145 – OSNOVNA ŠOLA LUDVIKA PLIBERŠKA MARIBOR

kulturna šola

»V ŠOLO PRIDEM PEŠ«

Dragi Ludviki,

vabimo vas, da se v torek, 15. 10. 2019, pridružite naši akciji za spodbujanje gibanja in če je možno, pridete v šolo peš ali s kolesom.

Skupaj naredimo nekaj za naše zdravje.

Spoštovani učenci, starši/skrbniki in delavci šole,

15. oktobra 2019 vas ob svetovnem dnevu hoje vabimo, da se pridružite akciji **»V šolo pridem peš«.**

Svetovna zdravstvena organizacija v poročilu za doseganje večje koristi za zdravje priporoča:

- pri otrocih in mladini vsaj 1 uro zmerne telesne/gibalne dejavnosti na dan;
- pri odraslih izvajanje zmerne telesne/gibalne dejavnosti 30 minut večino dni v tednu (skupaj 150 minut na teden).

V večini primerov to najlažje dosežemo z vsakodnevno hojo. Poleg tega se vsem starostnim skupinam svetuje vsaj 2-krat tedensko izvajanje vaj za mišično moč in gibljivost.

Učenci se bodo o prihodu v šolo peš pogovorili z razredniki na razredni uri, kjer se bodo dogovorili tudi o šolskih potrebščinah in šolskih torbah.

Samo s skupnimi močmi lahko nekaj dosežemo.

Ravnateljica:

Lidija Todorović

Maribor, 10. 10. 2019