



Datum: 25. 4. 2025

NOVIČKE SVETOVALNE SLUŽBE

April 2025

Spoštovani starši oz. skrbniki,

pred nami so težko pričakovane počitnice – čas, ko si otroci lahko odpočijejo od šolskih obveznosti, se sprostijo in doživijo kaj novega. Počitnice pa niso samo oddih – so tudi odlična priložnost za krepitev zdravih navad, ki bodo otrokom pomagale, da bodo bolj sproščeni, osredotočeni in čustveno stabilni.

V tokratnih novičkah želimo spregovoriti o pomenu zdravega življenjskega sloga, ki vključuje:

- **Uravnoteženo prehrano**, ki je bogata z zelenjavo, sadjem, vlakninami in dovolj tekočine ter vpliva na otrokovo energijo, koncentracijo in dobro počutje.
- **Redno telesno aktivnosti**, ki pomaga pri razvoju motoričnih sposobnosti, zmanjšuje stres in izboljša spanec. Tudi kratek sprehod, igra na igrišču ali ples doma lahko pomenijo veliko za otrokovo zdravje. Narava poleg gibana ponuja tudi mir, čuječnost in prostor za ustvarjalnost.
- **Sprostitev in počitek**, počitnice naj ne bodo preveč zapolnjene s strukturiranimi dejavnostmi. Otroci potrebujejo čas za počitek brez urnika, ustvarjalno igro, tišino in brezzdelje. Tako se njihov um obnovi, domišljija zaživi in lažje predeluje čustva.
- **Preživljanje časa z družino**, skupne igre, pogovori ali celo preprosto skupni obroki – vse to krepi občutek varnosti, pripadnosti in pozitivno vpliva na otrokova samopodoba.

Da bi učence spodbudili k aktivnemu, zdravemu in ustvarjalnemu preživljanju počitnic, smo pripravili preprosti počitniški izziv.

II. OSNOVNA ŠOLA ŽALEC
Šilihova 1, 3310 Žalec
E-mail: ii.os-zalec@guest.arnes.si
spletna stran: <http://www.2os-zalec.si>



Tel.: 03/713-11-70
Računovodstvo: 03/713-11-50
Ident.št.za DDV.: 62175815
TRR: 01100 0600 8357 931, UJP Žalec

Izziv vsebuje 5 počitniških izzivov za 5 dni počitnic. Vsak dan en majhen korak – nekaj gibanja, opazovanja, ustvarjalnosti in hvaležnosti.

Seznam s počitniškim izzivom najdete v priponki. Ko izziv opravite ga obkljukate, otroci, ga naj po počitnicah prinesejo v šolo, kjer jih bo čakala majhna nagrada. Otroci lahko posnamejo tudi kakšno fotografijo in nam jo po počitnicah pokažejo.

Hvala, ker skupaj z nami spodbujate zdrav način življenja in dobro počutje vaših otrok.

Lep pozdrav,

Neža Vinkler,
svetovalna delavka



Petra Petrovič Pražnikar,
ravnateljica