

# ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG

GIBALNI/ŠPORTNI PROGRAM ZA OSNOVNOŠOLSKE OTROKE

## 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 druži v programu.

SI ŽELIŠ  
ZDRAVO  
PRIHODNOST?



## 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

**Pridruži  
se nam!**



SPLETNA STRAN: <http://www.zsrs-planica.si/zdrav-zivljenjski-slog/>

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



ZAVOD ZA  
ŠPORT RS  
PLANICA



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,  
ZNANOST IN ŠPORT



EVROPSKA UNIJA  
EVROPSKI  
SOCIALNI SKLAD  
NALOŽBA V VAŠO PRIHODNOST

Program delno financira Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada ter Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport. Program se izvaja v okviru Operativnega programa za izvajanje evropske kohezijske politike v obdobju 2014-2020; 9. prednostne osi: Socialna vključenost in zmanjševanje tveganja revščine, prednostne naložbe 9.1. Aktivno vključevanje, vključno s spodbujanjem enakih možnosti in dejavnega sodelovanja ter izboljšanje zaposljivosti in specifičnega cilja 3: Preprečevanje zdrsa v revščino oziroma socialno izključenost in zmanjševanje neenakosti v zdravju.