



Pa začnimo današnji dan z <https://youtu.be/xwoPJ-uElzo> **ZRAVEN ZAPOJ TUDI TI!**

Naj bo DANES tako čudovit, da bo VČERAJ ljubosumen.

Za svoje dobro počutje največ lahko naredimo SAMI.

Srečni smo takrat, kadar se dobro počutimo.

Naslednji nasveti ti bodo pomagali, da se boš doma dobro počutil.

- Dnevna rutina ti omogoča občutek varnosti, ne izgubljenosti, tvoj čas pa bo bolje izkoriščen, zato si naredi dnevni urnik z obveznostmi in prostočasnimi aktivnostmi in se ga potem drži, pri tem ne pozabi na aktivne odmore.
- Pospravi svojo sobo, delovno mizo, preuredi svoj delovni kотиček.
- Zavestno omeji čas, ki ga preživiš pred ekrani.
- Uredi svoje šolske pripomočke, pospravi svojo omaro z oblačili.
- Počisti stanovanje (starši se zagotovo ne bodo pritožili 😊).
- Poskrbi za svojo osebno urejenost in čistočo, čeprav si večinoma doma.

IN NE POZABI...

Smeh vedno dobro dene!