



Datum: 28. 2. 2025



Spoštovani starši oz. skrbniki,

v svetovalni službi se zavedamo, kako pomembna je ustrezna organizacija otrokovega popoldanskega časa. Rutine in strukturirane dejavnosti prispevajo k uravnoveženemu razvoju vašega otroka – tako na telesni kot na čustveni ravni.

Ko ima otrok jasen red in ve, kaj ga vsak dan čaka, mu to vzbuja občutek varnosti, zmanjšuje stres ter mu pomaga pri orientaciji v vsakodnevni obveznosti. Predvidljivost krepi tudi občutek nadzora nad okoljem, kar spodbuja otrokovo samostojnost in samozavest.

Različne raziskave in teoretične usmeritve poudarjajo naslednje koristi rutine in jasne strukture dneva:

- **Občutek varnosti in pripadnosti:** Otrok ve, kdaj je čas za učenje, počitek, igro in druge dejavnosti, kar mu daje stabilen okvir in zmanjšuje negotovost.
- **Razvoj kognitivnih spretnosti:** Ponavljajoče in urejene dejavnosti pomagajo pri organizaciji misli ter lažjemu povezovanju novega znanja z že obstoječimi izkušnjami.
- **Samostojnost in odgovornost:** S sodelovanjem pri vsakdanjih opravilih in izvajanju dogovorjenega urnika otrok postopno prevzema več odgovornosti in krepi zaupanje vase.
- **Čustvena uravnoveženost:** Predvidljivost zmanjšuje tesnobo ter otroku pomaga pri spoprijemanju s spremembami.
- **Uravnovežen prosti čas:** Dobro zasnovan popoldanski urnik omogoča tako počitek in sprostitve kot tudi prostor za razvijanje interesov in koristno preživljanje prostega časa.

II. OSNOVNA ŠOLA ŽALEC
Šilihova 1, 3310 Žalec
E-mail: ii.os-zalec@guest.arnes.si
spletna stran: <http://www.2os-zalec.si>

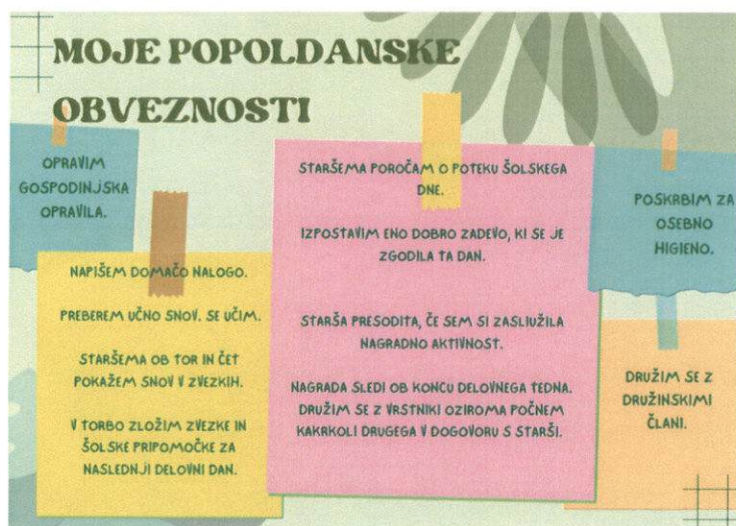


Tel.: 03/713-11-70
Računovodstvo: 03/713-11-50
Ident.št.za DDV.: 62175815
TRR: 01100 0600 8357 931, UJP Žalec

Popoldanski urnik služi kot podpora pri prehajanju iz šolskih dejavnosti v popoldanske aktivnosti. Omogoča, da otrok po pouku dobi čas za počitek in obnovo energije, hkrati pa ga usmerja k občutku odgovornosti in reda.

Na ta način lažje uravnotežimo obveznosti (kot so domače naloge ali dejavnosti) in prijetne aktivnosti (igra, druženje z družino, hobiji ipd.).

Primer popoldanskega urnika:



Ker se zavedamo, kako dragoceno je usklajevanje družinskega ritma z individualnimi potrebami vašega otroka, vam v svetovalni službi ponujamo pomoč pri sooblikovanju takšnega popoldanskega urnika.

Skupaj lahko oblikujemo raspored, ki bo primeren za vašo družino ter bo podpiral otrokov zdrav razvoj in dobro počutje.

II. OSNOVNA ŠOLA ŽALEC
Šilihova 1, 3310 Žalec
E-mail: ii.os-zalec@guest.arnes.si
spletna stran: <http://www.2os-zalec.si>



Tel.: 03/713-11-70
Računovodstvo: 03/713-11-50
Ident.št.za DDV.: 62175815
TRR: 01100 0600 8357 931, UJP Žalec

Če menite, da bi bil popoldanski urnik koristen za vašega otroka ali imate kakršna koli vprašanja, nas prosim kontaktirajte (e-naslov: neza.vinkler@2os-zalec.si).

Z veseljem vam bomo pomagali pri pripravi in prilagoditvi urnika, ki bo ustrezal vašim željam in družinskim ter otrokovim potrebam.

Lep pozdrav,

Neža Vinkler,

svetovalna delavka



Petra Petrovič Pražnikar,

ravnateljica