



V sklopu projekta »**Živim zdravo**« otroke v vrtcih in osnovnih šolah pozivamo, da aktivno razmišljajo in sodelujejo v športnih aktivnostih, kot tudi pri zdravi prehrani. Organizator projekta je Sobivanje – društvo za trajnostni razvoj, partner in podpornik podjetje Zelene Doline.

KAKO BO PROJEKT POTEKAL:

Natečaj Živim zdravo je sestavljen iz več sklopov, ki jih prijavljene ustanove izvajajo od oktobra 2017, do maja 2018. V ustanovah v tem obdobju otroci skupaj z mentorji izvajajo sledeče aktivnosti za zdravo življenje:

- **Telesna aktivnost:** otroci se skupaj z mentorjem pogovarjajo zakaj je telesna aktivnost pomembna za razvoj, skupaj zabeležijo, koliko telovadijo, kaj vse počnejo, katere oblike telovadbe in športa so jim najbolj všeč... Nato izdelajo načrt za bolj zdravo življenje znotraj skupine in ga izvajajo tekom projekta. Lahko gre za skupno jutranjo telovadbo, beleženje individualnih dnevnikov, vaje za boljše ravnotežje, hrbet...
- **Prehrana:** otroci se skupaj s svojimi mentorji pogovorijo, kako in kaj jedo za posamezen obrok, ali je to zdravo, od kje vse prihajajo živila, ki jih jedo, morda kaj pridelajo sami, ali vsa živila kupujejo v trgovinah. Pogovorijo se o vzgoji zelenjave, kaj znajo otroci pridelati, česa bi se želeli naučiti...
Skupaj z mentorji sestavijo načrt zdrave prehrane, morda izkoristijo šolski vrt, se naučijo saditi, sejati, tudi v lončke in skupaj spremljajo rast rastlin ter jih na koncu uporabijo v zdravih receptih.
- **Higiena:** Skupaj z mentorji se otroci pogovorijo o tem, zakaj je skrb za higieno pomembna in je tudi pomemben del zdravega sloga življenja.

Iz vseh sklopov skupina skupaj z mentorjem izdelava ustvarjalno poročilo o svojih aktivnostih s končnimi ugotovitvami in rezultati (športnimi aktivnostmi, knjižico zdravih receptov, higienskimi pripomočki...)

Celoten natečaj z zdravo prehrano bo potekal skozi celo šolsko leto. Vse aktivnosti boste lahko spremljali tudi na naši FB strani www.facebook.com/sobivanje.zivim.zdravo

Otroci z mentorji lahko sestavijo skupino, ki zastopa njihovo šolo. Skupina pripravi točko poljubne vsebine, ki naj čim bolj izvirno prikaže, kako zdravo živijo na njihovi šoli. Svojo predstavitev lahko otroci izvedejo na regionalnem dogodku v njihovi ustanovi ter/ali na zaključnem Festivalu sobivanja 18.5.2018 v Ljubljani.

REGIONALNE DELAVNICE:

V obdobju trajanja projekta bomo skupaj s partnerji obiskali ustanove, ki so se prijavile na izvedbo regionalnega dogodka. Na prijavljeni ustanovi bomo izvedli poučno zabavni dogodek s športnimi tekmovanji in kratko izobraževalno delavnico. Delavnice predstavljajo dodatno animacijsko aktivnost, ki jo društvo izvaja v ustanovah, ki to želijo.

ZDRAVA PREHRANA

Otroke v ustanovah bomo povabili k kratkim izobraževalno zabavnim uricam, kjer se bomo učili prebirati etikete na izdelkih, kaj vse je potrebno za zdrav slog življenja itd. Najmlajše bo obiskala tudi Mlečna kraljica, ki bo pojasnila marsikatero skrivnost o mleku in mlečnih izdelkih.

V obdobju od oktobra do novembra 2017 in od marca do začetka maja 2018 bomo izpeljali najmanj 15 regionalnih dogodkov, odvisno od števila prijavljenih ustanov. Na vsakem dogodek so v sklopu programa predvidene aktivnosti:

- predstavljen zdrav način življenja (strokovnjak za zdravo prehrano, ambasador) in
- izpeljano regijsko športno tekmovanje (trener, pomočnik, ambasador) .

Poskrbljeno bo tudi za animacijo (maskota) in pijačo ter prigrizke. Udeleženci in najboljši bodo prejeli tudi simbolična darilca in nagrade.

ŠPORT

V sklopu športnega dela projekta želimo promovirati šport kot obliko zdravega načina življenja. Od športnih aktivnosti izberemo nogomet, spretnostni poligon in tradicionalno igro med dvema ognjema. Zahtevnost prilagodimo starosti otrok in izpeljemo poseben program za vrtce in osnovne šole.

Predvidene so naslednje aktivnosti:

Vrtci:

- **spretnostni poligon (štafete):**

V štafeti bodo tekmoval skupine zmagovalci pa prejmejo simbolično nagrado.

- **OKIDOKI strel na gol:**

V strelih na gol lahko sodelujejo skupine ali posamezniki. Najboljši prejmejo simbolične nagrade Zelenih Dolin

Šole:

- OKIDOKI mali nogomet:

Tekmovanje v malem nogometu bo potekalo na polovici nogometnega igrišča. Prijavijo se ekipe po 5 tekmovalcev z rezervami. Na vsakem dogodku bo potekalo več vzporednih tekem, najboljši prejmejo simbolične nagrade Zelenih Dolin.

- Med dvema ognjema:

V ligo med dvema ognjema se prijavijo skupine po 6 tekmovalcev. Najboljše ekipe prejmejo simbolične nagrade.

- Spretnostni poligon:

Na spretnostni poligon se prijavijo skupine po 5. Štafeta bo potekala v dveh disciplinah. Vsak tekmovalec na startu dobi vprašanje, na katero mora odgovoriti ob prihodu v cilj. Zmagovalec je tisti, ki najhitreje pride na cilj in pravilno odgovori na 5 vprašanja. Zmagovalci prejmejo simbolično nagrado.

PRIJAVA:

- Mentorji skupine prijavijo na elektronsko pošto društva.
- Na prijavnici navedejo del projekta, na katerega se prijavljajo, ime skupine, ter število sodelujočih otrok.
- **Prijave na projekt (prijavnica priložena) smo prejeli do 29.09.2017.** Pošljete jih lahko na naš elektronski naslov **info@drustvo-sobivanje.si**
- **Vse ustanove, ki želijo, da pri njih izvedemo regionalni dogodek, so v prijavnici navedle okvirni datum** za izvedbo. Po zaključenem prejemanju prijavnici bomo vse prejete termine uskladili ter se z ustanovami dogovorili o terminih izvedbe.
- Z izvajanjem projekta bomo pričeli 20.10.2017, dogodke bomo organizirali do 28.4.2018.

Sodelovanje na regijskih dogodkih ni pogoj za sodelovanje na zaključnem dogodku. V primeru prevelikega števila prijav, imajo prednost izvedbe regionalnega dogodka ustanove, ki se bodo udeležile zaključnega Festivala Sobivanja (18. Maj 2018)

Vsa športna tekmovanja, ki jih izvajamo na regionalnih dogodkih, bodo potekala tudi v sklopu zaključnega Festivala sobivanja, 18. 5. 2018. Na zaključni dogodek so povabljeni vsi sodelujoči skupaj s starši, drugi vrtci in šole ter splošna javnost. Poskrbljeno bo za privlačne nagrade in bogat animacijski program.

DODATNO:

S sodelovanjem v natečaju avtomatično soglašate, da bodo lahko dela nastala v sklopu natečaja uporabljena tudi v drugih aktivnostih v okviru društva Sobivanje. Prav tako lahko društvo za svoje promocijske namene uporabi fotografije iz dogodkov, ki jih organizira v ustanovah in z zaključnega dogodka.

Za vsa morebitna dodatna vprašanja ali nejasnosti smo vam na razpolago na spodnjih kontaktnih naslovih:

Sobivanje – Društvo za trajnostni razvoj

Cesta v Kleče 9

1000 Ljubljana

T: 01 510 88 22

info@drustvo-sobivanje.si



ZELENE DOLINE