

NAZAJ K NARAVI – STRAN OD EKRANOV, DIGITALNI DETOKS KOT POT DO BOLJŠEGA POČUTJA OTROK			
Kratek naslov projekta: NAZAJ K NARAVI – STRAN OD EKRANOV			
Prijavitelj projekta: Črjanski raj zavod za aktivna doživetja			
Partnerji: Nacionalni inštitut za javno zdravje, OE Ravne na Koroškem, Fitvibe Maja Antolič S.P.			
Vrednost projekta: 49.196,98 €			
Vrednost sofinanciranja (ESRR): 39.892,61 €			
Izvedba projekta: 1. FAZA: 1. 10. 2026 – 31. 5. 2027 2. FAZA: 1. 6. 2027 – 1. 3. 2028			
Opis projekta Projekt naslavlja problematiko prekomerne uporabe digitalnih naprav pri otrocih ter potrebo po spodbujanju aktivnega, zdravega in socialno vključujočega preživljanja prostega časa. Namen projekta je otrokom ponuditi privlačne alternative zaslonom ter jih spodbuditi k ponovnemu stiku z naravo, gibanjem in medosebnimi odnosi. Projekt bo potekal v obliki enotedenskih taborov in vikend delavnic v Zavodu Črjanski raj. Aktivnosti bodo temeljile na učenju skozi izkušnjo in bodo vključevale kuharske in pekarske delavnice, delo na kmetiji, tehnične spretnosti, raziskovanje okolja, pohode ter aktivnosti za ohranjanje narave in spoznavanje starih kmečkih opravil. Pomemben del programa bodo tudi sprostitvene aktivnosti, kot so joga, dihalne tehnike in umirjanje v naravi. Projekt se bo izvajal v fazah: priprava programa, izvedba taborov in delavnic ter evalvacija. Črjanski raj bo skrbel za organizacijo in izvedbo, NIJZ za strokovne vsebine o zdravem življenjskem slogu, Maja Antolič pa za aktivnosti joge in sproščanja. Udeleženci bodo bivali v urejenem objektu s 35 ležišči, prehrana bo organizirana v okviru zavoda, z vključevanjem otrok v pripravo obrokov. Program bo strukturiran in prilagojen starostnim skupinam. Projekt bo predstavljen v šolah, vrtcih in drugih institucijah (CSD), informacije pa bodo dostopne tudi na spletu. Ciljna skupina so otroci od 9 do 15 let, s poudarkom na vključevanju ranljivih skupin. Rezultati projekta bodo dolgoročni, saj bodo udeleženci pridobljena znanja in navade prenašali v vsakdanje življenje.			
Aktivnosti projekta			
Črjanski raj NIJZ Fitvibe Maja Antolič S.P.	Priprava – razvoj programa, usklajevanje partnerjev, priprava vsebin in promocija.	Priprava projekta, razvoj programa in usklajevanje partnerjev. Oblikovanje vsebin in aktivnosti za ciljne skupine ter strokovna podlaga. Priprava promocije, komunikacije ter organizacija sodelovanja partnerjev.	razvit in strukturiran program aktivnosti za ciljne skupine, pripravljene strokovne vsebine s področja zdravja, gibanja in dobrega počutja, izdelan promocijski načrt in promocijski materiali, vzpostavljeno učinkovito partnerstvo in sistem sodelovanja, pripravljena operativna časovnica za izvedbo projekta.
Črjanski raj	Organizacija in izvedba taborov	izvedba enotedenskih taborov in vikend programov brez uporabe	izvedba 4 taborov in 10 vikend taborov; vključitev min. 100 otrok; izboljšanje socialnih veščin in

		digitalnih naprav, ki vključujejo gibanje v naravi, delo na kmetiji, ustvarjalne in tehnične delavnice. Iz stroškov pavšala bodo pokriti stroški bivanja otrok, hrana, material za delavnice.	zmanjšana raba ekranov pri udeležencih.
Črjanski raj	Kuharske, pekovske in samooskrbne delavnice	priprava hrane, delo z lokalnimi sestavinami, spoznavanje samooskrbe. Iz stroškov pavšala bo pokrit material za delavnice	izvedba min. 16 delavnic; pridobljene praktične življenjske veščine; večja samostojnost otrok.
NIJZ	Preventivne delavnice o zdravem življenjskem slogu izvedba 10 delavnic; pridobljene praktične življenjske veščine; večja samostojnost otrok.	delavnice o zdravem življenjskem slogu, duševnem zdravju ter preprečevanju zasvojenosti in drugih tveganih vedenj, ki bodo izvedene v okviru posameznih taborov in vikend programov. Iz stroškov pavšala bodo pokriti potni stroški, stroški materiala za izvedbo 	Izvedba 10 delavnice med počitnicami in vikendi, povečana ozaveščenost otrok o tveganjih; izboljšane navade uporabe naprav.
FITVIBE	Sprostitvene in gibalne aktivnosti	joga v naravi, dihalne vaje, gozdna kopel, umirjanje v prostoru in naravi. Iz stroškov pavšala bodo pokriti potni stroški, stroški materiala za izvedbo	izvedba min. 14 aktivnosti; izboljšano psihofizično počutje otrok; večja sposobnost umirjanja in koncentracije.
Črjanski raj	Evalvacija projekta Promocija in ozaveščanje projekta	zbiranje povratnih informacij, spremljanje učinkov in priprava priporočil. Priprava zaključnega poročila, ki ga pošljemo vsem sodelujočim, kot predlog za nadaljevanje sodelovanja	pripravljeno evalvacijsko poročilo; merljivi rezultati (npr. zmanjšanje časa pred zasloni, izboljšanje počutja). Promocijske aktivnosti: družbena omrežja, spletna stran

Cilji projekta

Specifični cilj projekta je zmanjšati prekomerno uporabo digitalnih naprav pri otrocih ter spodbuditi razvoj zdravih življenjskih navad skozi aktivno, varno in vključujoče preživljanje prostega časa v naravi.

Projekt bo s celostnim pristopom dosegal izboljšanje psihofizičnega počutja otrok, krepitev socialnih kompetenc ter večjo samostojnost in ustvarjalnost. Skozi strukturirane aktivnosti, kot so doživljajski tabori, delavnice v naravi, gibanje, sprostitvene tehnike in izobraževanje, bodo udeleženci pridobili konkretne izkušnje in znanja za uravnoteženo uporabo digitalnih tehnologij.

Pomemben cilj projekta je tudi povečanje ozaveščenosti o zdravem življenjskem slogu in tveganih vedenjih, kar bo doseženo s sodelovanjem partnerja NIJZ, ki bo izvajal preventivne delavnice. Hkrati projekt spodbuja razvoj veščin za obvladovanje stresa, koncentracijo in notranje ravnovesje skozi aktivnosti, ki jih izvaja FitVibe Maja Antolič.

Cilj projekta je tudi prispevati k večji socialni vključenosti otrok ter krepitvi njihove povezanosti z naravnim in lokalnim okoljem. S tem projekt dolgoročno vpliva na izboljšanje kakovosti življenja, zmanjševanje tveganj za razvoj zasvojenosti ter spodbuja trajnostne vedenjske spremembe pri otrocih in njihovih družinah.

Rezultati projekta

- najmanj 100 vključenih otrok (9–15 let)
- izvedba najmanj 4 enotedenskih taborov
- izvedba najmanj 10 vikend delavnic
- izvedba najmanj 10 strokovnih delavnic NIJZ
- izvedba najmanj 14 aktivnosti sproščanja (joga, gozdna kopel, dihalne tehnike)
- najmanj 70 % udeležencev zmanjša čas uporabe digitalnih naprav (samoocena)
- najmanj 1 razvit program digitalnega detoksa
- najmanj 1 izdelan plakat (publikacija) za ozaveščanje
- izvedba najmanj 10 predstavitev projekta v lokalnem okolju (šole, CSD, organizacije)
- vzpostavljeno 1 partnerstvo (Črjanski raj, NIJZ, FitVibe)