

Spoštovani starši, skrbniki.

Vabimo vas, da se udeležite **SOBOTNE ŠOLE ZA STARŠE** (prijaviti se je treba do 25. 9. 2026).

Šola za starše bo v šolskem letu 2026/27 potekala tako, da starši izberete eno od dveh možnosti, lahko tudi obe:

1. GOZDNA TERAPIJA:

sobota, 3. 10. 2026, od 9.00 - 12.00; izvaja se v okolici šole, vodi **Mojca Logar**

Sprejme se prvih 12 prijavljenih! V primeru, da bo prijav še za drugo skupino, bo organizirana še ena izvedba. Pred pričetkom prejmete opomnik z navodili.

Gozdna terapija je dejavnost, ki jo na BC Naklo nudimo in izvajamo našim uporabnikom. Ponudili smo jo dijakom, študentom, zaposlenim, zunanjim izvajalcem, udeležencem tečajev, tim building... Sedaj jo nudimo tudi vam, dragi starši.

Gozdna terapija je **tri uren počasen sprehod v gozdu**, kjer postopoma **odpirate vsa čutila**, da lahko črpate blagodejne učinke gozda. Znanstveno dokazani učinki gozdne terapije so **sprostitvev, boljše spanje, umirjanje, večji stik s seboj, dihalne vaje, čuječnost, drugačna izkušnja gozda**.

Več si lahko preberete na <https://bc-naklo.si/gozdna-terapija/>

Za uvajanje gozdne terapije v šolski prostor nam je **Gospodarska zbornica Slovenije** podelila **nagrado za inovacijo** (Celostni model gozdne terapije za krepitev zdravja, dobrega počutja in povezanosti z naravo v skupnosti).

Prijavite se preko spletnega obrazca: <https://forms.gle/HAS7rJsLvXjCNWhb8>

2. KOHERENCA UMA in SRCA:

sobota, 17. 10. 2026, od 9.00 – 12.00; izvaja se na BC Naklo, vodi **Tadeja Fričovsky**

Spoznali bomo povezavo med **srcem, umom in čustvi** in tako kar nekaj sodobnih spoznanj nevroznanosti (**npr.: Ste vedli, da srce oddaja 5.000 x močnejše elektromagnetno polje kot možgani?**). Seznanili se bomo z **vadbo koherentnega dihanja** za doseganje **srčne koherence**. Vadbo izvajamo **sede na stolu**.

S pomočjo srčne koherence dosegamo:

- **Povečano čustveno stabilnost in tako polnimo naše »notranje baterije«**
- **Izboljšamo miselno delovanje (boljša koncentracija, spomin, ...)**
- **Imamo boljši dostop do intuicije**
- **Posledično gradimo boljše odnose, zdravje in učinkovitost**

Več si lahko preberete na: <https://www.heartmath.org/coherence/personal/>

Prijavite se preko spletnega obrazca: <https://forms.gle/z5BY4aMiCGKZGkB68>

Vabilo pripravila:

Tadeja Fričovsky, šolska svetovalka

Andreja Ahčin, ravnateljica