



Pozdravljeni starši in učenci!

Celotna Slovenija je zakorakala v novo šolsko leto. Kot vsak začetek, je bil tudi letošnji začetek šolskega leta za nekatere krasen in poln prijetnih pričakovanj ter poln želja po druženju z vrstniki, za druge, pa morda poln skrbi in strahu pred ponovnim zapiranjem šol in omejenim druženjem.

Prehod iz sproščene, poletne v bolj strukturirano šolsko rutino je za otroke lahko stresen. Spremembe v šolanju, ki so se zgodile v času epidemije covid-19, pa lahko še povečajo občutek negotovosti, kar lahko dodatno oteži začetek šolskega leta. Kaj lahko storimo starši, da pri tem podpremo sebe in svoje otroke?

Na spletnem portalu NIJZ, pod naslovom *Slovenija gre v šolo*, boste našli veliko uporabnih nasvetov, ki nam staršem in otrokom lahko pomagajo, da se umirimo, samozavestno odzovemo in soočamo z vsakodnevnimi izzivi.

Med informacijami je veliko dragocenih nasvetov o pravilnem vzdrževanju zdravega življenjskega sloga in pravilni higieni spanja ter priporočil glede uporabe zaslonov, vaj za sproščanje in še mnogo več.

Vabljeni k ogledu na spodnji povezavi:

<https://www.nijz.si/sl/slovenija-gre-v-solo-2021>

Vodja tima za Zdravo šolo

Senja Rojc Križman

