OBISK NACIONALNE KOORDINATORICE ZDRAVJA

**Naši učenci so v petek, 20. 10. 2017, eno šolsko uro preživeli z gospo Brigito Župančič Tisovec, koordinatorico zdravja na Nacionalnem inštitutu za javno zdravje. Je strokovnjakinja s področja fizioterapije, zato je z učenci izvedla delavnice o dobri drži in zdravi hrbtenici. Predstavila jim je pomen gibanja za njihovo zdravje sedaj in v poznejšem obdobju ter dejavnosti za aktivno preživljanje odmora. Učenci so si po prostoru veselo podajali balone, se ob tem gibali, igrali in hkrati pogovarjali.**

**Veliko pozornosti je gospa namenila pravilnemu sedenju v šolskih klopeh in poudarila problematiko prekomernega sedenja v današnjem času. Pokazala pa je učencem tudi, kako morajo nositi šolsko torbo, da jim bo hrbtenica hvaležna. Za konec je spregovorila še o pomenu spanja, regeneraciji telesa, počitku in kakovostnemu preživljanju prostega časa.**

**Druženje je bilo aktivno in poučno. Učenci so bili navdušeni. Prejeli so veliko nasvetov, ki jim bodo pomagali pri ohranjanju zdrave in lepe drže.**

 **Andreja Šilc Mihelič, vodja tima Zdrave šole na OŠ Prevole**



