



Počitnice so tu – juhu!

Končno, boste rekli otroci. Pred počitnicami ste doživljali vsakovrstne pritiske, uspehe in tudi neuspehe ter se nekateri soočili s čustvenimi in vedenjskimi težavami. Zato nujno potrebujete počitniško sprostitev in drugačne oblike učenja za življenje.

Starši ali skrbniki pa smo ob tem soočeni z mnogimi vprašanji, kaj naj otrok med počitnicami počne, v čigavem varstvu naj bo, kako in kje naj se prehranjuje, kako zagotoviti njegovo varnost...

Nekaj kratkih nasvetov:

- Poletje naj bo **čas za igro, izlete v naravo, vsakovrstno gibanje in druženje**. Igra ter raziskovanje okolja so ključni za zdrav otrokov razvoj.



Obiščite muzeje, galerije in zgodovinske znamenitosti, pojdite z njimi na prireditve za otroke, glasbene koncerte, ki bodo njim primerni in zanimivi, gledališke in druge predstave.

- Ne pozabimo na **branje**. Preglejmo domačo knjižnico. Morda je v njej kar nekaj neprebranih knjig, če jih ni, obiščite najbližjo knjižnico, ki ponuja neverjetno zanimivo literaturo in revije za otroke in mladostnike.



- **Zasloni naj ne bodo varuške**. Posledice prezgodnje in pretirane uporabe naprav z zasloni so dokazano slabši rezultati na razvojnih testih in več težav kasneje, v šolskem obdobju in odraslosti ter tudi slabši rezultati gibalnih sposobnosti. Zato:

- * do drugega leta starosti naj otrok sploh ne bo izpostavljen zaslonom;

- * od 2. do 5. leta naj bo časovna omejitev manj kot ena ura na dan in le ob prisotnosti staršev;

- * od 6. do 9. leta naj otrok pred zasloni ne preživi več kot eno uro na dan,

- * nato do 12. leta največ uro in pol, do 18. leta pa naj bo ta časovna omejitev največ dve uri na dan.



Otrok pred zaslonom je lahko žrtev vsakovrstnih zlorab. O tem več preberite na spletni strani safe.si | Točka osveščanja o varni rabi interneta in mobilnih naprav za otroke, najstnike, starše in učitelje

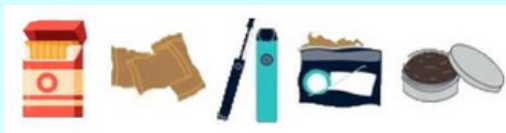


- Bodimo pozorni tudi na vrsto novih, zdravju škodljivih nikotinskih izdelkov, po katerih segajo otroci in mladi (vejpi, snusi, nikotinske vrečke itd.). Več o tem:

- <https://www.zpms.si/wp-content/uploads/2023/09/Ischemo-vire-za-prave-izbire-Rok-Zaletel.pdf>

- <https://nijz.si/zivljenjski-slog/tobacni-in-povezani-izdelki>

pod zavihkom "Informacije za mladostnike in mlade odrasle"



- Otroci naj se **čim več gibljejo**. Vzemimo si čas in pojdimo z njimi v naravo. Med letom premalo hodijo, tečejo in se gibljejo v naravnem okolju. Zato naj bodo med počitnicami v ospredju igre ob vodi in v vodi, sprehodi in pohodi v bližnjo ali daljno okolico, izleti, igre z žogo, hoja, tek, skakanje, plezanje, vrtenje, žoganje, vožnja s kolesom. Spodbudimo otroke h gibanju in jih odvrčamo od aktivnosti v sedečem položaju (razen branja). Otroci so namreč med počitnicami izpostavljeni tveganju telesne nedejavnosti, ki se kaže v nižanju njihove gibalne in intelektualne učinkovitosti in povečanju debelosti.



- **Raznovrstna prehrana** z veliko sadja in zelenjave je dober obet za zdrav razvoj otrok. To že veste, da narašča debelost med otroki, mladostniki in odraslimi. Zato so pomembni preventivni ukrepi, da ne bi prišlo do čezmerne hranjenosti in debelosti,



Zlasti je pomembno, da je v prehrani čim manj energijsko gostih in hranilno revnih živil, zlasti sladkanih energijskih pijač, živil z dodanim sladkorjem, slaščic in podobnih živil.

Ne glede na izbrano počitniško aktivnost pa je ključnega pomena, da se vnaprej dobro pripravite in poskrbite za varnost svojih otrok. Ob skrbnem razmisleku in sprejemanju ukrepov za zagotavljanje njihove varnosti, pa jim vendarle dovolite, da se, ob vnaprej dogovorjenih pravilih, samostojno igrajo s sovrstniki in raziskujejo.

Na MDPM za Goriško izvajamo **poletna letovanja in tabore v Piranu, Savudriji in Trenti**. Tudi to so zelo koristni in zabavni načini preživetja počitnic. Sporočamo, da imamo še prosta mesta za jezikovne tabore v Trenti, kjer se bodo otroci naučili oz. osvežili znanje angleščine (1. - 5.r) oz. angleščine in italijanščine (6. - 9.r). Za jezikovne tabore je za otroke iz socialno šibkejših družin možnost sofinanciranja iz sklada Kapljica Soče. Predloge posredujejo svetovalne službe na šolah in v vrtcih ali Center za socialno delo. Za več informacij nas pokličite.

Prijavnico najdete na naši spletni strani:

<https://www.zpm-novagorica.si/sl/aktualno/novice/>

Medobčinsko društvo prijateljev mladine za Goriško

Bazoviška ul. 4, Nova Gorica

Tel.: 05 333 4680, 030 703 832

www.zpm-novagorica.si

info@zpm-novagorica.si

Ivan Cankar je v črtici *Moje življenje* zapisal: *»Mnogokaj sem študiral v svojem življenju, ali toliko bogate in koristne učenosti, kakor jo daje svojim učencem enajsta šola pod mostom, nisem zadobil nikjer in nikoli.«*