

Izberite vadbo, ki jo boste lahko redno in z veseljem izvajali! Evropski teden športa.

Datum 23.9.2026

Subjekt gov.si

Region Slovinsko

Kategorije Zdravotništvo a nemocnice, Štátna správa a samospráva, Šport

Z Dnevom slovenskega športa se pričinja Evropski teden športa, ki ga obeležujemo med 23. in 30. septembrom. Na ta državni praznik se spominjamo vseh naših vrhunskih športnikov, hkrati pa skušamo prebivalstvo spodbuditi k redni telesni dejavnosti. V preko 50-ih krajih po Sloveniji bodo organizirani različni dogodki s športno vsebino, vsi pa bodo sledili pobudi nabiranja kilometrov.

Dan slovenskega športa je obenem tudi začetek Evropskega tedna športa, ki je pobuda Evropske Unije s ciljem blažiti upad deleža telesno dejavnih in šport približati čim širšemu krogu ljudi. Slogan kampanje, ki jo v sodelovanju s številnimi partnerji v Sloveniji koordinira Olimpijski komite - ZŠZ, je »Bodi aktiven!«. Na Ministrstvu za zdravje kot partnerji ob tej priložnosti izpostavljamo pomen redne telesne dejavnosti in vključevanja v vodene vadbe. Z izbiro strokovno vodene vadbe boste lažje dosegli koristi za zdravje v primerjavi z vsakodnevno nenačrtovano telesno dejavnostjo.

Preizkusite brezplačne vadbe!

Ta teden bodo na voljo številne brezplačne aktivnosti športnih organizacij in zdravstvenih domov. Informacije so dostopne na spletni strani Evropskega tedna športa. Izkoristite ponujene priložnosti, da preizkusite vadbo oz. šport, ki vam ustreza, in ga vključite v svoj vsakdan. Telesno nedejavni posamezniki se lahko vključite v brezplačni program »Zmigaj se do vadbe«, kjer bodo poskrbeli, da se boste postopoma in varno ponovno aktivirali.

Ali dosegate smernice zdravega 24-urnega gibalnega vedenja?

Preverite tudi ali dosegate slovenske smernice zdravega 24-urnega gibalnega vedenja, ki vključujejo telesno dejavnost, zmanjševanje sedentarnega vedenja in skrb za kakovosten spanec. Telesna dejavnost, sedentarnost in spanje so namreč med seboj neizogibno povezani. Njihovo ravnoesje vpliva na telesno in duševno zdravje ter na tveganje za razvoj kroničnih nenalezljivih bolezni. Če potrebujete dodatno podporo pri spremembi življenjskih navad, se v zdravstvenem domu lahko vključite v celovit program integrirane preventive kroničnih bolezni Skupaj za zdravje, kjer vam lahko pomagajo izboljšati prehrano, telesno dejavnost, obvladovanje stresa in druge dejavnike, ki vplivajo na zdravje.

Zakaj je redna telesna dejavnost tako pomembna?

Redno ukvarjanje s športom oz. telesno dejavnostjo pripomore k preprečevanju kroničnih bolezni, k izboljšanju dobrega počutja, izboljšanju telesne zgradbe, večji aerobni zmogljivosti in boljši motoriki (npr. večji mišični moči posameznih mišičnih skupin, večji gibljivosti, boljšem ravnotežju, boljšem nadzoru gibanja). Omogoča nam boljšo kakovost življenja skozi celotno življenjsko obdobje, še

posebej v starosti.

Zdrav šport mladih

Redna in dovolj intenzivna telesna dejavnost je še posebej pomembna za otroke in mladostnike. Poleg že omenjenih koristi pozitivno vpliva tudi na njihove kognitivne sposobnosti in duševno zdravje. S športom mladi razvijajo tudi delovne navade, učijo se postavljanja ciljev, sodelovanja v skupini, in ustrezno vrednotiti zmage in poraze. Na spletni strani Dober tek Slovenija so zapisani nasveti, kako otroka usmeriti v zdrav šport.

Evropski teden športa je pobuda Evropske komisije za spodbujanje športa in telesne dejavnosti v Evropi. Slogan kampanje je #BEACTIVE/#BODIAKTIVEN, njen cilj pa je spodbuditi prebivalce Evropske unije k redni telesni dejavnosti. Namen kampanje je tudi povezovanje, združevanje in vključevanje na evropski, nacionalni in lokalni ravni preko športa in telesne dejavnosti.

<https://www.gov.si/novice/2026-09-23-izberite-vadbo-ki-jo-boste-lahko-redno-in-z-veseljem-izvajali-evropski-teden-sporta>