***Školski projekt - tjedan zdravlja „Budi zdrav““***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Ishodi** |  | Nakon provedene aktivnosti učenici će moći opisati koji su zdrave i prihvatljive životne navikeUčenici će razlikovati pozitivne i negativne stilove životaUčenici će stečena znanja koristiti u svakodnevnom životu kako bi poboljšali svoje duhovno, mentalno, moralno i fizičko zdravljeUčenici će svojim primjerom ukazati svojoj obitelji i okolini na pozitivne stilove života  |  |
|  |  |  |  |  |
|  | **Namjena** |  | Ukazivanje na važnost zdrave prehrane i fizičke aktivnosti. Prevencija ovisnosti. Briga za cjelokupno zdravlje: fizičko, mentalno, moralno i duhovno. |  |
|  |  |  |  |  |
|  | **Nositelji** |  | Katarina Belančić Jurić i Adela Sakradžija organizatori i predavači.Predavači: Tihomir Culjak, Ivan Novak, Mirna Marin, Katarina Čurković, Kristina Vidak, Đurđa Valinčić, Vjekoslav Marković, Dalibor Dušić, Sanja Novotni i Ivana Tudić |  |
|  |  |  |  |  |
|  | **Način realizacije** |  | Predavanja i fizičke aktivnosti |  |
|  |  |  |  |  |
|  | **Vremenik** |  | Svibanj, ovisno o epidemiološkoj situaciji |  |
|  |  |  |  |  |
|  | **Troškovnik** |  | Za materijale  |  |
|  |  |  |  |  |
|  | **Vrednovanje** |  | Anketiranje učenika o provedenim aktivnostima |  |
|  |  |  |  |  |

Teme predavanja:

1. Zdrava prehrana i važnost tjelovježbe, Tihomir Culjak

2. Mentalno zdravlje u doba panedemije, Adela Sakradžija

3. Prevencija ovisnosti, Ivan Novak

4. Lijekovi iz prirode i priroda kao lijek, Mirna Marin

5. Duhovno zdravlje, Katarina Čurković

6. Moralno zdravlje, Kristina Vidak

7. Moć optimizma, Đurđa Valinčić

8. Biouzgoj, Dalibor Dušić

9. Važnost pčela za život na Zemlji, Sanja Novotni

10. Pozitivna psihologija, Vjekoslav Marković

11. Stres naš svagdašnji, Ivana Tudić

12. Infodemija i mentalno zdravlje, Katarina Belančić Jurić