

ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG

Prav tako kot lansko šolsko leto, tudi letos na naši šoli poteka projekt Zdrav življenjski slog. Program je namenjen učencem 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 imajo 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.

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 projekta Zdrav življenjski slog je dodatno spodbuditi osnovnošolske otroke k oblikovanju zdravega življenjskega sloga in s tem **nevtralizirati negativne posledice današnjega pretežno sedečega življenjskega sloga ter 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 našim otrokom zdravo pot v življenje.**

Spodaj si lahko ogledate nekaj fotografij iz lanskega šolskega leta.



Izvajalec programa: Peter Šinkovec, profesor športne vzgoje