



DOBRO SEM

MESEČNI NOVIČNIK

MAREC 2023



V marcu...

V mesecu marcu sta potekali dve usposabljanji za nove trenerje Dobro sem:

- Za izvajanje delavnic z otroki se je usposobilo **55** novih trenerjev,
- za izvajanje delavnic z odraslimi se je usposobilo **39** novih trenerjev.

Skupaj imamo tako že 411 trenerjev Dobro sem, ki so usposobljeni za izvajanje delavnic v svojih lokalnih okoljih po celi Sloveniji.

Z vami delimo nekaj odzivov udeležencev usposabljanj:

"Odlično izpeljane delavnice. Dobila sem ogromno zanimivih napotkov za delo z učenci."



"Super. Prijetno usposabljanje, z novimi konkretnimi izkušnjami za delo na duševnem zdravju."



"Zelo kvalitetno in uporabno. Všeč mi je, ker so vsebine take, da se jih lahko takoj prenese v prakso."



"Zelo pozitivno. Dobila sem veliko idej, nekaj sem obnovila, predvsem pa zagon za naprej. Hvala!"



"Zelo intenzivna, zanimiva, koristna izkušnja, ne le za pomoč otrokom, pač pa tudi sebi."



"Super in res pohvala za vodenje, organizacijo usposabljanja."



"Zelo dobrodošlo znanje in nasveti predavateljic."




"Usposabljanje je bilo zelo bogato. Počutila sem se dobro in odhajam polna navdušenja in v pričakovanju, da bom delavnice lahko izvajala za naše uporabnike. Vse voditeljice usposabljanja ste vsebine podajale jasno, razumljivo in z veliko mero sočutja. Hvala!"

"Kljub izvajanju "na daljavo", je bilo usposabljanje interaktivno. Teorija in empirični del (vaje) so bili primerno uravnoteženi."

"Super, da so konkretni primeri, ki jih preizkusimo tudi sami in tako izkusimo delavnice, ki jih bomo izvajali."

"Všeč mi je bilo, ker je usposabljanje potekalo interaktivno."





PODKAST BOTRSTVO: Nekateri v 5. razredu ne znajo počtevanke, a časa za sanacijo napak v šolah ni

Humanitarni program Botrstvo v Sloveniji, ki deluje v okviru naše ZPM Moste-Polje, ima svoj podkast na Valu 202, v katerem novinarka Jana Vidic s sogovorniki naslavlja različne družbene problematike, ki jih opažamo pri našem delu - tudi na programu Dobro sem.

V mesecu marcu je bila izdana epizoda v kateri so sogovornice Marjana Bajc, Monika Erjavec Bizjak in Ksenija Pišljari spregovorile o posledicah epidemije, ki jih je opaziti pri šolajočih otrocih.

Naslovile so problematiko izpada znanja v času šolanja na daljavo in duševnih stisk, ki jih je le-to pustilo za seboj.

Kakšno je stanje v Sloveniji in kaj bi bilo potrebno storiti, da bi se stanje izboljšalo? Epizodo lahko poslušate na [tej povezavi](#).

17.3.2023: SVETOVNI DAN SPANJA

»Dobro sem - le če si namenim 8 ur spanca.«

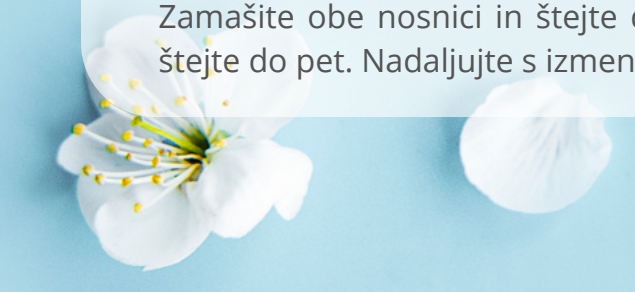
V mesecu marcu je potekal svetovni dan spanja. Ob tej priložnosti se je potrebno opomniti, da spanje predstavlja pomemben temelj našemu zdravju.

Sprva so znanstveniki spanje uvrščali med stebre zdravja, skupaj s prehrano, gibanjem ter uravnavanjem stresa. Danes se spanje opredeljuje kot **temelj, ki močno vpliva na ostale stebre našega zdravja**. Brez kakovostnega spanca se lahko pojavijo motnje v prehrani (tudi razna »poživila«, ki nadomeščajo spanje, le vzdržujejo nezdrav slog), težko se motiviramo za gibanje ter smo veliko bolj nagnjeni k stresu.

Pomembno je, da našemu telesu omogočimo zadostno količino spanja - odločitev kdaj bomo odšli spat je vsak večer dobesedno v naših rokah.

Kaj storiti, ko zaradi tesnobe ne moremo zaspati?

Izmenično dihanje upočasni aktivnost živčnega sistema, nas sprosti in pomiri. Začnite tako, da zaprete eno nosnico, skozi drugo vdihnite zrak, pri tem štejte do pet. Zamašite obe nosnici in štejte do pet. Skozi drugo nosnico izpihajte zrak, ponovno štejte do pet. Nadaljujte s izmeničnim dihanjem dokler ne čutite olajšanja.



Če ste novičnik prejeli od nekoga drugega in bi se nanj želeli naročiti, lahko to storite na [tej povezavi](#).