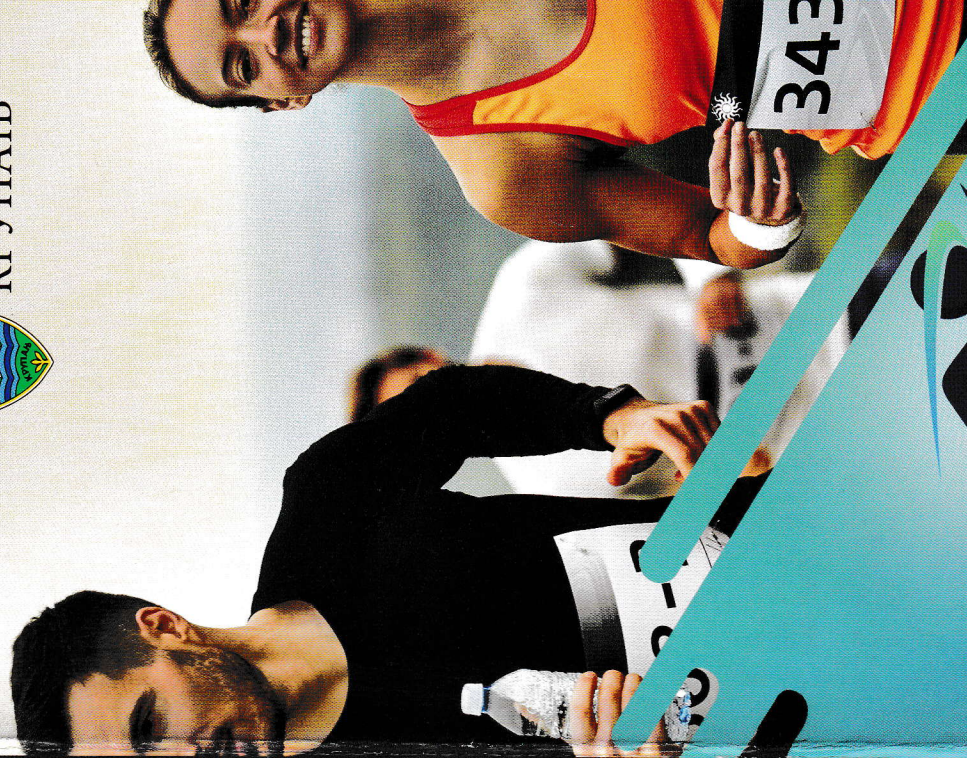




Општина
КРУПАЊ



УКЉУЧИ СЕ - ИЗАБЕРИ СПОРТСКУ АКТИВНОСТ

/ избор спорта и контакт особа /

- ФУДБАЛ, 060-3271086 Никола, 064-0015927 Аца
- ОДБОЈКА, 064-4626407 Гоца
- КОШАРКА, 061-1806171 Војин,
064-2053938 Предраг
- КАРАТЕ, 065-3779041 Жељко
- АТЛЕТИКА, 064-4632750 Лаура
- БОКС, 066-5354136 Немања
- СТОНИ ТЕНИС, 064-0899129 Дејан
- ШКОЛА СПОРТА, 064-2255556 Жарко
- РЕКРЕАТИВНИ САДРЖАЈИ, 060-4479007 Лука
- ФИТНЕС ЗА ЖЕНЕ, 064-2053938 Предраг
- ШАХ, 065-8581343 Зоран
- РИБОЛОВ, 064-1439887 Љупко
- ПЛАНИНАРЕЊЕ, 065-2001083 Владо
- БИЛИЈАР, 065-5682173 Гојко

Пројекат Реконструкције спортске хале у општини Крупањ финансира Европска унија у сарадњи са Владом Србије преко програма ЕУ ПРО Плус.

Основни циљеви овог пројекта су:

- Реконструкција спортске хале у Крупању
- Едукација о здравим стиловима живота
- Пропагирање и афирмисање спортских активности
- Допринос масовнијем укључивању грађана са посебним акцентом на жене, особе са инвалидитетом и сметњама у развоју, као и на децу, у спортско-рекреативне активности ради очувања и побољшања здравља

Штампу овог промотивног материјала је подржала Европска унија преко ЕУ ПРО Плус програма. Његов садржај је искључива одговорност општине Крупањ и не одражава нужно ставове Европске уније.



Министарство за
Образовање,
Научно-истраживачко
и технолошко
развијање
РЕПУБЛИКЕ СРБИЈЕ

UNOPS

Служба за програм



ЕУ ПРОГРАМ
ПРОГРАМ ЗА ДОБРИ
РАЗВОЈ

ПРО+

Физичка активност, комбинација: рекреација, важна исхрана и релаксација

Правна исхрана и примерена физичка активност одувек су били предуслов здравог и квалитетног живота.

Уређивање живота на рекреација не само да помаже да се телесна тежина, већ и умањује ризик од хроничних болести и стања. Кључ за здрав живот лежи у проналажењу активности у којима уживате и њиховом укључивању у вашу свакодневну рутину. Предности по здравље је дугачка, а и су једноставни – треба само то да се.

Специјалисти препоручују да се вежба барем 30 минута умерено интензивним покретима, већину дана током недеље (као што је шетња, уређивање баште, чак и детаљно уређивање куће) у току дана.

СПОРТ ЗА СВЕ

УКЉУЧИ СЕ И ТИ



ВАЖНО ЈЕ ВАЖНО ДА СЕ УКЉУЧЕ СВИ!

ЖЕНЕ

**емојте пропустити
ансу дужег
здравијег живота.**

Физички активне жене живе дуже и
здравије. Имају више енергије.



Бављење спортом за децу и одрасле
**са инвалидитетом и
сметњама у развоју**
од великог је значаја за њихово физичко,
али и ментално здравље, јер се на тај
начин социјализују и укључују у друштво.

**Кондиције пуни,
увек ведри, здрави.
Свако дете треба
спортом да се бави!**

ДЕЦА

Предност физичке активности код деце
не односе се само на физичко здравље.
Она је истовремено важна за
усавршавање моторичких способности,
психолошко благостање, когнитивни
развој (пажња и концентрација), социјалну
компетенцију и емоционалну зрелост
(контролисање емоција и понашања,
самопоуздање и самопоштовање).



**Једнаке
шансе за све!**