

## 17. 1. 2022 - TEMATSKI DAN »STRES IN SPROSTITEV« ZA DIJAKE 2., 3. IN 4. LETNIKOV GIM

Tematski dan bo potekal po priloženem urniku in je del OIV.  
V matično učilnico pridete ob 7. 30 uri, kjer boste izvedli samotestiranje, nato pa sledijo delavnice po sledečem sporedu.  
Čas za malico bo od 9.45-10.15 ure.



LETNIK	DELAVNICA 1 7.45 do 9.45	DELAVNICA 2 10.15 do 12.15
2. e	<p><b>Ustvarimo mandalo. Likovna terapija in čuječnost.</b></p> <p>Izvajalka: Vita Trefalt <i>S seboj prinesite geo-trikotnik, šestilo, svinčnik in radirko.</i></p>	<p><b>Izdelava aroma stekleničke: Aromaterapija in uporaba zelišč za izboljšanje koncentracije, spomina in sprostitve.</b></p> <p>Izvajalka: Monika Mulej <i>S seboj prinesite najljubši kozarec, ki ga uporabljate za pitje čaja ali kave.</i></p>
2. f	<p><b>Izdelava aroma stekleničke: Aromaterapija in uporaba zelišč za izboljšanje koncentracije, spomina in sprostitve.</b></p> <p>Izvajalka: Monika Mulej <i>S seboj prinesite najljubši kozarec, ki ga uporabljate za pitje čaja ali kave.</i></p>	<p><b>Ustvarimo mandalo. Likovna terapija in čuječnost.</b></p> <p>Izvajalka: Vita Trefalt <i>S seboj prinesite geo-trikotnik, šestilo, svinčnik in radirko.</i></p>
3. e	<p><b>Brain gym</b></p> <p>Izvajalka: dr. Barbara Debeljak Rus</p>	<p><b>Obvladovanje stresa s pomočjo čuječnosti</b></p> <p>Izvajalka: mag. Lucija L. Skok</p>
3. f	<p><b>Obvladovanje stresa s pomočjo čuječnosti</b></p> <p>Izvajalka: mag. Lucija L. Skok</p>	<p><b>Brain gym</b></p> <p>Izvajalka: dr. Barbara Debeljak Rus</p>
4. e	<p><b>Tačke pomagačke Kolo ravnovesja</b></p> <p>Izvajalci: mag. Sofija Baškarad, društvo Tačke pomagačke</p>	<p><b>Obvladovanje stresa in tehnike sproščanja</b></p> <p>Izvajalka: Meta Jerala Kegljevič</p>
4. f	<p><b>Tačke pomagačke Kolo ravnovesja</b></p> <p>Izvajalci: mag. Sofija Baškarad, društvo Tačke pomagačke</p>	<p><b>Points of You</b></p> <p>Izvajalka: Jana Pertot Tomažič</p>

Organizatorke: dr. Barbara Debeljak Rus, mag. Sofija Baškarad, Nina Jelić Bizjak