

SODELOVANJE UČENCEV PPVI V PROJEKTU SPECIALNE OLIMPIADE

ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG

OŠ Stanka Vraza se je tudi letos uspešno prijavila na razpis Specialne olimpiade Slovenije Zdrav življenjski slog, ki je sofinanciran iz mednarodnih sredstev.

Projekt se je začel izvajati oktobra in bo trajal do decembra 2018. V okviru projekta učenci enkrat mesečno obiščejo Thermano Laško. V dopoldanskem delu najprej prisluhnejo zdravnici Ivi, ki na enostaven in vsem razumljiv način, z veliko praktičnimi primeri, predava o zdravem načinu življenja. Tako so udeleženci do sedaj poslušali o pomenu gibanja. S svojimi predlogi in izkušnjami so sodelovali v pogovoru, prav tako so ostalim povedali, kako preživljajo svoj čas, namenjen gibanju. Tema naslednjega srečanja je bila zdrava prehrana. Tudi pri tej temi je bilo slišati veliko lastnih izkušenj in tudi duhovitih pripomb glede zdrave in manj zdrave hrane.

Vsakemu predavanju je sledila vadba, enkrat v parku in drugič v vadbeni dvorani. Na obeh so se udeleženci temeljito razgibali. Vadbi je sledilo zdravo kosilo v hotelski restavraciji. Tu so se udeleženci srečali z drugimi gosti hotela in to je marsikoga spodbudilo k lepemu vedenju in kulturnemu uživanju hrane. Prav tako so se potrudili, da so pojedli prav vso zelenjavo, ki je bila na res lepo serviranem krožniku.

Popoldanski del je bil namenjen sproščanju v vodi. Večinoma v jaccuzijih, ki jih v Thermani ne manjka. Pa saj bi lahko tudi plavali, pa kaj, če je voda za plavanje preveč hladna.

Sodelovanje v projektu prinaša tudi financiranje obiskovanja fitnesa enkrat tedensko ves čas trajanja projekta. Učenci se v fitnesu temeljito razgibajo, naučijo česa novega in se srečajo z drugimi obiskovalci. Tako je vključitev v ta projekt vsestranska: poskrbimo za zdrav način življenja, obiskujemo Laško in fitnes, se srečujemo z drugimi ljudmi, spoznavamo nova okolja in nenazadnje, pri vsem uživamo.

Andreja Resman





