**VABILO – Zdrav življenjski slog**

Prav tako kot lansko šolsko leto, tudi letos na naši šoli poteka program Zdrav življenjski slog. Namenjen je otrokom od 1. do 9. razreda osnovne šole in se izvaja **v času podaljšanega bivanja**, takoj po končanem pouku in ob pouka prostih dneh (počitnice, občasno sobote). Učenci bodo imeli možnost brezplačno obiskovati dodatne ure športne vzgoje, se spoznati z nekaterimi športi, ki sicer niso vključeni v redni učni načrt in v športnem duhu preživeti del počitnic. Vsekakor verjamemo, da je ponudba za vaše otroke, še zlasti za tiste, ki so sicer nekoliko manj aktivni, zelo privlačna.

**Vsebine programa:**

• pestra ponudba športnih aktivnosti,

• predstavitev urbanih športov,

• seznanjanje otrok s temelji zdrave prehrane in zdravega življenjskega sloga,

• predstavitev vsaj treh športnih panog iz domačega okoliša,

• ločen program za odpravo napak v drži, ohranjanje pravilne telesne drže, izboljšanje splošne fizične pripravljenosti.

**Cilj** programa **Zdrav življenjski slog** je dodatno spodbuditi osnovnošolske otroke k oblikovanju zdravega življenjskega sloga in s tem **nevtralizirati negativne posledice današnjega pretežno sedečega življenjskega sloga in neustreznih prehranjevalnih navad otrok in mladine** (po študiji je največ takšnih otrok med šestim in desetim letom starosti, kar se v pozni puberteti samo še stopnjuje). **Želimo si, da bi dodatne ure športne vadbe omogočile vašim otrokom zdravo pot v življenje.**

Izvajalec programa: Jakob Salmič, prof. športne vzgoje

**VABILO – Zdrav življenjski slog**

Prav tako kot lansko šolsko leto, tudi letos na naši šoli poteka program Zdrav življenjski slog. Namenjen je otrokom od 1. do 9. razreda osnovne šole in se izvaja **v času podaljšanega bivanja**, takoj po končanem pouku in ob pouka prostih dneh (počitnice, občasno sobote). Učenci bodo imeli možnost brezplačno obiskovati dodatne ure športne vzgoje, se spoznati z nekaterimi športi, ki sicer niso vključeni v redni učni načrt in v športnem duhu preživeti del počitnic. Vsekakor verjamemo, da je ponudba za vaše otroke, še zlasti za tiste, ki so sicer nekoliko manj aktivni, zelo privlačna.

**Vsebine programa:**

• pestra ponudba športnih aktivnosti,

• predstavitev urbanih športov,

• seznanjanje otrok s temelji zdrave prehrane in zdravega življenjskega sloga,

• predstavitev vsaj treh športnih panog iz domačega okoliša,

• ločen program za odpravo napak v drži, ohranjanje pravilne telesne drže, izboljšanje splošne fizične pripravljenosti.

**Cilj** programa **Zdrav življenjski slog** je dodatno spodbuditi osnovnošolske otroke k oblikovanju zdravega življenjskega sloga in s tem **nevtralizirati negativne posledice današnjega pretežno sedečega življenjskega sloga in neustreznih prehranjevalnih navad otrok in mladine** (po študiji je največ takšnih otrok med šestim in desetim letom starosti, kar se v pozni puberteti samo še stopnjuje). **Želimo si, da bi dodatne ure športne vadbe omogočile vašim otrokom zdravo pot v življenje.**

Izvajalec programa: Jakob Salmič, prof. športne vzgoje





**PRIJAVNICA**

Spodaj podpisani prijavljam svojega otroka na dodatno športno vadbo, v okviru programa Zdrav življenjski slog, v šolskem letu 2017/2018.

Ime otroka: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Priimek otroka: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Razred: \_\_\_\_\_\_\_\_\_

E-pošta: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(za morebitno obveščanje sprememb in lažjo komunikacijo)

Podpis staršev oz. skrbnika:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Prosimo, da prijavnico otrok čim prej vrne razredniku (zaradi lažje uskladitve urnika in skupin)!





**PRIJAVNICA**

Spodaj podpisani prijavljam svojega otroka na dodatno športno vadbo, v okviru programa Zdrav življenjski slog, v šolskem letu 2017/2018.

Ime otroka: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Priimek otroka: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Razred: \_\_\_\_\_\_\_\_\_

E-pošta: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(za morebitno obveščanje sprememb in lažjo komunikacijo)

Podpis staršev oz. skrbnika:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Prosimo, da prijavnico otrok čim prej vrne razredniku (zaradi lažje uskladitve urnika in skupin)!