

# Čas z otrokom preživite aktivno



Fit  
za življenje

## Telesna dejavnost otrok

Priporoča se **vsaj 60 minut zmerne do visoko intenzivne telesne dejavnosti vsak dan** v tednu (povečan srčni utrip, občutek toplote in zadihanost).

Večji del telesne dejavnosti naj predstavljajo **aerobne aktivnosti** (npr. hoja, tek, plavanje, ples). Vsaj trikrat tedensko naj bo telesna dejavnost visoko intenzivna in vsaj trikrat tedensko naj zajema tudi **vaje za mišično moč in zdravje kosti**.

Pred pričetkom vadbe je potrebno **ogrevanje**, po koncu pa **umirjanje** in **sproščanje**. Poskrbite, da bodo otroci uživali **dovolj tekočine**.

Vir: Gibanje - telesno dejavni vsak dan, IVZ, 2013, [dostopno na spletni strani NIJZ](#)

**60**  
minut  
vsak dan

## Zakaj spodbujati telesno dejavnost otrok?

Telesna dejavnost pri otrocih pozitivno vpliva na njihov celostni razvoj - telesni, čustveni, socialni in razvoj kognitivnih sposobnosti.

razvoj  
socialnih veščin  
večja samozavest  
pomaga ohranяти  
zdravo  
telesno  
maso  
boljše splošno počutje  
boljše koncentracija  
boljši spanec  
boljši razvoj socialnih veščin  
večja samozavest  
razvoj socialnih veščin  
boljša koncentracija  
boljša telesna masa  
pomaga ohranяти zdravo telesno maso

**večja samozavest**  
**boljši spanec**  
**boljši razvoj socialnih veščin**  
**večja samozavest**  
**boljša koncentracija**  
**boljša telesna masa**

## Bodite zgled. Pomagajte vašemu otroku do 60 minut telesne dejavnosti na dan!

Začnite z majhnimi koraki. Razporedite aktivnosti čez dan.

Pojdite z otrokom peš ali s kolesom v šolo, na sprehod, na obisk.

Uporabljajte stopnice namesto dvigala.

Skupaj pospravite stanovanje.



Vzemite si čas za igro, naučite otroka iger vaše mladosti.

Zaplešite z otrokom.

Vpišite otroka v pristočasne športne dejavnosti.



# O judu

Judo izvira z Japonske. Leta 1882 ga je na temelju tradicionalnih tehnik ju-jitsa, ki so jih skozi stoletja razvijali samuraji, zasnoval Jigoro Kano. Borilno veščino je poimenoval judo (mehka pot), temelji pa na celostnem razvoju posameznika.



## Zakaj je judo lahko primerna izbira za krepitev telesne dejavnosti vašega otroka?

Judo velja za enega najbolj primernih športov za otroke in mladostnike, saj izboljšuje fizične in psihične sposobnosti otroka ter razvija pozitiven odnos do športa in družbe:

- **omogoča otroku sprostiti njegovo neizmerno energijo**, vendar pri tem ne spodbuja nasilnega vedenja, temveč razvija disciplino, vztrajnost in spoštovanje;
- **krepi otrokovo samozavest, samodisciplino, samospoštovanje in spoštovanje do drugih**. Spodbuja vrednote, kot so prijateljstvo, pomoč potrebnim, branjenje šibkejših;
- **izboljšuje otrokovo koncentracijo**, spodbuja sodelovanje, uči veščin postavljanja ciljev in omogoča učenje iz uspehov pa tudi neuspehov.

## Kako poteka vadba juda za najmlajše in začetnike?

Vadba juda za otroke **temelji na igri, zabavi in druženju**.

Velik poudarek namenjamo **razvoju osnovnih gibalnih spretnosti** (npr. preval naprej, preval nazaj), krepitvi ravnotežja in koordinacije v prostoru.

**Otrok se bo naučil pravilnega in varnega padanja** ter zmanjšal tveganje za poškodbe (npr. pri padcu s kolesom, rolko, zdrsu).

Ko otroci obvladajo tehnike varnega padanja, se postopoma začnejo učiti specifičnih judo tehnik (meti, končni prijemi...).

## Kje poteka vadba juda?

Judo vrtec v sezoni 2019/2020 poteka na Ravnah na Koroškem in v Kotljah.

Judo za začetnike (1. triada OŠ) poteka na Ravnah, v Kotljah, na Prevaljah in Lešah ter v Mežici. Ob zadostnem interesu vadbo za najmlajše organiziramo tudi v drugih krajih.



**Veseli bomo vašega klica ali sporočila:**

[judoravne@gmail.com](mailto:judoravne@gmail.com)

Robert Mesarič (031 824 185)  
Gorazd Pandel (041 450 200)

 @fitzazivljenje  
@judoravne

  
**JUDO KLUB**  
Ravne na Koroškem