

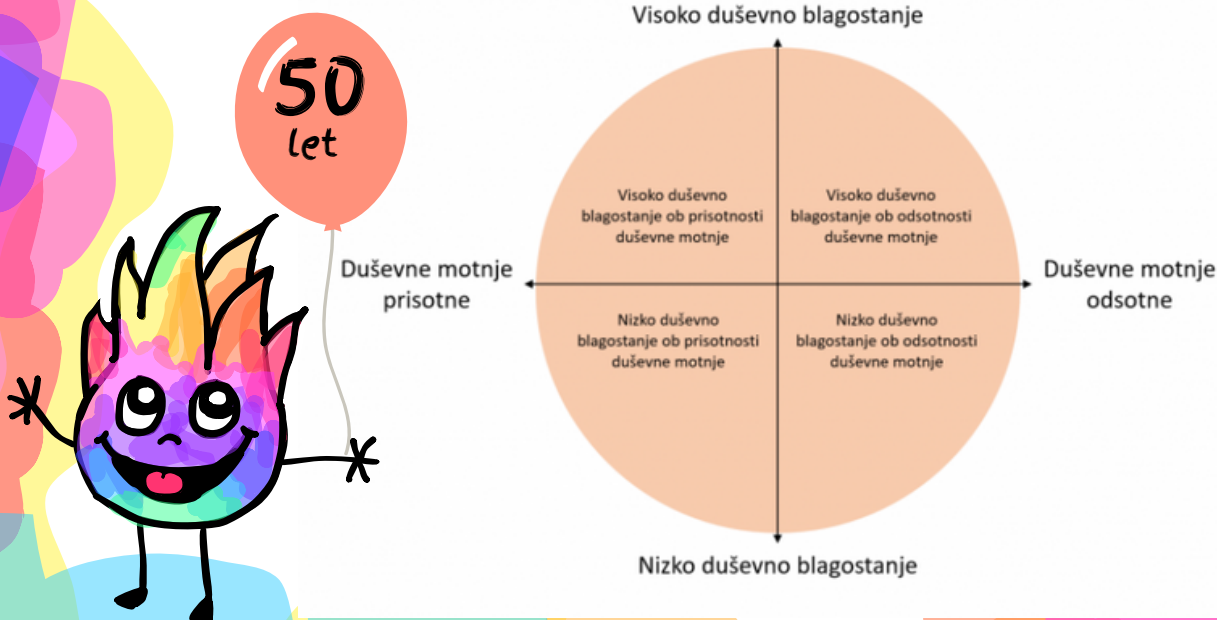
Plamenček, kako si?

Duševno zdravje

Kaj imata skupnega duševno zdravje in naše šolsko glasilo Plamenček? Veliko več, kot si sploh lahko mislite. Duševno zdravje pomeni vitalnost, ustvarjalnost, aktivnost. Duševno zdravje tudi pomeni, da čutimo pripadnost naši družbi in prispevamo k njenemu razvoju in napredku. In kakšno povezavo ima to z našim Plamenčkom? **Torej, prav v šolskem letu 1973/74 smo na naši šoli izdali prvo številko Plamenčka in vse od takrat šolsko glasilo redno izhaja.** To pomeni, da že 50 let naše generacije učencev ob pomoči strokovnih delavcev piše, riše, fotografira in še na druge načine ustvarja kreativne vsebine, ki vsako leto polnijo naše glasilo. Plamenček je še kako vitalen, ustvarjalen in aktiven – torej v odlični kondiciji.

Za letošnjo temo Plamenčka smo se povezali z otroškim parlamentom in določili tematiko »Duševno zdravje otrok in mladih«, ki jo naši učenci po posameznih razredih že pridno obravnavajo in pripravljajo izdelke.

Svetovna zdravstvena organizacija je duševno zdravje opredelila kot »stanje dobrega počutja, v katerem posameznik razvija svoje sposobnosti, se spoprijema s stresom v vsakdanjem življenju, učinkovito in plodno dela ter prispeva v svojo skupnost.« V preteklosti pa so se razvili še drugi – bolj celostni koncepti, ki zajemajo tudi duševne težave in predstavijo duševno zdravje kot dvojni kontinuum, kot prikazuje spodnja slika.



Po tem konceptu je duševno zdravje posameznika točka, ki se premika po sistemu. Duševno zdravje je zelo povezano s celotnim zdravjem kot takim, različni avtorji v raziskavah ugotavljajo, da je nastanek ali potek nekaterih kroničnih bolezni v soodvisnosti z duševnim zdravjem posameznika. Po drugi strani pa je duševno blagostanje varovalni dejavnik, ki varuje pred srčno-žilnimi boleznimi, pred možgansko kapjo in številnimi drugimi kroničnimi boleznimi.

Na duševno zdravje vplivajo različni dejavniki, nekaterih od njih ne moremo spreminjati (kot npr. našo starost, ali pa pojav pandemije – malo se jo še spomnimo, a ne). Na nekatere dejavnike pa lahko vplivamo in s tem tudi lahko vplivamo na naše duševno zdravje. Ena izmed najbolj enostavnih stvari je telesna dejavnost, sprehod v naravi nam dvigne razpoloženje, pozitivno vpliva na počutje in nam pomaga pri vsakodnevnem spoprijemanju s stresom. Vsakodnevni sprehod pa vpliva na zniževanje krvnega tlaka ter pomaga vzdrževati primerno telesno težo. Sprehod je odlična dejavnost tudi zaradi tega, ker nam vzame relativno malo časa, je brezplačen in dostopen čisto vsakemu.

Še ena stvar, na katero lahko sami vplivamo, je naše socialno vključevanje – pomembno je, da si ustvarimo socialni krog, torej krog nam ljubih ljudi, ki nam pomaga, da lažje premagujemo vsakodnevne tegobe.

In če se vrnemo na začetek – naš Plamenček ne kaže nobenih kroničnih težav, iz meseca v mesec, iz leta v leto že zadnjih pet desetletij je vitalen in ustvarjalen. Glede na to, da bo celoletna tema šolskega glasila o duševnem zdravju – kar je tema letošnjega otroškega parlamenta – pomeni, da bo tudi letos v glasilu ogromno zanimivih prispevkov.

Lepo vabljeni k branju!

Manja M. Bogovič, vodja parlamenta OŠ Roje

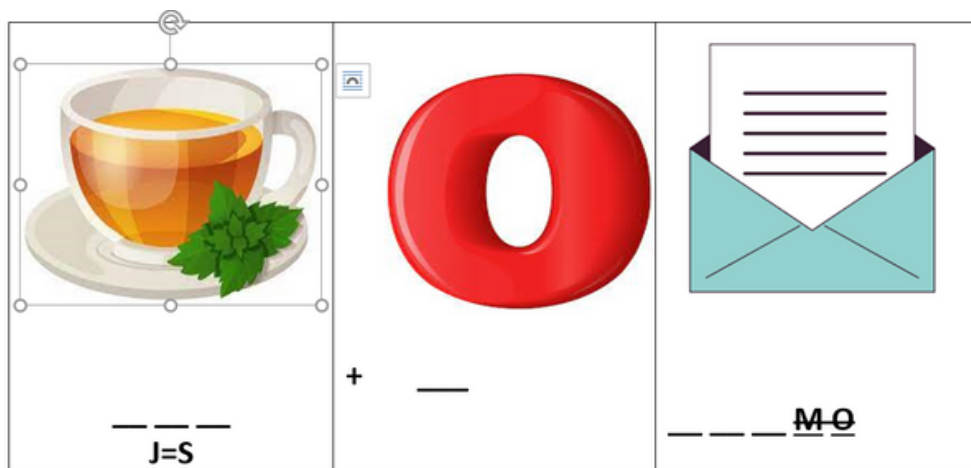
Povzeto po: <https://nijz.si/zivljenjski-slog/dusevno-zdravje/o-dusevnem-zdravju/>

ZABAVNO-NAGRAĐNI PROGRAM

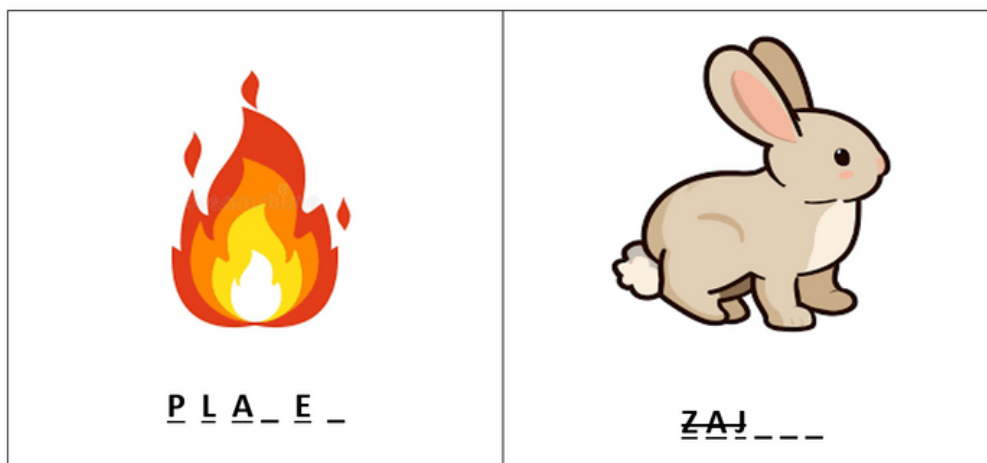
LAŽJA NALOGA

50
let

REŠI REBUSA.



REŠITEV REBUSA JE _____.



REŠITEV REBUSA JE _____.

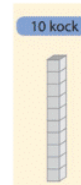
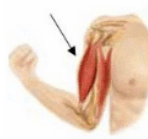
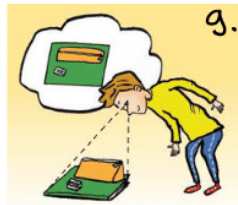
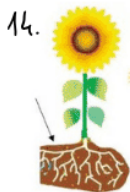
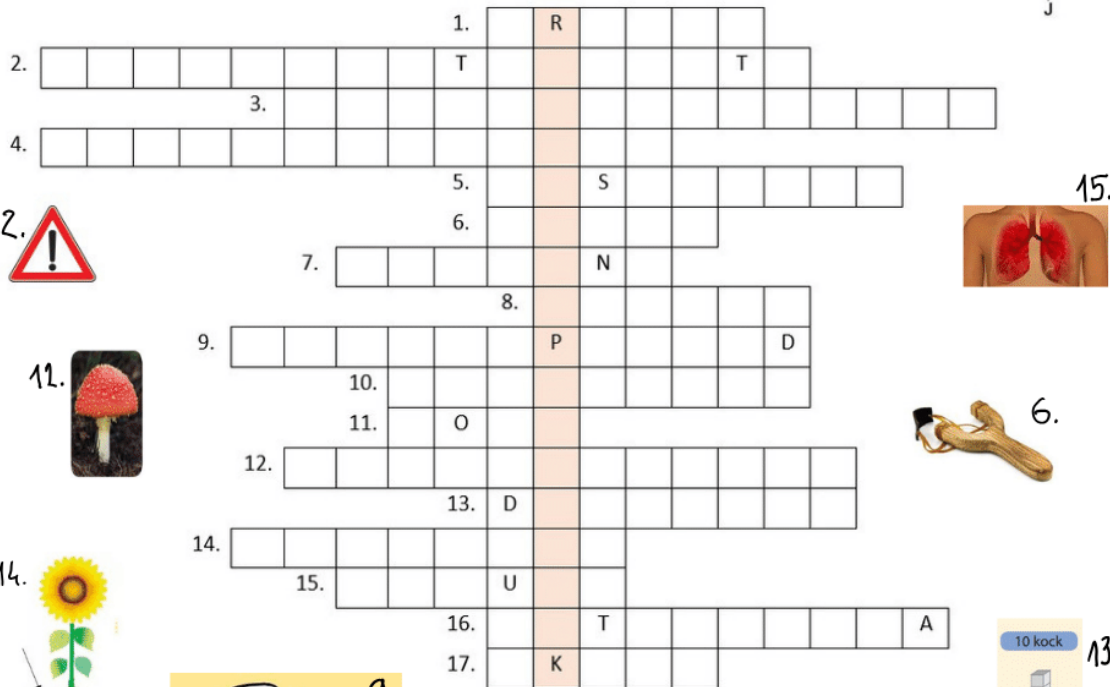


Pripravila učiteljica Lea Jaklič

TEŽJA NALOGA

REŠI KRIŽANKO! LE KAKO SE GLASI GESLO?

50
let



- 1. Vozila in pešci, ki se gibljejo po isti poti.
- 3. 95
- 7. Skrb za čistočo.
- 11. Visoka vzpetina.
- 17. Preprosta risba s črto.



GESLO KRIŽANKE: _____



Prpravila učiteljica Jerica Bukor