



FIT NAJSTNIK ZDRAVO ŽIVI; ZAKAJ NE BI ŠE TI?

V okviru mreže Zdravih šol je v letošnjem šolskem letu zaživel projekt FIT NAJSTNIK. Program je bil izveden že v lanskem šolskem letu, letos pa je bil ponujen tudi nam. Ker smo Zdrava šola in ker smo pred leti že sodelovali tudi v projektu Družinske obravnave otrok na šoli v povezavi s SloFit, smo se odločili, da v mesecu **novembru in decembru 2021** izpeljemo zastavljeni program.

Cilj programa je aktivirati mladostnike, da v svoj vsakdan vključijo več gibanja in se naučijo osnov zdrave prehrane. Gibanje in uravnotežena prehrana sta temelja lepega, funkcionalnega in zdravega telesa. Program je namenjen učenkam in učencem od 6. do 9. razreda. Seveda se lahko pridružite tudi starši in učitelji.

Pričnemo v ponedeljek, 22. novembra 2021 ob 16. 30, z videokonferenco v spletni učilnici FIT najstnik.

Špela Šešler, profesorica športa in Mojca Cepuš, certificirana nutricionistka, sta za učence pripravili program vadb in jedilnikov.

TRAJANJE

Program bo trajal 4 tedne. Glede na neugodno zdravstveno situacijo bomo večino vsebin izvajali na daljavo. Navodila in vsebine bodo naložene v spletni učilnici Fit najstnik. V kolikor bo možno, bomo nekatere aktivnosti izvedli v mali šolski telovadnici. Videvali pa se bomo tudi preko video konferenc, kjer bomo skupaj »predelali« vsebine prehrane in tudi izmenjali svoje izkušnje, recepte ...

VSEBINE

- 20 videovadb » AKTIVNO s Špelo« (5vadb na teden)
- 20 videopredavanj o prehrani »JEJMO ZDRAVO z Mojco«
- 4 tedenski jedilnik zdravih in uravnoteženih toplih malic
- Knjižica idej za zdrave obroke.

Potreben je samo vpis v spletno učilnico OŠ Gornja Radgona - FIT najstnik.

Veseli bomo, če se bo vaš otrok priključil vadbi.

Jožica Zih, učiteljica športa