*OŠ "Jovan Miodragović"*

*Vojvode Dragomira 1, Beograd*

**Ki aikido klub „Musaši“,** uz finansijsku podršku Grada Beograda – Gradske uprave, Sekretarijata za sport i omladinu, realizuje projekat „U zdravom telu zdrav duh“, pa u okviru njega daje mogućnost da učenici Vaše škole budu učesnici i učesnice u ovom projektu.

Osnovna motivacija za implementaciju ovakvog projekta leži u sve većoj disproporciji koju donosi sve ubrzaniji način života s jedne strane i neadekvatna aktivnost ili sve češće svako odsustvo aktivnosti, s druge strane. Ova disproporcija dovodi do toga da mladi imaju krive kičme, neadekvatno držanje tela, kao i prekomernu telesnu masu usled neprirodnog položaja tela dok sede za računarima ili surfuju na telefonu. Oni, pak, koji se bave nekom fizičkom aktivnošću, sportom, često usled želje da što pre postignu rezultate, pribegavaju raznim zabranjenim supstancama koje itekako utiču na celokupan kvalitet života. Nagomilana, neiskorišćena energija dovodi do čarki i nesuglasica koje često mogu da prerastu u ozbiljne konflikte. Prepoznavši opasnost dopinga i važnosti obezbeđivanja adekvatnog sportsko-zdravstvenog obrazovanja sportista i rekreativaca, kao i sve veće zastupljenosti vršnjačkog nasilja u školama i van njih, Ki aikido klub „Musaši“ kao jedan od istaknutijih članova Aikido saveza Srbije i Nacionalne ki aikido asocijacije organizuje besplatan kurs bavljenja zdravim životom za mlade od 14-19 godina tokom septembra i oktobra tekuće godine, kroz KI vežbe i KI principe, sa elementima borilačkih veština kako bi učesnici i učesnice ojačali duh i telo, prepoznali konfliktne situacije i naučili da ih izbegnu, upoznali se sa štetnim posledicama dopinga i šta fizička neaktivnost radi telu.

**CILJ PROJEKTA**

Ovaj kurs ima za cilj da edukuje mlade osnovnoškolskog i srednjoškolskog uzrasta, od 14-19 godina, kako da vode zdrav život, kako da ga unaprede i poboljšaju i fizičko i mentalno zdravlje, kako da ostvare korektne međusobne relacije i prevaziđu narastajuće nasilje u školskim i vanškolskim ustanovama, ukaže na karijernu i zdravstvenu pogubnost dopinga, kao i da ukaže na važnost zrelog i zdravog pristupa životu i sportu. Broj korisnika programa je koncipiran u skladu sa epidemiološkim preporukama, radionice su tri puta nedeljno po dva sata.

**KAKO SE PRIJAVITI NA OVAJ PROGRAM?**

Slanjem imena i prezimena sa naslovom *Prijava za besplatan program* putem **mejla** na

e-mail adresu [**senseigorankurnik@gmail.com**](mailto:senseigorankurnik@gmail.com)

Ili slanjem poruke na **instagram** nalogu **–** [**www.instagram.com/kiaikidomusasi**](http://www.instagram.com/kiaikidomusasi)ili preko **facebook-a - www. facebook.com/kiAIKIDOmusasi**

Ili slanjem **poruke** na **0641157989**

**GDE SE PROGRAM ODRŽAVA?**

Program se realizuje u našoj sali na **Vračaru u Sportskom centru** u uliici Sjenička 1

**utorkom** **i četvrkom** od **19h** i **subotom** od **12h**.

Molim Vas da prosledite ovaj poziv Vašim đacima, pa da zajedničkim snagama razmrdamo malo naše mlade.

Za sve dodatne informacije Vam stojim na raspolaganju,

Srdačan pozdrav,

Goran Kurnik

Predsednik kluba Ki aikido kluba „Musaši“