



ZDRUŽENJE NATUROPATOV SLOVENIJE

prireja

NATEČAJ - POSTANI RAZISKOVALEC

«Anksija in depresija nekoč in danes»

Organizator: **Združenje naturopatov Slovenije**

Združenje naturopatov Slovenije vabi vse 7. razrede osnovnih šol, da se prijavijo na natečaj Postani raziskovalec »Anksija in depresija nekoč in danes«. Namen natečaja je v mladih vzbuditi odgovornost za svoje zdravje in počutje, kajti le mi sami smo tisti, ki lahko največ prispevamo, da se ravnovesje v telesu ne poruši. In če se že, lahko vso pomoč najdemo v neinvazivnih naravnih metodah, ki so nam vedno pri roki. Le voljo je treba zbrati, si zavihati rokave in »delati«!

Bodi raziskovalec »Anksija in depresija nekoč in danes« je pisno/multimedijski natečaj z izdelavo pisnega izdelka predstavljenega tudi v medijski obliki in **denarno nagrado v znesku 2.000 €**, ki jo prejme šola z najbolj izvirnim izdelkom. 10 najboljših izdelkov bo objavljenih na **3. Naturopatskem kongresu v Ljubljani, dne 21. 4. 2018.** Dogodek bo izjemen za Slovenijo, saj bodo predavali uveljavljeni naturopati iz evropskega prostora in izven. Absolutnega zmagovalca iz ožjega kroga desetih izdelkov bo izbrala **mednarodna komisija, nagrado bo podelila predstavnica World Naturopathic Federation.**

Na natečaj se lahko pod vodstvom mentorja prijavijo 7. razredi osnovnih šol iz Slovenije in zamejstva. Iz iste šole se lahko prijavi največ ena skupina.

Od učencev se pričakuje, da jih bo njihov raziskovalni in radovedni duh tako pripeljal do starih in mogoče tudi novodobnih odkritij, ki omogočajo krepitev človeka od znotraj navzven. Učenci naj obišejejo najstarejšega krajana, babico ali dedka, lahko prosijo za pomoč osebe v bližnjem domu za ostarele. Iz razgovorov bodo spoznali, kako so nekoč prepoznavali in poimenovali depresijo, kako so se z njo soočali, kakšen je bil odziv okolja in kakšne prijeme in sredstva so uporabljali, ter kako so ta stanja zdravili. Skratka, kako so si pomagali in kateri naravni pripravek je bil najbolj učinkovit in če ga še sedaj uporabljajo. Možnosti je skratka veliko, kako priti do vsebine za natečaj. Potem pa nastopi ustvarjalnost in izvirnost skupine otrok pri predstavitvi osvojenih informacij in spoznanj. Izdelali bodo pisno poročilo s kratko predstavitvijo na izbranem slikovno zvočnem mediju, kot je razvidno iz navodil.



Pisne in slikovno zvočne predstavitve bodo objavljene na Facebook strani Združenja naturopatov Slovenije. Obiskovalci te strani bodo »všečkali« njim najlepše in najbolj izvirne. Na ta način bo izbranih 10 izdelkov z največ »všečki«, ki bodo potem predstavljeni na 3. Naturopatskem kongresu, na katerem bo eden postal absolutni zmagovalec/nagrajenec.

Beseda o naturopatiji

Vsi vemo, da se zdravje odraža na našem videzu in v našem psihičnem ter fizičnem počutju, zato naturopat k človeku pristopa individualno in celostno. Ne zanima ga bolezen kot taka in njeni simptomi, ampak vzroki. V večini primerov gre za preplet telesnih in čustvenih blokad, ki so lahko v človeku prisotne že od rojstva ali ga doletijo tekom življenja. Človek lahko večino svojega življenja preživi brez večjih težav, dokler ga telo ne začne opozarjati, da nekaj ni v redu. Opozarja najprej z manjšimi težavicami, nato pa vedno bolj glasno, ko se težave prevesijo v bolezen.

Med utemeljitelji naturopatske medicine je bil Benedict Lust (3.2.1872 – 5.9.1945). Rojen v Michelbach, Baden v Nemčiji. Bil je pionir v svojem edinstvenem holističnem pristopu v skrbi za zdravje. Že kot mladostnik je zbolel. Zdravil se je in ozdravel samo s pomočjo hidroterapije, katere utemeljitelj je Fr. Sebastian Kneipp. Kot zagovornik Kneippovih tehnik je kasneje odpotoval v ZDA, kjer je po letu 1890 organiziral gibanje, kako se pozdraviti s pomočjo vode. Študiral je osteopatijo in se vzporedno učil mnogih tehnik. Do leta 1900 je iskal primerno ime za zdravljenje, ki bi združevalo več neinvazivnih metod brez zdravil in kirurgije in tako se je rodila »naturopatija«. Ustanovil je prvo naturopatsko šolo na svetu in sicer v New Yorku in tudi Ameriško naturopatsko organizacijo. Leta 1918 je objavil znano delo »Univerzalno naturopatsko enciklopedijo«, v kateri je podal metode zdravljenja brez zdravil. Zaradi vse te srčne želje kako pomagati ljudem do boljšega zdravja, je postal znan kot »oče naturopatije«.

Ustrezen način prehranjevanja in redno gibanje sta temelja pri krepitevi zdravja. Že stara ljudska modrost govori o pomenu zajtrka, ki mu v reku »Zajtrkuj kot kralj, kosi kot gospod, večerjaj kot berač« pripisuje daleč največji pomen. A človek lahko sam stori še veliko več, tudi ko je že zelo bolan. Vse tehnike, ki jih naturopatija združuje pod svoje okrilje, dokazujejo prav to. Vsakodnevno prizadevanje je tisto, ki da rezultate. Ni pa vse dobro za vsakogar, zato se vedno bolj uveljavlja individualni pristop. To pomeni, da naturopat lahko dvema osebam, ki trpita za enako težavo, različno svetuje.

Naturopatija ni nov način zdravljenja. Gre za drugačen pristop, ki temelji na vzročnosti in upoštevanju različnosti med ljudmi. Tehnike, ki jih uporablja, so po večini zelo stare, s tradicijo več 100 let. Ena od teh je zeliščarstvo, ki je tudi v Sloveniji zelo poznano in uveljavljeno. Znan slovenski zeliščar je bil pater Simon Ašič, ki je, poleg drugih poznavalcev zdravega prehranjevanja, zagovarjal naj bo zajtrk najbolj kraljevski obrok dneva.



PRILOGA:

NOTRANJA STRUKTURA NALOGE:

1. Uvod

Razlogi za izbor raziskovalnega območja. Predstavitev območja raziskave. Namen in cilji raziskave.

2. Teoretični del

Mladi raziskovalci naj z nekaj stavki predstavijo, kako so se raziskave lotili. Navedejo naj, kako so pod vodstvom mentorjev pregledovali literaturo, elektronske vire, zbirali slikovni material. Temeljno literaturo, ki jim je bila v pomoč, naj tudi predstavijo.

3. Praktični del

Podatke lahko pridobijo s terenskim delom. To pomeni, da raziskovalec opazuje, sprašuje in si zapisuje, fotografira, riše, skicira tiste sestavine, ki jih bo uporabil v raziskavi. Pri tem naj mu mentor pomaga, da si bo naredil načrt obiskov in delo sistematično razdelil.

4. Zaključek

Mladi raziskovalci naj povzamejo sklepne misli iz raziskovalnega dela. Podajo naj komentar o novih izkušnjah in znanjih. Lahko podajo tudi predloge za delo v prihodnje in raziskovanje obravnavane teme.

NAVODILA ZA IZDELAVO IZDELKA

1. Tema : »Anksija in depresija nekoč in danes«.
2. Pisni del izdelka naj vsebuje do max 4 strani A4 formata. Zvokovno/slikovni del pa naj traja do cca 3 minute.
3. Uporabite lahko različne tehnike. Lahko je kratka igrice, risanka, pesem... Uporabite domišljijo in ji dovolite da poleti.



4. V primeru, da bo vaš izdelek izbran med desetimi najboljšimi, boste svoje delo osebno predstavili na 3. Naturopatskem kongresu (v trajanju do 5 minut). Vsebovati mora naslednje informacije: predstavitev teme, cilji raziskovanja, uporabljene metode, rezultati, glavni zaključki. Dovoljeno je vse, petje, ples, igra vlog....

POTEK IZBORA 10 NAJBOLJŠIH IZDELKOV

5. Izdelke pošljite do **15. 12. 2017** na naslov združenja: **Združenje naturopatov Slovenije, Goriška cesta 25, 5270 Ajdovščina, in na e-mail naslov: zdruzenje-naturopatov@naturopatija.org**
6. Na Facebook strani Združenje naturopatov Slovenije bomo zbirali »všečke« od **15. 1. 2017 do 15. 2. 2018**.
7. Po zaključenem zbiranju glasov bomo do **28. 2. 2018** podali obvestilo o 10-ih najboljših izdelkih in stopili v kontakt z avtorji.
8. Deset najboljših izdelkov bo predstavljenih na **3. Naturopatskem kongresu, 21. 4. 2018, v Ljubljani**. Na prireditvi bo izmed teh izbran absolutni zmagovalec, ki bo prejel denarno nagrado.

NAVODILA

1. Izdelku dodajte bel brezčrten list formata A4 s podatki (tema natečaja, ime in polni naslov šole, žig šole, ime mentorja, imena avtorjev/skupine/razreda in leto izdelave).
2. Izdelke zapakirajte tako, da se med prevozom ne bodo poškodovali. Lahko jih tudi sami dostavite.

Prosimo, da nam vaše sodelovanje na natečaju potrdite do 15. 9. 2017.

Za dodatne informacije smo dosegljivi na e-pošti: zdruzenje-naturopatov@naturopatija.org

Veselimo se Vašega sodelovanja na natečaju in Vas prijazno pozdravljamo.

Erika Brajnik,

Predsednica Združenja naturopatov Slovenije