



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,
ZNANOST IN ŠPORT



ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG

Osnovna šola Danila Lokarja je bila v letošnjem letu na javnem razpisu izbrana za izvajanje programa **Zdrav življenjski slog**. Program je namenjen učencem od 1. do 9. razreda in je v celoti **brezplačen**.

Vodi in izvaja: Boštjan Babič, prof. športne vzgoje

Sodobni pretežno sedeči način življenja s prekomerno uporabo računalnikov in televizije ter premalo gibanja ima veliko negativnih posledic na zdravje otrok in mladine. Tako je glavni cilj projekta Zdrav življenjski slog omiliti negativne vplive sodobnega načina življenja z zagotavljanjem vsaj 2. dodatnih ur športne vzgoje tedensko na učenca. Glavni cilji programa so:

- Dodatno spodbuditi otroke k športni dejavnosti
- Zagotoviti učencem priporočeno vsakodnevno vadbo
- Odpravljati posledice negativnih vplivov sodobnega načina življenja
- Čim širši razvoj gibalnega potenciala otrok

Opis programa:

Program je usmerjen v razvoj temeljnih gibalnih sposobnosti in spodbujanje zdravega življenjskega sloga.

Čas izvedbe: Program se izvaja po pouku ali v času podaljšanega bivanja od ponedeljka do petka najmanj 2 uri na teden na učenca. Program se občasno izvede tudi med sobotami in počitnicami.

Kraj izvedbe: Raznolike športne dejavnosti bodo potekale v telovadnici ali na igrišču šole ter v javnih športnih objektih in naravnem okolju.

Vsebina:

- Predstavitev 18 športnih panog (vse panoge iz okoliša šole)
- Predstavitev urbanih športov (rolkanje, bmx)
- Teoretične vsebine o temeljih zdrave prehrane in zdravega življenjskega sloga