

delavnice navdih



26 | 27

nevladniški
katalog vsebin
za osnovne šole

Spoštovani učitelji in učiteljice ter ostali strokovni delavci,

pred vami je nova, šesta izdaja kataloga Delavnice navdiha za šolsko leto 2026/27. Tudi letos smo zbrali raznolike vsebine društev in zasebnih zavodov iz Jugovzhodne Slovenije, ki lahko svoje znanje, izkušnje in navdušenje delijo z vašimi učenci in učenkami.

uvodnik

Osnovnošolci bodo tako znanja različnih področij pridobili »iz prve roke« – od ljudi, ki svoje poslanstvo živijo vsak dan. Spoznali svet robotike, ustvarjali podcaste, raziskovali kulturno dediščino in zgodbe svojega okolja, se preizkusili v različnih športih, odkrivali lepote narave ter razvijali ustvarjalnost ob druženju z umetniki, rokodelci in drugimi izkušenimi mentorji.

Pomemben del letošnjih vsebin je namenjen tudi temam, ki mladim pomagajo pri odraščanju, saj odpirajo pogovore o medvrstniških odnosih, nasilju, zasvojenostih, izgubi, sprejemanju drugačnosti, odgovornosti in skrbi za dobro počutje. V katalogu boste našli delavnice s področij kulture, športa, narave, ustvarjalnosti, tehnologije, zdravja, medgeneracijskega sodelovanja in številnih drugih področij - vse naštetu z navdihom.

Posebna vrednost predstavljenih delavnic je namreč v ljudeh, ki jih izvajajo. Prostovoljci, strokovni delavci, športniki, umetniki in drugi predani posamezniki v vaše učilnice ne prinašajo zgolj znanja, temveč tudi zanimive terenske izkušnje, iskreno predanost temu, kar počnejo, prostovoljsko energijo in številne navdihujoče zgodbe. Vsebine bodo prilagodili starosti otrok, velikosti skupin in vašim željam.

Zato vas iskreno vabimo, da pobrsKate po katalogu in izvajalce povabite v svoje učilnice ali se jim pridružite na terenu. Ker verjamemo, da lahko s povezovanjem ustvarjamo še bogatejše učne izkušnje ter bolj povezane skupnosti.

Želimo vam uspešno, ustvarjalno in navdiha polno šolsko leto!

Mirjana Martinović,

urednica Delavnic navdiha

Regijski NVO center – stičišče nevladnih organizacij JV Slovenije

1. **Robotki in zabavno programiranje** (Društvo Čarunalnik)
2. **Od prazgodovine do valetе – pot v glini** (Kulturno društvo Gea)
3. **Kaj čutim in kako se gibam?** (Zavod Igrivi svet)
4. **Srečni otroci za srečne tačke** (Društvo za zaščito živali Novo mesto)
5. **Delavnici Organizacija dogodka ali Ustvari podcast** (LokalPatriot Mladinski klub DnŠ)
6. **Nepozabne – vodenje po poti Pozabljene polovice Novega mesta** (kolektiv Pozabljena polovica Novega mesta)
7. **Delavnica navdiha na kolesih** (Društvo paraplegikov Dolenjske, Bele krajine in Posavja)
8. **Bajke in povesti o Gorjancih - v živo!** (Planinsko društvo Krka Novo mesto)
9. **Vzgoja za NEodvisnost** (Društvo Srečanje)
10. **Živa knjižnica** (Društvo za razvijanje prostovoljnega dela Novo mesto)
11. **Babi, naj ti POKAŽEM Zdravljico!** (Društvo oseb z izgubo sluha Dolenjske in Bele krajine)
12. **ORGLEkids Slovenija – sestavi in zaigraj na orgle!** (Društvo prijateljev glasbe Sodražica)
13. **Močnejši od zasvojenosti!** (Društvo Projekt Človek)
14. **Od zapestnic do košaric - ustvarjalne delavnice tradicije** (Društvo upokojencev Novo mesto)
15. **Kako izberem poMOČ** (Društvo življenje brez nasilja)
16. **Danes bomo kuhali – oglje!** (Društvo Gorjanske košenice)
17. **Koraki podpore ob izgubi ljubljene osebe** (Slovensko društvo Hospic)
18. **Z borilnimi veščini do veščin spoštovanja in odgovornosti** (Karate klub Novo mesto)
19. **Po poteh Jožeta Dularja** (Kulturno umetniško društvo Straža)
20. **Odkrijmo skrivnosti balvanskega plezanja** (PK Frišn in ŠC Košenice)
21. **Umetnost v naravi: Ples, video in čarobnost ustvarjanja** (Mladinsko društvo »Luna in sonce«)
22. **Križem Kapica, Nesreča nikoli ne počiva, Reci NE nasilju, Vzgoja za humanost** (Območno združenje RK Novo mesto)
23. **Moja Slovenija, moja zgodovina** (OZSČ Novo mesto in ZVVS Dolenjska)
24. **Peter in volk** (Kulturno društvo Pihalni orkester Krka)
25. **Brez čebel ni življenja, kot ga poznamo** (Zavod Putscherle)
26. **Sem zbran, samozavesten in natančen** (Lokostrelski klub Paradoks)
27. **Mažoretni izziv svetovnih prvakinj** (Twirling klub Urshinih mažoret)
28. **Banksy v naravi** (Zavod Zora)
29. **Muzej na prostem Pleterje: stara domačija mladih ustvarjalcev** (Zavod za kulturo in turizem Historium)
30. **Kegljanje = igra, zabava, šport** (Kegljaško društvo Vodnjak)
31. **Sprejemanje drugačnosti skozi gledališče** (Sonček - Društvo za cerebralno paralizo Dolenjske in Bele krajine)
32. **Mladi oblikovalec** (Zavod Oblika)
33. **Hočemo, znamo, zmoremo** (Medobčinsko društvo slepih in slabovidnih Novo mesto)
34. **Spoznaj čebeljo družino** (zavod Čebela)
35. **Kako me (po)zdravi narava** (Romsko Zeliščarsko društvo Romano-Rman)
36. **Sošolec ima celiakijo, kako mu lahko pomagam?** (Društvo Celiac Slovenija)
37. **Od ravnotežja do padanja in ostalih veščin juda** (Športno društvo Bushido)
38. **Mirno telo za boljši dan** (Slovensko združenje za kitajsko medicino in akupunkturo (SZKMA))
39. **Zabavna kulturna dediščina** (Društvo za ohranjanje kulturne dediščine Marmorinke)
40. **Če ne veš, vprašaj!** (Društvo Eternia – Mavrični bojevniki)
41. **Po sledih avtomobilskih in prikoliskih legend Dolenjske** (Klub prijateljev IMV)
42. **Delavnica Dobročutje** (Mladinski klub Proper)
43. **Pohod po Machovi učni poti** (Društvo Machova dediščina pod Gorjanci)
44. **Od ekrana k akciji – varno airsoft doživetje** (Airsoft klub Dolenjska - AKD)
45. **Kako spečem svoj prvi kruh?** (Društvo kmečkih žena Novo mesto)
46. **Od pašnika do sladoleda** (Zavod Dobrote Dolenjske)
47. **Gibanje, ki umirja** (Društvo Joga v vsakdanjem življenju)
48. **Na konju – zaupam vase (principi čuječnosti)** (Zavod Na drugačni poti)

Mladi in tehnologija

Robotki in zabavno programiranje

Društvo
Čarunalnik

Del programa Mladi in tehnologija, ki se bo odvijal v prostorih urbaNMakerspacea, zajema programiranje izobraževalnih robotskih rok Dobot z uporabo umetne inteligence, delavnice 3D tiska, Arduina, laserskega rezalnika in še več. Na Novem trgu 9 v Novem mestu ustvarjamo prostor za mlade, kjer bodo na enem mestu dostopna znanja in praktične izkušnje in ki bo spodbujal ustvarjalnost, podjetništvo in učenje ter navduševal mlade na področju naprednih digitalnih tehnologij in naravoslovnih poklicev.

Program Mladi in tehnologija je sestavljen iz več sklopov: med šolskim letom izvajamo letošnje delavnice "Robotika in zabavno programiranje", med poletnimi počitnicami pa organiziramo poletne enotedenske delavnice "Ciciban in robotek", pri katerih se otroci spoznajo z osnovami računalništva, elektronike, robotike in programiranja. Za osnovne šole JV regije izvajamo tudi tehniške dni s področja robotike, računalništva in programiranja.

Prek različnih izzivov in aktivnostih mladi spoznavajo svet poklicev, ki bodo še bolj kot danes pomembni v prihodnje. Poleg izobraževalnih vsebin pa otrokom ponudimo tudi vpogled v delovne procese z napredno tehnologijo. Različne kreacije robotkov oživijo s pomočjo programske kode, ki jo otroci hitro osvojijo. Prek igre spoznavajo, da je programiranje lahko tudi enostavno in zabavno in ni odveč poudariti, da programiranje postaja abeceda 21. stoletja. Navdušenje otrok nad sodobnimi tehnologijami in zadovoljstvo staršev nam dajeta pogum za nove korake.



IZVAJALEC

Društvo Čarunalnik v sodelovanju z Razvojnim centrom Novo mesto na dolenskih in belokranjskih osnovnih šolah že osem let izvaja delavnice robotike in zabavnega programiranja, ki se jih je udeležilo že preko 3000 otrok.

Več informacij na: <https://robotika.rc-nm.si/>

INFO

KAJ: delavnica Robotki in zabavno programiranje

KOMU: od 2. do 5. razreda in/ali od 6. do 9. razreda

KAKO: 2 šolski uri v prostorih šole

CENA: 11 €/učenca* na srečanje oz. po dogovoru

KONTAKT: Damjan Šeruga (051 314 987), damjan.seruga@rc-nm.si

* Subvencionirana cena za območje Mestne občine Novo mesto ter občin Metlika, Črnomelj, Trebnje, Straža, Dolenjske Toplice, Žužemberk, Mirna Peč in Šentjernej.

Od prazgodovine do valete – pot v glini



Delavnica Od prazgodovine do valete v šolski prostor prinaša stik z naravo, zgodovino in umetnostjo skozi praktično ustvarjanje iz gline. S priznano keramičarko Geo Gerstenhofer, vzgojiteljico in likovno umetnico, bodo učenci spoznali osnove keramike in simbolne pomene iz različnih obdobij naše zgodovine (od prazgodovine do sodobnosti).

Učenci 2. triade bodo oblikovali oziroma ustvarili lastne uporabne predmete ali sodelovali v skupinskem projektu. Pri slednjem vsak učenec in učenka izdelava svojo ploščico, ki jih nato sestavimo v razredni oziroma šolski mozaik, primeren za stalno razstavo v šoli.

Učenci 3. triade pa bodo na ustvarjalni način izrazili hvaležnost z izdelavo unikatnih daril za valetu ali šolski sejem (skodelice, podstavki, obeski ipd.), z mentorico lahko izvedejo tudi svoj projekt z osebnim pomenom.

Delavnica spodbuja ročne spretnosti, občutek za skupnost, kreativnost in čut za kulturno dediščino. »Redkokdaj sem videla tako tiho, zbrano in notranje mirno učilnico. Otroci so se potopili v delo kot v meditacijo,« je delavnico ustvarjanja z glino komentirala učiteljica z ene novomeških OŠ. Delavnica Od prazgodovine do valete je primerna tudi za učiteljski zbor in/ali Šolo za starše.



IZVAJALEC

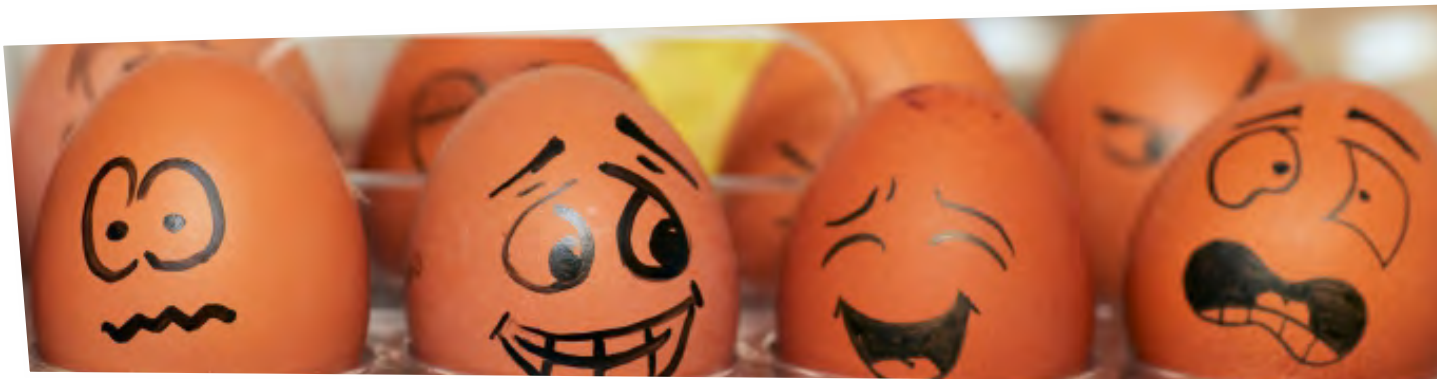
Kulturno društvo Gea deluje na stičišču umetnosti, pedagogike in narave. Mentorica Gea Gerstenhofer, vzgojiteljica in likovna umetnica, že vrsto let z mladimi ustvarja v glini ter vodi delavnice, ki prebujajo ustvarjalni stik s seboj in svetom. Več tudi na www.glinarna.si in <https://www.facebook.com/profile.php?id=61570761767996>

INFO

KAJ: Keramična delavnica Od prazgodovine do valete – pot v glini
KOMU: 2. in 3. triada
KAKO: 2-3 šolske ure v prostorih šole
CENA: 4 €/učenca oz. po dogovoru
KONTAKT: Gea Gerstenhofer (070 800 316), gea.gerst@gmail.com

Kaj čutim in kako se gibam?

Zavod
Igrivi svet



V vsakem razredu je kakšen Luka, ki težko sedi pri miru in moti pouk, pa Ivana, ki je tako plašna, da si ne upa sodelovati niti pri urah športne vzgoje, ali sramežljivi Tinko, ki ima »dve levi nogi« ... V hitrem tempu vzgoje in odraščanja ostajajo osnovna znanja o sebi, svojem telesu in predvsem doživljanju premalo nagovorjena. Zato se dogaja, da otroci ne prepoznajo svojih občutkov in niti ne vedo, kako jih na varen način izraziti. Zapletejo se v obremenjujoče občutke in stisko, ki se najpogosteje izraža prek njihovega neprimerne vedenja.

Namen delavnice, ki jo izvajata strokovnjakinji Zavoda Igrivi svet, je okrepiti otrokove veščine soočanja s čustvi glede na zmožnost, ki ga razvojno obdobje prinaša. Spoznati, kaj se dogaja v telesu in kaj lahko sami naredimo za to, da se počutje spremeni. Se opremiti z načini za umirjanje »možganskih alarmov« za lažje sodelovanje, razreševanje izzivov z vrstniki in srkanje novih znanj.

Namenjena je osnovnošolcem od 1. do 5. razreda, med njenimi cilji pa so prepoznati osnovna čustva (veselje, žalost, jeza, strah, sram, gnus); osvojiti načine soočanja s posameznimi čustvi na varen in zdrav način; spoznati, kaj se dogaja v možganih, ko jih preplavi močno čustvo; kako prisluhniti svojemu telesu in prepoznati, kaj sporoča; spoznati, kje na telesu se izražajo določena čustva, in osvojiti načine umirjanja čustev in telesa.



IZVAJALEC

Zavod Igrivi svet spodbuja vedenja, ki vodijo v sproščeno in neboleče gibanje v vseh življenjskih obdobjih, in sicer s pedokinetiko (vadbo za dojenčke in starše), Feldenkrais metodo, klepetalnicami za starše ipd. Več tudi na <https://igrivisvet.si/>.

INFO

KAJ: delavnica o (pre)poznavanju sebe Kaj čutim in kako se gibam?
KOMU: od 1. do 5. razreda
KAKO: 2 šolski uri v prostorih šole
CENA: 220 €/delavnico oz. po dogovoru
KONTAKT: info@igrivisvet.si

Srečni otroci za srečne tačke

Društvo
za zaščito živali
Novo mesto



Vsak starš se je moral soočiti z milo prošnjo otroka, da bi imel hišnega ljubljence, seveda brez pravega znanja, kaj vse zajema ustrezna oskrba. To pa najbolje vedo zagnane prostovoljke Društva za zaščito živali Novo mesto!

Skozi zabavno in poučno predavanje **Srečni otroci za srečne tačke** želijo pri učencih in učenkah ozavestiti dejstvo, da so živali čuteča bitja z različnimi potrebami, ki jih moramo kot lastniki zadovoljiti. Prostovoljke, ki se lahko pohvalijo z dolgoletnimi izkušnjami reševanja in skrbi za živali, želijo pri otrocih vzbuditi tudi spoštovanje do vseh vrst živali, saj je le s takšnim odnosom mogoče mirno sobivanje človeka in ostalih prebivalcev našega planeta. Hkrati se bodo otroci naučili, kako ravnati v različnih situacijah (npr. ob najdbi poškodovane živali).

Vsebine predavanja bodo povsem prilagodile starostni skupini oz. razredu, s seboj pa prinesle tudi »reševalno« opremo s terena in iz prve roke orisale, kako poteka reševanje živali ter ostale »mijav« dogodivščine. Po njihovem obisku bo vsak otrok dobro premislil, preden bo starše prosil za novega hišnega ljubljence.



IZVAJALEC

Društvo za zaščito živali Novo mesto je neprofitna prostovoljska organizacija, ki se trudi zmanjšati problematiko zapuščenih živali na Dolenjskem in na splošno prispevati k dobroti živali. Več: <https://dzzz-nm.si/>

INFO

KAJ: predavanje Srečni otroci za srečne tačke
KOMU: prilagojeno vsem starostnim skupinam
KAKO: 1 šolska ura v razredu
CENA: 2,5 €/učenca oz. po dogovoru
KONTAKT: Vesna Plavec (040 466 635), info@dzzz-nm.si

Delavnici Organizacija dogodka ali Ustvari podcast



LokalPatriot kot priznana mladinska in kulturna organizacija vašim učencem in učenkam nudi dve delavnici, s katerimi jih bomo opremili s tistim znanjem in veščinami, ki jim bodo koristile tako na poklicni kot zasebni poti.

Delavnica **Organizacija dogodka** bo učencem predstavila osnove organizacije dogodkov – od ideje do izvedbe. Spoznali bodo, kako načrtovati dogodek, na kaj morajo biti pozorni (prostor, dovoljenja, promocija, ekipa, proračun), kako reševati izzive in kaj vse potrebujejo za uspeh. V skupinah bodo zasnovali svoj dogodek in se preizkusili v vlogi organizatorjev.

Hkrati bodo izvedeli, v katere lokalne mladinske ali kulturne organizacije se lahko vključijo, če jih zanima soustvarjanje živahnega dogajanja v svojem kraju.

Na delavnici **Ustvari podcast** pa se bodo učenci preizkusili v ustvarjanju lastnega podcasta – sodobne in dostopne oblike izražanja mnenj. Razdeljeni bodo v manjše skupine, vsaka pa bo prejela eno izmed aktualnih tem, zanimivih za mlade (temo uskladimo v dogovoru s šolo).

V skupini bodo pripravili scenarij, razpravljali o temi in nato posneli kratek podcast, ki bo zajemal njihove poglede, izkušnje in možne rešitve. Delavnica spodbuja kritično mišljenje, javno izražanje in timsko delo.

IZVAJALEC

LokalPatriot je mladinska in kulturna organizacija v Novem mestu, ki s svojim klubskim programom skrbi za živahno večerno dogajanje v Novem mestu, hkrati pa deluje tudi kot mladinski center in s svojimi delavnicami in usposobljenimi mladinskimi delavci in prostovoljci naslavlja ključne tematike in problematike mladih.

Več na <https://lokalpatriot.si/> in

<https://www.facebook.com/KlubLokalPatriot>

INFO

KAJ: delavnici Organizacija dogodka ali Ustvari podcast

KOMU: 7.–9. razred (Organizacija dogodka), 5.–9. razred (Ustvari podcast)

KAKO: 2-4 šolske ure, odvisno od delavnice, v prostorih šole ali po dogovoru

CENA: brezplačno

KONTAKT: Ema Koncilija (064 286 878), tajnistvo@lokalpatriot.si



Nepozabne

kolektiv
Pozabljena polovica
Novega mesta

vodenje po poti Pozabljene polovice Novega mesta



Koliko ulic v Novem mestu se imenuje po ženskah? Kdo je bila prva slovenska kirurginja?
Kdo je bila prva učiteljica na Gimnaziji Novo mesto?

Ženske pred stoletjem niso imele možnosti izobrazbe in uveljavitve v svojem poklicu, kot jih imamo danes. Nekatere med njimi pa so orale ledino in vsem prihodnjim generacijam žensk omogočile, da se lahko enakopravno vključujejo v družbo. Vendar je zgodovina na njih pozabila.

Projekt Pozabljena polovica Novega mesta odkriva ženske iz zgodovine Novega mesta, ki so bile pionirke na svojih področjih. Izbrali so jih 13 s seznama več kot 70 žensk, ki so živele ali ustvarjale v Novem mestu in njegovi okolici.

Možnosti poučnih sprehodov z vodičko je več in lahko trajajo od ene ure naprej. Prilagodijo lahko tudi vsebino, predstavijo vseh 13 žensk ali pa izberete področja delovanja in njihove akterke (pesnice, glasbenice, pisateljice, učiteljice, medicinske sestre ...).

Učenci bodo ob tem spoznali tudi obdobje, v katerem so živele, in pa Novo mesto v času izpred 100 let.

Poleg sprehoda partnerstvo nudi tudi možnost predavanja v šolskih prostorih.

IZVAJALEC

Kolektiv Pozabljena polovica Novega mesta.
Več informacij: <https://www.pozabljenapolovica-novegamesta.org/>
in FB @pozabljenapolovicaNM.

INFO

KAJ: sprehod po zgodovini spregledanih žensk Novega mesta
KOMU: tretja triada
KAKO: ena ura ali več po sprehajalnih poteh v jedru in okolici Novega mesta
CENA: 75€* oz. po dogovoru
STIK: Meta Kocjan (031 854 421), pozabljena.polovica.nm@gmail.com

* Cena velja za skupino do 30 udeležencev/udeleženk.



Delavnica navdiha na kolesih

**Društvo paraplegikov
Dolenjske, Bele krajine
in Posavja**

Marko je v bolnišnici večkrat pomislil, zakaj ga ni pred nevarnim skokom v vodo na neznanem predelu reke nihče opozoril na možne posledice. A bilo je prepozno. Zahvaljujoč rehabilitaciji in Društvu paraplegikov Dolenjske, Bele krajine in Posavja, je Marko danes zadovoljen najstnik in uspešen športnik!

»Marko« in tudi ostali člani društva bodo vašim učencem in učenkam z veseljem osebno predstavili svoje zgodbe – jih v obliki neformalnega pogovora opozorili na nevarnosti, ki prežijo nanje v vsakdanjem življenju, hkrati pa jih seznanili z življenjem paraplegikov in tetraplegikov oz. oseb s poškodbo hrbtenjače. Kako polno lahko živijo na invalidskem vozičku in kakšne težave imajo lahko zaradi arhitekturnih ovir.



Člani društva lahko na vaši šoli izvedejo različne delavnice, ki jih bodo prilagodili starostni skupini in vašim željam. Poleg preventive (vzroki invalidnosti) in ozaveščanja (življenje na invalidskem vozičku) jih bodo popestrili s športom (učenci bi se preizkusili v različnih športih invalidov, kot so košarka na vozičkih, namizni tenis, pikado, throwling ipd.) in/ali kulturnim ustvarjanjem (npr. slikanje z usti, različna ročna dela).

Izvajalci delavnic so para ali tetraplegiki, zato potrebujejo dostopne prostore (pozimi npr. v telovadnici, poleti zunaj na šolskem igrišču). Mladim omogočite koristne in izkustvene informacije ter navdihujoče zgodbe iz prve roke, saj imajo med svojimi člani slovenske reprezentante, državne prvakinje ipd.

IZVAJALEC

Društvo paraplegikov Dolenjske, Bele krajine in Posavja izvaja tudi programe ozaveščanja in preventive za širšo javnost.
Več informacij tudi: www.drustvopara-nm.si

INFO

KAJ: športna in/ali kulturna delavnica v družbi paraplegikov
KOMU: prilagojena starostni skupini
KAKO: 1-2 šolski uri v ali pred šolo
CENA: brezplačno oz. po dogovoru
KONTAKT: Jože Okoren, Polona Povše (07 3321 644, 051 642 577),
drustvo_paraplegikov2@t-2.net



Bajke in povesti o Gorjancih - v živo!

Planinsko društvo
Krka Novo mesto

Vaši učenci prav gotovo poznajo Janeza Trdino in njegove Bajke in povesti o Gorjancih. Pa vedo tudi, kje so Gorjanci, poznajo njihove lepote in skrivnosti, ki so navdahnile znanega pisatelja? V našem Planinskem domu pri Gosposdični lahko organiziramo 3-dnevni tabor, kjer bodo otroci ob prijetnem bivanju in druženju v naravi spoznali naravne znamenitosti Gorjancev, vzporedno pa še planinske veščine in pomen varstva gorske narave. V domu je na voljo 34 ležišč v skupnih sobah in dve dvoposteljni sobi z lastnimi sanitarijami. Sobe so v celoti prenovljene, na voljo je kopalnica in sodobna multimedijska soba za delavnice in predavanja.

Udeležence tabora bomo popeljali po Trdinovi učni poti, ki zajema 25 označenih informativnih točk, še več pa bodo učenci izvedeli od izkušenega planinskega vodnika. Obisk poti s počitki, ogledom in opisom posameznih točk traja okoli štiri ure. Toliko časa (lahko dve dopoldne, dve popoldne) bo naslednji dan potekala mini planinska šola, kjer bodo spoznali pravila gibanja v hribih, potrebno planinsko opremo in prehrano. Otroci si bodo lahko naredili samovarovalne komplete, čelade, poskusili izdelati prave planinske vozle. Spoznali bodo planinske poti in označbe po pravilih Novomeščana Alojza Knafelca. Za tretji dan, ko bodo že kar obogateni z novimi znanji in doživetji, bomo pripravili delavnico o varstvu gorske narave in zavarovanih rastlinah (skupaj dve šolski uri).

Poleg vodenega programa se lahko učenci zabavajo pred domom, kjer je dovolj prostora za igre z žogo, za mlajše je na voljo tudi nekaj igral. V domu je veliko prostora za družabne igre, risanje, lepa okolica pa nudi veliko priložnosti za fotografiranje. Pripravimo lahko izbor najlepših risb in/ali fotografij, ki bi jih nagradili s simboličnimi darili društva.



IZVAJALEC

Planinsko društvo Krka Novo mesto povezuje ljubitelje planinstva, alpinizma in gorskega kolesarjenja. Mesečno pripravljamo različne akcije za vse generacije, še posebej dejaven pa je Mladinski odsek z mesečnimi pohodi za mlade planince in poletnim mladinskim planinskim taborom v sredogorju. Več informacij: <http://www.planinsko-drustvo-nm.si/> in <https://www.xn--gospodina-rfb.si/si/koca/> ter FB <https://www.facebook.com/profile.php?id=100063475124745>

INFO

KAJ: 3-dnevni tabor v planinskem domu pri Gosposdični
KOMU: prilagojeno vsem starostnim skupinam
KAKO: vsaj 10 šolskih ur v treh dneh
CENA: polni penzion v Planinskem domu na Gosposdični 35 €/osebo/dan, delavnice in vodenje brezplačno oz. po dogovoru
KONTAKT: Anton Progar (041 693 195), pd.krka.nm@gmail.com

Vzgoja za NEodvisnost

Društvo
Srečanje



Verjamemo, da na šoli že poznate odlično delo Društva Srečanje, ki že dve desetletji na širšem dolenjskem območju deluje na področju preprečevanja zasvojenosti. Skozi pripoved osebne izkušnje heroinske odvisnosti predsednik društva Toni Kočever z učenci vzpostavi empatičen odnos in jih usmeri v razmišljanja o samih sebi, svojih lastnih stiskah in dilemah odrasčanja.

Ko namreč govorimo o odvisnosti, ne moremo govoriti le o odvisnosti od prepovedanih substanc, ampak nujno tudi o odvisnostih od računalnika, pametnega telefona ali igrice, o motnjah hranjenja, nasilju ipd. Pri vseh teh oblikah (avto)destruktivnega vedenja lahko najdemo skupne imenovalce, če jih znamo prepoznati, se o njih pogovoriti in ukrepati na pravi način.

Društvo Srečanje se bo z veseljem odzvalo vabilu vaše šole in izvedlo preventivno delavnico bodisi v okviru razrednikove ure ali izbirnih vsebin bodisi naravoslovnega dneva. Namenjene so učencem in učenkam zadnje triade ter vsebinsko prilagojene vašim potrebam, izvedba pa je mogoča tudi tako za starše kot za učitelje oz. strokovne delavce šole.

*»Društvo Srečanje ima na področju prevencije odvisnosti dolgoletne izkušnje, ki se odražajo pri delu z mladostniki in starši. Poleg poznavanja področja in pedagoškega erosa izvajalce odlikujejo lastnosti, ki so ključne za delovanje na vzgojno-izobraževalnem področju: empatičnost, senzibilnost, retorične spretnosti in pronicljivost.«**

IZVAJALEC

Toni Kočever, predsednik Društva Srečanje, že dve desetletji svetuje odvisnikom in njihovim družinam ter izvaja preventivna predavanja po slovenskih osnovnih in srednjih šolah. Društvo je tudi izvajalec vseh aktivnosti LAS-a Novo mesto. Več tudi na www.drustvo-srecanje.si.

INFO

KAJ: preventivna delavnica Vzgoja za NEodvisnost
KOMU: tretja triada
KAKO: dve šolski uri v prostorih šole
CENA: 100 €/delavnico oz. po dogovoru*
KONTAKT: Toni Kočever (051 367 497), drustvo.srecanje@gmail.com



Živa knjižnica

Društvo za razvijanje
prostovoljnega dela
Novo mesto

Za strah pravijo, da je »votel, notri pa ga nič ni«. Podobno je s predsodki in tudi zanje velja, da izginejo v hipu, ko se z njimi soočimo. Učencem in učenkam vaše šole zato omogočite obisk Žive knjižnice, kjer knjige spregovorijo in se odkrito pogovorijo z njimi o vsem, kar jih zanima, so slišali na igrišču ali prebrali na spletu.

Knjige v Živi knjižnici so namreč predstavnice in predstavniki različnih manjšin, družbeno ogroženih skupin oziroma vsi, ki se v svojem življenju soočajo s predsodki, kot so paraplegik, Rominja, priseljenec, gej, gluha ali slepa oseba, ozdravljen odvisnik ipd. Živa knjižnica deluje kot šolska knjižnica: bralci po določenem času prebrano knjigo vrnejo in si izposodijo novo, v Živi knjižnici pa se sprehodijo med različnimi omizji in se s posamezno »knjigo« pogovorijo o tistem, kar jih zanima.

Verjamemo, da šolski kurikulum že zajema teme, kot so človekove pravice, strpnost do drugačnih, enakopravnost ipd., a je tudi na tem področju osebna izkušnja neprecenljiva. Živo knjižnico lahko društvo organizira ob kakšnih dnevih interesnih dejavnosti in goste oz. »izbor knjig« pripravi v sodelovanju z vami.



IZVAJALEC

Društvo za razvijanje prostovoljnega dela Novo mesto s svojimi strokovnimi delavci in prostovoljci že 30 let skrbi za bolj vključujočo in strpno družbo. Žive knjižnice so organizirali kot samostojne dogodke za širšo javnost in večkrat gostovali po šolah. Več na FB <https://www.facebook.com/DRPDNM>.

INFO

KAJ: Živa knjižnica
KOMU: vsem učencem in učenkam
KAKO: vsaj dve šolski uri v prostorih šole
CENA: po dogovoru*
KONTAKT: Maja Žunič Fabjančič (031 358 143), drpdnm@gmail.com

*Cena je odvisna od števila sodelujočih živih knjig in organizacije.

Babi, naj ti **POKAŽEM** Zdravljico!

Društvo oseb z izgubo sluha
Dolenjske in Bele krajine

Kako naj učitelji in vrstniki pristopijo do učencev, ki imajo težave s sluhom? Kako komunicirati z njimi, da se ne bodo nehote počutili izključeni in izolirani?

Poleg empatije in pravilnega pristopa do drugačnih, tudi naglušnih ali gluhih oseb, bomo otroke naučili slovensko himno v znakovnem jeziku, tako, da je ne bodo znali le zapeti, temveč tudi pokazati (morda celo na končni šolski predstavi ali drugi kulturni priložnosti).

Preko skupnega ogleda kratkega filma in pogovora bomo učencem predstavili, kako poteka komunikacija z gluho in naglušno osebo, zakaj pri tem potrebujejo tolmača za slovenski znakovni jezik, jih seznanili s pravicami, ki jih imajo, pa tudi tehničnimi pripomočki, ki gluhim in naglušnim olajšajo vsakodnevno življenje in komunikacijo s slišječimi.

Otrokom omogočite, da se seznanijo z življenjem gluhe osebe, da opazujejo pogovor ob tolmaču in posledično lažje sprejmejo drugačnost. Ob tem jih seznanimo z nevarnostmi prekomernega hrupa, ki je poleg vse daljše življenjske dobe eden od razlogov, da se bomo z izgubo sluha slej ko prej srečali domala vsi. V Sloveniji je že danes preko 150.000 oseb, ki imajo težave s sluhom, 75.000 uporabnikov slušnih aparatov, 1.500 jih komunicira v slovenskem znakovnem jeziku in 500 oseb ima polžev vsadek.

In če so bili v preteklosti naglušni ali gluhi otroci krivično označeni za »neumne«, je danes drugače – če sprejemanja in pravilnega ravnanja/komunikacije naučimo vse nove generacije. Kot omenjeno, bomo naš obisk popestrili tudi s spoznavanjem slovenskega znakovnega jezika oz. učenjem Zdravljice.



IZVAJALEC

Društvo oseb z izgubo sluha Dolenjske in Bele krajine deluje vse od leta 1956 in je edino tovrstno društvo v regiji.
Več informacij: www.gluhinaglusni-dolenjske.net

INFO

KAJ: delavnica z osebami z izgubo sluha
KOMU: vse starostne skupine
KAKO: ena šolska ura v prostorih šole
CENA: po dogovoru*
KONTAKT: Geni Močnik (041 340 267), dgnnm56@gmail.com

* Zaradi sofinanciranja društva s strani nekaterih dolenjskih in belokranjskih občin, je delavnica za šole brezplačna oz. šola krije zgolj strošek tolmača in morebitne potne stroške.



ORGLEkids Slovenija sestavi in zaigraj na orgle!

Društvo
prijateljev glasbe
Sodražica



Obogatite vaš tehnični ali kulturni dan oz. pouk glasbene vzgoje s poučno in vznemirljivo delavnico, kjer bodo otroci na zabaven način spoznali orgle - veličasten inštrument, ki je za večino dosegljiv zgolj v cerkvah ali večjih koncertnih dvoranah. ORGLEkids Slovenija pa ga v posebni obliki pričara kar na vaši šoli! Otroci orgle sestavijo kar sami (sestaviti morajo okoli 130 pretežno lesenih delov orgel, za kar potrebujejo okoli 45 minut), nato pa sledi še bolj zanimiv del, ko na glasbilo tudi zaigrajo. Sestavljanje jih spodbuja k logičnemu razmišljanju in iskanju odgovorov o tehnologiji in delovanju orgel. Kartice s slikami in preprostimi navodili jih nazorno vodijo do končnega izdelka.

Ob tem opazujejo delovanje različnih piščali. Odpre se jim svet zvoka in glasbe. Pridružijo se lahko s petjem, flavtami in drugimi inštrumenti. Poučno, vznemirljivo in zabavno!

Njihovo delo spremlja učitelj ali mentor, ki poskrbi za organizacijo in zna odgovoriti na njihova vprašanja. To so lahko člani Društva prijateljev glasbe Sodražica, s predsednikom, upokojenim izdelovalcem in restavratorjem orgel, inž. Branetom Koširjem na čelu, lahko pa tudi vaši učitelji. ORGLEkids Slovenija namreč gradi mrežo bodočih demonstratorjev, ki bodo na voljo šolam po vsej državi. K sodelovanju posebej vabijo osnovnošolske učitelje, saj jim nudijo možnost brezplačnega poldnevnega izobraževanja. Na ta način lahko z izposojenim inštrumentom izvajajo pouk ali delavnice na svoji šoli samostojno in neodvisno od zunanjih sodelavcev.

Vse bolj priljubljena metoda učenja se je z Nizozemske hitro razširila po svetu in je zdaj na voljo tudi v Sloveniji!



IZVAJALEC

Delavnico izvaja inž. Brane Košir, upokojeni izdelovalec in restavrator orgel, dolgoletni ravnatelj Orglarske delavnice v Mariboru in predsednik Društva prijateljev glasbe Sodražica, ki se z ostalimi člani društva posveča promociji orgel in orgelske umetnosti. Več: FB <https://www.facebook.com/profile.php?id=100086576138886>

INFO

KAJ: ORGLEkids Slovenija – sestavi in zaigraj!
KOMU: osnovnošolcem, predvsem od 7. do 12. leta starosti
KAKO: vsaj dve šolski uri v prostorih šole
CENA: 35 €/dan za najem orgel oz. po dogovoru*
KONTAKT: Brane Košir (041 786 901), info@orglarstvo-kosir.si

* Cena je odvisna od tega, kdo izvaja delavnico (član društva ali učitelj).

Močnejši od zasvojenosti!

Društvo
Projekt Človek

V Društvu Projekt Človek opažamo, da se problematika zasvojenosti premika v zgodnje mladostništvo. Čedalje več otrok kaže tendenco, da bi lahko razvili zasvojenost (ne samo s poseganjem po prepovedanih substancah, temveč tudi s prekomerno rabo tehnologije, ki ima podobne vedenjske vzorce). Problematika je pereča, vendar rešljiva.

Mladostniki veliko vedo o drogah in njihovih učinkih. Se pa vse premalo zavedajo oz. težje prepoznajo različne rizične situacije, vedenja in vplive, ki lahko ustvarjajo pogoje za razvoj zasvojenosti. Značilno za mladostnike je tudi to, da svoja škodljiva dejanja oz. vedenje minimalizirajo. Tako ne prepoznajo oz. ne znajo prepoznati resnosti situacije, v kateri so (npr. prekomerna uporaba telefona in računalnika, eksperimentiranje z različnimi psihoaktivnimi substancami).

Delavnica bo vašim učencem omogočila, da:

- prepoznajo oz. se zavedo rizičnih situacij ter nanje ustrezno odreagirajo,
- prepoznajo zdrava ter škodljiva prijateljstva,
- spoznajo, da je počutje v razredu nekaj, na kar lahko vplivajo,
- se zavedo pomena občutka varnosti,
- začnejo razmišljati o sebi, svojih vrednotah in stvareh, ki jih imajo radi,
- prepoznajo, kaj pravzaprav je zasvojenost in kako ta vpliva na naša življenja.

Preventivne delavnice so namenjene učencem zadnje triade OŠ s poudarkom na 9. razredih, kajti številni mladostniki se ob prehodu v srednjo šolo soočajo tudi z manj prijetnimi oz. bolj stresnimi situacijami, novim okoljem in vplivi, odgovornostjo, strahom, pričakovanji in odmikom od doma – izguba občutka varnosti.

Vsebino delavnice lahko prilagodimo tudi specifični razreda oz. določeni situaciji. Zavedajoč se, da preventive ni nikoli preveč. Vsebina je ustrezna tudi za šolo za starše ali učiteljski zbor.



IZVAJALEC

V Društvu Projekt Človek – Sprejemnem centru Novo mesto delamo (tudi) z osebami, ki imajo težave z različnimi oblikami zasvojenosti. Več informacij tudi: www.projektclovek.si

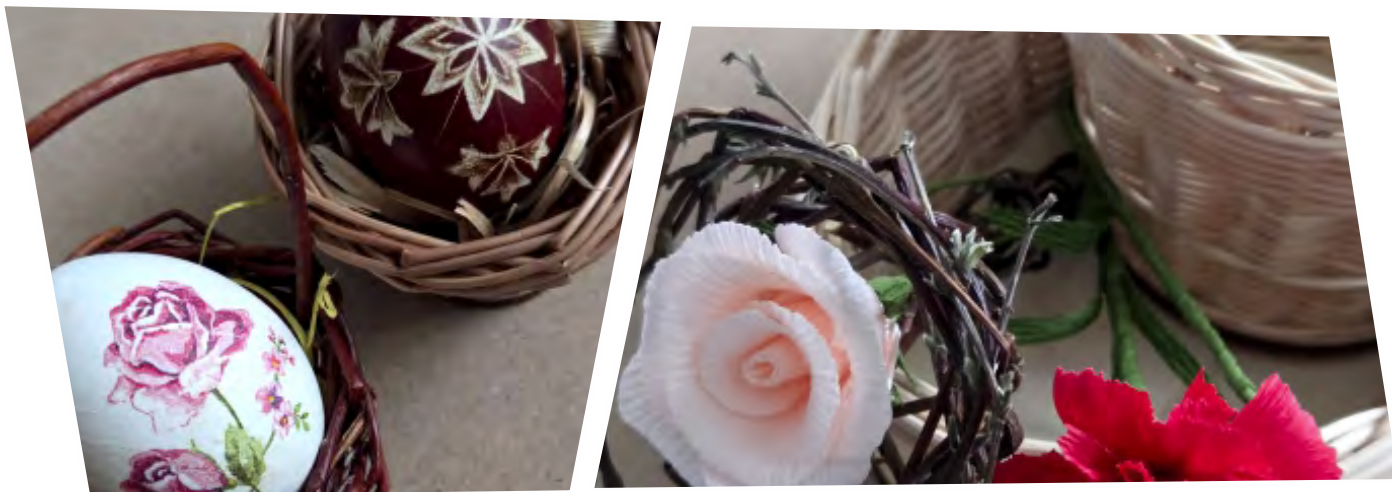
INFO

KAJ: preventivna delavnica Močnejši od zasvojenosti!
KOMU: tretja triada
KAKO: ena šolska ura v prostorih šole
CENA: 10 € oz. po dogovoru*
KONTAKT: Dora Althea Kontrec (031 323 308), sc.nm@projektclovek.si

*Zaradi občinskega sofinanciranja so delavnice brezplačne za šole v regiji.

Od zapestnic do košaric ustvarjalne delavnice tradicije

Društvo
upokojencev
Novo mesto



Z interaktivnimi in praktično usmerjenimi delavnicami pri mladih spodbujamo zanimanje za ohranjanje kulturne dediščine in tradicionalnih rokodelskih znanj. Učencem in učenkam omogočamo, da skozi lastno ustvarjalno izkušnjo odkrijejo pomen tradicionalnih izdelkov in običajev ter razvijajo spoštovanje do slovenske tradicije.

Naše delavnice ne prinašajo le novih ročnih spretnosti, temveč krepijo tudi ustvarjalnost in medgeneracijsko sodelovanje, saj temeljijo na prenosu znanja iz preteklosti v sodobni čas.

Za učence in učenke osnovnih šol pripravljamo raznolike delavnice, med drugim:

- izdelavo zapestnic prijateljstva iz ostankov volne,
- oblikovanje cvetja iz krep papirja in drugih materialov (vrtnica, nagelj, žafran, tulipan),
- barvanje in krašenje velikonočnih jajc (drsanka, servietna tehnika, ..),
- izdelavo makrame zapestnic,
- delavnico pletarstva (izdelava peharčka, koška za svinčnike,...).

Vsako delavnico vsebinsko in po zahtevnosti prilagodimo starosti ter predznanju udeležencev.

IZVAJALEC

Društvo upokojencev Novo mesto je največje upokojensko društvo na Dolenjskem ter med večjimi v Sloveniji. Naše poslanstvo je ohranjanje kvalitete življenja starostnikov ter krepiti medgeneracijsko sodelovanje. Večna www.upokojenci-nm.si

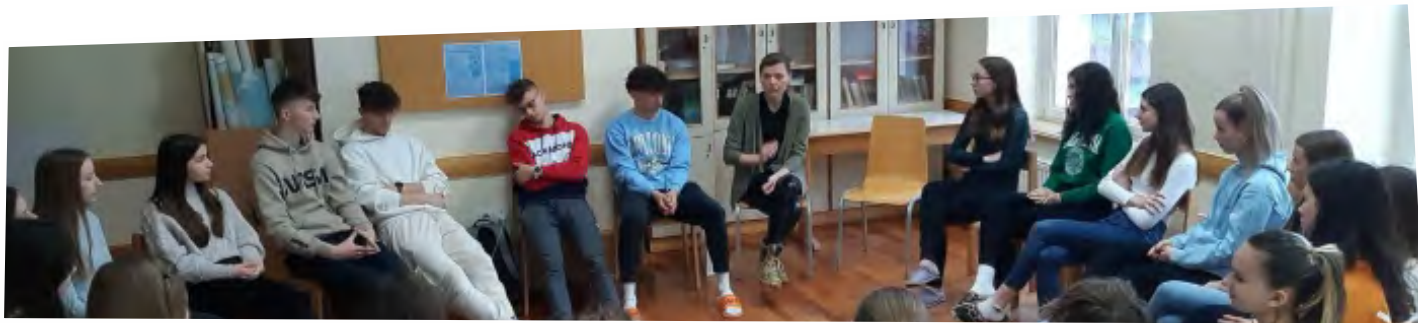
INFO

KAJ: delavnice domače obrti
KOMU: vsem učencem in učenkam
KAKO: najmanj dve šolski uri v razredu ali v prostorih društva
CENA: 5€/učenca oz. po dogovoru*
KONTAKT: Jerneja Cvelbar (041 717 031), upokojenci@t-2.net

*Zaradi sofinanciranja MO Novo mesto je delavnica za otroke novomeških osnovnih šol brezplačna.

Kako izberem poMOČ

Društvo
življenje
brez nasilja



Tudi po osnovnih šolah v Sloveniji je žal zaznati nasilje v najrazličnejših oblikah. Kako prepoznati različne vrste nasilja in kako pristopiti k reševanju nasilnih situacij tako doma kot v šoli, bomo vaše učence in učenke na preventivni delavnici poučile strokovnjakinje Društva življenje brez nasilja, edinega tovrstnega društva na območju regije.

Za vsako triado ponujamo različno izvedbo delavnice z jasnimi cilji:

- **I. triada:** o čustvih bomo spregovorili s pomočjo kart počutja/prijateljstva, ki prikazujejo naše počutje in čustvene odzive na situacije, v katerih se nahajamo. Ob lepem vremenu bi se z otroki najprej sprehodili v okolici šole, nato pa igro s kartami izvedli zunaj na igrišču, sicer pa v razredu.
- **II. triada:** o nasilju bomo spregovorili s pomočjo socialnih iger – sodelovanje/soustvarjanje dobrega počutja in ustvarjanje pozitivne klime v razredu. Socialne igre bomo izvedli v »krogu počutja« v manjših skupinah. Učenci bodo skozi svoje telesno izražanje pokazali dodeljeno počutje. Tako bodo imeli izkustveno učenje počutja v posameznem čustvenem stanju in hkrati izkušnjo, kako lahko vsak posameznik prispeva k izboljšanju počutja v »krogu«.
- **III. triada:** tematiko nasilja bomo predstavili s pomočjo t.i. labirinta nasilja. Učenci bodo v labirint stopili v čevljih žrtve nasilja in tako intenzivno spoznali dinamiko doživljanja nasilja. Skozi labirint nasilja bodo vodeni z našo pomočjo, tako da bomo skupaj spoznali posamezne »dogodke« v omenjenem labirintu nasilja in iskali poti iz njega.

Vsebine delavnic prilagodimo in izvedemo glede na trenutno dogajanje v razredu, na šoli ali v njeni okolici. Izvedba je priporočljiva in zaželena kot preventivna dejavnost, saj tako učence opremimo z znanjem, kako prepoznati stiske in nasilna vedenja, s tem pa lahko zmanjšamo posledice in poglobljanje nasilnih vedenj.

Strokovne delavke društva lahko predavanje o prepoznavi in reševanju nasilnih situacij izvedejo tudi za učiteljski zbor ali Šolo za starše.

IZVAJALEC

Društvo življenje brez nasilja je od leta 1998 edina nevladna organizacija na območju Dolenjske in Bele krajine, specializirana za pomoč žrtvam nasilja. Pod njegovim okriljem delujeta Varna hiša in Svetovalnica za žrtve nasilja, od leta 2025 pa še program RESET, namenjen otrokom in mladostnikom, povzročiteljem nasilja. Več informacij na:

www.varnahisanovomesto.si in FB <https://www.facebook.com/drustvozbn>

INFO

KAJ: izkustvene preventivne delavnice

KOMU: vsem učencem in učenkam

KAKO: dve šolski uri (zunaj in/ali v prostorih šole)

CENA: 120 €/delavnico

KONTAKT: Vesna Draginc (051 300 364), reset.dzbn@gmail.com



Danes bomo kuhali – oglje!

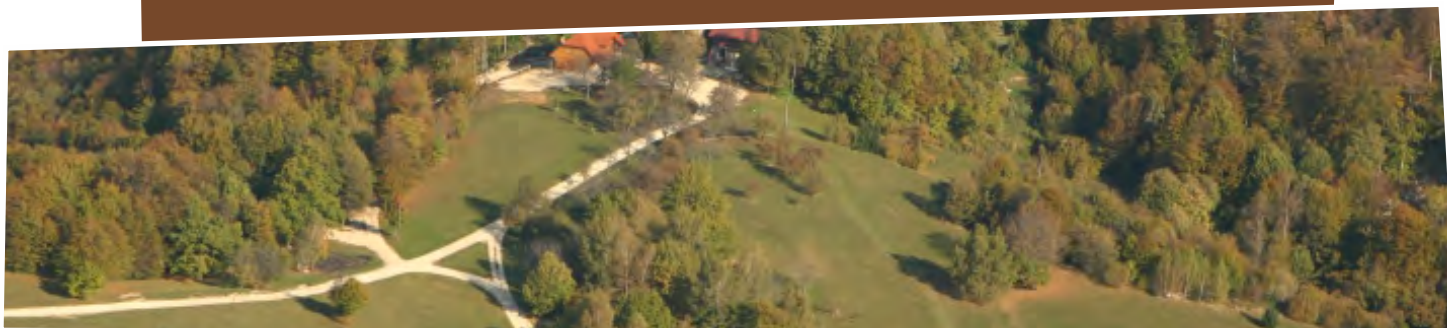
Društvo
Gorjanske
košenice

Na doživetje tihožitja z gozdom in v objem Gorjancev vabimo učence in učenke vaše šole, s katerimi bomo tudi v tem šolskem letu izvedli zanimiv in poučen naravoslovni ali tehniški dan (za dneve interesnih dejavnosti).

Poznano prireditel »Kuhanje oglja na Gorjancih« bomo letos organizirali že 23. leto zapored, in sicer predvidoma med 5. in 20. septembrom 2026. Takrat skupaj s predstavniki Zavoda Republike Slovenije za varstvo narave organiziramo poučna predavanja, primerna za učence 2. in 3. triade osnovne šole, kakor tudi za ostale obiskovalce.

Z delavnico ob naši oglarski kopi učence in učenke seznanimo in jim prikažemo postopek kuhanja oglja in se v družbi »strokovnjakov za naravo« sprehodimo po Učni poti Miklavž. Vaši učenci in učenke tako pridobijo znanja o pestrosti naravne in kulturne dediščine Gorjancev.

Za dolgoročno ohranjanje travišč na štirih projektnih podobmočjih Slovenije, tj. na Gorjancih, v Halozah, na Pohorju in na Kumu, si prizadevajo partnerji projekta Life to Grasslands, o katerem lahko izveste več na www.travisca.si ali www.lifetograsslands.si.



IZVAJALEC

Društvo Gorjanske košenice so leta 2003 ustanovili ljudje, ki jim ni vseeno, kaj se dogaja z naravno in kulturno dediščino Gorjancev, ki so jo prejeli od svojih prednikov. Več informacij tudi na <http://gorjanci.eu/>

INFO

KAJ: naravoslovni ali tehniški dan ob oglarski kopi
KOMU: druga in tretja triada
KAKO: prikaz postopka kuhanja oglja in ogled Učne poti Miklavž na Gorjancih
CENA: 4,50 €/učenca oz. po dogovoru
KONTAKT: Franci Bratkovič (051 615 215), franci.bratkovic@siol.net

Koraki podpore ob izgubi ljubljene osebe

Ko se zgodi smrt, se prav vsi soočimo s procesom žalovanja in izzivi na kognitivnem, čustvenem ter vedenjskem področju. Kako začeti pogovor z družino? Kako pomagati? Grem sploh na pogreb? Ali čutim prav? Kako naj še bolj pomagam svojcem? Če poznamo odgovore na ta vprašanja, lahko bistveno omilimo neljubo situacijo.

Delavnice so nadvse dobrodošle v razredu, kjer je kakšen od otrok izgubil enega od najožjih članov družine ali morda sošolca_ko, sicer pa naše izkušnje kažejo, da bi tovrstne vsebine koristile tudi strokovnim delavcem šole (učiteljski zbor; tudi za primer soočenja z izgubo na delovnem mestu) in staršem (Šola za starše).

Slovensko društvo Hospic že tri desetletja žalujočim s svojo strokovno ekipo in prostovoljci pomaga poiskati odgovore na vsa navedena vprašanja. Zavedajoč se, da je podpora ob takšnih izgubah nujno potrebna in da lahko skupaj načrtamo prave korake proti preživetju po izgubi ljubljene osebe. Zavedajoč se, da umirajo in žalujejo tudi otroci.

Naše delavnice so primerne za učence od 1. do 9. razreda, način izvedbe pa prilagodimo starosti otrok. Pri najmlajših o izgubi, čustvih, soočenju s smrtjo in podpori razreda spregovorimo z igro »Jesen listka Timija«, za drugo in tretjo triado pa se razdelimo v skupine po šest otrok, v katerih je naš prostovoljec t.i. živa knjiga, ki vodi razgovor o izgubah in minljivosti.



IZVAJALEC

Slovensko društvo Hospic je nevladna, neprofitna humanitarna organizacija, ustanovljena junija 1995, ki deluje tudi na območju JV Slovenije. Naši prostovoljci in strokovni delavci med drugim vodijo tridnevni tabor za žalujoče otroke, imenovan Za levjesrčne. Več info: www.hospic.si in FB @drustvohospic

INFO

KAJ: delavnica sočutja Koraki podpore ob izgubi ljubljene osebe
KOMU: vsem učencem in učenkam
KAKO: ena šolska ura v prostorih šole
CENA: 100 € oz. po dogovoru*
KONTAKT: Jani Kramar (051 454 845), dolenjska@hospic.si

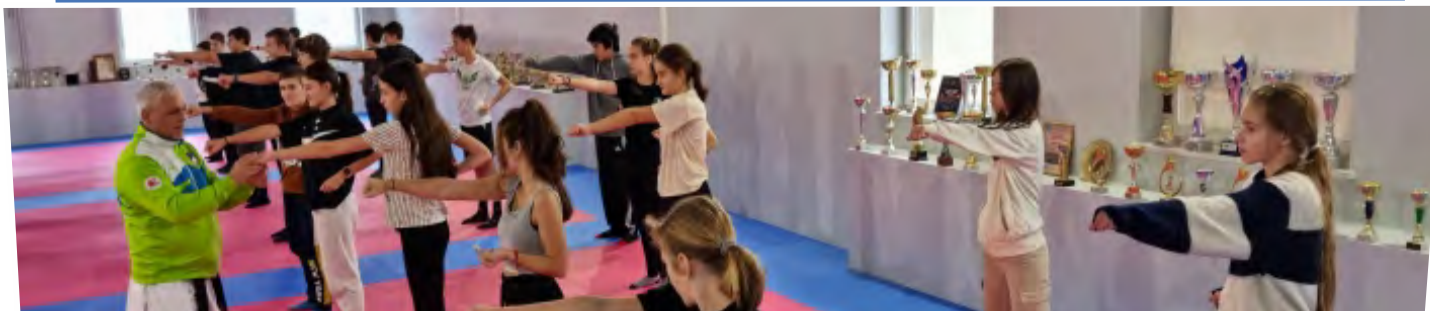
* Odvisno od števila sodelujočih strokovnih delavcev društva.



Z borilnimi veščinami do veščin spoštovanja in odgovornosti

Karate klub
Novo mesto

Se tudi v vaših razredih dogaja, da se nekateri otroci obnašajo nespoštljivo? Je kdo neodgovoren do šolske lastnine? Kaj jim pomeni spoštovanje in kako delujejo v skupini? Bi znali ukrepati, ko bi kdo od njih potreboval pomoč, bi znali zaščititi šibkejše?



Športni dan KK Novo mesto poleg učenja osnovnih tehnik karateja in form (kat) vsebuje tudi reševanje konfliktov, sodelovanje otrok po skupinah, spoznavanje samega sebe in drugih v stresnih in neprijetnih situacijah in pogovor, pa tudi učenje o osnovni higieni telesa in okolja, v katerem se šolamo in živimo.

Sledijo samostojni nastopi otrok, ki pokažejo naučeno znanje brez medsebojnega posmehovanja in poniževanja, za navedeno sodelovanje pa vsi sodelujoči prejmejo diplomo. Na podlagi naših več kot 20-letnih izkušenj dela z otroki in mladostniki vam zagotavljamo, da bo dan s karatejem veliko več kot le dan predstavitve enega od borilnih športov.

»Anja je bila zelo plaho 13-letno dekle, ki je imela med pogovorom sklonjeno glavo, le redko je sogovornika pogledala naravnost v oči. Potem se je odločila za trening v našem klubu, kjer smo izvedeli, da je nadarjena glasbenica, a da še nikoli ni nastopila pred občinstvom. Po iskrenem pogovoru je nekega dne trening obiskala s svojo violino in pred več kot 40 člani kluba zaigrala svojo najljubšo pesem. Nikoli več je nisem videl sklonjene glave, naše treninge pa je zapustila šele z odhodom na fakulteto,« je eno izmed številnih pozitivnih učinkov, ki presegajo karate, orisal trener Franjo Horn.

Športni dan bi izvedli na sedežu kluba, tj. Sokolski ulici 8 v Novem mestu, po dogovoru pa tudi na vaši osnovni šoli. Poleg izvedbe športnega dne lahko na vaši šoli karate uvrstite tudi med interesne dejavnosti.



IZVAJALEC

Karate klub Novo mesto deluje na območju Dolenjske in Bele krajine od leta 2004. Glavni cilj kluba je popularizacija športa med mladimi ter omogočanje širši javnosti aktivnega sodelovanja pri gibanju in s tem skrbi za njihovo zdravje. Več informacij o klubu in delovanju na: www.karatekrka-novomesto.si in FB <https://www.facebook.com/profile.php?id=100063680224914>

INFO

KAJ: Z borilnimi veščinami do veščin spoštovanja in odgovornosti
KOMU: vsem učencem in učenkam
KAKO: športni dan v prostorih kluba oz. po dogovoru v prostorih šole (4 do 5 šolskih ur)
CENA: 250 €/razred oz. 10 €/učenca za ves dan
KONTAKT: Franjo Horn (070 890 511), karate.novomesto@gmail.com

Po poteh Jožeta Dularja

Kulturno umetniško
društvo Straža

*Koliko mladih sploh še ve, kdo je bil Jože Dular? Koliko jih pozna njegovo delo?
O čem je pisal, kaj je počel?*

Pisatelj Jože Dular, rojen v Vavti vasi, je v svojih romanih Krka umira, Krka pa teče naprej in Ljudje ob Krki živo popisal življenje ljudi ob reki Krki, njihovo sobivanje in odvisnost od reke, ki jim je tako ali drugače narekovala tempo življenja. Jože Dular, sin enega zadnjih lastnikov mlina v Vavti vasi, je v svojih delih natančno popisal tudi svojo rodbino, rodbino Dularjev, lastnikov mlina in žage v Vavti vasi. Dular je bil tudi ustanovitelj in prvi direktor Belokranjskega muzeja v Metliki, zato mu tudi Belokranjci posvečajo posebno pozornost.

Delček življenja in dela pisatelja, pesnika in muzealca Jožeta Dularja bodo učenci in učenke druge in tretje triade spoznali ob prijetnem, približno 5 km dolgem sprehodu po Straškem hribu, od koder sega prelep razgled na reko Krko, o kateri je pisatelj pisal. Ob tem se bodo seznanili tudi z zgodovino mlinarstva in žagarstva na reki, vmesne postanke ob poti pa bomo popestrili z branjem odlomkov iz Dularjevih del. Primerno za športne ali kulturne dneve vaše šole.



IZVAJALEC

KUD Straža že vrsto let skrbi za kulturni utrip v straški občini in širše. Med številnimi prireditvami je tudi organizacija t.i. Dularjevih dni in pohoda Po poteh Jožeta Dularja. Več: <https://dularjeva-pot.si/> in FB <https://www.facebook.com/profile.php?id=100069704424389>

INFO

KAJ: pohod Po poteh Jožeta Dularja
KOMU: druga in tretja triada
KAKO: okoli štiri šolske ure
CENA: 100€/razred oz. po dogovoru
KONTAKT: Robert Kren (041 435 652), robert.kren9@gmail.com

Odkrijmo skrivnosti balvanskega plezanja

PK Frikšn
in ŠC Košenice



Spoznajte svet balvanskega plezanja, razburljive, varne in vse bolj popularne aktivnosti, ki pri otrocih spodbuja in razvija motorične spretnosti, koncentracijo in timsko delo. V PK Frikšn in ŠC Košenice bomo za vaše učence izvedli razgiban in zabaven **športni dan balvanskega plezanja in drugih športnih aktivnosti**. Potekal bo v notranji plezalni dvorani (ogrevana ali klimatizirana), kjer bodo otroci preizkusili svoje sposobnosti na nizkih plezalnih stenah brez uporabe vrvi, s pristankom na mehkih blazinah.

Z vrhunskimi dosežki Janje Garnbret in drugih je balvansko plezanje vse bolj popularno, saj razvija motorične sposobnosti (otroci krepijo mišice, izboljšujejo ravnotežje in koordinacijo), spodbuja koncentracijo (plezanje zahteva osredotočenost in premišljene poteze, kar razvija sposobnost reševanja izzivov), uči varnosti in zaupanja (učenci se učijo varnih plezalnih tehnik in razvijajo zaupanje v svoje sposobnosti) in gradi ekipni duh (skupinsko reševanje izzivov na stenah spodbuja sodelovanje in vzajemno pomoč med učenci).

Kaj bomo počeli?

- Spoznali osnovne plezalne prijeme in tehnike.
- Sodelovali v plezalnih izzivih in igrah, prilagojenih starosti in izkušnjam otrok.
- Učili se timskega duha, vztrajnosti in reševanja izzivov na zabaven način.
- Spoznali pomen varnosti pri plezanju.
- Igrali spremljevalne/ogrevalne športne igre (nogomet, badminton ...).

Tovrsten športni dan je primeren za vse učence, ne glede na predznanje. Vaje bodo naši izkušeni inštruktorji in vaditelji plezanja prilagodili razredu, poudarek pa bo na gibanju, zabavi in raziskovanju. Učenci potrebujejo športna oblačila in copate (če imajo plezalke, jih lahko prinesejo s seboj), pijačo in veliko dobre volje!



IZVAJALEC

Športni center Košenice in Plezalni klub Frikšn domujeta v lastni športni dvorani v naselju Košenice v Novem mestu, kjer so na voljo športne rekreativne površine, oprema in nov balvanski plezalni center. Novomeški učenci se do nas lahko sprehodijo ali pridejo s kolesi, ob centru je na voljo tudi večje parkirišče. Več na: www.friknsn.si / www.sport-klub-kosenice.si / FB & IG: @sportnicenterkosenice / @friknsn.si

INFO

KAJ: športni dan Odkrijmo skrivnosti balvanskega plezanja

KOMU: vsem starostnim skupinam

KAKO: 2-4 šolske ure v prostorih centra in multišportni dvorani (Košenice 32c, Novo mesto)

CENA: 6€/otroka oz. po dogovoru

KONTAKT: Marjan Pirnar (070 593 288), sport.kosenice@gmail.com

Umetnost v naravi: Ples, video in čarobnost ustvarjanja

Mladinsko društvo
»Luna in sonce«



Kreativno ustvarjanje v naravi ima izjemno pomembno vlogo pri celostnem razvoju otrok, saj spodbuja njihovo izražanje, domišljijo in ustvarjalnost, kar pripomore k razvoju kognitivnega, čustvenega in socialnega potenciala. Ustvarjalne dejavnosti našega društva krepijo otrokovo samozavest, ustvarjalnost, koncentracijo, komunikacijske sposobnosti ter razvijajo motorične veščine. Skozi ustvarjanje se otroci učijo in raziskujejo ter razvijajo svojo edinstveno identiteto.

Omogočite jim nepozabno kreativno delavnico, na kateri bomo skozi ustvarjanje, ples, video in fotografijo pričarali lepe spomine. Vrstni red in način izvedbe prilagodimo skupini:

1. Plesna delavnica: Začnemo s plesno oz. gibalno delavnico, kjer raziskujemo ustvarjalno telesno gibanje, plesne stile in se naučimo nekaj osnovnih plesnih korakov.

2. Multimedijaska ustvarjalnost: Ples povežemo s snemanjem videa in fotografij, skupaj razvijamo ideje, izbiramo lokacije in se preizkušamo v različnih ustvarjalnih pristopih.

3. Barvanje majic ali kamnov z izdelki ToyColor: Ob koncu delavnice se posvetimo barvanju majic ali kamnov, ki jih naberemo sami na pohodu v naravi. Uporabljamo izdelke ToyColor, ki omogočajo žive, trajne in pralne barve za unikatni spomin.

Ne glede na to, ali se odločite za plesno, ustvarjalno ali fotografsko delavnico oz. kombinacijo vseh, bodo učenci bogatejši za izkušnjo, polno kreative, zabave in nepozabnih trenutkov. Skupaj bomo raziskovali umetnost, se razmigali ter ustvarili fantastičen spominski video.

IZVAJALEC

»Luna in Sonce« je mladinsko društvo, ki izvaja aktivnosti za otroke in mladino na področju umetnosti in kulture v sodelovanju z JSKD, DRPD NM in ZPM LJ Moste-Polje. Animacijske delavnice izvajajo tako v učilnicah kot zunaj v naravi (npr. Kranjska Gora, Zambratija, šolska igrišča). Več: www.lunainsonce.si

INFO

KAJ: več kreativnih delavnic

KOMU: vsem učencem in učenkam

KAKO: 2-3 šolske ure v prostorih šole ali več šolskih ur v naravi (dnevi interesnih dejavnosti)

CENA: od 100 do 300 € oz. po dogovoru*

KONTAKT: Klara M. Luneai (070 600 959), lunainsonce.org@gmail.com

* Ovisno od števila otrok in izbranih delavnic oz. trajanja.

Križem Kapica, Nesreča nikoli ne počiva, Reci NE nasilju, Vzgoja za humanost

Strokovne delavke in prostovoljke OZRK Novo mesto že vrsto let sodelujejo z osnovnimi šolami, vašim učencem in učenkam pa med drugim ponujajo:

1. Delavnica Križem Kapica je namenjena radovednim prvošolčkom, ki z lutko Križem Kapica v eni šolski uri spoznajo zgodbo o Križem kapici, zajčku in volku oz. se seznanijo z dejavnostmi Rdečega križa in pomenu medsebojne pomoči. Otroci dobijo pobarvanko Križem Kapica in balonček.

2. Delavnica Nesreča nikoli ne počiva je ustrezna za učence od 2. do 4. razreda. Otroke v dveh šolskih urah pouči, kako ukrepati v primeru nesreče. Skozi namišljene nezgode jih naučimo opaziti pomembne informacije o nezgodi, vadimo pogovor med njimi in »reševalcem« na številki 112, jih poučimo ukrepanja in oskrbe namišljenega poškodovanca (imobilizacija roke po padcu s kolesom, oskrba rane po opeklini, prva pomoč pri dušenju zaradi tujka v sapniku in oskrba krvaveče rane). Delo poteka v skupinah.

3. Delavnica Reci NE nasilju v dveh šolskih urah učencem od 4. do 6. razreda sprva s pravljico predstavi besedno nasilje (t.i. zafrkavanje). Ob njeni analizi se pogovorimo o nastanku zbadljivk in reakcijah posameznika. Ustavimo se ob telesnem in besednem nasilju ter situacijah, ki še ne predstavljajo nasilja. Pogovorimo se o odzivih žrtve, opazovalcev in nasilneža. Učenci z nami vadijo besedno zavrnitev nasilja s čudežno besedo NE in odločno gesto roke, ki nasilnežu omeji vstop v osebni prostor žrtve. Srečanje zaključimo s posnetki naključne prijaznosti.

4. Delavnica: Vzgoja za humanost učencem tretje triade v dveh šolskih urah približa teme, kot so solidarnost, prostovoljstvo, krvodajalstvo in dobrotelost. Delo poteka v skupinah, kjer se medsebojno podpirajo in pridobijo izkušnjo, da »smo skupaj močnejši in skupaj zmoremo več«. Učenci hkrati iščejo izvirne ideje reševanja konkretnih težkih življenjskih situacij, odkrivajo svoje in prepoznavajo sošolčeve humanitarne vrednote.

OZRK Novo mesto vsako leto prvi teden poletnih počitnic organizira Humanitarni počitniški teden mladih za dijake in devetošolce, ki poteka na sedežu društva in na terenu. Razdeljen je na tri sklope: pomoč ljudem v stiski z delovnimi akcijami ali prostočasnimi delavnicami, spoznavanje dejavnosti OZRK Novo mesto ter neformalno druženje prostovoljcev. Prijavnica je objavljena na spletni strani organizacije.



IZVAJALEC

Območno združenje RKS Novo mesto je nevladna in humanitarna organizacija, ki pomaga pri preprečevanju in lažšanju stisk ljudi z materialno in drugo pomočjo. Več: <https://novomesto.ozrk.si/> in FB @RKS območno združenje NOVO MESTO.

INFO

KAJ: različne delavnice v izvedbi strokovne ekipe OZRK Novo mesto
KOMU: vsem učencem in učenkam
KAKO: od 1 do 2 šolski uri v prostorih šole
CENA: brezplačno*
KONTAKT: 030 710 222, mladi.rknm@gmail.com

* Zaradi sofinanciranja osmih dolenjskih občin je izvedba v OŠ na Dolenjskem brezplačna.

Moja Slovenija, moja zgodovina

OZSČ Novo mesto
in ZVVS Dolenjska

Mladim bomo na osebni, zanimivi in dogodivščini polni način približali zgodovino nastanka samostojne Slovenije, o kateri bodo otroci slišali »iz prve roke« oziroma iz ust tistih, ki so jo pomagali soustvariti.

Mladi danes slabo poznajo dogodke, ki so vodili v proces osamosvajanja Slovenije. Z delavnico, ki lahko poteka na vaši šoli ali v Spominski sobi in Muzejski zbirki v Vojašnici Franca Uršiča v Novem mestu, bomo učence seznanili s tem procesom, s poudarkom na dogodkih in vlogi Teritorialne obrambe, Milice in takratnega varnostnega in obrambnega sistema v vojaškem delu procesa osamosvajanja na območju Dolenjske.

Brez osebnih in zanimivih anekdot ne bo šlo! Naša delavnica zajema predavanje, ogled filmskega gradiva in ekskluzivni pogovor z veterani vojne za Slovenijo. Kot omenjeno, jo lahko izvedemo na šoli ali (še bolje) v novomeški Vojašnici Franca Uršiča, pa tudi na območjih posameznih spopadov (npr. Medvedjek, Poganci; ustrezno za dneve interesnih dejavnosti za več šolskih ur skupaj).

Člani Območnega združenja slovenskih častnikov Novo mesto, Dolenjske Toplice, Mirna Peč, Šentjernej, Škocjan, Šmarješke Toplice, Straža in Žužemberk (OZSČ Novo mesto) ter člani Območnega združenja veteranov vojne za Slovenijo Dolenjska (OZWS Dolenjska) s posameznimi šolami sodelujemo že nekaj let, s svojimi bogatimi izkušnjami in neposrednim razgovorom z učenci pa njihovo znanje nadgradimo ter povežemo teorijo in prakso delovanja obrambno varnostnega sistema v miru in vojni.

»Učenci s tovrstno delavnico lažje razumejo prizadevanja za osamosvojitve Slovenije in pomen njene razglasitve. Pouk na terenu je vsekakor dodana vrednost, ki jo želimo ohraniti tudi za naslednje generacije,« je po eni izmed delavnic dejala učiteljica zgodovine.



IZVAJALEC

OZSČ Novo mesto in OZWS Dolenjska sta domoljubni in veteranski organizaciji, ki združujeta posameznike, ki so aktivno sodelovali v delovanju obrambno varnostnega sistema Slovenije pred, med in po vojni za samostojno državo. Več na <https://www.zsc.si/location/ozsc-novo-mesto/> in FB @ZVVSlovenija

INFO

KAJ: delavnica Moja Slovenija, moja zgodovina

KOMU: 9. razred

KAKO: dve šolski uri v prostorih šole ali v Vojašnici Franca Uršiča v Novem mestu (primerno tudi za dan interesnih dejavnosti oz. pet šolskih ur v vojašnici z obiskom krajev pomembnih spopadov na Dolenjskem in Posavju.)

CENA: 100 €/delavnico oz. po dogovoru*

KONTAKT: Vasilije Maraš (031 334 202), ozsc.novomesto@gmail.com ali marasvasko@gmail.com

23

* Za OŠ na Dolenjskem so delavnice brezplačne zaradi sofinanciranja našega dela s strani občin. V primeru obiska vojašnice oziroma celodnevne aktivnosti stroške prevoza krije šola.

Peter in volk

Kulturno društvo
Pihalni orkester Krka

Ali učenci vedo, da lahko glasba posnema živalsko govorico? Kako izgleda in zveni oboa? kateri inštrument bi s svojim zvokom lahko ponazarjal ptičko? Kaj je razlika med pihali in trobili?

Vse to lahko vaši učenci in učenke spoznajo skozi posebno glasbeno doživetje! S pravljico Peter in volk (Sergej Prokofjev), ki je prirejena za inštrumente pihalnega orkestra. Peter in volk je zgodba o otroštvu, svobodi, sočutju in pogumu. Učenci in učenke se bodo skozi predstavo spoznali z zvoki različnih inštrumentov, kot so flavta, oboa, klarinet, bariton saksofon, bariton in trobenta, ki označujejo like, jim posodijo glas, odslikavajo njihova čustvena stanja in polnijo živahno dogajanje na odru.

Ob spremljanju pravljice se otroci učijo osnovnega glasbenega jezika in spoznavajo glasbene inštrumente – vsakega izmed junakov namreč spremlja vodilno glasbilo. Izjemno popularna pravljica še danes navdušuje otroke doma in po svetu. V naši izvedbi jo je doslej spoznalo že več kot tisoč otrok. Doživite jo tudi na vaši šoli!



IZVAJALEC

Pihalni orkester Krka je v slovenskem in mednarodnem prostoru prepoznan kot eden izmed najboljših amaterskih pihalnih orkestrov. Več: <https://sites.google.com/site/pokrka/home> in FB @pokrka

INFO

KAJ: glasbena pravljica Peter in volk
KOMU: od 6. do 9. razreda
KAKO: 30-minutna predstava v šolski telovadnici ali avli*
CENA: 4€/učenca oz. po dogovoru
KONTAKT: Aleksandra Pavlič (040 523 336), po.krka@gmail.com

* Za izvedbo potrebujemo le mikrofona za pripovedovalca in šest stolov za glasbenike.

Brez čebel ni življenje, kot ga poznamo

Zavod
Putscherle



Poučna in ustvarjalnica delavnica bo vaše učence in učenke popeljala v skrivnostni svet čebel in čebelarjenja. Odkrivali bodo zanimivosti iz življenja čebel (kako čebele rojijo, kaj je matica, kako nastane med itd.), načine in postopke čebelarjenja ter različne čebelarske izdelke.

Pomena čebel in čebelarstva bi se morali ljudje bolj zavedati, saj brez čebel ne bi bilo življenja, kot ga poznamo. Od maja 2018 na pobudo Slovenije vsako leto praznujemo svetovni dan čebel, čebelarji pa kar vsak 200. Slovenec. Pa je to dovolj, da se naši otroci zavejo, kako pomembna je sleherna »čebelica Maja«?

Naša delavnica traja tri šolske ure (po dogovoru več/manj) in se izvaja v prostorih šole ali na prostem. Učenci in učenke bodo z njo spoznali tudi slovensko avtohtono čebelo – Kranjsko sivko in se naučili, v čem se razlikuje od drugih čebel. Poučili jih bomo tudi o pomembnem kočevarskem čebelarju Juriju Jonkeju, evropskem pionirju čebelarjenja v panjih s premičnim satovjem.

V praktičnem delu delavnice bodo otroci iz papirja in lesa izdelali še čebelje roje, ki jih bo mogoče razstaviti v prostorih šole.

IZVAJALEC

Zavod Putscherle, Center za raziskovanje, kulturo in ohranjanje kulturne dediščine, deluje na področju ohranjanja in interpretacije kulturne dediščine na območju širše Kočevske, kjer pripravlja poučne vsebine za majhne in velike radovedneže. Več: <http://putscherle.com/>

INFO

KAJ: delavnica Brez čebel ni življenje, kot ga poznamo
KOMU: od 3. do 5. razreda
KAKO: tri šolske ure v prostorih šole
CENA: 130 €/razred oz. po dogovoru
KONTAKT: Anja Moric (031 708 543), info@putscherle.com



Sem zbran, samozavesten in natančen

Lokostrelski klub
Paradoks



Lokostrelstvo je šport, ki združuje fizično moč in psihično stabilnost. Ste vedeli, da lokostrelstvo pozitivno vpliva na splošno kondicijo/vzdržljivost, telesno držo, koordinacijo, koncentracijo, tudi hitro računanje, samopodobo, samozavest, pripadnost ter kolegialnost? Vse to je torej možno dodatno izboljšati s pomočjo lokostrelstva. Omogočite vašim učencem to izjemno izkušnjo, ki jim bo še dodatno pomagala izostriti omenjene kvalitete.

Otroci bodo s pomočjo trenerjev in učiteljev Lokostrelskega kluba Paradoks iz Črnomlja spoznali lokostrelstvo bodisi na eni šolski uri športne vzgoje bodisi na večurnem športnem dnevu vaše šole. Seznanili se bodo z lokostrelsko opremo, z najboljšimi lokostrelci, rekordi ... Delavnico pa zaključili z zabavnim kvizom. Samo izvedbo bomo prilagodili starostni skupini razreda.

Na (večurnem) športnem dnevu poleg omenjenega otroke naučimo še vaj za ogrevanje, specifičnih vaj za lokostrelce, jih seznanimo s pravilnim rokovanjem z opremo (npr. puljenje puščic), kako se popisujejo in vrednotijo zadetki na tarči ... Sledi prikaz streljanja, osnovnega strela z lokom in prikaz z elastiko. Na koncu se v streljanju (in vsem potrebnim pred in po tem) pomerijo tudi učenci – in za en dan postanejo "Robin Hoodi" na razdaljah 5 ali 10 metrov. Po dogovoru lahko izvedemo tudi prilagojeno tekmo, na kateri "pomagamo" premagati celo učitelje.

Lokostrelstvo je zunanji šport in nam omogoča tudi prepotreben stik z naravo. V zimskem času ga izvajamo v športnih dvoranah, z vašo šolo pa se lahko dogovorimo tudi za celoletno izvedbo krožka oz. interesne dejavnosti (priporočeno za otroke, starejše od 10 let).



IZVAJALEC

Kadeti, mladinci in člani Lokostrelskega kluba Paradoks iz Črnomlja uspešno dosegajo reprezentančne norme in se redno udeležujejo reprezentančnih tekmeh že vse od leta 2013. V šali pravijo: "Streljamo za zabavo, ciljamo profesionalno, zadenemo rumeno!"
Več na: **FB @Lokostrelci** in **IG @lkparadoks**

INFO

KAJ: lokostrelska delavnica Sem zbran, samozavesten in natančen
KOMU: vsem učencem in učenkam
KAKO: 1 šolska ura ali vsaj štiri šolske ure (športni dan)
CENA: 5€/učenca za športni dan oz. po dogovoru
KONTAKT: Lili Grahek (040 657 817), lkparadoks@gmail.com

Mažoretni izziv svetovnih prvakinj

Twirling klub
Urshinih mažoret

Delavnica Twirling kluba Urshinih mažoret, ki jo izvajamo svetovne prvakinje v kategoriji Show Junior Stage, otrokom ponuja edinstveno priložnost, da se preizkusijo v mažoretnih veščinah in spoznajo, kako se združujejo ples, gimnastika in umetnost.

V dveh polnih urah bomo skupaj raziskovali svet mažoret – učenci se bodo naučili osnovnih gibov, vrtenja palice, gibalnih iger in gimnastičnih elementov, ki krepijo koordinacijo. Vse to bo potekalo ob aktualni glasbi, saj mažoretke nismo le dekleta v uniformah, ampak plesalke, ki plešejo z elegantnimi in akrobatskimi gibi. Delavnico bosta vodili dve trenerki in dve članici naše mažoretnne skupine. Na koncu bomo skupaj ustvarili mini koreografijo, ki jo bomo ob zaključku tudi zaplesali.

«Urshine mažorete že nekaj let na naši šoli uspešno izvajajo vadbo za predšolske in šolske otroke. Njihovo delo je spodbuda za celostni razvoj – prispeva k motoričnim sposobnostim, spodbuja ritmičnost in samozavest. Otroci z veseljem obiskujejo treninge, se sproščajo, izražajo in čutijo pripadnost. Obenem razvijajo disciplino, odgovornost in vztrajnost – temeljne vrednote za osebno rast.»
Draženko Šolaja, ravnatelj OŠ Prevole



IZVAJALEC

Twirling klub Urshinih mažoret deluje na treh lokacijah – v Kočevju, Prevolah, Višnji Gori in Ljubljani. Povezujemo ples, šport in skupnost ter navdušujemo dekleta z mažoretnim gibanjem. Več o našem delu in dosežkih:

www.urshinemazoretke.si in **FB @urshinemazoretke**

INFO

KAJ: delavnica Mažoretni izziv svetovnih prvakinj

KOMU: 1. in 2. triada

KAKO: 2 polni uri v prostorih šole

CENA: 8 €/učenca (najmanj 10 in največ 28 otrok) oz. po dogovoru

KONTAKT: Urša Štefanič Mlakar (040 256 338), urshine.mazorete@gmail.com





Zavod Zora upravlja s Pumpnco, prireditvenim prostorom na Župančičevem sprehajališču v Novem mestu, kjer deluje Knjižnica pod akacijami. Vaše učence in učenke vabimo na šolski uri »v naravi«, bodisi o zgodovini bodisi o etiki, ki ju bo zaključilo sproščujoče grafitiranje.

Pumpnca je prostor okoli stavbe črpališča za vodo v lasti Slovenskih železnic, ki je bila zgrajena skupaj z Dolenjsko železnico I. 1894 in je vpisana v register kulturne dediščine. Njeno gradnjo povezujejo tudi z začetkom znanstveno arheoloških raziskovanj v Novem mestu, saj so tam odkrili prazgodovinske talilne peči za železo. Kot markantna zgodovinska točka dveh pomembnih obdobji v novomeški zgodovini tako predstavlja izvrstno izhodišče za razmislek učencev 6. razredov o zgodovini svojega kraja.

Sama Pumpnca in vse, kar predstavlja (javni prostor, urbana prenova, prostovoljstvo, drugačna raba ...), je hkrati praktični primer aktivizma. Nekoč zapuščeno in zanemarjeno območje je, zahvaljujoč aktivistom zavoda in vrsti prostovoljcev, postal priljubljen novomeški »kotiček« ob Krki, primeren za kulturne dogodke, druženje, izvajanje pouka na prostem. Ob obisku se bodo lahko učenci 7. in 8. razredov v živo prepričali, kaj vse lahko nastane oz. pridobi skupnost ob izvajanju pojmov, ki jih sicer slišijo pri predmetu Državljanstva in domovinska kultura in etika (npr. civilna družba v parlamentarni demokraciji, javni prostor, lokalna skupnost, urbane prenove ipd.).

V obeh primerih, pogovoru o zgodovini in razvoju Novega mesta ali delavnici Od aktivnega državljanstva do urbane prenove, bodo učenci svoje vtise še skupinsko zabeležili v obliki grafita, kar jim bomo omogočili na samem prizorišču. Najboljše bomo ob sprehajališču tudi razstavili.

IZVAJALEC

Novomeški Zavod Zora deluje tako na področju kulture kot na področju urejanja prostora. Posebej skozi dejavnosti na področju prostora se redno srečuje s problematiko (ne) vključevanja javnosti v participatorne procese, kar lahko označimo tudi kot temeljno prvino aktivnega državljanstva. Več na FB <https://www.facebook.com/profile.php?id=100057593943423>

INFO

KAJ: delavnica aktivnega državljanstva ali zgodovini in razvoju mesta
KOMU: od 6. do 8. razreda
KAKO: vsaj dve šolski uri v Knjižnici pod akacijami na Pumpnci
CENA: 80 € na skupino oz. po dogovoru*
KONTAKT: Blaž Habjan (031 671 946), blazhabjan@yahoo.com

* Če iščete daljši program za dneve dejavnosti, vam lahko poleg omenjenih delavnic ponudimo tudi vodeno pohodno turo Greenconc z vodnikom Samirjem Sarajličem v okolici Pumpnce, ki traja priložno uro in pol.



Muzej na prostem

Zavod za kulturo in turizem
Historium

Pleterje: stara domačija mladih ustvarjalcev



Naš dom je v prelepi dolini izpod Gorjancev, kjer v tišini še danes živi duh preteklosti naših prednikov.

Muzej na prostem Pleterje že 30 let izvaja različne programe za predšolske in šolske otroke. Skupaj z vašimi učenci in učenkami se bomo spoprijeli z osnovnimi tehnikami lončarjenja, spoznali se bomo z starimi običaji, sodelovali pri peki dobrot v hiši s črno kuhinjo, peli in se igrali. Otroci hkrati opazujejo naravo, spoznavajo zeliščne vrtove in tako razvijajo svoje čute ob vonju številnih zelišč in začimb.

Na domačiji je tudi mini živalski vrt, kjer bodo spoznali domače in druge živali. Pogovorili se bomo o življenju v preteklosti, v časih brez elektrike in strojev. Poigrali se bomo, kot so se igrali otroci nekoč, naredili čisto pravo tekmovanje v metanju podkev in teku v žakljih. Omogočite jim na sproščen in pristen način spoznati ostanke naše naravne in kulturne dediščine, s tem pa na njim lasten način za kratek čas podoživeti čas življenja naših dedov in babic.

Program obiska Muzeja na prostem Pleterje zajema sprejem otrok v muzeju in kratko predstavitev stare domačije. Sledi program »Od zrna do kruha« z babico Tatjano, kjer bodo поблиžje spoznali pomen kruha. Čas bo še za pravljico, pri babici bomo skupaj tudi zapeli. Ob hiši bodo otroci spoznali pomen zelišč, jih povonjali in okusili.

Po končani delavnici si bodo ogledali ostale objekte na domačiji: rokodelski center v Baničevi hiši, lesen vodnjak, svinjake, stranišče »na štrbunk«, gospodarski objekt - pod (tukaj bodo česali slamo oz. škupali), kozolec toplar z razstavnimi eksponati ter sušilnico za sadje in lan. Med ogledom objektov se bodo ustavili pri številnih muzejskih živalih, jih поблиžje spoznali, nekatere tudi pobožali. Sledi rokodelska delavnica izdelovanja lončenega petelinčka - piščali (izdelek ostane otrokom v spomin).

IZVAJALEC

Zavod za kulturo in turizem Historium deluje na področju muzejskih dejavnosti, osnovna dejavnost je vodenje Muzeja na prostem Pleterje, ki predstavlja staro kmečko domačijo iz leta 1833.

Več: FB <https://www.facebook.com/OpenAirMuseumPleterje/>

INFO

KAJ: delavnice in ogled muzeja na prostem

KOMU: za vse učence in učence

KAKO: ena ali več šolskih ur oz. po dogovoru

CENA: po dogovoru (odvisno od števila udeležencev)

KONTAKT: Simon Udvarc (041 639 191), muzej.pleterje@gmail.com



Kegljanje = igra, zabava, šport

Kegljanje kot šport ali samo rekreacija? Posamezno ali ekipno? Učencem in učenkam vaše šole nudimo vse naštetu. Strokovno vodenje s trenerji in tekmovanja (z morebitnim naslovom državnih prvakov vred), lahko pa le kot druženje in rekreacijo s »prijateljsko tekmo«.

S kegljanjem otroci pridobivajo na koncentraciji, ravnotežju, koordinaciji gibov, natančnosti, kondiciji in psihični stabilnosti.

Za kegljanje potrebujejo le čisto športno obutev kot za v telovadnico in športna oblačila. Naše kegljišče se nahaja v središču Novega mesta (Germova ulica 4), tako da lahko obisk združite s kakšnim pohodom v okolici ali drugo aktivnostjo v mestu.

Pri nas lahko priredite t.i. športni dan (štiri šolske ure) ali nas obiščete le za eno šolsko uro med poukom ali kot interesno dejavnost po pouku. Tiste otroke, ki jih bo kegljanje navdušilo in si bodo želeli še več, pa lahko vključimo v tekmovalno ekipo za nastopanje na OTS in na državnem prvenstvu.



IZVAJALEC

KD Vodnjak je po številu članov med največjimi v Slovenji. Naše poslanstvo je ohraniti kegljanje kot šport in rekreacijo za vse generacije. Še veliko več boste izvedeli na spletni strani www.kegljanje.com

INFO

KAJ: kegljanje na kegljišču Vodnjak
KOMU: za vse učence in učenke
KAKO: : športni dan ali interesna dejavnost po pouku (4 ali 1 šolska ura)
CENA: 2 €/učenec/ura oz. po dogovoru
KONTAKT: Damjana Jerman (040 245 811), jerman.damjana@gmail.com

Sprejemanje drugačnosti skozi gledališče



Predstavljamo dve ganljivi gledališki predstavi, ki bosta vaše učence in učenke na iskren in nevsiljiv način spodbudili k razumevanju in sprejemanju drugačnosti. Predstavi izvajajo člani društva – osebe s posebnimi potrebami, ki ob koncu nastopa z obiskovalci tudi odkrito spregovorijo o svojih izkušnjah, znanjih in vsakodnevnih izzivih.

Lutkovna predstava **Veveriček posebne sorte**, primerna za 1. triado, temelji na zgodbi Svetlane Makarovič. Glavni junak, veveriček Čopko, zaradi krajše tačke ne more skakati kot druge veverice. Najprej je izključen iz družbe, a z vztrajnostjo in pogumom razvije svoje spretnosti ter si pridobi mesto med drugimi. S predstavo smo nastopili že na več kot 30 osnovnih šolah po celi Sloveniji in povsod prejeli izjemno pozitivne odzive.

Igrana predstava **Mravljica Sanja**, ustrežna za 2. triado in nastala po zgodbi Tatjane Štular, pa pripoveduje o Sanji, ki pri učenju potrebuje več časa. Sošolci jo zato zbadajo, dokler učiteljica ne posreduje in razred spozna, da ima vsak svoje močne in šibke strani.

IZVAJALEC

Sonček - Društvo za cerebralno paralizo Dolenjske in Bele krajine je nevladna invalidska organizacija, ki (ne glede na diagnozo) vključuje osebe z ovirami/invalidnostjo, njihove starše, strokovne delavce in prostovoljce. Nahajamo se na Ljubljanski cesti 26 v Novem mestu (Hedera), kjer dopoldne deluje enota VDC Sonček, popoldne pa vrsta drugih dejavnosti. Veseli bomo vašega obiska. Več: <http://www.soncek-nm.si/domov/> in FB <https://www.facebook.com/DrustvoSoncekDolenjskelnBeleKrajine>

INFO

KAJ: Lutkovna in/ali igrana predstava z odprtim pogovorom
KOMU: 1. in 2. triada
KAKO: 2 šolski uri v prostorih šole
CENA: malica za nastopajoče in potni stroški
KONTAKT: Lea Tihle (064 282 321), novo.mesto@soncek.org

Mladi oblikovalec



Na vaši šoli lahko med interesnimi delavnicami ponudite delavnico Mladi oblikovalec oz. se s priznano modno oblikovalko Ano Jelinič dogovorite za izvedbo po vaši izbiri (ena ali več šolskih ur skupaj; npr. tri zaporedne sobote ipd.). Svoje znanje je pripravljena deliti tudi z učitelji.

Mladi oblikovalec za učence: Ob številni ponudbi raznih obšolskih dejavnosti je manj tistih, kjer otroci razvijajo svojo kreativnost in fino motoriko, kar je zelo pomembno za njihov celostni razvoj. Z uspešno izvedenim izdelkom si hkrati dvigujejo samozavest in dobijo zagon za nadaljnje ustvarjanje in kreativno razmišljanje.

Pod vodstvom Ane Jelinič bodo otroci sami ustvarjali – načrtovali, oblikovali in izdelovali – modne in druge uporabne izdelke (izdelava copat, nahrbtnika, različne tehnike tiskanja na tekstil ...). Pri tem bodo razvijali različne oblikovalske spretnosti ter fino motoriko. Naučili se bodo različnih tehnik šivanja, tiskanja in oblikovanja ter spoznali številne uporabne materiale in njihov namen uporabe. Preizkusili se bodo tudi v šivanju na šivalni stroj. Vsi izdelki, ki jih bomo izdelali, so uporabni in jih bodo lahko otroci vsakodnevno uporabljali (devetošolci si lahko denimo izdelajo modne dodatke za valetu).

Mladi oblikovalec za učitelje: Tudi učitelji lahko pridobijo nova znanja in ideje iz področja kreativnega oblikovanja in izdelave tekstilnih izdelkov. Spoznali bodo različne tehnike izdelave izdelkov iz tekstila in drugih neobdelanih materialov, ki jih bodo lahko uporabljali pri svojem poučevanju (likovni pouk, gospodinjstvo idr. predmeti). Na delavnici bodo izdelke izdelali tudi sami in se tako natančno seznanili s postopki in tehnikami (npr. kako se lahko s pomočjo »filcanja« naravne ovčje volne izdelajo milo, obesek za ključe, šal, etui, polstena slika, kako iz ostankov blaga ustvarimo tekstilno sliko, kako lahko recikliramo stare majice in z različnimi tehnikami tiskamo na tekstil ...).

IZVAJALEC

Ana Jelinič, mag. modnega oblikovanja in ustanoviteljica Zavoda Oblika, Novo mesto že vrsto let postavlja na zemljevid slovenskega modnega oblikovanja. Njene kreacije boste zasledili na vseh večjih slovenskih modnih dogodkih, vključno z Ljubljanskim tednom mode. Za svoje delo je prejela številne nagrade in priznanja doma in v tujini, v Novem mestu pa že sedem let organizira Mestno modno revijo. V okviru zavoda se je njenih kreativnih delavnic udeležilo več kot 200 otrok in mladostnikov. Več: FB <https://www.facebook.com/studioANA.nm>

INFO

KAJ: Mladi oblikovalec – interesna delavnica za otroke ali učitelje
 KOMU: za vse učence in učenke
 KAKO: 2 ali 3 šolske ure v prostorih šole oz. po dogovoru
 CENA: po dogovoru*
 KONTAKT: Ana Jelinič (040 453 886), studio.ana.nm@gmail.com

*Odvisno od enkratnega ali večkratnega obiska ter števila udeležencev.

Hočemo, znamo, zmoremo

Medobčinsko društvo
slepih in slabovidnih
Novo mesto

Naše izkušnje kažejo, da ljudje, sploh pa otroci, o slepih in slabovidnih vedo malo. Če kaj, pa gre »le« za to, da jim je treba pomagati. Vendar: slepi ali slabovidni smo takšni kot ostali ljudje.

Vemo, kaj hočemo ali nočemo, znamo in vemo marsikaj, imamo »le« okvaro vida. In zgolj pri tem dejstvu potrebujemo pomoč, ko je nepogrešljiva roka svojca, prijatelja ali znanca, ki nas vodi, bela palica, ali pes vodnik.

Omogočite otrokom, da se seznanijo z nami in našim vsakdanjikom, spoznajo drugačnost skozi osebni stik in dragoceno izkušnjo.

Na delavnici v vaši šoli bomo z brajevo pisavo pokazali, kako pišemo in beremo slepi in slabovidni. S seboj bomo prinesli nekaj najosnovnejših tehničnih pripomočkov, ki so nepogrešljivi v življenju na vidu prizadetih oseb. S simulacijskimi očali bodo lahko učenci in učenke tudi sami »doživeli« oziroma spoznali različne okvare vida in se z njimi poskušali orientirati in hoditi, tudi ob pomoči bele palice. S psom vodnikom in njegovo inštruktorico bodo spoznali še njegovo pomembno vlogo v življenju slepih in slabovidnih.

Delavnico lahko izvedemo tudi v čutnem parku v Češči vasi, ki je bil v partnerstvu z MO Novo mesto odprt leta 2022. Poleg naštetega lahko otroci občutijo še naravo kot slepe/slabovidne osebe: s tipom (drevesa, storži, iglice ...), vonjem in sluhom. Za konec pa lahko na različno obdelanih hlohah preskusijo še svoje ravnotežne sposobnosti.



IZVAJALEC

Medobčinsko društvo slepih in slabovidnih Novo mesto je invalidska organizacija, ki povezuje in pomaga slepim in slabovidnim osebam. Več: <http://www.drustvo-slepih-nm.si/>

INFO

KAJ: obveščanje in ozaveščanje otrok o delu, življenju, zmogljivostih in ustvarjalnih možnostih slepih in slabovidnih ter o različnih oblikah slepote in slabovidnosti

KOMU: vsem učencem in učenkam

KAKO: 2 šolski uri v šoli (ali v čutnem parku v Češči vasi pri Novem mestu)

CENA: po dogovoru

KONTAKT: Marjana Gazvoda (07 338 25 40), mdssnm@zveza-slepih.si

Spoznaj čebeljo družino in medeni vrt

Zavod Čebela



Čebelnjak Zavoda Čebela deluje kot učilnica v naravi, in sicer ob sprehajalni poti v Irči vasi. Ko se vaši učenci in učenke iz šolske učilnice preselijo v naš čebelnjak, bodo z multisenzoričnim učenjem spoznali (neprecenljive) čebele, (dragoceno) naravo in (našo) vlogo človeka v naravi ter skrbi zanjo. Med dveurno delavnico Spoznaj čebeljo družino in medeni vrt otrokom razkažemo naš čebelnjak.

V njem lahko prek steklene stene opazujejo čebeljo družino: matico, kako zalega jajčeca, rojevanje čebel, čistilke, ki odnašajo smeti, tudi plesalke, ki s svojim plesom pokažejo, kje v naravi je medicina ... Otroci pri nas seveda tudi poizkusijo med, cvetni prah in propolis. Spoznajo tudi apiterapijo, tj. sproščanje na ležiščih z vdihavanjem aerosola iz panja (z maskami).

S pomočjo opazovalnega panja se naučimo, zakaj imajo tudi čebele družino in kakšne so naloge posameznih čebel. Sprehodimo se tudi po našem medenem vrtu v neposredni bližini čebelnjaka, kjer imamo več kot 100 medovitih rastlin. Učencem in učenkam pokažemo in razložimo pomen zdravilnih in medovitih rastlin. Ob zaključku obiska dobijo delovni list, ki ga izpolnijo v šoli.



IZVAJALEC

Smo že peta generacija čebelarjev v naši družini, ki svoja znanja čebelarjenja že vrsto let prenaša na otroke in odrasle. V svojem apiterapevtskem učnem čebelnjaku in medenem vrtu sprejemamo skupine šolskih in predšolskih otrok in jih učimo o pomenu čebel, živali in rastlin. Več na <https://zavod-cebela.si/> in FB <https://www.facebook.com/ZavodCebela/>

INFO

KAJ: multisenzorična delavnica Spoznaj čebeljo družino in medeni vrt
KOMU: vsem učencem in učenkam
KAKO: 2 uri v našem čebelnjaku v Irči vasi
CENA: 5€/otroka oz. po dogovoru
KONTAKT: Tjaša Stankovič (040 168 585), tjasa@stankovic.si

Kako me (po)zdravi narava

Romsko
Zeliščarsko društvo
Romanco-Rman



Del naše bogate dediščine so tudi naravna zelišča in njihovi blagodejni učinki na naše počutje in zdravje. Učencem vaše šole omogočite, da z obiskom romskega zeliščarskega društva Romanco-Rman spoznajo sivko, šentjanževko, lipovo cvetje, smrekove vršičke idr. »produkte« naše neprecenljive narave. Kako in kdaj jih nabiramo, kako sušimo, na kakšne vse načine uporabljamo, na primer za čaje, sirupe in mazila ... Vse naštetu bodo učenci spoznali od certificiranih in nagrajenih zeliščark omenjenega društva, ki bogato znanje svojih prednic predajajo mlajšim.

V treh letih od ustanovitve društva so izvedle več kot 200 poučnih delavnic, od tega tudi po številnih osnovnih šolah. Vsebino in način izvedbe delavnice bodo v dogovoru z vami prilagodile interesom in starosti otrok, seveda glede na posamezen letni čas in ostale pogoje na šoli. Hkrati je takšna delavnica za razred, v katerem so tudi romski učenci, priložnost za spoznavanje romske kulture in pridobivanje novih, pozitivnih izkušenj.

Otroci bodo zelišča in začimbe spoznali tako prek društvenega zeliščnega plakata kot posušenih primerov, ki jih predstavnice društva prinesejo s seboj. Skupaj lahko naberejo bezeg ob šoli in skuhamo bezgov čaj, ob tem pa spoznajo še ostala ustrezna zelišča, ki nas osvežijo. Na voljo je tudi nabiranje šentjanževke in predstavitev procesa izdelave šentjanževkega olja. Ko je na voljo sivka, bodo v razredu izdelali mošnjičke sivke itd.

Delavnico lahko prilagodijo tudi za učitelje in/ali Šolo za starše.



IZVAJALEC

Društvo Romanco-Rman je edino romsko zeliščarsko društvo, ki deluje na območju Republike Slovenije, v svoje izobraževalne delavnice pa vključuje tako otroke kot njihove starše. Izvedbo delavnic so doslej podprli Ministrstvo za kulturo, Svet romske skupnosti Republike Slovenije in Občina Šentjernej, med drugim pa je društvo izdalo tudi prvi slovar poimenovanja zdravilnih in aromatičnih rastlin v dialektu dolenskih Romov in slovenskem jeziku. Več: <https://www.facebook.com/profile.php?id=100075778634365>

INFO

KAJ: delavnica Kako me (po)zdravi narava
KOMU: vsem učencem in učenkam
KAKO: 2 šolski uri v prostorih šole
CENA: 100 €/delavnico oz. po dogovoru
KONTAKT: Ksenija Jurkovič (040 284 858), ksenija.jurkovic01@gmail.com



Sošolec ima celiakijo, kako mu lahko pomagam?

društvo
Celiac Slovenija



Opazujete svet okoli sebe in vidite množico različnih ljudi. Vsak ima svojo zgodbo, ki je pogosto skrita pred drugimi. Navzven se zdi, da smo si vsi podobni, vendar v sebi nosimo različne izkušnje in izzive. Tudi med vašimi učenci in učenkami se verjetno »skriva« celiakija.

Celiakija je bolezen, ki pogosto ostane nevidna, vendar ima lahko velik vpliv na vsakodnevno življenje tistih, ki jo imajo. Povzroča lahko resne zdravstvene zaplete. Včasih so otroci s celiakijo izključeni iz velikih skupnih dejavnosti, kot so malice, izleti ali druženja, saj morajo biti pri svoji prehrani izjemno previdni. Zdravstvena omejitev lahko hitro privede do izključenosti, proti kateri imamo odličen »recept«.

Z našo delavnico boste vašemu razredu omogočili boljše razumevanje celiakije in brezglutenske prehrane, hkrati pa nudili prepotrebno podporo tistim sošolcem in sošolkam, ki se spopadajo s celiakijo. Na delavnici se bomo poglobili v pomen celiakije in njen vpliv na vsakdanje življenje otroka, kako se obnašati pri skupnih obrokih, kakšno vlogo imamo pri spodbujanju higiene in katere izdelke lahko ponudimo otrokom s celiakijo v šoli ali zunaj nje. Prav tako bomo raziskali, kako preprečiti tveganja, ki jih prinaša nenamerno zaužitje glutena, in kako učencem s celiakijo pomagati, da se bodo počutili sprejete in vključene v vse dejavnosti.

Z delavnico bo vaš razred pridobil zelo dragocena znanja pri uspešnem razumevanju otroka s celiakijo, skupaj pa lahko naredimo pomemben korak k večji medsebojni podpori, povezanosti in razumevanju med učenci.



IZVAJALEC

Celiac Slovenija – društvo bolnikov s celiakijo ustvarja brezglutensko prihodnost za bolnike s celiakijo in njihove svojce. Trikrat letno prek spleta nudimo tudi strokovno izobraževanje Brezglutenska akademija, namenjeno staršem, učiteljem, šolskim kuharjem idr., ki delujejo kot podporni sistem bolniku za celiakijo, doma, v službi ali vzgojno-izobraževalnih ustanovah. Več o nas: www.celiac.si in www.facebook.com/celiakija.si

INFO

KAJ: delavnica Sošolec ima celiakijo, kako mu lahko pomagam?
KOMU: vsem učencem in učenkam (sploh v razredih, kjer je učenec/ka s celiakijo)
KAKO: na razredni uri v šoli
CENA: šolska kuhinja pripravi varen brezglutenski posladek za vse učence v razredu*
KONTAKT: Sabina Mrak (041 529 865), info@celiac.si

* Brez skrbi, pri sestavinah in receptih lahko pomagajo strokovnjaki našega društva.

Od ravnotežja do padanja in ostalih veščin juda

Športno društvo
Bushido



Na delavnici Športnega društva Bushida bo več mojstrov juda na varen in zanimiv način vaše učence in učenke naučilo več pravilnih tehnik padanja v vse smeri (naprej, nazaj, v stran, s prevalom). Naučili se bodo osnov ohranjanja ravnotežja, kar bodo lahko takoj preizkusili pri izvajanju zanimivih borilnih iger, seveda s poudarkom na varnosti, upoštevanju etičnih načel in spoštovanju nasprotnika.

Mojstri borilnih veščin bodo demonstrirali judo mete in pravila obvladovanja nasprotnika na parterju. Tako učitelji kot učenci se boste seznanili s tekmovalnimi pravili olimpijskega športa judo in tudi možnostmi nastopa na področnem in državnem tekmovanju osnovnih šol v judu.

Vse predstavljene in naučene tehnike so za sodelujoče varne, delavnica pa je primerna za dneve dejavnosti (športne dneve) ali popestritev pouka športne vzgoje. Po dogovoru jo lahko izvedemo tudi za učitelje.

»Prejela sem same pohvale, kako dobro je bilo vse skupaj izvedeno in tudi, da so učenci kar požirali znanje, ki ste jim ga predajali,« je našo judo delavnico komentirala učiteljica OŠ Bršljin.

IZVAJALEC

Športno društvo Bushido že več kot 25 let v Novem mestu poučuje borilni veščini judo in ju-jitsu. Člani, med katerimi najdemo tudi svetovne prvake, so prejemniki medalj svetovnih in evropskih prvenstev ter ostalih tekmovanj. Trenerji so ustrezno izobraženi in licencirani ter delujejo tudi na področju športa za osebe s posebnimi potrebami. Več na: www.bushido.si in <https://www.facebook.com/profile.php?id=100083251782855>

INFO

KAJ: športna delavnica Od ravnotežja do padanja in ostalih veščin juda
KOMU: vsem učencem in učenkam
KAKO: 2 šolski uri v šolski telovadnici ali 4 šolske ure v prostorih društva (Foersterjeva ulica 10, Novo mesto)
CENA: 100 €/delavnico (skupina do 28 otrok) oz. po dogovoru
KONTAKT: Metod Jerman (041 422 666), jerman.metod@gmail.com



Mirno telo za boljši dan

Slovensko združenje
za kitajsko medicino
in akupunkturo
(SZKMA)



Otroci imajo prirojeno sposobnost povezovanja s svojo notranjostjo, vendar je zaradi zapletenosti sodobnega sveta izražanje samega sebe pogosto težavno. Delavnica *Mirno telo za boljši dan* ponuja varen in privlačen prostor, v katerem se bodo učenci in učenke naučili nekaj dihalnih in sprostitvenih tehnik, ki jim bodo vse življenje služile kot vir za uravnavanje čustev, obvladovanje stresa in osredotočeno pozornost.

Delavnica je primerna za vse starosti otrok, saj bomo tehnike vaje prilagodili starosti in potrebam udeležencev ter željam strokovnim delavcem šole:

- I. triada:** enostavne in prilagojene tehnike sproščanja in dihanja (npr. zmajevo dihanje)
- II. triada:** naprednejše vaje sproščanja in dihanja za samostojno zmanjševanje stresa, tesnobe, izboljšanje spanja in prebave
- III. triada:** naprednejše tehnike za zmanjševanje stresa in izboljšanje ravnovesja ter soočanje s (pred)pubertetnimi spremembami

Delavnica *Mirno telo za boljši dan* bo vaše učence seznanila z orodji in tehnikami, kako umiriti telo in misli, da smo lahko bolj pozorni in ciljno usmerjeni. Naučene tehnike jim bodo tudi kasneje v življenju služile pri soočanju z današnjim, vse bolj zapletenim svetom.

Izvedemo jo lahko enkratno ali se ob večjem interesu dogovorimo za kontinuirane krožke. Primerna je tudi za učiteljski zbor ali Šolo za starše.



IZVAJALEC

Slovensko združenje kitajske medicine in akupunkturo (SZKMA) je prostovoljno, samostojno, neprofitno združenje, katerega namen je strokovni razvoj tradicionalne kitajske medicine v Sloveniji in drugod. Smo člani Evropskega združenja za tradicionalno kitajsko medicino (ETCMA). Več o nas na: <https://sl.szkma.si/> in <https://www.facebook.com/szkma.si>

INFO

KAJ: delavnica *Mirno telo za boljši dan*
KOMU: vsem učencem in učenkam
KAKO: 1 šolska ura v prostorih šole
CENA: 100 €/delavnico
KONTAKT: Marjana Kožar (031 427 898); marjana.k.kozar@gmail.com
ali szkma.info@gmail.com

Zabavna kulturna dediščina

Društvo za ohranjanje
kulturne dediščine
Marmorinke



Učenci in učenke bodo na delavnici Zabavna kulturna dediščina »iz prve roke« spoznali enega izumirajočih poklicev pri nas, se seznanili s šablonami in sodelovali pri potisku svoje majice ali platnene vrečke, ki jo bodo odnesli domov.

Tadeja Trajkovski, likovna pedagoginja in akademska restavratorka, bo vašemu razredu predstavila poklic konservatorja – restavratorka: kaj vse delajo in kako, kaj počne restavratorka v ateljeju, kaj v muzeju ali na terenu ... Ogleдали si bodo kratko predstavitev poklica in spoznali, kdo so bili mojstri, ki so uporabljali šablone in vzorčne valjčke za krašenje sten. Načeli bodo tudi vprašanje ohranjanja in varovanja kulturne dediščine, saj nekateri tovrstni poklici pri nas žal že izumirajo.

Delavnica bo tudi izkustvena. Učenci in učenke bodo svoje bele majice ali platnene vrečke, ki jih lahko po dogovoru priskbi društvo, okrasili z vzorci in se preizkusili v tiskanju s šablonami, ki so jih restavratorki društva uporabili pri rekonstrukciji stenskih krasilnih vzorcev v spominski sobi Otona Župančiča v Vinici. Tako bodo s seboj domov, poleg uporabnega izdelka, odnesli tudi opomnik na našo kulturno dediščino.

Delavnica se smiselno vključuje v vsebine naravoslovja, likovne umetnosti in družboslovja. Poklic restavratorka namreč združuje znanja in pristope različnih področij, zato otrokom na zanimiv in praktičen način približa pomen ohranjanja kulturne dediščine. Delavnica spodbuja opazovanje, raziskovanje, ustvarjalnost in razumevanje materialne kulturne dediščine. Lahko poteka na šoli ali kakšnem drugem kraju (če ima npr. šola dan interesnih dejavnosti na drugi lokaciji in išče dodatne izobraževalne vsebine). Spoznajte delo restavratorka in odkrijte, kako se prepletajo znanost, umetnost in zgodovina pri ohranjanju predmetov za prihodnje generacije.



IZVAJALEC

Društvo za ohranjanje kulturne dediščine Marmorinke iz Novega mesta združuje konservatorje-restavratorke. Tadeja Trajkovski je po poklicu likovna pedagoginja in akademska restavratorka, ki v okviru društva že od leta 2018 pripravlja različne pedagoške-restavratske delavnice. Več na: **FB @kulturnadediscina**

INFO

KAJ: delavnica Zabavna kulturna dediščina
KOMU: vsem učencem in učenkam šole
KAKO: dve šolski uri v prostorih šole oz. po dogovoru
CENA: 150 €/delavnico* oz. po dogovoru
KONTAKT: Tadeja Trajkovski (041 897 529), marmorinke@gmail.com



Če ne veš, vprašaj!

Društvo Eternia
Mavrični bojevniki

Vsi mladi se soočajo z izzivi in težavami odraščanja, pa naj bo to doma, v šoli ali med prijatelji. Z delavnico **Če ne veš, vprašaj!** želimo doseči in ponuditi pomoč vsem, predvsem tistim, ki se zaradi različnih vzrokov, preprek, stigme in tudi povsem vsakdanjih težav mladostnikov ne poslužujejo oblik svetovanja in strokovne pomoči v primeru osebnih vprašanj in dilem, na katere ne najdejo odgovora.

Delavnico Mavričnih bojevnikov je doslej obiskalo že več kot tri tisoč šolarjev in dijakov, saj smo jo v zadnjih letih po različnih šolah izvedli več kot 150-krat. Gre za preverjen način obravnave življenjsko pomembnih tem in vsebin, ki tarejo učence in jih v klasičnem načinu pouka mogoče pozabimo obravnavati ali zanje nimamo dovolj časa.

Predstavlja inovativno različico »mobilne svetovalnice na terenu«, ki se izvaja med učenci neposredno v razredih in v popolni anonimnosti. Učenci na našem srečanju anonimno zastavijo vprašanje, ki ga nato skupaj z ostalimi udeleženci in vodjo delavnice obravnavamo ter skušamo nanj poiskati ustrezne odgovore in morebitne rešitve.

Delavnica **Če ne veš, vprašaj!** tako učencem in učenkam ponudi odgovore na njihova vprašanja, pokaže drugačno perspektivo njihovih težav in jim poda zavedanje, da niso ne sami ne edini s takšnim izzivom. Hkrati z njo razvijajo socialne veščine, kritično mišljenje in spoštovanje drugačnosti ter krepijo svoje kompetence, ki jih potrebujejo kot posamezniki, ki vstopajo na pot samostojnosti.



IZVAJALEC

Društvo Eternia - Mavrični bojevniki se že več kot desetletje na različne načine in aktivno ukvarja z mladimi ter jim pomaga na poti odraščanja in pri premagovanju mladostniških izzivov. Več o nas tudi na <http://mavricnibojevniki.org/si/> in **FB @MavricniBojevniki**.

INFO

KAJ: delavnica Če ne veš, vprašaj!
KOMU: tretja triada
KAKO: ena do dve šolski uri v razredu
CENA: 150 €/delavnico oz. po dogovoru
KONTAKT: Jože Mohorič (051 612 327), info@mavricnibojevniki.org

Po sledih avtomobilskih in prikoliških legend Dolenjske

Klub prijateljev IMV
(Industrija motornih vozil)



Kako je majhno Novo mesto postalo avtomobilsko srce Slovenije in nekdanje Jugoslavije? Kako so nastajala vozila, ki so zaznamovala generacije, ceste in spomine ljudi po vsej državi?

V Muzejski zbirki IMV učenci skozi edinstveno, atraktivno in interaktivno doživetje odkrivajo razvoj legendarnih vozil IMV, Renault, Adrie in Revoza ter ljudi, ki so soustvarjali eno največjih industrijskih zgodb našega prostora.

Ogled ni klasičen muzejski obisk – je pravo potovanje skozi čas. Po zbirki vas namreč vodijo nekdanji zaposleni v podjetju, ki skozi resnične zgodbe iz proizvodnje, razvoja in vsakdanjega življenja razkrivajo, kako je delovala ena največjih tovarn pri nas. Učenci si ogledajo znamenito katrco, kombije IMV, prvo jugoslovansko vojaško vozilo IMV 750 4x4, prve počitniške prikolice Adria, tudi sodobne avtodome ter številne zanimive prototipe, ki jih drugje ni mogoče videti.

Posebna atrakcija je »Katrca Šolska tabla«, po kateri lahko rišejo s kredo in se fotografirajo za spomin. Ste vedeli, da je bila zadnja od več kot 8 milijonov katrc na svetu, izdelana prav v Novem mestu? V našem muzeju gostimo tudi filmske zvezde, kot je katrca iz kulturnega slovenskega filma Milice, ter številna druga vozila, s katerimi so se nekoč vozili gasilci, reševalci, milica in delavci po vsej Jugoslaviji. Otroci bodo spoznali tudi predhodnika današnjih električnih koles. Gre za tehniškega posebnega oz. kolo z majhnim bencinskim motorčkom, ki je porabil le 1 l/100 km.

Obisk muzeja v Drgančevju pri Novem mestu vključuje tudi ogled kratkega filma o zgodovini IMV ter vpogled v razvoj industrijskega oblikovanja, tehnike in inovacij.

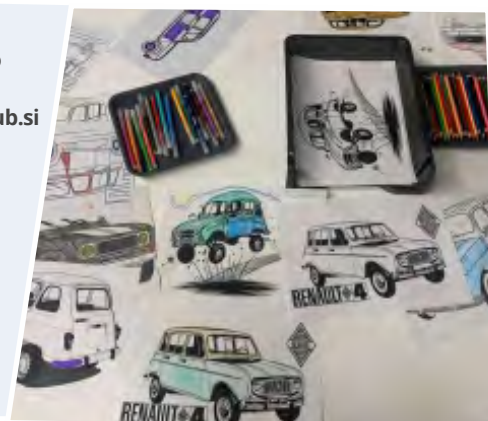
Program na mladim privlačen način spodbuja zanimanje za tehniko, ustvarjalnost, dediščino, inovacije in razvoj domačega gospodarstva.

IZVAJALEC

Klub prijateljev IMV so leta 2002 ustanovili nekdanji zaposleni, da bi ohranili tukajšnjo neprecenljivo industrijsko dediščino. Njihov največji in najbolj uspešen projekt pa je zagotovo vzpostavitev Muzejske zbirke IMV. Več na njihovi spletni strani www.imvklub.si

INFO

KAJ: voden ogled Muzejske zbirke IMV
KOMU: 3. triada
KAKO: 2 šolski uri v Muzejski zbirki IMV (na lokaciji Drgančevje)
CENA: 3 €/učenca (za vodiče skupine brezplačno)
KONTAKT: Franc Štupar (031 813 366), franc.stupar@gmail.com



Delavnica Dobročutje

Mladinski klub
Proper

Delavnica **Dobročutje** učencem nudi varen in sproščujoč prostor za izražanje ter samoraziskovanje skozi umetniški proces – bodisi z izdelavo intuitivnega kolaža, sproščanjem z glino ali ustvarjanjem v naravi. Tamara Pintarič, profesorica likovne pedagogike in magistrica pomoči z umetnostjo, jo je kot mladinska delavka in učiteljica izvedla že več kot 50-krat z različnimi skupinami otrok, bogate izkušnje ima tudi pri delu z otroki s posebnimi potrebami.

Voden proces, ki temelji na likovno-terapevtskih metodah, učence popelje na pot raziskovanja notranjega sveta skozi raznolike umetniške medije. Ustvarjanje služi kot orodje za izražanje in odkrivanje čustev, misli, želja ter sanj, brez pritiska na končni rezultat – izdelki se ne ocenjujejo, temveč interpretirajo. Poudarek je na sprejemanju vsega, kar nastane. Učenec iz svojega izdelka oblikuje zgodbo, ki mu pomaga bolje razumeti samega sebe in svoje notranje vsebine.



Takšen proces krepi samopodobo, zmanjšuje stres, razvija empatijo ter spodbuja občutek pripadnosti skupini. Udeleženci se naučijo, kako lahko umetnost uporabijo kot orodje za sprostitev in soočanje z življenjskimi izzivi. Delavnica vključuje tudi samorefleksivno pisanje, ki poglobi razumevanje doživetega, zaključí pa se s skupinskim deljenjem izkušenj – to spodbuja odprtost, sočutje in povezanost med udeleženci.

Po izvedbi delavnice na eni izmed belokranjskih osnovnih šol je učiteljica zapisala: *Sodelovanje v delavnici je bilo za naše učence nekaj posebnega. V varnem in spodbudnem okolju so pod strokovnim vodstvom izražali svoja čustva, misli in sanje. Opazila sem, da so bili sproščeni, osredotočeni in predvsem srečni. Po koncu so mi zaupali, da so preprosto uživali v ustvarjanju brez pritiska in da bi delavnico z veseljem ponovili.*

Delavnico **Dobročutje** lahko vključite k likovnemu krožku ali dnevom dejavnosti, primerna pa je tudi za pedagoške delavce.



IZVAJALEC

Tamara Pintarič, prof. likovne pedagogike in mag. pomoči z umetnostjo (likovna terapija), deluje pod okriljem Mladinskega kluba Proper.

INFO

KAJ: Delavnica Dobročutje

KOMU: tretja triada

KAKO: 2–4 šolske ure, v prostorih šole ali v naravi

CENA: 150 € /delavnico oz. po dogovoru

KONTAKT: Tamara Pintarič (040 771 850), dobrocutje@gmail.com

Pohod po Machovi učni poti

Društvo
Machova dediščina
pod Gorjanci

Ste vedeli, da je Machovo število, fizikalna mera za razmerje med hitrostjo telesa in zvoka, povezano z Dolenjsko? Ali da je na Velikem Slatniku blizu Novega mesta nekoč živel prvi in najuspešnejši rejec azijskih sviloprejk - jamamajev na Slovenskem? In da lahko ob posebnih priložnostih še danes tam srečamo škrate Janeza Trdine?

Vabljeni k obisku Machove učne poti, ki se začne v vasi Mali Slatnik, oddaljene štiri kilometre od Novega mesta. Gre za dobrih devet kilometrov dolgo krožno pot, ki je varna in večinoma ravninska, zajema pa več vstopnih točk, tako da jo lahko prilagodite vašim željam.

Učno pot je leta 2015 odprlo društvo Machova dediščina pod Gorjanci, čigar prostovoljci še danes skrbijo za njeno vzdrževanje in vodene ogledе. Opremljena je z več informativnimi tablami in

oznakami, vaši učenci pa bodo na pohodu v družbi predstavnikov društva med drugim obiskali in spoznali: Tičkov mlin, Slatenski potok s številnimi meandri in studenci, kot so Mrzelček, Angelski studenec, Rakec, pa Mišja pzdica, Jurkovec in Veliki studenec, skalno okno, kjer je večkrat prenočil Janez Trdina, t.i. zakleti oreh, okamenelega čuvaja jamamajev Kržjačana ...

Ob poti bodo učenci in učenke poleg domačega rastlinja lahko izvedeli več o čudovitih jamamajih, o družini Mach in njihovem sinu Ernstu Machu, enem od vzornikov Alberta Einsteina, velikem znanstveniku in filozofu, pa o tem, kako so iz te dediščine med drugim zgradili šolo v Šmihelu ... Voden ogled je primeren za športne dneve, njegovo izvedbo pa prilagodimo v dogovoru s šolo.



IZVAJALEC

Društvo Machova dediščina pod Gorjanci z upravljanjem Machove učne predstavlja in ohranja naravno in kulturno dediščino kraja, krepi lokalni ponos in medgeneracijsko druženje, spodbuja razvoj turizma, pohodništva in športa. Več o društvu in učni poti na <https://www.machova-pot.si/>

INFO

KAJ: voden ogled Machove učne poti
KOMU: za vse učence in učenke
KAKO: cca. štiri šolske ure pohoda v neposredni okolici Novega mesta
CENA: 4 €/učenca oz. po dogovoru
KONTAKT: Marjan Hren (041 573 439), drustvo.mdg@gmail.com

Od ekrana k akciji – varno airsoft doživetje

Airsoft klub
Dolenjska AKD



Kako pri učencih na zabaven način spodbuditi timsko delo in strateško razmišljanje? Tako, da športni dan preživijo v družbi prostovoljcev Airsoft kluba Dolenjske.

Da so taktične in vojaške računalniške igrice nadvse popularne pri mladih, ni nobena skrivnost. A vaši učenci in učenke lahko tovrstno zabavo doživijo na bolj pristen, varen in zdrav način, tj. zunaj na šolskem igriščem ali v sosednjem gozdu oz. travniku. Pri airsoftu gre namreč za simuliranje taktičnih iger, kjer uporabljamo varne igrače, podobne pravemu orožju, in streljamo s plastičnimi kroglicami, podobno kot pri paintballu.

Vašemu razredu nudimo:

KRAJŠO AIRSOFT DELAVNICO, na kateri bodo podrobneje spoznali airsoft kot hobi in vso opremo, kot so airsoft igrače, jopiči, zaščitna oprema. Preizkusili bi se tudi v varnem streljanju v tarčo;

AIRSOFT ŠPORTNI DAN z več aktivnostmi na prostem: učence bi razdelili v manjše skupine in vsaka bi po krajšem tečaju o varnem rokovanju z airsoft igračami varno streljala v tarčo, se spopadla z orientacijskim izzivom v okolici šole in zbirala »obveščevalne podatke«, si ogledala in testirala zgodovinsko vojaško opremo, prisluhnila mini tečaju o prvi pomoči, spoznala osnove komuniciranja po radijski postaji, razdiranje in prikaz mehanizmov delovanja airsoft replik (kombinacija mehanike, elektronike in pnevmatike).

Vse navedeno poteka pod budnim nadzorom članov AKD, med katerimi so inštruktor v Slovenski vojski, diplomirani obramboslovec, študent medicine, invalid, gozdni inšpektor, radio amater ipd. Otroci bodo o takšnem dnevu zagotovo še dolgo govorili in se prepričali, da je igranje računalniških iger v primerjavi z airsoftom pravi dolgočas.



IZVAJALEC

Airsoft klub Dolenjska združuje zgodovinske navdušence, športne strelce, skavte, vojake itd. Čim več ljudi vseh starosti, sploh pa mlade, želimo spodbuditi k aktivnem preživljanju prostega časa v naravi. Več o nas:

<https://www.facebook.com/profile.php?id=61573038850839>

INFO

KAJ: športna ura ali dan Od ekrana k akciji – varno airsoft doživetje

KOMU: tretja triada

KAKO: 2-4 šolske ure na šolskem igrišču ali v bližnjem gozdu

CENA: 70€ za krajšo delavnico oz. po dogovoru

KONTAKT: Matej Auguštin (041 716 804), matej.augustin@gmail.com

Kako spečem svoj prvi kruh?

Društvo kmečkih žena
Novo mesto



Je kaj lepšega od vonja po sveže pečenem kruhu?

Na delavnici Društva kmečkih žena Novo mesto otroci skozi praktično delo spoznajo eno najstarejših veščin – pripravo kruha. Sami zamesijo testo, oblikujejo svoj izdelek in ob tem odkrivajo skrivnosti krušnih žit, moke ter tradicionalnih receptov, ki se že generacije prenašajo iz roda v rod. Delavnica združuje ustvarjalnost, praktično učenje in ohranjanje kulturne dediščine na način, ki otrokom ostane v spominu še dolgo po koncu peke.

Vonj sveže pečene kruha je nekaj, kar v nas prebudi občutek domačnosti, topline in povezanosti. Starejše generacije te trenutke dobro poznamo, zato želimo izkušnjo priprave domačega kruha približati tudi otrokom.

Na delavnici učenci 1. triade spoznajo, kako se testo oblikuje, izdelajo pa tudi čisto svoj kruhek, žemljico, polžka ali ptička. V času, ko se izdelki pečejo, jim predstavimo še različna krušna žita. Delavnica je primerna za eno do dve šolski uri.

Učenci 2. in 3. triade se lahko preizkusijo v oblikovanju zahtevnejših izdelkov, kot so pletenice, poprtniki ali praznično oblikovani kruhi. Spoznajo tudi različna krušna žita in moke. Delavnico lahko prilagodimo glede na želje od dve do štiri šolske ure. Delavnico lahko po želji izvedemo tudi za učiteljski zbor ali starše.

Delavnica **Kako spečem svoj prvi kruh?** spodbuja razvoj ročnih spretnosti, ustvarjalnost in občutek za oblikovanje. Otroci ob spoznanju, kako in iz česa nastane kruh, pridobijo dragoceno znanje naših babic.

IZVAJALEC

Društvo kmečkih žena Novo mesto združuje kmečke in podeželske žene na območju MO Novo Mesto in Občine Straža. Posebej ponosne so na vsakoletno prireditev, po kateri so zagotovo najbolj prepoznavne, tj. tradicionalna **Državna razstava in ocenjevanje pletenic** v Prečni in na svojo knjižico **Vzhajane dobrote za vsakdanjik in praznik**, v kateri so zbrale lastne in preizkušene recepte.

INFO

KAJ: Kako spečem svoj kruh?
KOMU: vsem učenkam in učencem
KAKO: 1-2 oz. 3-4 šolske ure v prostorih šole
CENA: po dogovoru
KONTAKT: Štefka Vidic (041 385 802), dkz.novomesto@gmail.com



Od pašnika do sladoleda

Zavod
Dobrote Dolenjske



Kako nastane sladoled? Zakaj so čebele nepogrešljive? In kako dolga je pravzaprav pot od travnika do slastnega sladoleda?

Učna pot **Od pašnika do sladoleda** učence popelje na edinstveno raziskovanje lokalne hrane skozi obisk treh avtentičnih lokacij, kjer znanje pridobivajo z raziskovanjem, ustvarjanje in okušanjem.

Na **Ekološki kmetiji Kukenberger** spoznajo inovativnega kmeta, ki iz senenega mleka izdeluje sire in druge ekološke mlečne izdelke. Obiščejo pašnik, preizkusijo model za molžo krave, pripravijo domače namaze ter odkrivajo posebnosti ekološkega kmetovanja.

Na **Sadjarski kmetiji Uhan** raziskujejo različne vrste sadja, obiščejo sadovnjak oz. nasade, spoznavajo pomen opravevanja ter odkrivajo, kako iz sadja nastanejo sokovi, kis, krehli in drugi domači izdelki.

V **Dobrotah Dolenjske** nato zavijajo rokave in iz lokalnih sestavin obiskanih kmetij pripravijo sadne in hrustljave dodatke za sladoled, ki ga naredijo in – na veliko veselje učencev – tudi pojedjo.

Na takšnem naravoslovnem dnevu vaši učenci spoznajo pomen lokalne samooskrbe, kratkih dobavnih verig, odgovornega odnosa do hrane ter povezavo med naravo, kmetijstvom in prehrano. Ob tem razvijajo razumevanje, od kod sploh prihaja hrana, ki jo vsakodnevno uživamo, ter zakaj je podpora lokalnim pridelovalcem pomembna za prihodnost.

Naša učna pot je dostopna tako z vlakom kot avtobusom, od ene do druge točke pa se lahko tudi sprehodite.



Več tudi v krajšem video posnetku, ki si ga lahko ogledate tukaj:



IZVAJALEC

Zavod Dobrote Dolenjske že vrsto let razvija inovativne izobraževalne programe, ki povezujejo lokalno hrano, trajnostni razvoj, kulturno dediščino in gastronomijo. S praktičnimi vsebinami mladim približujemo pomen lokalne samooskrbe in odgovornega odnosa do hrane. Več na naši spletni strani www.dobrote-dolenjske.si ali FB @dobrotedolenjske

INFO

KAJ: učna pot Od pašnika do sladoleda
KOMU: učenci in učenke 2. in 3. triade
KAKO: večurni program, primeren za naravoslovní dan oz. dneve dejavnosti
CENA: 18 €/učenca*
KONTAKT: Barbara Jerovšek Volek (031 659 404), barbara.jerovsek@dobrote-dolenjske.si

*Cena vsebuje 22% DDV, obisk vseh treh učnih točk in, seveda, tudi sladoled.

Gibanje, ki umirja

Društvo
Joga v vsakdanjem življenju
Novo mesto



Z delavnico otrokom na prijazen in igriv način predstavimo vadbo po sistemu Joga v vsakdanjem življenju. Skozi gibanje, dihanje in sproščanje spoznajo, kako lahko svojo pozornost iz zunanjega okolja preusmerijo k poslušanju svojega telesa, občutenju bitja srca in opazovanju dihanja.

Učencem prve triade vadbo približamo skozi igro, pravljice in posnemanje živali, pri čemer uporabljamo tudi prisposodbe iz vsakdanjega življenja. Učenci druge in tretje triade pa poleg praktičnih vaj spoznajo tudi, zakaj je vadba joge dobra za celo telo, počutje in zbranost. Delavnica vključuje telesne vaje, dihalne tehnike ter tehnike sproščanja in umirjanja, prilagojene starosti otrok.

»Z dihalnimi tehnikami, raztezanjem in vajami koncentracije so učenci postali veliko bolj umirjeni, nasmejani in zbrani. Pri učenju so nato lažje sodelovali in dlje ohranjali pozornost. V razredu smo ustvarjali prijetno, sproščeno in zabavno vzdušje.« učiteljica Anita Amrit Vimpolšek

»Pri svojem delu opažam, da vse več mladih išče način, kako bi zmanjšali svojo anksioznost, depresivnost in napetost ter izboljšali pozornost in pomnjenje. Joga je zanesljiv odgovor na njihove potrebe.« dr. Mojca Čerče, univ. dipl. psih. kognitivno-vedenjska terapevtka

Učenci z delavnico **Gibanje, ki umirja** razvijajo večjo pozornost, boljše zavedanje sebe, sposobnost sproščanja ter skrb za svoje telesno in duševno počutje. Primerna je tudi za učiteljski zbor ali Šolo za starše.

IZVAJALEC

Društvo JVVŽ že 37 let izvaja vadbe joge v Novem mestu in okolici. Inštruktorji so licencirani s strani Olimpijskega komiteja Slovenije in vpisani v razvid strokovno izobraženih in usposobljenih delavcev v športu. Program je mednarodno licenciran s strani ustanovitelja Paramhans Swami Maheshwarananda (Vishwaguruji). Več na njihovi spletni strani www.joga-novomesto.org

INFO

KAJ: delavnica Gibanje, ki umirja
KOMU: vsem učencem in učenkam
KAKO: 1 šolska ura v prostorih šole (lahko tudi celo šolsko leto)
CENA: brezplačno*
KONTAKT: Katja Vrabetič (031 838 827), novo.mesto@jvvz.org



Na konju – zaupam vase (principi čuječnosti)

Zavod
Na drugačni poti



»Hej, kako si?«
»V redu.«

In tukaj se pogovor običajno konča. Toda kaj, če bi si vzeli še minuto? Kaj, če bi zares poslušali odgovor? Bi bili še vedno v redu? Kaj sploh pomeni biti v redu? Kako prepoznamo svoje občutke in kam damo vse tisto, kar je včasih težko povedati na glas?

Izkustvena delavnica je namenjena otrokom in mladostnikom, kjer skozi stik z naravo, živalmi in čuječimi dejavnostmi razvijajo pomembne socialno-čustvene veščine. Delavnica poteka na naši terapevtski kmetiji (Jelovec 11, Sodražica), v prilagojeni obliki pa jo lahko izvedemo tudi na šoli. Vsebino vedno prilagodimo starosti in potrebam skupine.

Kadar delavnica poteka v šolskem okolju, jo izvajamo preko čuječih, ustvarjalnih in izkustvenih aktivnosti, ki učencem omogočajo varno izražanje občutkov, raziskovanje odnosov ter boljši stik s sabo. Tudi brez neposredne prisotnosti živali raziskujemo, kako nas stik z njimi spodbuja k večji prisotnosti, umiritvi,

prepoznavanju čustev ter občutku varnosti in povezanosti. Mladi dobijo občutek, da so lahko v življenju »na konju« — da zmorejo, si zaupajo ter prepoznajo svoje moči in potenciale.

Ne gre za klasično predavanje, temveč za varen in sproščen prostor, kjer se stvari doživijo, kjer učenci raziskujejo in preizkušajo nove načine razumevanja sebe in drugih. Raziskujemo, kako prepoznati in izraziti čustva, kako postaviti mejo, povedati svoje mnenje na spoštljiv način ter kako se za trenutek ustaviti in zadihati v svetu, ki je pogosto prehitel.

Delavnica spodbuja sodelovanje, povezanost, občutek sprejetosti in skrb za duševno zdravje na mladim prijazen in razumljiv način. Po izvedbi je ena izmed učiteljic zapisala: »Po delavnici so se učenci veliko bolj odprli in med seboj povezali.«

Program lahko prilagodimo tudi za učiteljski zbor ali Šolo za starše, kjer preko praktičnih vsebin odpiramo teme duševnega zdravja, odnosov in podpore mladim na poti odraščanja.

IZVAJALEC

Na drugačni poti je zavod za psihoterapijo in svetovanje otrokom ter mladostnikom, ki se na poti odraščanja srečujejo z različnimi stiskami, čustvenimi izzivi in iskanjem sebe. Delujemo po drugačnem principu, saj psihoterapevtsko delo povezujemo z naravo, živalmi in okoljem terapevtske kmetije. Več o našem delu tudi na naši **IG @drugacna_pot** ali **FB @nadrugacnipoti** strani.

INFO

KAJ: delavnica Na konju – zaupam vase (principi čuječnosti)
KOMU: vsem učencem in učenkam
KAKO: 4 šolske ure na terapevtski kmetiji (Jelovec 11, Sodražica) ali 2 šolski uri v prostorih šole
CENA: od 150 € naprej oz. po dogovoru*
KONTAKT: Ajda Čampa (031-763-668), info@nadrugacnipoti.si

*Odkvisno od lokacije izvedbe delavnice, trajanja in števila otrok.




nevladniški
katalog vsebin
za osnovne šole

delavnice
navdih

REGIJSKI NVO CENTER
stičišče nevladnih organizacij JV Slovenije

Novi trg 9
8000 Novo mesto
M: 041 925 405
T: 07 39 39 311
drpdnm@gmail.com

 nevladnik.info



Spodbujamo **ideje**.
Povezujemo **rešitve**.
nevladnik.info



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA JAVNO UPRAVO

Katalog sofinancira
Ministrstvo za javno upravo
iz Sklada za NVO.

