

vincec.renata1@gmail.com

Priporočila Svetovne zdravstvene organizacije za krepitev in ohranjanje zdravja so različna glede na starost populacije. Otrokom in mladostnikom, starim od 5 do 17 let, se priporoča **najmanj 60 minut** zmerno intenzivne telesne dejavnosti dnevno, kar je več, je dodana vrednost k zdravju. Priporoča se tudi trikrat tedenska vključitev telesne dejavnosti, ki ima pozitiven vpliv na mišično moč in zdravje kosti.

Dragi učenci in učenke,

uživajte v gibanju in ostanite zdravi!

Učiteljica Renata

