

ZDRAVJE IN DOBROBIT



Ključni cilji s področja zdravje in dobrobit

1	DUŠEVNA DOBROBIT	Samozavedanje	<ul style="list-style-type: none"> Zaznava in prepoznavna lastno doživljanje (telesne občutke, čustva, misli, vrednote, potrebe, želja) in lastno vedenje. Skozi izkušnje razume njihovo povezanost v specifičnih situacijah (npr. ob doživljanju uspeha in neuspeha v učnih in socialnih situacijah).
		Samouravnavanje	<ul style="list-style-type: none"> Urnava lastno doživljanje in vedenje (npr. v stresnih učnih in socialnih situacijah). Razvija samozaupanje in samospoštovanje. Se učinkovito spoprijema z negotovostjo in kompleksnostjo. Učinkovito upravlja, organizira čas učenja in prosti čas.
		Postavljanje ciljev	<ul style="list-style-type: none"> Prepoznavna lastne interese, lastnosti, močna in šibka področja ter v skladu z njimi načrtuje kratkoročne in dolgoročne cilje (vezane na duševno, telesno, socialno in učno področje). Spremlja doseganje in spreminjanje načrtovanih ciljev. Razvija zavzetost in vztrajnost ter krepi zmožnosti odložitve nagrade.
		Prožen način razmišljanja	<ul style="list-style-type: none"> Razvija osebno prožnost, razvojno miselno naravnost, radovednost, optimizem in ustvarjalnost. Učinkovito se spoprijema s problemskimi situacijami, ki zahtevajo proaktivno miselno naravnost.
		Odgovornost in avtonomija	<ul style="list-style-type: none"> Krepi odgovornost, avtonomijo in skrbi za osebno integriteto.
2	TELESNA DOBROBIT	Gibanje in sedenje	<ul style="list-style-type: none"> Razume pomen vsakodnevnega gibanja za zdravje in dobro počutje. Razvija pozitiven odnos do gibanja. Vključuje se v različne gibalne dejavnosti, tudi kot v razbremenilne dejavnosti v napornem vsakdanu. Razume škodljivosti dolgotrajnega sedenja, razvija navade za prekinitvev in zmanjšanje sedenja.
		Prehrana in prehranjevanje	<ul style="list-style-type: none"> Razume pomen uravnotežene prehrane. Razvija navade zdravega prehranjevanja. Oblikuje pozitiven odnos do hrane in prehranjevanja.
		Sprostitev in počitek	<ul style="list-style-type: none"> Razume pomen počitka in sprostitev po miselnem ali telesnem naporu. Spozna različne tehnike sproščanja in uporablja tiste, ki mu najbolj koristijo. Razume pomen dobrih spalnih navad za učinkovito telesno in miselno delovanje ter ravnanje.
		Varnost	<ul style="list-style-type: none"> Spozna različne zaščitne ukrepe za ohranjanje zdravja. Ravna varno in odgovorno, pri čemer skrbi za ohranjanje zdravja sebe in drugih.
		Preventiva pred različnimi oblikami zasvojenosti	<ul style="list-style-type: none"> Usvaja znanje o oblikah in stopnjah zasvojenosti ter o strategijah, kako se jim izogniti oz. jih preprečiti z zdravim življenjskim slogom.
3	SOCIALNA DOBROBIT	Socialno zavedanje in zavedanje raznolikosti	<ul style="list-style-type: none"> Ozavešča lastno doživljanje in vedenje v odnosih z drugimi. Zaveda se in prepoznavna raznolikosti v ožjih (oddelek, vrstniki, družina) in širših okoljih (šola, lokalna skupnost, družba).
		Komunikacijske spretnosti	<ul style="list-style-type: none"> Razvija spretnosti aktivnega poslušanja, asertivne komunikacije, izražanja zanimanja in skrbi za druge.
		Sodelovanje in reševanje konfliktov	<ul style="list-style-type: none"> Krepi sodelovalne veščine, spretnosti vzpostavljanja in vzdrževanja kakovostnih odnosov v oddelku, družini, šoli, širši skupnosti, temelječih na spoštljivem in asertivnem komuniciranju ter enakopravnosti. Konstruktivno sodeluje v različnih vrstah odnosov na različnih področjih.
		Empatija	<ul style="list-style-type: none"> Krepi zmožnosti razumevanja in prevzemanja perspektive drugega. Prepoznavna meje med doživljanjem sebe in drugega. Urnava lastno vedenje v odnosih, upoštevajoč več perspektiv hkrati.
		Prosocialno vedenje	<ul style="list-style-type: none"> Krepi prepoznavanje in zavedanje potrebe po nudenju pomoči drugim. Prepoznavna lastne potrebe po pomoči in strategije iskanja pomoči. Krepi družbene odgovornosti.