

Potek dogodkov

18. 5. 2015

Homeopatija, Polonca Fiala Novak, mag. farm.

Na prvem srečanju se nam je pridružila, ga. Polonca Fiala Novak, magistra farmacije, leta 2012 Pomurka leta in dobitnica Minaržikovega priznanja s področja farmacije. Ob rednih delovnih obveznostih v Pomurskih lekarnah, se trudi za čim boljšo informiranost bolnikov, predvsem z objavljanjem strokovnih člankov in predavanji na terenu. Predstavila nam je homeopatijo, kako deluje homeopatija in o možnostih zdravljenja s homeopatijo. Upam, da po tem srečanju za nas ne bo več homeopatija noben tabu.

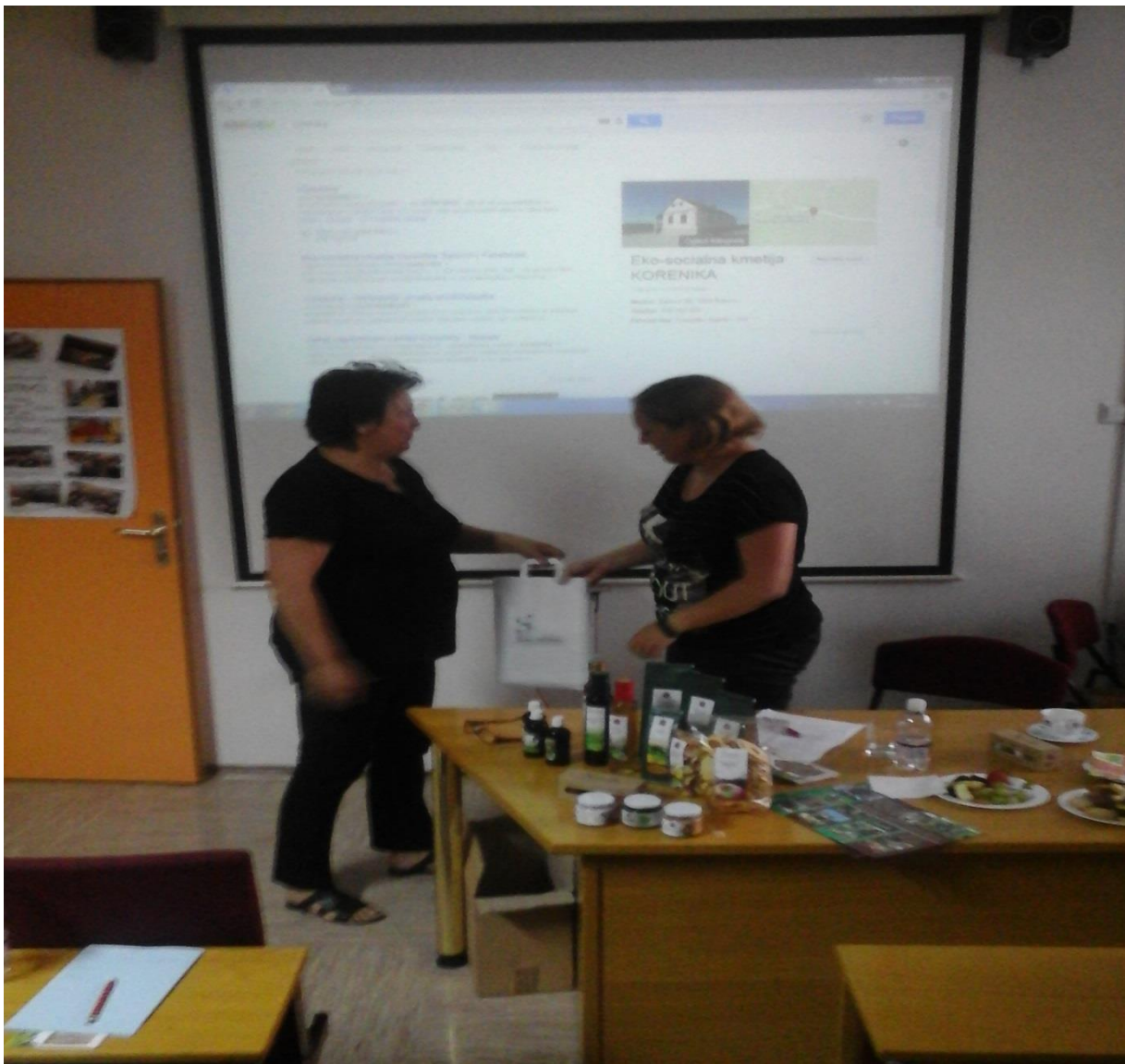


19. 5. 2015

Zeliščarstvo Ekosocialna kmetija Korenika

Na našem drugem srečanju se je predstavila Ekosocialna kmetija Korenika, ki se nahaja v osrčju Krajinskega parka Goričko, na skrajnem severovzhodu Slovenije, v vasi Šalovci. Idejno sta jo zasnovala MOZAIK, društvo za socialno vključenost, ter KORENIKA, zavod za usposabljanje in zaposlovanje invalidnih oseb, ki s svojim delovanjem soustvarjata in upravljata dejavnosti na kmetiji.

Na kmetiji razvijajo dejavnosti na področju ekološkega kmetijstva v povezavi z varovanjem naravne in kulturne dediščine ter razvojem ponudbe ekološkega turizma. Ukvarjajo se z ekološko pridelavo in predelavo sadja, zelenjave, žitaric in zelišč. Obdelujejo približno 16 ha njivskih površin, 2 ha sadovnjakov in 2 ha travnikov. Ga. Valerija nam je kratko predstavila njihove dejavnosti, še več pa spregovorila o zeliščih in pomenu le teh za naše zdravje. Dobili smo kar precej receptov za izdelavo domačih zdravil.



21. 5. 2015

Stres na delovnem mestu, Dean Köveš, dr. med. spec. spl. med.

Sodoben način življenja postaja iz dneva v dan bolj stresen. Dean Köveš, dr. med. spec. spl. med, nam je spregovoril o tem, kaj sploh je stres, kako stres vpliva na naše življenje, kako ga premagati oziroma preventivno ukrepati, da do stresa sploh ne pride. Zlasti psihologi posvečajo stresu veliko pozornosti, saj želijo odkriti njegove vzroke, povezanost z zdravjem, na podlagi tega pa skušajo razviti postopke, s katerimi bi ga lahko manjšali. Predstavil je tudi nekaj strategij spoprijemanja s stresom.

Ni realiziran v celoti: V jesenski in spomladanski akciji vsak učenec zbira vsaj dve vrsti odpadnih materialov.

Vzrok: ločevalno zbiranje odpadkov je v občini že zelo dobro urejeno, zato doma sproti odstranjujejo oziroma odvažajo odpadni material, ga ne skladiščijo in čakajo na odvoz v šoli.



25. 5. 2015

Za mizo s prekmurskimi Židi, dr. Bojan Zadavec

Dr. Bojan Zadavec iz Lipe, naš bivši učenec, nam je v sproščnem pogovoru predstavil svojo pot od beltinskega osnovnošolca do doktorja znanosti, velikega poznavalca židovske kulture, teologa, ljubiteljskega zgodovinarja in vsestranskega raziskovalca, ki je precej prostega časa namenil dokumentiranju podatkov o judovski preteklosti v Prekmurju. Predstavil nam je prvo judovsko kuharico v slovenščini. Tudi preko kulinarike želi ljudem približati že nekoliko pozabljeno zgodovino in pomen naroda, ki je vse do 2. svetovne vojne pomembno sooblikoval vsakodnevno življenje v Beltincih in Prekmurju. Ob raznoraznih starih receptih, zbranih iz vseh koncev sveta, kamor so se prekmurski Židje ter njihovi potomci razselili, najdemo v knjigi tudi kar nekaj zanimivih zgodb in fotografij, ki samemu delu dajejo še dodatno vrednost. Ob tej priliki je šoli podaril Prešernov album, ki je izšel ob 100-letnici pesnikovega rojstva, česar smo bili zelo veseli.





19. 6. 2015

Proti stresu s knjigo in besedo, Nada Forjan, Snežana Šeruga

Predavateljici sta pripravili sprostitveno delavnico, v kateri sta pokazali, kako v dobi računalnikov in tehnologije še vedno potrebujemo za sprostitev lepo misel, primerno besedo, stik človeka s človekom. Slogan najine delavnice je bil »Malo smeha za manj stresa«.

Ko se strasti razvnamejo in smo pod hudim stresom, se namreč zelo hitro se zgodi, da pod vplivom stresa izjavimo neprimerne besede, ki lahko nasprotnika užalijo. V delavnici smo se naučili z vajo »objemi tigr« iz tai-chi-ja odgnati stres od sebe, z lepo zgodbo, dobro mislijo ali smešno anekdoto pa se sprostiti in s pozitivno naravnostjo delati naprej.

Malo smeha za manj stresa!

