

OKROŽNICA ŠT. 85



Danes, 17.3.2023, beležimo svetovni dan spanja. Spanje je poleg zdrave prehrane in telesne dejavnosti eden od ključnih gradnikov posameznikovega telesnega, duševnega in socialnega blagostanja.

Pomembno je, ker ...

- ... **izboljša razpoloženje, odzivnost, zbranost in natančnost,**
- ... **krepi spomin in ustvarjalnost,**
- ... **pozitivno vpliva na zdravje,**
- ... **urejeno spanje povečuje verjetnost sprejemanja dobrih odločitev.**



Ekipa Zdrave šole in EKO šole

Ravnatelj GSŠKF Ruše:

Samo Robič, univ. dipl. inž. kem. teh.