

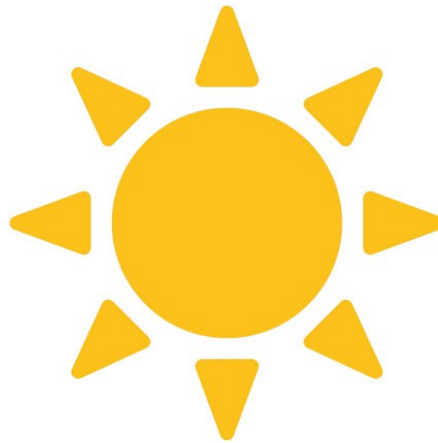
Dragi ledinci,

za svetovni dan zdravja, 7. aprila, smo se ledinski profesorji, ki smo člani tima Zdrava šola, usedli vsak za svoj računalnik in za vas zbrali nekaj prostočasnih predlogov.

Zavedamo se, da na naše zdravje vpliva vse od pravilne prehrane do poslušanja glasbe s povečano glasnostjo, ki nas sprosti, tako da smo bili pri izboru široki. Vsi pa smo si enotni: pogrešamo glasne hodnike, šolski zvonec, vaš smeh in vaše sposobnosti pogajanja ter našo Ledino!

V upanju, da ste zdravi, vas lepo pozdravlja tim Zdrave šole

Veronika Babič, Nika Cebin, Tatjana Cvetko, Nadja Gliha Olenik, Sonja Kačar, Maja Lebar Bajec, Tanja Levstek, Nina Levstik, Helena Osterman, Nina Prešern, Peter Prhavic, Lidija Srša, Irena Škulj, Mateja Vengar in Anja Vidmar



Naši prostočasni predlogi

- **Mateja Vengar** in **Veronika Babič** vam svetujeta, da se veliko smejete:

<https://www.etno-muzej.si/sl/koronski-humor>

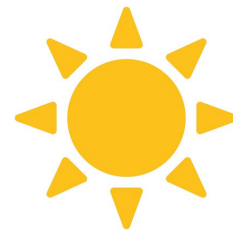


- **Mihaela Gregorc** vas vabi k ustvarjalnemu izzivu *Naredi svoj masko*. Bodite izvirni in drzni pri ustvarjanju! Fotografirajte in pošljite na e-naslov mihaela.gregorc@ledina.si do petka, 10. 4. Najizvirnejše (in uporabne) maske bomo objavili na spletni strani.
- **Lidija Srša** priporoča, da poskrbite za svoj imunski sistem, tako da uravnate čustveno in telesno odzivanje. Kako? Prisluhnite vaji: https://www.youtube.com/watch?time_continue=99&v=KrADhGdz-3U&feature=emb_logo

- **Nika Cebin** predlaga zdravo sladkanje – prosene kroglice s cimetom

Sestavine:

- 1 lonček (2 dl) prosene kaše
- 1 lonček namočenih brusnic ali rozin
- ½ lončka namočenih na drobno narezanih datljev
- 1 lonček mletih mandljev
- ½ lončka mletih lešnikov
- cimet po okusu
- po želji: 1 žlica medu (lahko tudi agavin ali javorjev sirup)
- kokosova moka za posip



Priprava:

1. Skuhajte proseno kašo po navodilih in jo dobro ohladite.
2. Vanjo vmešajte vse zgoraj navedene sestavine, razen kokosove moke. Cimet dodajate postopoma med okušanjem.
3. Iz dobljene mase oblikujte kroglice in jih povaljajte v kokosovi moki.
4. Postrezite jih takoj ali shranite na hladnem.

- **Nina Prešern** predlaga ogled dokumentarca *Muzej norosti*, ki prikazuje zgodovino prebivalcev, pacientov in zaposlenih v bivši umobolnici na gradu Cmurek. Film izpostavlja tudi idejo deinstitucionalizacije in detabuizacije ljudi z duševnimi motnjami ter poudarja, da je meja med „nor“ in „normalen“ zmeraj prekleto tanka. Tukaj je: <https://4d.rtv slo.si/arhiv/dokumentarni-filmi-in-oddaje-kulturno-umetniški-program/174682284>

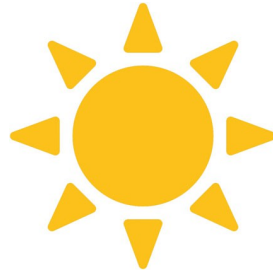
Lahko pa poslušate radijsko igro *Tih vdih*. To je družinska drama, ki so jo po predstavi v MGL v skrajšani obliki priredili za program Ars. Drama bo v izolaciji gotovo opomnila, kako krhki smo, ko vstopamo v družinske odnose, kako se v njih ranimo, a se vanje tudi vračamo, da bi našli razumevanje in varnost. Tukaj je: <https://4d.rtv slo.si/arhiv/radijska-igra/174682414>



- **Nina Levstik** pošilja pesem:

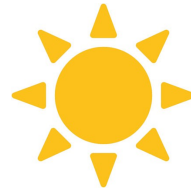
Vinko Möderndorfer:
Kaj vse lahko objemam

Objemam lahko drevo.
Objemam lahko nebo.
Objemam lahko travo,
pa tudi kravo,
če se pase po travi
in če se po naključju
ob meni ustavi.



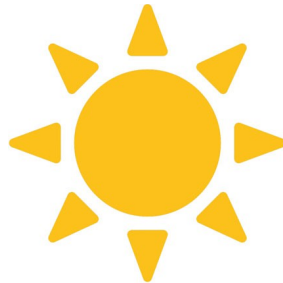
Objemam tudi šolske zvezke –
tako j ko so počitnice.

Objemam lahko mamo,
objemam lahko ata,
kadar se drug na drugega
ne jezita
in se na smeh držita.



Objemam lahko prav vse!

Še najraje pa Mojco.



Ampak ona tega
ne mara.

- **Anja Vidmar** predlaga brezplačno dostopno e-knjigo, ki vpliva na dvig motivacije za učenje matematike, ampak samo, če jo preberete do konca: *Absolutno resnični dnevnik Indijanca s polovičnim delovnim časom*

<https://www.e-emka.si/product/absolutno-resnini-dnevnik-indijanca-s-polovnim-delovnim-asom-eknjiga>