

WELLNESS PROJEKT

Specialna olimpiada Slovenije je v letu 2015 pridobila mednarodna sredstva, s pomočjo katerih se je izvajal projekt »**Zdrav življenjski slog**«. Cilj projekta je ozaveščanje o zdravem načinu življenja z izborom zdrave prehrane, ter pomen gibanja oz. športnih aktivnostih v našem vsakdanu.

V društvu Sožitje smo se v sodelovanju z Osnovno šolo Jela Janežiča odločili podpreti trimesečni projekt, saj bo našim članom in njihovim staršem tovrstno znanje zares dobrodošlo.

Mesečno smo se odpravili v **Laško**, kjer so se izvajale meritve na posebnih tehtnicah Tanita, na predavanjih pa smo se poučili, kako sestaviti zdrav obrok in kaj izločiti iz jedilnika. Pri uri vadbe smo se seznanili s pravilnim izvajanjem aerobnih vaj, ter nato končno dočakali zdravo kosilo. Naši učenci pa so se še najbolj razveselili triurnega kopanja v bazenskem kompleksu. V sklopu aktivnosti smo tedensko obiskovali MegaCenter v Škofji Loki in kar največ naredili pri povečanju mišične mase.

Znanje in navade, ki smo si jih pridobili, bomo skušali vključiti v naš vsakdan, velik pomen, ki ga ima zdrav življenjski slog na naše zdravje, pa bomo v društvu Sožitje s sodelovanjem OŠ Jela Janežiča širili naprej.

Barbara Tušek, vodja odbora za šport pri društvu Sožitje



Tako naj bi zgledalo zdravo kosilo

