**OPB 3, 26. 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**

Za sprostitev in zdravo hrbtenico naredite nekaj vaj, ki jih najdete na naslednji [povezavi](https://www.youtube.com/watch?v=6O9iZu8awno).

**METULJ UPANJA**

Pridružite se akciji Metulj upanja, ki jo je ustvarila in spodbudila učiteljica Suzana Zajc.

Navodila so dodana posebej.

Želim vam lep in ustvarjalen dan.

Bodite zdravi in ostanite doma.

učiteljica Alenka