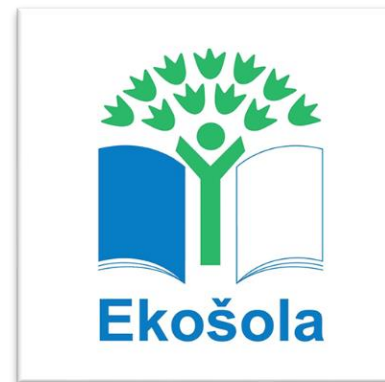


# VELNES POT, KI POSTANE DEL ŽIVLJENJA

SILVA ILEC  
OŠ Mladika Ptuj



- ▶ Mednarodna konferenca
- ▶ „Z lokalno pridelano hrano in gibanjem do zdravega življenjskega sloga“
  - ▶ Ljubljana, 14. junij 2021

# WELLNESS - VELNES

- ▶ TELESNA AKTIVNOST
- ▶ ZDRAVA PREHRANA
- ▶ DUŠEVNA AKTIVNOST
- ▶ OSEBNA SPROSTITEV

# ZASTAVLJENA NALOGA

PRIDOBIVANJE IZKUŠENJ

PODPORA

RUTINA

PREDZNANJE

TEORIJA

# IZVEDENE AKTIVNOSTI

DODATNE VSEBINE

OBSTOJEČE Z NADGRADNJO

PREVENTIVA PRED KURATIVO



# TELESNA AKTIVNOST

- ▶ SELFFNES
- ▶ POZITIVNA MOČ DREVES
- ▶ PARK
- ▶ 5 ČUTOV
- ▶ HOJA OB VODI



# ZDRAVA PREHRANA

- ▶ ŠOLSKA PREHRANA
- ▶ SPODBUJANJE PITJA VODE
- ▶ SHEMA ŠOLSKEGA SADJA – JABOLKO
- ▶ SPREMENIMO NAČIN UPORABE PLASTIKE



# DUŠEVNA AKTIVNOST

- ▶ VSE ZA BOLJŠE POČUTJE
- ▶ MISLI, ČUSTVA IN DOŽIVLJANJE
- ▶ PRIKLIC PRIJETNEGA SPOMINA
- ▶ PLES – BAHOVI CVETNI PLESI



# OSEBNA SPROSTITEV

- ▶ NOVOST – VZNEMIRJENJE
- ▶ NOV RITEM – RED – RUTINA
- ▶ DIHALNE VAJE – SPROŠČANJE



# POTRDITEV HIPOTEZE

SPODBUDA K OZAVEŠČANJU

SKRB ZA DOBRO POČUTJE

USPEŠNO SPREJEMANJE ODLOČITEV

VELNES



# VIRI IN LITERATURA

## Literatura knjižnih virov

1. Poberaj T. (1993). Pot do sreče in zdravja; Ljubljana. Prešernova družba

## Literatura spletnih virov

1. O Velnesu – Pridobljeno iz spletnega naslova <http://www.velnes.si/predstavitev>
2. O Selfnessu – Pridobljeno iz spletnega naslova <http://gozdniselfness.si/predstavitev>

## Literatura slik

1. Rezalnik sadja – dostopno na naslovu: <http://pamp.si>
2. Fotografija drevesa iz mestnega parka Ptuj – breza (iz lastnega arhiva)
3. Fotografija drevesa iz mestnega parka Ptuj – divji kostanj (iz lastnega arhiva)
4. Fotografija drevesa iz mestnega parka Ptuj – hrast (iz lastnega arhiva)
5. Fotografija stekleničke za vodo (iz lastnega arhiva)
6. Fotografija simbolnega središča ( arhiv OŠ Mladika)
7. Rezalnik sadja – dostopno na naslovu: <http://pamp.si>