

# PROJEKTNI DNEVI – ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG

(16.-18. januar 2023)

SODELUJOČA RAZREDA 1. IN 2. LETNIK ZDRAVSTVENE NEGE

TEME: DUŠEVNO ZDRAVJE MLADIH, ALTERNATIVA ZA ZDRAVJE, GIBANJE, ZDRAVA PREHRANA, MOTNJE HRANJENJA

**PONEDELJEK, 16. 1. 2023**

2. LETNIK			1. LETNIK		
ČAS	2. a ZN – 1. skupina (14 dijakov)	2. a ZN – 2. skupina (14 dijakov)	ČAS	1. a ZN – 1. skupina (14 dijakov)	1. a ZN – 2. skupina (15 dijakov)
7.50–9.10	DUŠEVNO ZDRAVJE MLADIH učilnica 5	ZUMBA telovadnica 1	7.50–9.10	ZDRAVI PRIGRIZKI jedilnica	ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG učilnica 7
	odmor	odmor		odmor	odmor
9.20–10.40	ZUMBA telovadnica 1	DUŠEVNO ZDRAVJE MLADIH učilnica 5	9.20–10.40	ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG učilnica 7	ZDRAVI PRIGRIZKI jedilnica
10.40–11.10	odmor – malica	odmor – malica	10.40–11.10	odmor – malica	odmor – malica
11.10–12.30	ZDRAVI PRIGRIZKI Jedilnica	ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG učilnica 7	11.10–12.30	ZUMBA telovadnica 1	MOŽGANSKA TELOVADBA učilnica 5
	odmor	odmor		odmor	odmor
12.40–14.00	ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG učilnica 7	ZDRAVI PRIGRIZKI jedilnica	12.40–14.00	MOŽGANSKA TELOVADBA učilnica 5	ZUMBA telovadnica 1

**TOREK, 17. 1. 2023**

2. LETNIK			1. LETNIK		
ČAS	2. a ZN – 1. skupina (14 dijakov)	2. a ZN – 2. skupina (14 dijakov)	ČAS	1. a ZN – 1. skupina (14 dijakov)	1. a ZN – 2. skupina (15 dijakov)
7.50–9.10	JOGA SMEHA jedilnica	TEHNIKE SPROŠČANJA učilnica 5	7.50–9.10	KREPITVENE VAJE ZA RAVNOTEŽJA telovadnica 1	PILATES učilnica 7
	odmor	odmor		odmor	odmor
9.20–10.40	TEHNIKE SPROŠČANJA učilnica 5	JOGA SMEHA jedilnica	9.20–10.40	PILATES učilnica 7	KREPITVENE VAJE ZA RAVNOTEŽJE telovadnica 1
10.40–11.10	odmor – malica	odmor – malica	10.40–11.10	odmor – malica	odmor – malica
11.10–12.30	KREPITVENE VAJE ZA RAVNOTEŽJE telovadnica 1	PILATES učilnica 7	11.10–12.30	JOGA SMEHA jedilnica	TEHNIKE SPROŠČANJA učilnica 5
	odmor	odmor		odmor	odmor
12.40–14.00	PILATES učilnica 7	KREPITVENE VAJE ZA RAVNOTEŽJE telovadnica 1	12.40–14.00	TEHNIKE SPROŠČANJA učilnica 5	JOGA SMEHA jedilnica

SREDA, 18. 1. 2023

2. LETNIK			1. LETNIK		
ČAS	2. a ZN – 1. skupina (14 dijakov)	2. a ZN – 2. skupina (14 dijakov)	ČAS	1. a ZN – 1. skupina (14 dijakov)	1. a ZN – 2. skupina (15 dijakov)
7.50–9.10	MOTNJE PREHRANJEVANJA učilnica 5  FIZIOTERAPIJA učilnica pra	PEKA ZDRAVIH PIŠKOTOV jedilnica	7.50–9.10	FIZIOTERAPIJA učilnica pra  MOTNJE PREHRANJEVANJA učilnica 5	NORDIJSKA HOJA telovadnica 1
	odmor	odmor		odmor	odmor
9.20–10.40	PEKA ZDRAVIH PIŠKOTOV jedilnica	MOTNJE PREHRANJEVANJA učilnica 5  FIZIOTERAPIJA učilnica pra	9.20–10.40	NORDIJSKA HOJA telovadnica 1	FIZIOTERAPIJA učilnica pra  MOTNJE PREHRANJEVANJA učilnica 5
10.40–11.10	odmor – malica	odmor – malica	10.40–11.10	odmor – malica	odmor – malica
11.10–12.30	ZELIŠČA IN NJIHOVA UPORABA jedilnica	NORDIJSKA HOJA telovadnica 1	11.10–12.30	IZDELAVA DIŠEČIH SOLI ZA KOPANJE vajalnica	PREHRANSKA PIRAMIDA DRUGAČE učilnica 1
	odmor	odmor		odmor	odmor
12.40–14.00	NORDIJSKA HOJA telovadnica 1	ZELIŠČA IN NJIHOVA UPORABA jedilnica	12.40–14.00	PREHRANSKA PIRAMIDA DRUGAČE učilnica 1	IZDELAVA DIŠEČIH SOLI ZA KOPANJE vajalnica