

Datum: 15. 02. 2019

VABILO : Šola za starše



ZDRAVJE

4.srečanje : ZDRAVJE (14.3. 2019)

Kontakt: Sabina Šilc, sabina.silc@center-iris.si

- Urška Lah, prof. def.: Stran s sladkorjem
- Anja Pečaver, uni. dip. prof. športne vzgoje: Gibanje, drža, sproščanje
- Sabina Šilc, univ. dipl. psih. in druž. terap.: Hrana za možgane in oči

Trajanje: 3 ure

Datum in kraj: 14. 3. 2019 ob 16:00 v Centru IRIS

Prijave sprejemamo do **torka, 8. marca 2019 na naslov sabina.silc@center-iris.si.**

Lepo vas pozdravljamo in upamo, da se vidimo v čim večjem številu.

Mag. Nina Čelešnik Kozamernik,
Koordinatorica projekta

Katjuša Koprivnikar,
Ravnateljica Centra IRIS

Urška Lah : Stran s sladkorjem - Namen delavnice je seznaniti starše o škodljivosti sladkorja v hrani in jih poučiti kako zmanjšati vsebnost sladkorja v prehrani družine.

Anja Pečaver : Gibanje, drža, sproščanje - Stres je naraven odziv telesa in lahko v majhnih količinah učinkuje spodbudno. Toda pri današnjem vse hitrejšem načinu življenja smo nenehno izpostavljeni majhnim količinam stresa, zato smo skorajda že izgubili naravno sposobnost, da se sprostimo. Stres postaja naš vsakdan in zato izredno škodljiv, celo nevaren za naše zdravje. Na delavnici Gibanje, drža sproščanje bomo spoznali preproste vaje, ki ublažijo preobremenjenost in v nas prebudijo občutek lagodja.

Sabina Šilc : Hrana za možgane in oči - V zadnjih letih se znanost o možganih zelo hitro razvija. Obstaja veliko raziskav o vplivu hrane na možgane. Ne gre le za to, da jemo zdravo, ampak za to, da jemo pravilno glede specifične potrebe posameznika. Hrana ima pomemben vpliv tudi na vidne funkcije, zato se bomo pogovarjali tudi o vplivu hrane in hranil na razvoj možganskih in vidnih funkcij.