



VABILO na športno vadbo v okviru tedna vseživljenjskega učenja

V tednu vseživljenjskega učenja sodeluje tudi OŠ Ivana Cankarja Trbovlje. Za učence in njihove starše organiziramo posebno športno vadbo, ki se je lahko udeležijo tudi stari starši.

Osteoporozo je degenerativna bolezen kosti, za katero je značilna zmanjšana trdnost kosti in posledično povečano tveganje za zlome. Do 80. leta starosti prizadene vsako tretjo žensko in vsakega šestega moškega. Zaradi svojih zapletov (osteoporotičnih zlomov) postaja eden od glavnih zdravstvenih in ekonomskih problemov razvitih družb, še zlasti zaradi daljše življenjske dobe, saj z leti razgradnja prevlada izgradnja kosti in posledično kostna masa izginja.

S pravilnim načinom prehranjevanja in ustrezno telesno aktivnostjo lahko bolezen precej omilimo, še bolj učinkovito pa se lahko boleznijo izognemo z ustrezno telesno aktivnostjo v otroški in mladostniški dobi. Na vadbi boste izvedeli vse o osteopeniji in osteoporozu ter kakšne vaje lahko izvajate doma. Naj krhke kosti ne postanejo razlog za slabšo kvaliteto življenja.

Vljudno vabljeni v šolsko telovadnico, in sicer

- **v torek, 7. 9. 2021, od 17.30 do 18.30: učenci in starši (in/ali stari starši) 1. razreda,**
- **v sredo, 8. 9. 2021, od 17.30 do 18.30 učenci in starši (in/ali stari starši) 2. razreda,**
- **v četrtek, 9. 9. 2021, od 17.30 do 18.30 učenci in starši (in/ali stari starši) 3. razreda.**

Za vstop v telovadnico je obvezen pogoj PCT (preboleli Covid, cepljeni ali testirani) in upoštevanje drugih preventivnih zaščitnih ukrepov!

Dogodek bo fotografiran.

Vodja delavnic: Jure Jazbec, mag. prof. špo. vzg.