

SPECIALNI ZDRAVKO

SPECIALNI NOVIČNIK

8. IZDAJA



SPECIALNI NOVIČNIK JE NASTAL V OKVIRU PROJEKTA SPECIALNI ZDRAVKO. PROGRAM IZVAJA DRUŠTVO ZA KULTURO INKLUZIJE V SODELOVANJU S CENTROM JANEZA LEVCA LJUBLJANA IN BIOTEHNIŠKIM IZOBRAŽEVALNIM CENTROM LJUBLJANA, SOFINANCIRAN PA JE S STRANI MINISTRSTVA ZA ZDRAVJE RS.

S PROJEKTOM ŽELIMO IZBOLJŠATI ZDRAVJE OSEB S POSEBNIMI POTREBAMI, PREDVSEM OTROK IN MLADOSTNIKOV. Z NAŠIMI AKTIVNOSTMI SPODBUJAMO VSAKODNEVNO GIBANJE IN ZDRAVE OBROKE.

**VABLJENI K PREBIRANJU
NOVIČK!**



NOVA SPLETNA STRAN SPECIALNI ZDRAVKO



Pripravila: Tara Keber
Društvo za kulturo inkluzije

PROGRAM SPECIALNI ZDRAVKO IMA NOVO SPLETNO STRAN



SPLETNA STRAN JE NAMENJENA STARŠEM OTROK S POSEBNIMI POTREBAMI, UPORABNIKOM PROGRAMA IN VSEM, KI ŽELIJO IZVEDETI VEČ O ZDRAVEM ŽIVLJENJSKEM SLOGU.

NA SPLETNI STRANI LAHKO PREBEREŠ VEČ O PROGRAMU SPECIALNI ZDRAVKO IN SPOZNAŠ EKIPO, KI PROGRAM IZVAJA.

TAM NAJDEŠ:

- NOVICE O AKTUALNEM DOGAJANJU,
- SPECIALNE NOVIČNIKE,
- IDEJE ZA PREŽIVLJANJE PROSTEGA ČASA,
- RECEPTE ZA ZDRAVE OBROKE,
- INFORMACIJE O DELAVNICAH IN MOŽNOST PRIJAVE NANJE,
- GALERIJO IN POVEZAVE DO DRUŽBENIH OMREŽIJ.



NA SPLETNI STRANI JE TUDI RUBRIKA »VPRAŠAJ SPECIALNEGA ZDRAVKA«.

V TEJ RUBRIKI LAHKO STROKOVNJAKOM POSTAVIŠ VPRAŠANJE O GIBANJU, PREHRANI ALI DRUGIH TEMA, POVEZANIH Z ZDRAVIM ŽIVLJENJSKIM SLOGOM.

VABLJENI K OGLEDU STRANI, NAJ VAM KORISTI.

www.specialnizdravko.si

INFO@SPECIALNZDRAVKO.SI | FRANČOSKA ULICA 15, 1000 LJUBLJANA

f i d



SPECIALNI ZDRAVKO

DOMOV O NAS NOVICE RECEPTI ~ PROSTI ČAS VEČ ~



PROGRAM SPECIALNI ZDRAVKO

Specialni Zdravko je program, ki osebam s posebnimi potrebami približa zdrav življenjski slog na razumljiv, igriv in praktičen način. Povezuje gibanje, zdravo prehrano in vsakodnevne spretnosti skozi prilagojene delavnice, družinska srečanja v naravi ter lahko berljiva gradiva. Program poteka po vsej Sloveniji, vključuje tudi starše in strokovne delavce ter gradi podporno mrežo za trajnejše spremembe navad.

VEČ O NAS

1. KONFERENCA SPECIALNI ZDRAVKO

Pripravila: Marja Medved in Liza Kranjc Požar
Društvo za kulturo inkluzije

V SOBOTO, 7. 3. 2026, SMO DRUŠTVO ZA KULTURO INKLUZIJE S PARTNERJI CENTRA JANEZA LEVCA IN BIOTEHNIŠKEGA IZOBRAŽEVALNEGA CENTRA LJUBLJANA ORGANIZIRALI 1. KONFERENCO SPECIALNI ZDRAVKO. POTEKALA JE V PROSTORIH BIOTEHNIŠKEGA IZOBRAŽEVALNEGA CENTRA IN JE BILA NAMENJENA STARŠEM OTROK S POSEBNIMI POTREBAMI, KOT TUDI OSEBAM S POSEBNIMI POTREBAMI IN STROKOVNIM DELAVCEM.

PROGRAM SPECIALNI ZDRAVKO JE NAMENJEN SPODBUJANJU ZDRAVEGA NAČINA ŽIVLJENJA, GIBANJA IN ZDRAVE PREHRANE PRI OTROCIH IN MLADOSTNIKI Z MOTNJO V DUŠEVNEM RAZVOJU, AVTIZMOM IN PRIDRUŽENIMI MOTNJAMI. POLEG KONFERENC IZVAJAMO DELAVNICE PO ŠOLAH, PRIPRAVLJAMO ZBIRKO ZDRAVIH RECEPTOV, IZDAJAMO SPLETNI NOVIČNIK TER PREKO DRUŽBENIH OMREŽIJ ŠIRIMO VSEBINE O ZDRAVEM ŽIVLJENJSKEM SLOGU. V LETU 2026 BO ZAŽIVELA TUDI SPLETNA STRAN PROGRAMA.



KONFERENCO SO SOUSTVARJALI VSI PARTNERJI. NEŽA ADAMIČ IZ DRUŠTVA ZA KULTURO INKLUZIJE JE PREDSTAVILA PROGRAM IN NJEGOVE CILJE, BERNARDA TARD IZ CENTRA JANEZA LEVCA LJUBLJANA JE SPREGOVORILA O PIRAMIDI ZDRAVEGA ŽIVLJENJA, ANITA FAJIĆ IN SIMONA ŠKERLAVAJ GOLEC IZ BIC LJUBLJANA PA STA OPOZORILI NA POMEN BRANJA DEKLARACIJ IN OZAVEŠČANJA O ZDRAVI PREHRANI. POLEG PREDAVANJ SO UDELEŽENCI SODELOVALI TUDI NA DEGUSTACIJSKIH IN INFORMATIVNIH DELAVNICAH.



PO TEORETIČNEM DELU SO LAHKO UDELEŽENCI SVOJE ZNANJE UTRDILI NA PRAKTIČNIH DELAVNICAH. TE SO BILE:

1. TEHTANJE SLADKORJA V RAZLIČNIH ŽIVILIH,
2. TERILNICA MAŠČOBE, KOLIKO MAŠČOBE JE V IZDELKIH,
3. PRIPRAVA ZDRAVIH NAPITKOV IN MALICE,
4. GIBALNA DELAVNICE Z IGRO SPECIALNI ZDRAVKO.

1



2



3



4



KONFERENCO SMO ZAKLJUČILI Z ZDRAVO POGOSTITVIJO, KI SO NAM JO POMAGALI PRIPRAVITI DIJAKI BIOTEHNIŠKEGA IZOBRAŽEVALNEGA CENTRA LJUBLJANA.



V PRIHODNJEM LETU BOMO KONFERENCO PONOVRNO IZVEDLI. SE VIDIMO NASLEDNJE LETO?



DOŽIVLJAJSKO NARAVOSLOVNI TABOR

Pripravila: Klavdija Raspor Josipovič, prof. def.
Centrer Janeza Levca Ljubljana – OE OVI Jarše

V MESECU MAJU SMO Z UČENCI 2. STOPNJE IZ OVI JARŠ PREŽIVELI TRI NEPOZABNE DNI NA DOŽIVLJAJSKO NARAVOSLOVNEM TABORU V KRANJSKI GORI. BIVALI SMO V POČITNIŠKEM DOMU VILA ŠUMICA, KJER SMO OD SREDE DO PETKA RAZISKOVALI NARAVO, SE DRUŽILI IN UŽIVALI V RAZLIČNIH AKTIVNOSTIH.

PRVI DAN SMO OBISKALI KEKČEVO DEŽELO, KJER SMO SPOZNALI PRAVLJIČNE JUNAKE IN DOŽIVELI PRAVO PUSTOLOVŠČINO. NASLEDNJI DAN NAS JE POT VODILA PROTI KRNICI, TAM MED PAŠNIKI IN HRIBI JE ZRAK ČIST, VODO PA SI LAHKO NATOČIŠ PRI IZVIRU IN JO PIJEŠ, SAJ PRITEČE IZ HRIBOV. VSAKODNEVNO PA SMO SE ODPRAVILI TUDI DO JEZERA JASNA IN NAPREJ DO KRANJSKE GORE.

UČENCI SO SKOZI VES TABOR RAZISKOVALI NARAVO TER UŽIVALI V SKUPNIH DEJAVNOSTIH. DNEVE SO ZAPOLNILI IGRA, GIBANJE, USTVARJANJE IN VELIKO ZABAVE. ŠE POSEBEJ VESELO JE BILO ZADNJI VEČER, KO SMO SKUPAJ PELI IN PLESALI.



ZADNJI DAN NAS JE PRESENETILO ZASNEŽENO JUTRO, VENDAR JE SONCE HITRO STALILO SNEG. TAKO SMO LAHKO ŠE ENKRAT OBISKALI ČUDOVITO JEZERO JASNA IN SE POLNI LEPIH VTISOV TER NOVIH DOŽIVETIJ, ODPRAVILI PROTI DOMU.

TABOR NAM BO OSTAL V PRIJETNEM SPOMINU, SAJ SMO SE VELIKO GIBALI NA SVEŽEM ZRAKU, SPOZNAVALI NARAVNE LEPOTE IN KREPILI PRIJATELJSKE VEZI. TAKŠNI DNEVI NAS OPOMINJAJO, KAKO POMEMBNA STA GIBANJE V NARAVI IN ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG ZA DOBRO POČUTJE TER ZDRAVJE.



KO MLADI UČIJO MLADE

Pripravili: Simona Škerlavaj Golec in Anita Fajić
Biotehniški izobraževalni center Ljubljana,
Živilska in naravovarstvena šola

DIJAKI 2. LETNIKA PROGRAMA POMOČNIK V BIOTEHNIKI IN OSKRBI SO ZA UČENCE 9. RAZREDA IZ CJL PRIPRAVILI ZANIMIVO IN POUČNO PREDSTAVITEV O ENERGIJSKIH PIJAČAH TER POMENU PITJA VODE.

KAJ SMO IZVEDELI?

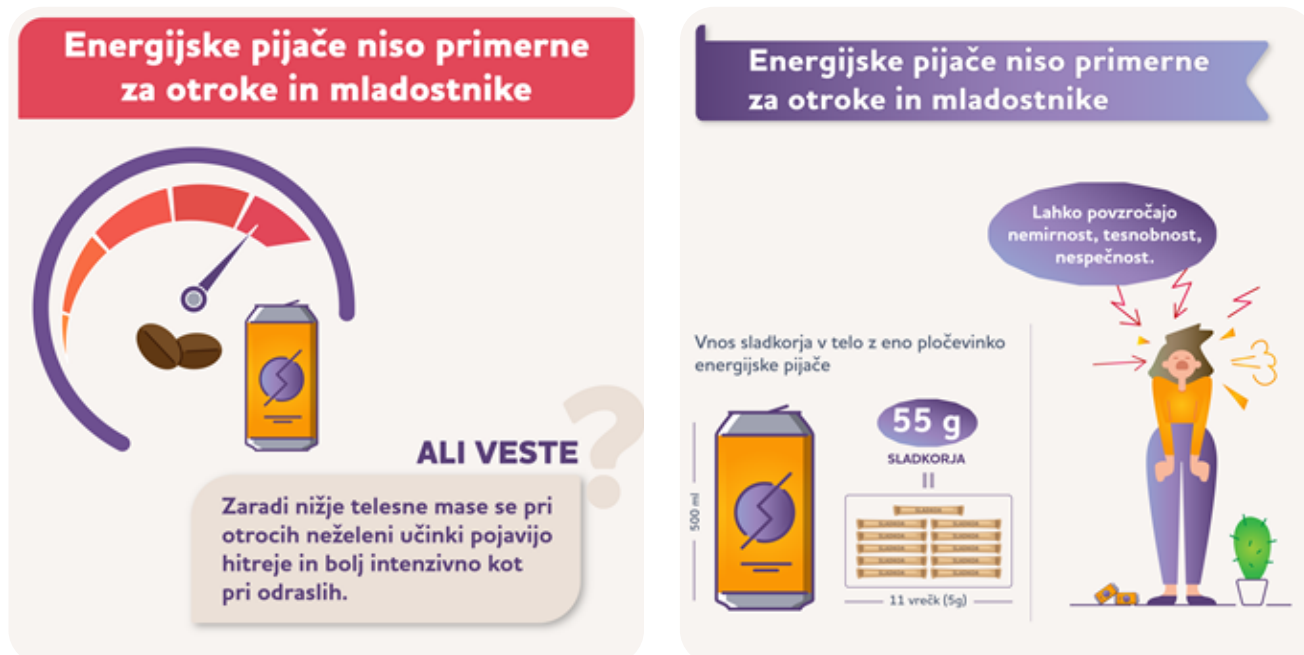
VODA IZ PIPE JE NAJBOLJŠA IZBIRA:

- JE ZDRAVA IN VARNA ZA PITJE,
- JE VEDNO PRI ROKI,
- NE USTVARJA NEPOTREBNIH PLASTIČNIH ODPADKOV,
- POMAGA SKRBETI ZA NAŠE ZDRAVJE IN OKOLJE.

ENERGIJSKE PIJAČE NISO PRIMERNE ZA OTROKE IN MLADOSTNIKE:

- VSEBUJEJO VELIKO SLADKORJA IN KOFEINA,
- LAHKO POVZROČAJO NEMIR IN UTRUJENOST,
- LAHKO VPLIVAJO NA SPANEC IN ZBRANOST,
- NISO DOBRA IZBIRA ZA VSAKODNEVNO PITJE.

UČENCEM SO BILE ZELO ZANIMIVE INFOGRAFIKE, KI SO JI NAŠLI NA SPLETNI STRANI NIJZ



POSEBNO VREDNOST DOGODKU JE DALO MEDVRSTNIŠKO SODELOVANJE. DIJAKI SO SVOJE ZNANJE DELILI Z MLAJŠIMI UČENCI NA PRIJAZEN, RAZUMLJIV IN ZANIMIV NAČIN. TAKŠNO UČENJE SPODBUJA SODELOVANJE, KREPI MEDSEBOJNO ZAUPANJE IN POMAGA PRI OBLIKOVANJU ZDRAVIH ŽIVLJENJSKIH NAVAD.



DIJAKI SO NATEHTALI SLADKOR IN PRIKAZALI, KOLIKO SLADKORJA JE V POSAMEZNI ENERGIJSKI PIJAČI.



NA KONCU SMO SE SKUPAJ ODŽEJALI Z DOMAČE PRIPRAVLJENO VODO Z OKUSI. UČENCI SO NAREZALI SVEŽE SADJE IN DODALI VODO.



POLETJE JE ČAS, KO ŠE POSEBEJ MORAMO PAZITI NA VNOS TEKOČINE. TUDI VI SI LAHKO SAMI PRIPRAVITE OKUSNE IN OSVEŽILNE NAPITKE BREZ DODANEGA SLADKORJA.

PREDSTAVITEV JE BILA PRIJETNA IZKUŠNJA ZA VSE UDELEŽENCE IN LEP PRIMER, KAKO LAHKO MLADI SKUPAJ USTVARJAJO POZITIVNE SPREMEMBE.



PREKOMERNA RABA ZASLONOV

Pripravila: Veronika Hovnik

Centrer Janeza Levca Ljubljana – enota Levstikov trg

NA OŠPP LEVSTIKOV TRG SMO V ŠOLI PO HODNIKIH IN SKUPNIH PROSTORIH RAZOBESILI PLAKATE ORGANIZACIJE SAFE.SI.

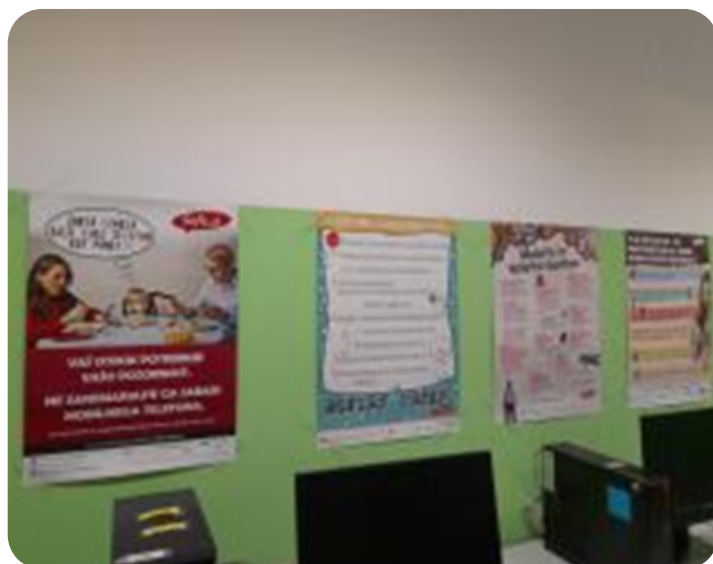
PLAKATI NAGOVARJAJO OTROKE IN STARŠE O VARNI TER NE PREZGODNJI IN NE PREKOMERNI UPORABI ZASLONOV.

SPOROČILA SO JASNA.

CILJ JE, DA VSI RAZVIJAMO ZDRAVE NAVADE PRI UPORABI TELEFONOV, RAČUNALNIKOV IN DRUGIH DIGITALNIH NAPRAVAH.

STARŠEM ENOTE OŠPP LEVSTIKOV TRG SMO POSLALI VABILO NA BREZPLAČNI SPLETNI WEBINAR PREDAVATELJICE SARE ISAKOVIČ. TEMA WEBINARJA JE BILA: »KAJ PAMETNI TELEFONI DELAJO Z MOŽGANI NAŠIH OTROK IN KAKO POSTAVITI MEJE, PREDEN GRE PREDALČ.«

NA WEBINARJU SO UDELEŽENCI IZVEDELI, KAJ PRAVI NEVROZNANOST IN KAKO LAHKO STARŠI ZAŠČITIJO RAZVOJ OTROŠKIH MOŽGANOV.





VEČ O PODPORI STARŠEM NA TEMO VARNE RABE ZASLONOV JE DOSTOPNO TUDI NA SPLETNI STRANI [HTTPS://SAFE.SI/STARS](https://safe.si/starsi)

O PREKOMERNI RABI ZASLONOV GOVORIMO TAKRAT, KO UPORABA NAPRAV ZAČNE VPLIVATI NA VSAKDANJE ŽIVLJENJE OTROKA ALI MLADOSTNIKA.

TO SE LAHKO POKAŽE NA RAZLIČNE NAČINE:

- OTROK ALI MLADOSTNIK TEŽKO PREKINE UPORABO (»ŠE MALO« SE STALNO PODALJŠUJE)
- ZASLONI MOTIJO SPANJE (POZNO V NOČ, TEŽKO ZASPI)
- ZMANJŠAJO SE DRUGE DEJAVNOSTI (IGRA, GIBANJE, DRUŽENJE, UČENJE)
- OTROK ALI MLADOSTNIK POSTANE RAZDRAŽLJIV, ČE NIMA NAPRAVE
- UPORABA VPLIVA NA ŠOLSKO DELO ALI ODNOSE DOMA
- ZASLON POSTANE GLAVNI NAČIN UMIRJANJA ALI ZABAVE ITD.

STARŠI SO PRVI, KI OTROKOM POMAGAJO PRI UČENJU ZDRAVIH NAVAD.

NA PODROČJU DIGITALNEGA OPISMENJEVANJA IN PREVENTIVE JE ORGANIZACIJA ŠTEKER PRIPRAVILA STROKOVNA GRADIVA IN PRIROČNIKA ZA STARŠE IN STROKOVNE DELAVCE: [HTTPS://STEKER.SI/CLANKI/PRIROCNIKA-ZA-STROKOVNE-DELAVCE-IN-STARSE/](https://stecker.si/clanki/prirocnika-za-strokovne-delavce-in-starše/)

POVEZOVANJE MED ENOTAMI



Pripravili: Bernarda Tard (Center Janeza Levca Ljubljana - enota Dečkova)
in

Ana Svetičič (Center Janeza Levca Ljubljana - OE OVI Jarše)

CENTER JANEZA LEVCA LJUBLJANA JE VELIKA USTANOVA. UČENCI IN ZAPOSLENI SMO KLJUB FIZIČNI ODDALJENOSTI ZELO POVEZANI.

V MESECU MAJU SO SE POVEZALI UČENCI ENOT DEČKOVA IN OVI JARŠE. UČENCI 9. AOE DEČKOVA IN 1. A OVI JARŠE SO S SKUPNIMI MOČMI PRIPRAVILI DVA ZDRAVA NAMAZA.

STAREJŠI UČENCI 9. A RAZREDA SO S SVOJIM POKROVITELJSKIM MENTORSTVOM POMAGALI UČENCEM 1. A PRI REZANJU, MEŠANJU, PEKI POLNOZRNATIH KRUHKOV, SERVIRANJU IN DEKORIRANJU.

ZADOVOLJSTVO JE BILO VELIKO NA OBEH STRANEH, IZDELANI NAMAZI PA ODLIČNA IN ZDRAVA MALICA BREZ DODANIH ADITIVOV IN KONZERVANSOV, KI JE PRAV VSEM IZJEMNO TEKNILA.



ZELENJAVNI NAMAZ

KAJ POTREBUJEMO:

- POL LONČKA SKUTE
- 2 ŽLICI KISLE SMETANE
- 2 NAREZANI KUHANI JAJCI
- 2 KUHANA NAREZANA KORENČKA
- 3 KISLE KUMARICE
- SOL
- 1 NAREZANO ČEBULO

PRIPRAVA

1. V LONČEK STRESEMO SKUTO IN SMETANO TER ZMEŠAMO
2. DODAMO SOL, NAREZANA KUHANA JAJCA, NAREZAN KUHAN KORENČEK IN ČEBULO,
3. DOBRO PREMEŠAMO, DA DOBIMO NAMAZ
4. NAMAŽEMO NA KRUH



NAMAZ S PAPRIKO



KAJ POTREBUJEMO:

- POL LONČKA SKUTE
- 2 ČLICI KISLE SMETANE
- ŠČEPEC SOLI
- MLETO SLADKO PAPRIKO

PRIPRAVA

1. V LONČEK STRESEMO SKUTO IN SMETANO TER ZMEŠAMO,
2. DODAMO SOL,
3. POTRESEMO S SLADKO PAPRIKO IN ŠE ENKRAT POMEŠAMO
4. NAMAŽEMO NA POLNOZRNAT KRUH.



SPECIALNI ZDRAVKO NA LEVSTIKOVEM TRGU

Prispevek pripravil: Rok Prusnik,
Centrer Janeza Levca Ljubljana – enota Levstikov trg

PRI NAČRTOVANJU DEJAVNOSTI SMO UČENCEM ŽELELI PONUDITI TRI SKLOPE DEJAVNOSTI:

1. KUHANJE IN ZDRAVO (ŠPORTNO) PREHRANO,
2. FIZIOTERAPIJO IN IZBOLJŠANJE SLOFIT REZULTATOV TER
3. DEJAVNOST KOT NADGRADNJO ŠPORTNE VZGOJE.

UČENCI SE PRI DEJAVNOSTIH NADGRADNJE ŠPORTNE VZGOJE PRIDOBIVALI NA SPLOŠNI KONDICIJSKI VADBI. URILI SO SE V ATLETSKI ABECEDI, TEKU NAVKREBER, FARTLEKU IN VADILI V FITNESU. PRIPRAVLJALI SO SE ZA LJUBLJANSKI MARATON. TAM SO BILI VKLJUČENI NA INKLUZIVNI TEK. ZA ŠE VEČJO INKLUZIJO SMO POSKRBELI Z OMOGOČANJEM NASTOPANJA NAJBOLJ DEJAVNIH UČENCEV NA ŠOLSKIH TEKIH LJUBLJANSKEGA MARATONA, NA KATERE SO SE PRIJAVILI NAJPOGUMNEJŠI TEKAČI IN TEKAČICE.

SVOJE PRIPRAVE IN ŠPORTNE DOSEŽKE SO BELEŽILI V SVOJ DNEVNIK VADBE. UČENCI SO VESTNO VADILI V FITNESU. TAM SO S POMOČJO, PREKO PROJEKTA PRIDOBILJENIH NAPRAV, SPOZNAVALI SVOJE SPOSOBNOSTI IN SRČNI UTRIP NA KOLESU TER NAPRAVI ZA VESLANJE.



IZVEDLI SMO TUDI TESTIRANJE UČENCEV NA NAPRAVI ZA VESLANJE. OD 11 UČENCEV SO VSI NAPREDOVALI PRI TEHNIKI VESLANJA. NAPREDOVALI SO ZA VSAJ 6 ZAVESLAJEV NA MINUTO. V POVPREČJU PA SO REZULTAT IZBOLJŠALI KAR ZA 14 ZAVESLAJEV NA MINUTO.

ZDRAVKU SMO V ŠOLSKEM LETU 2025/26 NADVSE HVALEŽNI ZA NOVE SKIROJE. V LETOŠNJEM ŠOLSKEM LETU SMO ORGANIZIRALI TUDI DRSANJE. UČENCI SO SAMI IZRAZILI ŽELJO. NADGRADILI SMO OSNOVE DRSANJA IN NEIZMERNO UŽIVALI. ZA POMOČNIKE UČITELJA SMO USPOSOBILI NEKATERE UČENCE! AMBASADOR SPECIALNEGA ZDRAVKA ENDI JE TAKO PREDAJAL DRŠALNO ZNANJE MLAJŠIM UČENCEM NA ŠPORTNEM DNEVU.

SPECIALNI ZDRAVKO JE SODELOVAL TUDI NA MINI OLIMPIJADI. ŠPORTNIKI, KI SO POSKRBELE ZA PREDSTAVITEV RAZLIČNIH ŠPORTOV ZA NAŠE UČENCE. ŠPORTALI SO NA 5 POSTAJAH: NOGOMET, KOŠARKA, GIMNASTIKA, JUDO, BALINANJE. ZA UVODNI NAGOVOR SMO ZAPROSILI VODJO OE LEVSTIKOV TRG GO. ANDREJO ČETINA, DOGODEK STA POVEZOVALA IN VODILA ŠPORTNIK KLEMEN SODRŽNIK IN UČITELJ ROK PRUSNIK.



UČENCI VKLJUČENI V INTERESNO DEJAVNOST SPECIALNI ZDRAVKO SO IMELI TAKO MOŽNOST PRIDOBITI ŠIROKO PALETO ZNANJA IN GIBALNIH IZKUŠENJ, KI SE SMISELNO POVEZUJEJO V CELOTO: PRIMERNO SPECIALNO VADBO IN TEKMOVANJE SMO MEDPREDMETNO POVEZOVALI S ŠPORTNO PREHRANO. UČENCI SO PRIPRAVILI TUDI OBROK PO ŠPORTNI VADBI. UČENCI SO IMELI POTEMTAKEM USPEŠNEJŠE PRIPRAVE NA ŠPORTNA TEKMOVANJA, KJER SO SE TUDI V LETOŠNJEM ŠOLSKEM LETU IZKAZALI. UČENKA NINA JE POSTALA DRŽAVNA PRVAKINJA V TEKU NA 1000 M.



SPECIALNI ZDRAVKO NA IZOBRAŽEVALNIH DNEVIH SPECIALNE IN REHABILITACIJSKE PEDAGOGIKE

Pripravila: Tatjana Skerlep
Center Janeza Levca Ljubljana - Levstikov trg



V MESECU MARCU SO V PORTOROŽU POTEKALI IZOBRAŽEVALNI DNEVI SPECIALNE IN REHABILITACIJSKE PEDAGOGIKE Z NASLOVOM V ČASU SPREMEMB: MOŽNOSTI IN PRILOŽNOSTI PODPORE OSEBAM S POSEBNIMI POTREBAMI.

NA CENTRU JANEZA LEVCA LJUBLJANA, ENOTA LEVSTIKOV TRG, ZA CELOSTNO IZVAJANJE PROJEKTA SPECIALNI ZDRAVKO SKRBIJO UČITELJICA GOSPODINJSTVA TATJANA SKERLEP, UČITELJ ŠPORTNE VZGOJE ROK PRUSNIK IN FIZIOTERAPEVKA STAŠA MLINAR. PRI SVOJEM DELU TESNO SODELUJEJO IN POVEZUJEJO PODROČJA PREHRANE, GIBANJA TER SKRBI ZA ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG. POSEBNO POZORNOST NAMENJAJO URAVNOTEŽENEMU VNOSU KALORIJ TAKO PRI UČENCIH, KI SO ŠPORTNO ZELO AKTIVNI, KOT TUDI PRI TISTIH, KI JIM TELESNA DEJAVNOST ZARADI PREKOMERNE TELESNE TEŽE PREDSTAVLJA VEČJI IZZIV.

PRI NEKATERIH UČENCIH SO ŽE OPAZILI POZITIVNE SPREMEMBE IN SPODBUDNE REZULTATE, KAR POTRJUJE, DA SO NA PRAVI POTI IN DA JE SMISELNO Z DEJAVNOSTMI NADALJEVATI TER JIH ŠE NADGRAJEVATI. KER ŽELIJO SVOJE IZKUŠNJE IN DOSEŽKE DELITI TUDI ŠIRŠE, SO NA IZOBRAŽEVALNIH DNEVIH PREDSTAVILI TRILETNO DELO, RAZVOJ PROJEKTA IN NJEGOVE POSTOPNE NADGRADNJE. PREDSTAVITEV JE BILA PRILOŽNOST ZA IZMENJAVO DOBRIH PRAKS TER STROKOVNI DIALOG O POMENU ZDRAVEGA ŽIVLJENJSKEGA SLOGA PRI OTROCIH IN MLADOSTNIKI S POSEBNIMI POTREBAMI. PREPRIČANI SO, DA LAHKO Z MEDSEBOJNIM SODELOVANJEM, IZMENJAVO ZNANJA IN ŠIRJENJEM USPEŠNIH PRISTOPOV SKUPAJ PRISPEVAMO K BOLJ ZDRAVEMU NAČINU ŽIVLJENJA ZA VSE.



Avtorica in urednica: Liza Kranjc Požar

Strokovna pomoč: Neža Adamič

Avtorice prispevkov: Tara Keber, Marja Medved, Liza Kranjc Požar, Klavdija Raspor Josipovič, Anita Fajić, Simona Škerlavaj Golec, Veronika Hovnik, Bernarda Tard, Ana Svetičič, Rok Prusnik, Tatjana Skerlep

Oblikovala: Liza Kranjc Požar

Strokovni pregled: Boštjan Kotnik, Tara Keber

Izdaja: Društvo za kulturo inkluzije

Kraj in leto izdaje: Ljubljana, 2026

Program sofinancira:



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

DÓBER TEK
Slovenija

Zdravo uživaj & več gibaj.

Program izvaja:



Center Janeza Levca Ljubljana



Društvo
za kulturo inkluzije



BIOTEHNIŠKI
IZOBRAŽEVALNI
CENTER LJUBLJANA

Gradivo je nastalo v sklopu izvajanja nacionalnega programa o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje Dober tek, Slovenija. Namen programa je izboljšati prehranjevalne in gibalne navade prebivalstva, cilj pa je zmanjšanje pojavnosti kroničnih nenalezljivih bolezni.

Specialni Zdravko na družabnih omrežjih:



[@specialni.zdravko](#)



[@specialni.zdravko](#)



[@specialni.zdravko](#)



[www.specialnizdravko.si](#)



Društvo za kulturo inkluzije na družabnih omrežjih:



[@drustvozakulturoinkluzije](#)



[@drustvozakulturoinkluzije](#)



[@drustvozakulturoinkluzije](#)

