



ZAVOD ZA
ŠPORT RS
PLANICA

ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG

Kaj je program Zdrav življenjski slog in zakaj je pomemben za naše otroke?

Slovenski otroci niso imuni na negativne spremembe v sodobnem načinu življenja in tudi pri nas že nekaj let zaznavamo negativne trende razvoja. V želji, da se čim prej obrne trend padanja gibalnih sposobnosti pri slovenskih otrocih, je bil zasnovan program ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG.

Po zaslugi programa smo uspeli obrniti trend padanja gibalnih sposobnosti pri osnovnošolski populaciji. To smo dosegli z vsakodnevno, redno in kakovostno strukturirano športno vadbo, ki je edina dejavnost, ki lahko nevtralizira številne negativne posledice današnjega, pretežno sedečega, načina življenja ter neustreznih prehranjevalnih navad otrok in mladine.

Zavod za šport RS Planica že od septembra 2010 koordinira izvajanje programa Zdrav življenjski slog, ki ga financirata Evropska unija, in sicer iz Evropskega socialnega sklada in Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport.

Več o programu si lahko preberete na spletni strani:
<http://www.zsrs-planica.si/zdrav-zivljenjski-slog/>

Kontakt:

Zavod za šport RS Planica
Dunajska cesta 22, 1000 Ljubljana
T: 01/ 434 23 90, E: info@sport.si
www.zsrs-planica.si



GIBALNI/ŠPORTNI PROGRAM ZA OSNOVNOŠOLSKE OTROKE



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,
ZNANOST IN ŠPORT



EVROPSKA UNIJA
EVROPSKI
SOCIALNI SKLAD
NALOŽBA V VAŠO PRIHODNOST

ZDRAVJE - NAŠE NAJVEČJE BOGASTVO!

- zdravje pomembno vpliva na telesno, duševno in socialno blagostanje
- z zdravo prehrano varujemo zdravje in sočasno preprečujemo nastanek različnih bolezni

O pomenu gibanja za zdravje se lahko posvetujete z **osebnim zdravnikom** in športnim pedagogom.

SKUPAJ NAM GRE LAŽJE!

- prosti čas preživljamo aktivno v družbi sovrstnikov
- drug drugega spodbujamo
- se drug od drugega učimo
- spletemo trajne prijateljske vezi

Več kot 30.000 otrok
se že družijo v programu.

SI ŽELIŠ ZDRAVO PRIHODNOST?



**Pridruži
se nam!**



Z GIBANJEM DO ZDRAVJA!

- vsaj ena ura gibanja na dan, odžene težave stran
- z rednim gibanjem vplivamo na telesno in duševno zdravje
- z gibanjem izboljšujemo kvaliteto življenja
- pomanjkanje gibanja in nezdrava prehrana sta vzrok za slabo počutje, bolezni, prekomerno telesno težo, debelost in upad gibalnih sposobnosti

BODI FIT!

- pravilen telesni razvoj in splošno dobro počutje
- krepimo imunski sistem
- krepimo srčno-žilni in dihalni sistem
- krepimo kosti in mišice
- izboljšamo gibalne sposobnosti in splošno vzdržljivost
- povečamo samozavest in samopodobo
- povečamo koncentracijo za učenje