**OPB 3, 19. 3. 2020**

**SKRB ZA ZDRAVJE, PREHRANA**

- prezračevanje prostora, v katerem se učite, družite ...

- higiena (redno umivanje rok s toplo vodo in milom)

- uživanje tekočine

- raznolika in zdrava prehrana

**GIBANJE, SPROSTITEV, USMERJENO PREŽIVLJANJE PROSTEGA ČASA**

Pojdite v naravo. Nadihajte se svežega zraka.

Staršem pomagajte pri pripravi kosila. Na travniku, ob vinogradih ali v bližini gozda naberite regrat. Starši naj vam pokažejo, kako se pravilno očisti in pripravi za solato.

**SAMOSTOJNO UČENJE**

V priročnikih, poučnih gradivih, na spletu poiščite, katere zdravilne snovi vsebuje regrat.

Raziščite, na kakšen način ga lahko uporabljamo v prehrani.

Želim vam sončen in ustvarjalen dan.

Bodite zdravi in ostanite doma.

učiteljica Alenka