

Drage učenke in dragi učenci,

7. aprila obeležujemo **svetovni dan zdravja**. Na ta dan je bila leta 1948 ustanovljena **Svetovna zdravstvena organizacija**. Ta vsako leto izbere temo, ki je pomembna za naše zdravje. Letošnji svetovni dan zdravja je posvečen medicinskim sestram, zdravstvenim tehnikom in babicam, ki s svojim delom skrbijo za naše zdravje.

Za to, da ostanemo zdravi, lahko največ naredimo sami. Kaj so o skrbi za zdravje povedali v Infodromu, si lahko pogledate v kratkem filmu na povezavi:

<https://www.youtube.com/watch?v=0QUvCECXbBY>

Vsak dan, ne le ob svetovnem dnevu zdravja, se skušajmo držati **zdravih življenjskih navad**. Pomembno je, da skrbimo za pravilno prehrano, pijemo zadosti tekočine, se redno gibamo, skrbimo za higieno in dovolj spimo. Prepričana sem, da vse to že veste. Kljub temu ne škodi, če vsake toliko osvežimo znanje, kajne? ☺



Zaradi pouka na daljavo veliko časa presedimo za pisalno mizo. Da bomo kar pokali od zdravja, pa se moramo med delom za šolo tudi malo razmigati.

Poskusite lahko z zanimivimi izbirnimi vajami na tej povezavi:

<https://www.youtube.com/watch?v=4FcAMjALF3Q&feature=youtu.be>

Upam, da so vam vaje všeč in da ste se z njihovo pomočjo pošteno razgibali!

VIRI:

<https://www.iapo.org.uk/es/events/world-health-day> (6. 4. 2020),

<https://odkrito.svet24.si/clanek/dobropocutje/tudi-v-zdravju-se-uziva-518173> (6. 4. 2020).