

Piše: Zoran Buhač, pedagog

Kako smo već pisali u prethodnom članku, kretanje je nužnost ljudskog bitka. Iako je preporuka Ministarstva zdravlja pola sata dnevno, to bi, s obzirom na količinu sjedenja i konzumiranja gotove hrane u posljednje vrijeme trebalo biti barem dvostruko više. U dječjem vrtiću se kreće. Koristimo svaku priliku lijepog vremena kako bismo djeci usadili da je hodati zdravo i poželjno iskustvo. To se može iskoristiti za zamjećivanje promjena u okolišu, upoznavanje mjesta življenja, učenja prometnih pravila i slično. 1. listopada se u cijelom svijetu obilježava kao međunarodni dan hodanja. Toj se inicijativi pridružio i naš vrtić jednim od posljednjih lijepih dana ovog ljeta/jeseni kojeg su iskoristili za šetnju našim prelijepim Kloštrom Ivanićem. Uskoro će hladnoća i jesen te će boravak na otvorenom biti više ograničen i mnogo kraći. No, i u tim prilikama mi ćemo iskoristiti uvjete kada će biti povoljni za hodanje jer kako kažu moderni brižnici za zdravlje širom svijeta: „Sjedenje je novo pušenje!“ Što će reći da može uzrokovati jednako toliko zdravstvenih teškoća kao nekadašnji zdravstveni problem broj 1 u svijetu.













