



Kauno Tirkiliškių lopšelio-darželio „Rūtelių“ grupės vaikai priėmė projekto „Sveikata visus metus 2023“ rugsėjo mėnesio iššūkį „Yra trys būtini įpročiai, kurie padeda bet kokiomis sąlygom viską pasiekti. Tai-įprotis dirbti, įprotis mokytis, įprotis būti sveikam. {Polis Bregas}

Nuo pirmųjų vaiko gyvenimo metų tėvai, o vėliau ir mokytojai, stengiasi vaikus išugdyti sveikos gyvensenos įpročius. Sveikatos specialistai pataria laikytis keletą įpročių, kurie vėliau taps vaikų kasdienybė: valgyti sveiką maistą, kas dieną mankštintis, kuo daugiau laiko praleisti lauke ir visą tai daryti su gera nuotaika.

Jau nuo pirmųjų rugsėjo dienų „Rūtelių“ grupės vaikai prisiminė ir laikėsi šių įpročių. Kas rytą darėme mankštą, linksmi sportavome lauke, prieš valgį plovėmės rankas, valgėme daug daržovių ir vaisių. Mūsų darželio sode auga daug obuolių, kurios vaikai labai mėgsta valgyti. Bet jie puikiai žino, kad neplautų obuolių valgyti negalima. Todėl prisirenkame, o grupėje nusiplovę, skaniai suvalgome. Vaikai paminėjo ir dieną be automobilio. Atvyko į darželį su dviratukais ir paspirtukais. Prisiminėme saugaus eismo taisykles ir naudą žmogaus sveikatai.

Sveikatinimo veiklas organizavo mokytojos Reda Kungienė ir Asta Sakalauskienė.