



ZDRAVSOLAR.si

Razgibajmo pot v šolo!

www.zdravsolar.si facebook.com/zdravsolar



ZDRAV ŠOLAR.SI

Razgibajmo pot v šolo!



www.zdravsolar.si

Program Zdrav šolar spodbuja aktivno pot v šolo ter si prizadeva za zdrav življenjski slog in samostojnost osnovnošolcev.



Zakaj Zdrav šolar?

Osnovnošolci ne preživijo dovolj časa zunaj in v šolo manj prihajajo peš, aktivno in samostojno. Prekomerna teža in majhna fizična aktivnost sta velika problema. Na mobilnost otrok vplivajo osebnostne in socialne okoliščine v družini, prostorske lastnosti soseske ter politika šol in občin.

Aktivna pot v šolo je pomembna za zdravje, samostojnost in socialni razvoj otrok, saj zagotavlja minimalno priporočeno količino fizične aktivnosti in spodbuja vzgojo o prometni varnosti ter trajnostnem razvoju.

Otroci, ki hodijo v šolo **peš ali s kolesom**, so bolj telesno pripravljeni kot tisti, ki jih vozijo z avtom. Dokazano je, da se taki otroci tudi sicer več gibljejo in med drugim lažje sledijo pouku.

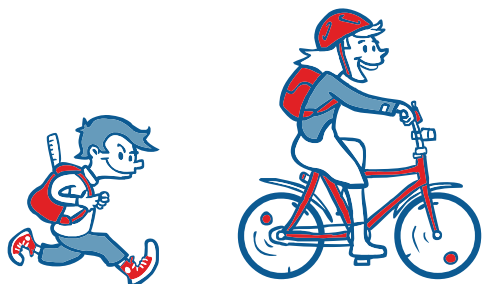
Omogočimo otrokom samostojnost in jih spodbudimo **k zdravemu življenjskemu slogu!**

Kaj obsega Zdrav šolar?

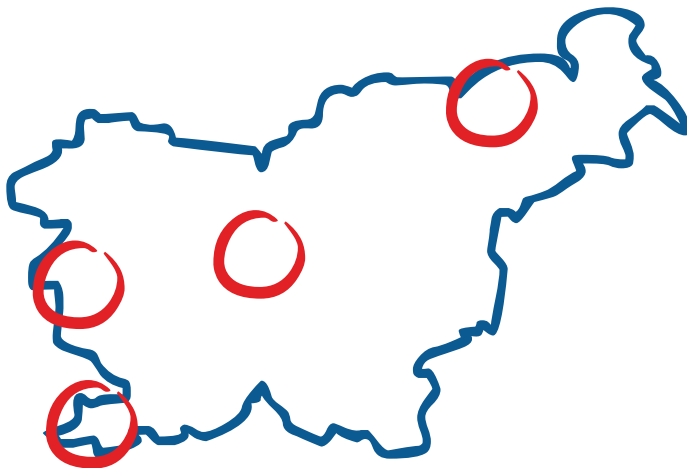
Program Zdrav šolar na izzive odgovarja s terenskimi aktivnostmi, informiranjem in osveščanjem.

Terenske aktivnosti so preskušanje novosti samostojnega prihoda v šolo v lokalnem okolju. Aktivnosti bodo potekale v štirih regijah po Sloveniji: v Ljubljani, na Obali, na Goriškem in na Štajerskem.

Zdrav šolar bo šolarje in starše na zanimiv in vključujoč način spodbujal k samostojnosti in zdravemu življenjskemu slogu. Program bo informiral o izkušnjah s terenskih aktivnosti in pokazal, da je samostojna pot v šolo preprosta, samoumevna ter bolj zabavna od poti z avtomobilom.



Kod hodi Zdrav šolar?



Maribor: Prevoz hrane s tovornimi kolesi

Ljubljana: Pešbus in bicivlak

Nova Gorica: Pešbus

Izola, Koper: Razvoj kolesarskih spretnosti

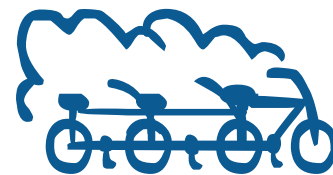


Želite sodelovati? Obiščite spletno stran **zdravsolar.si** ali nam pišite na elektronski naslov **info@zdravsolar.si**.

Aktivnosti

Pešbus in bicivlak

V tujini je razširjena navada, da odrasli organizirano spremljajo otroke do šole peš ali s kolesom po vnaprej načrtanih poteh in po stalnem urniku.



Razvoj kolesarskih spretnosti

Na delavnicah otroci izboljšujejo gibalno spretnost, se učijo tehnike vožnje in prometnih predpisov, izogibanja kolesarskim pastem in kulture v prometu.



Prevoz hrane s tovornimi kolesi

Razvažanje zdrave hrane iz prehranske zadrage po šolah s tovornimi kolesi poudarja lokalni izvor hrane in uporabnost koles za prevoz tovora na kratke razdalje.



Kako lahko sodelujem?

Mlajši šolar

Če v šolo še ne hodiš sam/-a, se lahko pridružiš pešbusu ali bicivlaku. Tako se lahko vsak dan v spremstvu odraslega 'soferja' ali 'vlakovodje' in s skupino vrstnikov podaš na pot. Če te zanima, kako to poteka, obišči spletno stran ali vprašaj starše in učitelje.



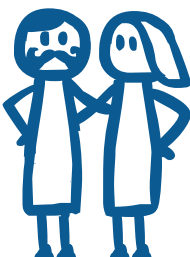
Starejši šolar

Če si že dovolj velik/-a, da greš lahko v šolo sam/-a peš ali s kolesom, lahko svoje kolesarske spretnosti nadgradiš na praktični delavnici ali se pridružiš bicivlaku in v šolo kolesariš skupaj z vrstniki. Če te zanima, kako to poteka, obišči zdravsolar.si ali vprašaj starše in učitelje.



Starši

Pešbus in bicivlak pozitivno vplivata na zdravje in samostojnost otrok ter razbremenita starše. Če boste svojega otroka v šolo poslali s pešbusom ali bicivlakom, vam ga ne bo treba tja peljati. Vaš otrok se bo razgibal in se v varnem okolju učil samostojne udeležbe v prometu.



Učitelji

Šole in občine imate pomembno vlogo pri spodbujanju zdravega življenjskega sloga. Otroke in starše lahko motivirate k uporabi pešbusa in bicivlaka tako, da prevzamete pobudo pri organizaciji. Bodite dober zgled z dostavo lokalno pridelane hrane z uporabo tovornih koles.



Sodelavci

Inštitut za politike prostora	ipop.si
Društvo Focus	focus.si
Eko Humanitatis	www.eko-humanitatis.org
Slovenska zveza za javno zdravje - SZOTK	zadihaj.net
Ljubljanska kolesarska mreža	kolesarji.org/clanice/ljubljanska-kolesarska-mreza
Društvo Gekolina	facebook.com/Gekolina
Mariborska kolesarska mreža	mkm.kolesarji.org
Studio 12	studio12.si



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

Projekt sofinancira Ministrstvo za zdravje RS.
Izdal Inštitut za politike prostora.