

## SPOŠTOVANI!

*Ob vsej koristnosti druženja z naravo, verjetno ni presenetljivo, da se ravno zaradi narave počutimo bolj žive in vitalne. Narava nam daje energijo, nas osrečuje, razbremeni vsakodnevnih stisk, ki so posledica preobilice nalog, ki jih sprejemamo. Narava odpira vrata ustvarjalnosti in nam pomaga, da smo prijazni do drugih. V naravi je nekaj, kar nas »obnavlja«, nam omogoča, da se počutimo bolje, da bolj zbrano in kreativno razmišljamo ter poglobljamo razumevanje sebe in drugih.*

*Kdor je nenehno na »mobilniku« ali pred zaslonom, zamuja nekaj zelo spektakularnega; resnični svet.*

*dr. Cvetka Avguštin, spec. interne in socialne medicine*

### **V oktobru Vas vabimo na izobraževalni seminar**

## **GOZD NA RECEPT**

### **Spodbujanje celostnega zdravja preko dnevnega bivanja v naravi**

Danes živimo na hitrem pasu, poskušamo uravnorežiti zdravje, družino, delo in prosti čas. Bolj kot kdajkoli prej potrebujemo kraje, kjer se počutimo dobro in delujemo optimalno. Študije dokazujejo, da smo podcenjevali vpliv narave na človeka: zvoke, vonjave, naravno svetlobo, gozdove, reke, oceane, živalski svet, hojo v naravi, dihanje, sprostitvev, možnost rehabilitacije. Zmanjšanje stika z naravo odstrani pomembno zaščito pred psihološkim stresom in možnost kognitivne regeneracije. Znanstveniki ugotavljajo, da odmik od narave pomeni tudi negativen učinek na imunski sistem. Raziskave okoljske psihologije nam kažejo, da narava spodbuja splošno dobro počutje, zmanjšuje stres, izboljšuje našo koncentracijo, spodbuja zdravje in tako za današnjega človeka predstavlja enega največjih psiholoških varnostnih faktorjev. Poleg tega je občutek povezanosti z naravo vse bolj prepoznan kot osnova uravnoreženega in trajnostnega načina življenja. To potrjujejo tudi izbruhi ustvarjalnosti, reševanja problemov in občutki dobrega počutja po sprehodu v naravi.

Skozi seminar bomo spoznali kako pravočasno prepoznati stres in obvladati stres, skozi bivanje v naravi spodbujati zdravje in notranji mir, ter kaj so gozdni terapevtski sprehodi, ki izhajajo iz japonske prakse imenovane shinrin yoku in imajo dokazano pozitivne učinke na naše zdravje. Povezali bomo NARAVO, GIBANJE, ZDRAVO PREHRANO, SPROSTITIV IN OKREVANJE.

Seminar bo praktično naravnano s predstavitvami in delavnicami v naravi.

Naslov seminarja: **GOZD NA RECEPT**

**Koordinator:** mag. Natalija Györek Inštitut za gozdno pedagogiko

**Prijave in informacije na:**

**Telefon:** 031 670 034

**E –naslov:** [natalija.gyorek@kks-kamnik.si](mailto:natalija.gyorek@kks-kamnik.si)

**Št. pedagoških ur:** 8

**Št. udeležencev:** največ 40 udeležencev

**Ciljna skupina:** vzgojitelji, učitelji v OŠ, specialni pedagogi, ostali strokovni delavci (psihologi, socialni pedagogi, socialni delavci), ter vsi, ki jih zanima tema seminarja.

**Cilji seminarja:**

- Prepoznavanje in obvladovanje stresa
- Promocija telesnega in duševnega zdravja v povezavi z naravo
- Izkušnja gozdnega terapevtskega sprehoda
- Spodbujanje dobrih odnosov

**Predavatelji in teme:** program seminarja je naveden v spodnji preglednici.

**Št. izpeljav:** 1

**Rok prijave:** 5. oktober 2019, oziroma do zapolnitve prostih mest.

**Čas izpeljave:** 15. oktober 2019

**Kraj izpeljave:** Zavod Mekinjski samostan Polčeva pot 10, Mekinje, 1241 Kamnik in bližnji gozd. Seminar je terenske narave in bo potekal v gozdu, zato je potrebna primerna obleka in obutev.

**Kotizacija:** **110 EUR na osebo, v kotizacijo so vključeni topla malica, napitki, prigrizki in strokovna gradiva. Za člane Mreže gozdnih vrtcev in šol je kotizacija 90 EUR na osebo.** Fizične osebe plačajo 30 odstotkov kotizacije ob prijavi in s tem potrdijo udeležbo, preostali znesek poravnajo sedem dni pred izvedbo seminarja. Za javne zavode je veljavna tudi izdana naročilnica. Kotizacijo nakažite na spodaj navedeni račun:

**TRR:** SI56 10100-0047877546 odprt pri Banki Koper; BIC banke prejemnika: **BAKO SI 2X**; Koda namena: **GDSV**; sklic **00 10-2019**

**Udeležencem bodo za opravljeni seminar izdana potrdila.**

*Splošni pogoji: Odpoved udeležbe je možna najkasneje 10 dni pred izvedbo seminarja. Če se udeležba ne odpove pravočasno ali se seminarja kljub prijavi ne udeležite, se obdrži 30 odstotkov vplačane kotizacije.*

## SEMINAR: GOZD NA RECEPT

Datum izvedbe: 15. oktober 2019, Samostan Mekinje in bližnji gozd		
URA	NASLOV PREDAVANJA, DELAVNICE	IZVAJALEC
9:00 – 9:10	UVODNI POZDRAV	<b>Mag. Natalija Györek</b> Inštitut za gozdno pedagogiko
9:10 – 10:10	STRES – SINONIM SODOBNEGA ČAS	<b>Tatjana Jakovljević</b> univ. dipl. prof. def. Vrtec Antona Medveda Kamnik
	Odmor za kavo	
10:20 – 10:50	GOZD NA RECEPT	<b>Dr. Cvetka Avguštin</b> spec. interne in socialne med.
10:50 – 11:30	HRANA, KLJUČAVNICA DO ZDRAVJA!	<b>Alenka Planinc Kuhar</b> AFP certificirana prehranska svetovalka
11:30 – 12:10	Malica in priprava na teren	
12:10– 13:10	ABC-da DIHANJA, GIBANJA IN SPROŠČANJA V NARAVI	<b>Uroš Jelen</b> prof. športne vzgoje, specialist kinezioterapije
13:10 – :13:20	Odmor	
13:20 – 15:30	GOZDNI TERAPEVTSKI SPREHOD SHINRIN YOKU	<b>Dr. Cvetka Avguštin</b> spec. interne in socialne med. Certificirana vodnica in mentorica gozdne terapije
	GOZDNI TERAPEVTSKI SPREHOD SHINRIN YOKU	<b>Katarina Čuk</b> Certificirana vodnica in mentorica gozdne terapije
15:30 – 16:00	RAZMIŠLJANJA, PODELITEV POTRDIL, ZAKLJUČEK	<b>Inštitut za gozdno pedagogiko</b> mag. Natalija Györek