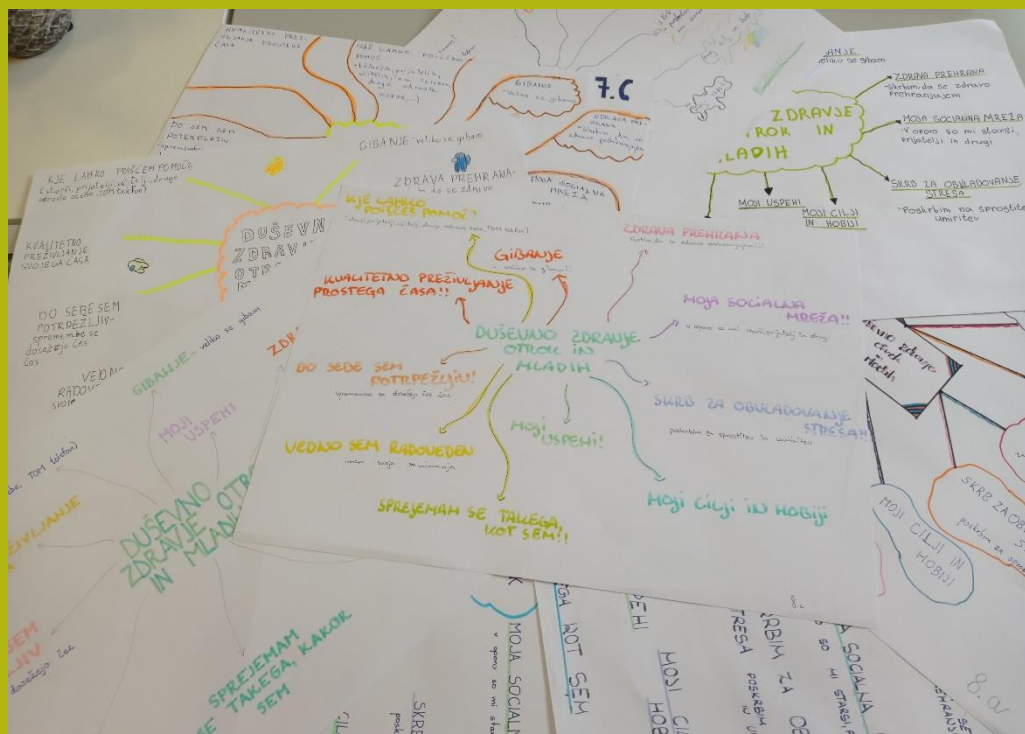




OSNOVNA ŠOLA
FRANA ERJAVCA

Nova Gorica

DUŠEVNO ZDRAVJE OTROK IN MLADIH



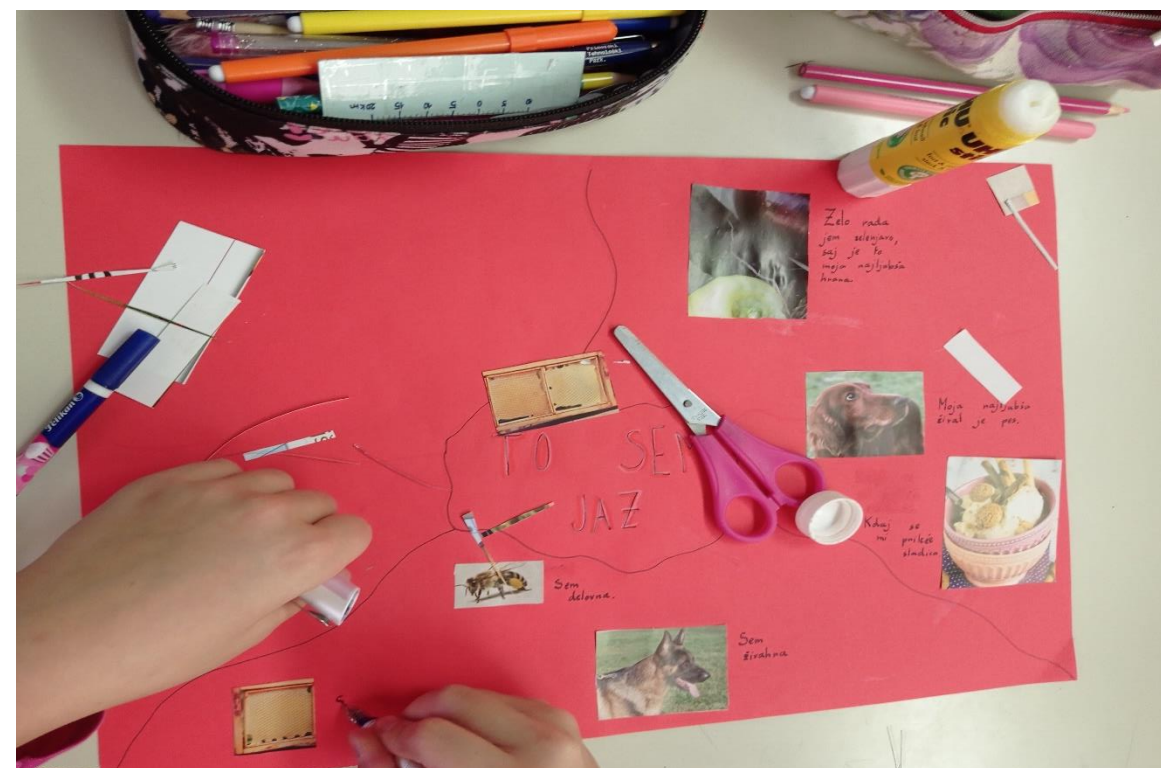


SPREJEMAM SE, TAKEGA KOT SEM

1. delavnica

- razmišljati o sebi in svojih lastnostih
- fizična raven
- značaj
- odnos/doprinos okolici/družbi

- opisati osebo preko podobe/izdelka; prepoznati se in sprejeti



DO SEBE SEM POTRPEŽLJIV – spremembe se dosežejo čez čas

2. delavnica

- moč pozitivnih misli
- biti potrpežljiv do drugih
- biti potrpežljiv do sebe
- negativna prepričanja o sebi
- izbira pozitivnega prepričanja
- dati si priložnost



DO SEBE SEM POTRPEŽLJIV – spremembe se dosežejo čez čas

2. delavnica

- Kdo je potrpežljiv?
- Kdaj sem potrpežljiv do sebe?
- negativna prepričanja - čustva
- rad bi se počutil bolje ...
- moja srečna kartica



KJE LAHKO POIŠČEM POMOČ?

3. delavnica

- izbrati pravi nasvet
- težava – čustva - posledice
- Tvojo težavo bi rešil tako, da ...
- Katera rešitev mi ustreza?





MOJA SOCIALNA MREŽA – v oporo so mi starši, prijatelji in drugi

4. delavnica

- Kdo vse mi lahko pomaga?
- Kaj je socialna mreža?
- različne težave, različne pomoči





MOJI CILJI IN HOBIJI

5. delavnica

- izbrati dosegljiv cilj in ga doseči z vztrajnostjo
- moj naslednji cilj
- vizualizacija doseganja cilja
- oblikovanje načrta na papir
- Zasledovati cilje za vsako ceno?



MOJI USPEHI

6. delavnica

- pozitivna spodbuda k doseganju zastavljenih ciljev
- pogovor o uspehu
- razmišljanje o preteklih uspehih, čustvih in koristih
- načrtovanje naslednjega uspeha in skrb za motivacijo





SKRIB ZA OBVLADOVANJE STRESA – poskrbim za sprostitvev in umiritev

7. delavnica

- skrb za duševno zdravje
- pogovor o različnih psihičnih stanjih
- moja tesnoba

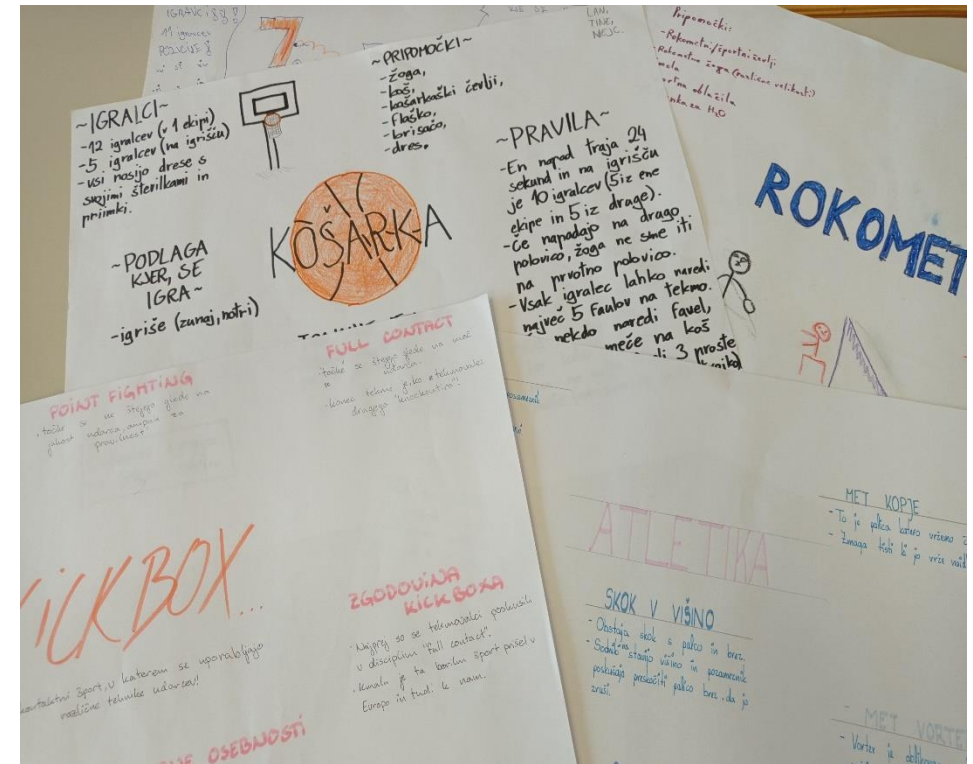




GIBANJE – veliko se gibam

8. delavnica

- pomen gibanja za ohranitev zdravja
- predstavitev športov
- tabela mojega gibanja

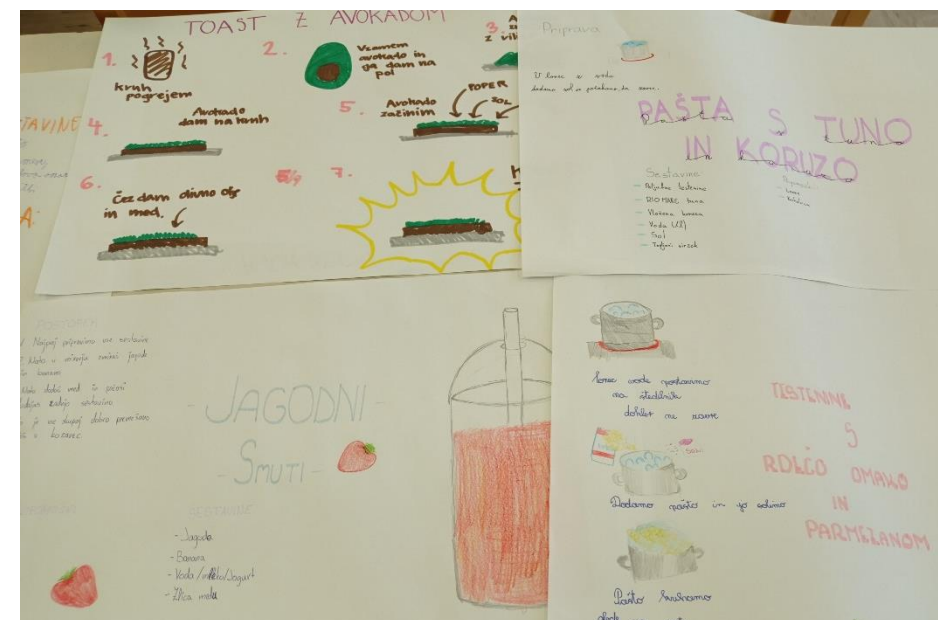




ZDRAVA PREHRANA – skrbim, da se zdravo prehranjujem

9. delavnica

- pomen zdrave prehrane in rednih obrokov
- predstaviti najljubše zdrave jedi
- pogovor o zdravem prehranjevanju
- zdrave prehranjevalne izbire posameznika



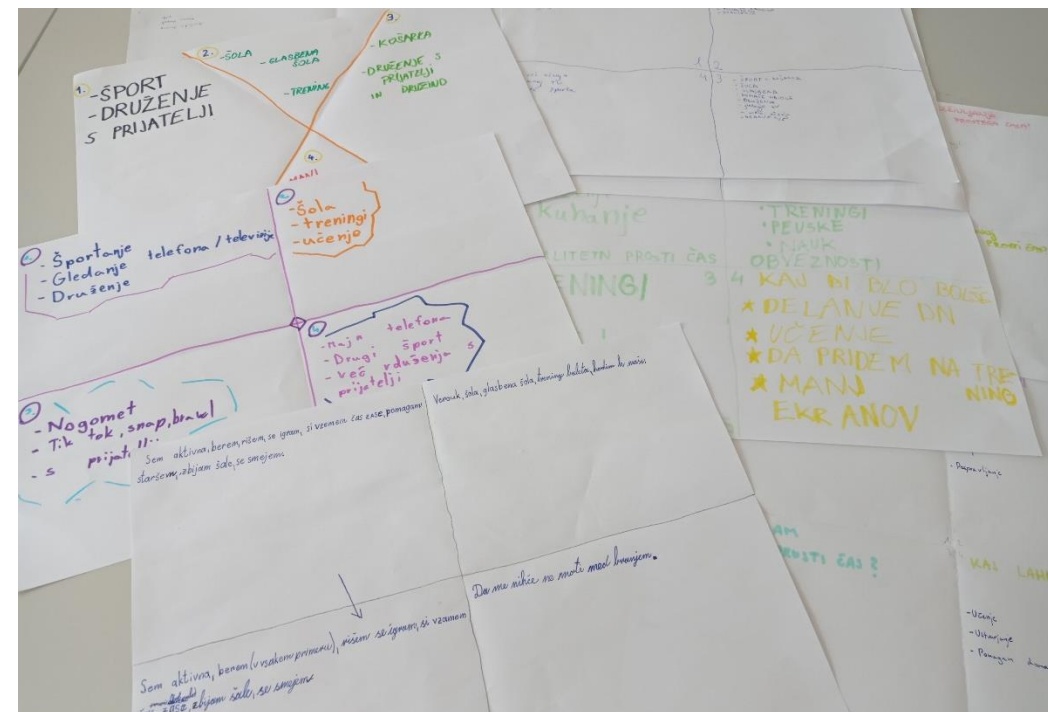


KVALITETNO PREŽIVLJANJE PROSTEGA ČASA

10. delavnica

- kvalitetno preživeti svoj prosti čas
- Kaj je prosti čas?
- Moje obveznosti čez teden
- S čim se ukvarjam v prostem času?
- Kaj bi še rad počel?

- Kako preživljam prosti čas?
- Kaj bom spremenil?

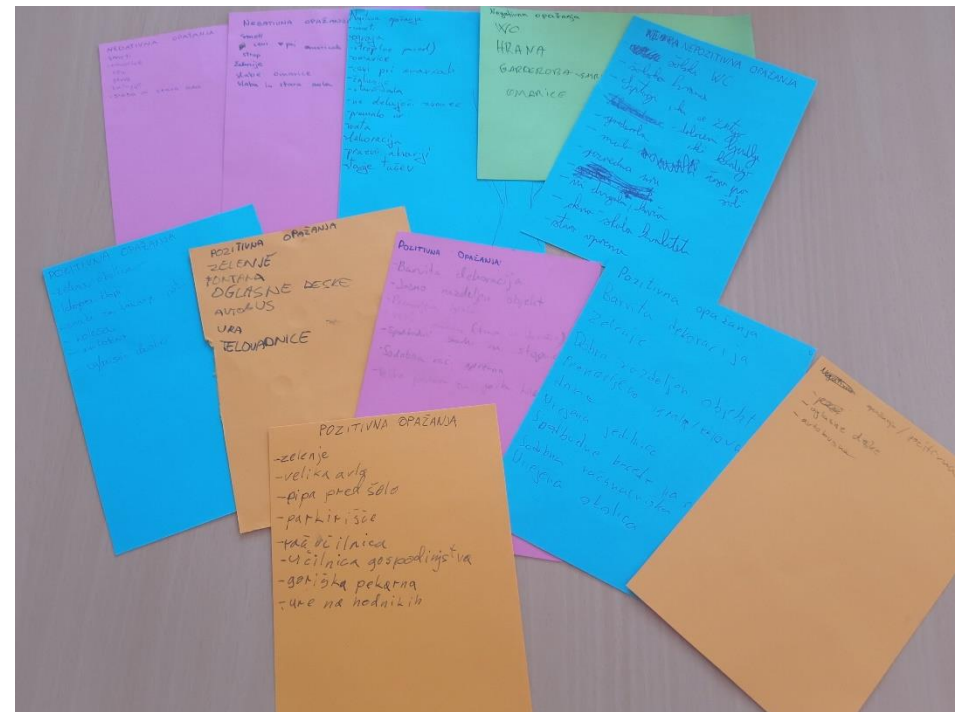




VEDNO SEM RADOVEDEN – imam svoja zanimanja

11. delavnica

- učiti se kritičnega opazovanja
- ohranjanje radovednosti/zanimanja
- opazovati okolico
- kritično vrednotenje
- Kaj lahko izboljšamo in kako?
- načrtovanje in realizacija



Zaključek

*Novo in neznano je kot ocean,
v katerem lahko odkrijemo bisere,
če si dovolimo plavati dovolj globoko.*

Mojca Batič Škarabot

