|  |
| --- |
| NASLOV IZBIRNE VSEBINE:   1. **EKSKURZIJa v ANGLIJO** |
| MENTOR: ***EVA MEŽA, zvone MEŽA*** |
| OPIS:  Med prvomajskimi počitnicami bomo izvedli pet dnevno ekskurzijo v Anglijo, ki je bila lansko šolsko leto preložena zaradi epidemije Covid-19.  Potovanje bomo začeli v Liverpoolu in končali v Londonu. Program ekskurzije je podrobneje opisan na posebnem listu.  Where is London? - visitlondon.com |
| PREDVIDENI STROŠKI: cena ekskurzije je 570 €+15 € stroški prijave (plačilo na obroke) |

|  |
| --- |
| NASLOV IZBIRNE VSEBINE:   1. **EKOŠOLA** |
| MENTORICA: ***JANJA ŠETINA*** |
| OPIS:  Sodelovanje pri različnih projektih v okviru Ekošole kot so npr.: pomoč pri organizaciji in izvedbi raznih zbiralnih akcij, sejem Vzemi in daruj, snemanje kratkih video posnetkov na določene teme, objave člankov na šolski facebook strani, fotografiranje prireditev in podobno.  Izbirna vsebina poteka skozi celo šolsko leto 2020/21. |
| PREDVIDENI STROŠKI: / |

|  |  |
| --- | --- |
| NASLOV IZBIRNE VSEBINE:   1. **FILMSKI ABONMA** | |
| MENTORICA: ***NATALIJA ČERNJAK*** | |
| OPIS:  Med šolskim letom bo v Kulturnem domu Slovenj Gradec vsak mesec projekcija filma. Predstave bodo ob torkih, ob 14. uri. Dijaki, ki se bodo prijavili na izbirno vsebino bodo morali obiskati sedem filmskih predstav. | |
| PREDVIDENI STROŠKI: 20 evrov za sezonski filmski abonma | |
| NASLOV IZBIRNE VSEBINE:   1. **HALLIWICK TEČAJ – VADBA V VODI ZA OSEBE S POSEBNIMI POTREBAMI** | |
| MENTORICA: ***KATARINA PRAZNIK*** | |
| OPIS:  Udeleženci bodo spoznali in se naučili ravnanja z osebami s posebnimi potrebami v vodi po Halliwickovi metodi. Uspešno opravljen tečaj – prisotnost 25 ur, 20 ur praktičnega dela, opravljen teoretični del izpita prinese mednarodno priznano licenco po Halliwicku.  KDAJ: APRIL 2021 KJE: Topolšica  Drugo: želja po dodatnem formalnem znanju | |
| PREDVIDENI STROŠKI: kotizacije ni. Prevzamete stroške vstopnice za bazen in prevoz. | |

|  |
| --- |
| NASLOV IZBIRNE VSEBINE:   1. **MASAŽA (samo za program PTI)** |
| MENTORICI: ***ZDENKA KOČIVNIK LESJAK, DARIJA KATANEC*** |
| OPIS:  Izbirna vsebina je namenjena **dijakom programa PTI** oz. tistim, ki so na šoli že opravili tečaj **Klasične masaže telesa**.  V okviru te PIV bodo dijaki svoje znanje masaže utrdili in nadgradili z novimi prijemi.  Tisti, ki bodo želeli, se bodo pripravili za NPK.  Sodelovali bomo z Društvom medicinskih sester Slovenj Gradec in ostalimi društvi.  Občasno bomo v šoli izvajali masažo in povabili na klasično masažo telesa tiste, ki bodo želeli (npr. dijake SZŠ, člane Društva medicinskih sester SG, člane Društva diabetikov SG. |
| PREDVIDENI STROŠKI: / |

|  |
| --- |
| NASLOV IZBIRNE VSEBINE:   1. **MATEMATIČNI KROŽEK** |
| MENTORJA: ***SIMONA JEROMEL FAJMUT, BOŠTJAN POTOČNIK*** |
| OPIS:  Krožek je namenjen dijakom zaključnega letnika, ki se pripravljajo na opravljanje poklicne mature. |
| PREDVIDENI STROŠKI: / |

|  |
| --- |
| NASLOV IZBIRNE VSEBINE:   1. **MERJENJE RR, KS, CHOL** |
| MENTORICA: ***BOJANA ŠTERN*** |
| OPIS:  VSAKO 1. NEDELJO PRI ROTOVNIKU NA LEGNU OD 8.45-10.30 |
| PREDVIDENI STROŠKI: / |

|  |
| --- |
| NASLOV IZBIRNE VSEBINE:   1. ***NEMŠKA BRALNA ZNAČKA - PFIFFIKUS*** |
| MENTORICA: ***TOMANA ES PODPEČAN*** |
| OPIS:  Nemška bralna značka Pfiffikus zahteva od dijakov, da preberejo dve knjigi v nemškem jeziku in rešijo spletno tekmovalno nalogo. |
| PREDVIDENI STROŠKI NA DIJAKA: / |

|  |
| --- |
| NASLOV IZBIRNE VSEBINE:   1. **PEVSKI ZBOR (GLASBENA DELAVNICA)** |
| MENTORICA: ***ALMIRA ROGINA*** |
| OPIS: petje muziciranje glasbeni projekt koncertna dejavnost nastopi gostovanja vokalna izobrazba    KDAJ: po dogovoru |
| PREDVIDENI STROŠKI: / (oziroma po dogovoru za morebitna gostovanja) |
|  |

|  |
| --- |
| NASLOV IZBIRNE VSEBINE:   1. **PLANINSKI KROŽEK** |
| MENTORJA: ***ERIKA PEVNIK, ADOLF FLIS*** |
| OPIS:  Pravila obnašanja v hribih (predavanje)   * **KRAJŠI ENODNEVNI POHOD**: 1. RAHTEL (SG skupina)   2. GRAŠKA GORA ( Velenjska skupina)   * **DALJŠI ENODNEVNI POHOD**: PO ŠISERNIKOVI POTI iz Dravograda preko Sv. Ane in KREMŽERJEV VRH ter nazaj v Slovenj Gradec |
| PREDVIDENI STROŠKI:   * hrana in voda iz nahrbtnika * Strošek prevoza do Dravograda |

|  |
| --- |
| NASLOV IZBIRNE VSEBINE:  **11. PLAVALNI TEČAJ ZA NEPLAVALCE** |
| MENTORICI: ***KATARINA PRAZNIK (Velenje), LUCIJA KOMPAN (Ravne)*** |
| OPIS:  Plavanje je primerna športno-rekreativna dejavnost za vse življenje. Pomaga pri rehabilitacija, bolečinah v hrbtenici, izboljšuje stanje oseb z astmo, pozitivno vpliva na dihalni, srčno-žilni in živčni sistem. Prispeva k boljšemu splošnemu počutju.  Vabljeni vsi, ki ne znate plavati. Plavanje bo potekalo v bazenih v Velenju in na Ravnah na Koroškem ob zadostnem številu prijavljenih. |
| PREDVIDENI STROŠKI: brezplačno oz. prihod od bazena |

|  |
| --- |
| NASLOV IZBIRNE VSEBINE:   1. **PRIPRAVA NA MATURO IZ ANGLEŠKEGA JEZIKA** |
| MENTORICI: **ALEKSANDRA PEČNIK, EVA MEŽA** |
| OPIS:  Izbirna vsebina je namenjena dijakom zaključnega letnika, ki se pripravljajo na opravljanje poklicne mature. |
| PREDVIDENI STROŠKI: / |

|  |
| --- |
| NASLOV IZBIRNE VSEBINE:   1. **PROJEKT ERASMUS +** |
| MENTORICA: ***EVA MEŽA*** |
| OPIS:  Letošnje šolsko leto se nadaljuje projekt mednarodnega sodelovanja Erasmus + (šolska partnerstva) z naslovom ˝Skupaj za prihodnost našega planeta˝. V projektu sodeluje pet evropskih držav. Poleg nas še: Češka, Italija, Romunija in Turčija. V projekt bo v dveh letih vključenih šest izbranih dijakov šole, ki se jim priznajo proste izbirne vsebine. |
| PREDVIDENI STROŠKI: vsi stroški so kriti s strani projekta |

|  |
| --- |
| NASLOV IZBIRNE VSEBINE:   1. **PROJEKT NEKAJENJA** |
| MENTORICA: ***BOJANA ŠTERN*** |
| OPIS:   * Promocija nekajenja in zdravega stila življenja * Osveščanje o škodljivosti kajenja   Aktivnosti potekajo skozi vso šolsko leto |
| PREDVIDENI STROŠKI: / |
| NASLOV IZBIRNE VSEBINE:  **15. PROMOCIJA ZDRAVJA in bodi kul** |
| MENTORICA: ***DOROTEJA PERNAT*** |
| OPIS:  PROMOCIJA ZDRAVJA  Dijaki oz. dijakinje bodo izvajale predavanja po OŠ in vrtcih v območju občine Slovenj Gradec. Najmlajšim pa se tema o zdravju predstavi preko igrice.  Teme za predavanje so odvisne od starosti. Teme: samopodoba, droge, prehrana, osebna higiena, spolnost, lik MS, gibanje… skratka vse kar že znate oz. imate v malem prstu.  Predavanja so dopoldan v osnovnih šolah in vrtcih v območju Slovenj Gradca. Za prevoz je poskrbljeno.  Ob svetovnih dnevih priprava stojnic. Tudi te so v dopoldanskem času.  Izostanek od pouka je opravičen na dan predstavitve stojnic ali igrice.  Sodelujete tudi z MS.  Preizkusite se in delite svoje znanje z drugimi ter spoznajte sebe in druge.  BODI KUL – POSKRBI ZA SVOJE ZDRAVJE  (ta vsebina omogoča dijakom, da se udeležijo več delavnic po eno ali dve šolski uri, po predhodnem dogovoru):  *1.delavnica: Bodi IN- pij vodo in jej zelenjavo in sadje (sladke pijače, zdrava prehrana)*  *2. delavnica: Moja zdrava hrbtenica in kaj mi nudi moje okolje za to, da se lahko brezplačno gibam? (fitnes na prostem, nordijska hoja...)*  *3. delavnica: Sproščeno skozi mladostniške težave- zakaj in kako? (tehnike sproščanja)* |
| PREDVIDENI STROŠKI: / |

|  |
| --- |
| NASLOV IZBIRNE VSEBINE:  **16. PROSTOVOLJSTVO – POMOČ PRI VADBI V VODI IN PLAVANJU ZA OTROKE S POSEBNIMI POTREBAMI** |
| MENTORICA: ***KATARINA PRAZNIK*** |
| OPIS:  Udeleženci bodo spoznali in se naučili ravnanja z osebami s posebnimi potrebami v vodi po Halliwickovi metodi. Dijaki/nje pridobivajo pomembne vrline, ki jih nudi prostovoljno delo. Pomagajo osebam s posebnimi potrebami pri socializaciji in krepitvi zdravja.  Hkrati pa tudi sami pridobivajo možnosti za plavalno rekreacijo.  V skupini plava trenutno 24 OPP.  KDAJ: vsak PONEDELJEK ALI SREDO  (VSAJ enkrat tedensko si dijak/inja sam izbere termin) od 18.45 do 19.45 ure.  KJE: zimski bazen v Velenju  Drugo: veselje do pomoči drugim. Spoštovanje drugačnosti.  F:\Slike\prostovoljci v LJ.jpg  FOTO: S PODELITVE ZA NAJPROSTOVOLJCA LETA (MSS) V LJUBLJANI IN NA BRDU PRI KRANJU    FOTO: PROSTOVOLJKA KOT SPREMLJEVALKA NA TEKMOVANJU V KRAKOWU, POLJSKA |
| PREDVIDENI STROŠKI: Jih ni. Prost vstop v bazen - po vadbi z OPP je možno prosto plavanje za prostovoljce. |

|  |
| --- |
| NASLOV IZBIRNE VSEBINE:  **17. PROSTOVOLJSTVO** |

Prostovoljno delo, ki ga opravljajo naši dijaki, vodi pet mentorjev. S svojim delovanjem pokrivamo Mežiško, Dravsko, Mislinjsko in Šaleško dolino, po interesu tudi širše.

Koordinatorica vseh mentorjev prostovoljnega dela je mag. Jasna Kolar Macur.

1. **MEŽIŠKA DOLINA:**

**A1. Vodja** in hkrati mentorica prostovoljnega dela v Mežiški dolini je **mag.** **Jasna Kolar Macur**. Z dijaki se izvaja prostovoljno delo na naslednjih področjih:

* CUD Črna na Kor.,
* Dom starostnikov na Fari,
* sodelovanje z Društvom diabetikov Ravne na Kor.,
* sodelovanje z Zavodom za zdravstveno varstvo Ravne na Kor.,
* v sodelovanju s Centrom za socialno delo (CSD) Ravne na Kor. izvajamo pomoč na domu po celi Mežiški dolini
* sodelovanje z medgeneracijskim centrom Ravne na Kor. in
* pomoč otrokom pri učenju in v smislu druženja.

1. **DRAVSKA IN MISLINJSKA DOLINA**

**B1: Vodja** in hkrati mentor prostovoljnega dela v Dravski in Mislinjski dolini je **Adolf Flis.** Kot mentor sodeluje s CSD Radlje ob Dravi in Dom Hmelina Radlje ob Dravi.

**B2:** Mentorica prostovoljnega dela v bolnici Slovenj Gradec je **Darija Katanec**.

**B3: Bojana Štern** je mentorica dijakom, ki v okviru prostovoljnega dela na Legnu v gostilni pri Plesniku vsako nedeljo izvajajo meritve RR, KS in CHOL.

**B4:** Mentorica **mag.** **Jasna Kolar Macur** sodeluje s CSD Slovenj Gradec, Patronažno službo Mislinja in društvom OZARE.

**B5:** Mentorica **Doroteja Pernat** vodi prostovoljno delo v Koroškem domu starostnikov v Slovenj Gradcu.

**B6:** Mentorica **Erika Pevnik** sodeluje z Društvom diabetikov Slovenj Gradec in CSD v Slovenj Gradcu -Varna hiša v Slovenj Gradcu.

**B7:** Mentorica **Boža Zalesnik** sodeluje z Društvom Sonček v Dravogradu in s CSD Dravograd.

1. **ŠALEŠKA DOLINA**

**C1. Vodja** prostovoljnega dela v Šaleški dolini je **Erika Pevnik**. Je tudi mentorica prostovoljnega dela v Društvu Ježek.

**C2. Adolf Flis** je mentor dijakom, ki se vključujejo v medgeneracijske skupine starih za samopomoč v DVO Velenje.

**C3: Darija Katanec** je mentoricadijakom v domu starostnikov Zimzelen Topolščica, Rdečem križu Šoštanj in medgeneracijske skupine Šoštanj.

**C4: Zdenka Kočivnik Lesjak:** je mentorica dijakom, ki delujejo preko RK Velenje,meritve krvnega tlaka, holesterola, KS ter promocija zdravja na področju OZ RK Velenje in sodelovanje s patronažno službo ZD Velenje.

DODATNE DEJAVNOSTI – PROJEKTI:

* **Erika Pevnik** izvede v šolskem letu delavnice za izdelovanje novoletnih voščilnic.

Že več let sodelujemo v projektu »**Beremo dela Toneta Partljiča**«, ki ga organizirajo in izvajajo v Koroškem domu starostnikov, poslovni enoti Slovenj Gradec. Na teh srečanjih je potekalo kvalitetno medgeneracijsko povezovanje, kjer so se s pomočjo branja in delavnic prepletale različne generacije ljudi, predvsem pa so se povezovali medčloveški odnosi in vsi skupaj smo prispevali k uresničevanju medgeneracijske solidarnosti. Dijaki preberete kakšno delo, se o tem pogovarjate, berete lahko tudi stanovalcem doma starostnikov in nato na delavnicah, ki bodo potekale v Koroškem domu starostnikov, poslovni enoti Slovenj Gradec, predstavili nekaj na določeno temo - mogoče kaj recitirali, pripravili kakšen skeč… Predvidena so tri srečanja, katerih se večkrat udeleži tudi Tone Partljič. V tem projektu sodelujejo tudi osnovnošolci in dijaki Gimnazije Slovenj Gradec.

***Izvajanje prostovoljnega dela je zamišljeno predvsem kot druženje. Dijaki - prostovoljci obiskujete stare ljudi in invalidne osebe na njihovih domovih, v domu za stare ljudi ali drugih ustanovah predvsem z namenom, da jim krajšate prosti čas. Z njimi se pogovarjate, hodite na sprehode, se igrate družabne igre, jim berete, skupno se pripravljate na praznike in podobno. Lahko opravljate tudi manjše usluge, kot je, da greste za njih v trgovino, jim skuhate kavico, prinesete drva in podobno. Prostovoljno delo ni mišljeno kot pomoč pri osebni higieni, kot čiščenje stanovanja ali druga gospodinjska dela. Dijaki – prostovoljci sodelujete tudi na različnih stojnicah, delavnicah ali predavanjih, merite krvni tlak ali krvni sladkor, kadar ste vključeni kot prostovoljci v različna društva.***

**Želimo, da se nam pridružite v čim večjem številu, kajti ljudje vas potrebujejo!**

Lep pozdrav!

Mentorji prostovoljnega dela!

Slovenj Gradec, september 2020

|  |
| --- |
| NASLOV IZBIRNE VSEBINE:   1. **Rekreacija in priprava na tekmovanja** |
| MENTORICI: ***LUCIJA KOMPAN, KATARINA PRAZNIK*** |
| OPIS: Na to dejavnost se dijaki ne prijavljajo ampak hodijo po dogovoru za prof. ŠV.  (za dijakinje – Lucija Kompan)  KDAJ: ob TORKIH ob 11.25. KJE: telovadnica  Drugo: dijakiinje s statusom športnika (proste izbirne vsebine bodo priznane samo njim), ki bodo tekmovali na šolskih športnih tekmovanjih.  https://scontent-ham3-1.xx.fbcdn.net/v/t1.0-9/76714073_2498908097005534_6193715390590222336_n.jpg?_nc_cat=109&_nc_sid=9267fe&_nc_ohc=MiqZ7VUlpJMAX9zdlno&_nc_ht=scontent-ham3-1.xx&oh=1909799de2231063f4b1bc89ce66285e&oe=5F90A23D  (za dijake – Katarina Praznik)  KDAJ: vsak torek ob 10.35 KJE: telovadnica  Drugo: dijaki s statusom športnika (proste izbirne vsebine bodo priznane samo njim), ki bodo tekmovali na šolskih športnih tekmovanjih.  https://scontent-ham3-1.xx.fbcdn.net/v/t31.0-8/12711216_1663494553917965_1262307604337399502_o.jpg?_nc_cat=103&_nc_sid=ba80b0&_nc_ohc=eolDJBLpUfgAX84anWj&_nc_ht=scontent-ham3-1.xx&oh=1193f5a84b4f049921facdfe0eca8cd1&oe=5F90374C |
| PREDVIDENI STROŠKI: ni stroškov |

|  |
| --- |
| NASLOV IZBIRNE VSEBINE:   1. **REVIJA DELOVNIH OBLAČIL** |
| MENTORJI: ***Adolf FLIS, DarIja KATANEC, Lucija kompan*** |
| OPIS:  Priprava dijakov (vaje, nastop, priprava in pomerjanje oblačil, koreografija) na revijo delovnih oblek za informativni dan. |
| PREDVIDENI STROŠKI: / |

|  |
| --- |
| NASLOV IZBIRNE VSEBINE:  **20. TEČAJ ZA UČITELJA PLAVANJA** |
| MENTORICA: ***KATARINA PRAZNIK*** |
| OPIS: Samo za dijake/inje 3. in 4. letnikov IN DOBRE PLAVALCE  V 82 urah se bodo tečajniki usposobili za učenje plavanja. Spoznali boste metodiko in tehniko različnih plavalnih tehnik, reševanja iz vode in nudenja prve pomoči utopljencu.  Po končanem tečaju je potrebno opraviti teoretični in praktični del izpita za pridobitev naziva Strokovni delavec 1 - Učitelja plavanja.  KDAJ: spomladi 2021 KJE: bazen Velenje ali Celje  Drugo: potrebna je starost 17,5 let in dobro znanje plavanja.  PREDVIDENI STROŠKI: okoli 500 eur. |
| Obvezne vsebine (dva dni) in posebne, plavalne vsebine – teoretični del (tri dni) bodo potekale preko video konference ki bodo v Ljubljani na Fakulteti za šport. Praktične vsebine v Velenju. Dodatnih 15 ur za TPO. Cena je enotna za vso Slovenijo. Plačilo in prijava direktno Plavalni zvezi Slovenije.  Potrebno je slediti spletno stran <https://www.plavalna-zveza.si/usposabljanja/tecaji-za-naziv-vaditelj-plavanja/> Prijave na maja@plavalna-zveza.si |

|  |
| --- |
| NASLOV IZBIRNE VSEBINE:   1. **TEKMOVANJE ZA CANKARJEVO PRIZNANJE** |
| MENTORICI: ***Darja Skutnik, NATALIJA ČERNJAK*** |
| OPIS:  Ponujena izbirna vsebina je namenjena vsem dijakom in dijakinjam, ki radi prebirate dobro literaturo in ste pripravljeni tudi na poglobljeno analizo ter interpretacijo le-te predvsem v pisni obliki.  Branje predpisane literature – enega/dveh romanov, bo potekalo delno skupinsko (vodeno), pretežno pa individualno (samostojno), čemur pa bo sledila analiza in priprava na tekmovanje, ki bo potekalo najprej na šolskem nivoju, nato pa še na regijskem in državnem. |
| PREDVIDENI STROŠKI: Niso predvideni |

|  |
| --- |
| NASLOV IZBIRNE VSEBINE:   1. **TEKMOVANJE IZ ZNANJA ZGODOVINE** |
| MENTOR: ***Zvone MEŽA*** |
| OPIS:  Tema letošnjih tekmovanj je ˝Druga svetovna vojna˝. 27. januarja 2021 bo potekalo šolsko tekmovanje. Trije prvouvrščeni bodo zastopali našo šolo na državnem tekmovanju, ki bo 20. marca na Šolskem centru Postojna. Omenjenim trem se priznajo proste izbirne vsebine. Izbirna vsebina vključuje pripravo na tekmovanje in sodelovanje na državnem tekmovanju. |
| PREDVIDENI STROŠKI: / |

|  |
| --- |
| NASLOV IZBIRNE VSEBINE:   1. **VARSTVO PREDŠOLSKIH OZ. ŠOLSKIH OTROK** |
| MENTORICA: ***ALEKSANDRA PEČNIK*** |
| OPIS:  Ta izbirna vsebina je na voljo dijakom 1., 2. in 3. letnika programa ZN, 2. letnika BN in 1. letnika PTI . Dijaki se lahko zadnji teden pouka v juniju (3 dni) vključite v delo v vrtcu ali OŠ **v kraju bivanja.** Tam se seznanite z delom varuhinje in vzgojiteljice oziroma učiteljice v prvih razredih devetletke. Pomagali boste pri higieni in varstvu otrok, pri vzgojnem delu, negi, hranjenju, sprehodih... Ker nam ravnatelji vrtcev oziroma OŠ vedno težje odobrijo večje število mest, smo število prijav omejili na **5** dijakov iz vsakega razreda.  Hvala za razumevanje. Vabljeni! |
| PREDVIDENI STROŠKI: / |

|  |
| --- |
| NASLOV IZBIRNE VSEBINE:   1. **ZDRAVA ŠOLA** |
| MENTORICA: ***ALEKSANDRA PEČNIK*** |
| OPIS:  Srednja zdravstvena šola Slovenj Gradec aktivno sodeluje tudi v Slovenski mreži zdravih šol, ki je del SHE (Schools for Health in Europe - Evropske mreže zdravih šol).  Letošnja rdeča nit v okviru Zdravih šol bo potekala na temo: **Čas za zdravje je čas za nas.**Pod ta naslov sodijo vse teme zdravega življenjskega sloga, zato bomo peljali naprej vsa aktualna vsebinska področja, teme in naše uspešne programe, ki jih na naši šoli zaznavamo kot pomembne. |
| PREDVIDENI STROŠKI: / |

|  |
| --- |
| NASLOV IZBIRNE VSEBINE:   1. **Zdravstveno svetovanje in merjenje RR, holesterola in KS na OZ RK Velenje** |
| MENTORICA: ***ZDENKA Kočivnik Lesjak*** |
| OPIS: PIV je namenjena dijakom 3. in 4. letnikov.  Dijaki merijo (ob sobotah) krvni pritisk, holesterol in krvni sladkor ter promovirajo zdrav način življenja .  Dejavnosti se odvijajo na stojnicah na področju UE Velenje, na sedežu OZ RK Velenje, Šoštanj in Vinska Gora. |
| PREDVIDENI STROŠKI: / |