



7. APRIL- SVETOVNI DAN ZDRAVJA

Letošnja tema tega dneva je podpora medicinskim sestram, zdravstvenim tehnikom in babicam pri njihovem delu. Ob spopadanju z epidemijo novega koronavirusa pa je v ospredju predvsem izražanje hvaležnosti za njihovo požrtvovalno delo.

V dneh, ko so zaradi epidemije koronavirusa v zavetju varnih domov tako otroci kot zaposleni vrtca, se vsi še bolj jasno zavedamo, kako pomembno je biti in tudi ostati zdrav.

Še pred nekaj tedni si nismo znali niti predstavljati, da se lahko naša življenja v hipu spremenijo. Kar smo imeli za samoumevno in rutinsko, se zdaj kaže kot dobrina, ki jo je treba spoštovati.

Vsem otrokom, staršem, zaposlenim v vrtcu in širši skupnosti želimo, da bi v teh trenutkih našli prostor za solidarnost in medsebojno pomoč, da bi si dneve krajšali ob igrah in veselju in da ne bi pozabili ceniti lepote druženja, ki ga ne morejo nadomestiti niti naprave niti telefonski klici.

Ob svetovnem dnevu zdravja se še posebej zahvaljujemo vsemu zdravstvenemu osebju, ki je kljub tveganju za svoje zdravje, vsak dan na voljo vsem nam, ki potrebujemo oskrbo. HVALA -torej še enkrat vsem iz srca, vsem, ki pomagате ljudem v stiski in se na vas lahko zanesemo.



ŠKRATEK ZDRAVKO SVETUJE IN VABI

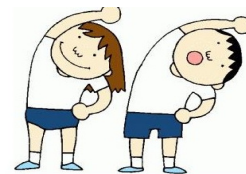
Včeraj sem se po doooolgih letih potepanja po vrtcih in potovanja po svetu spet vrnil nazaj v mojo prelepo Slovenijo. Že na poti so me gozdni škrati in dobre vile v naravi ustavljali in prav čudno govorili. Povedali so, da so vrtci in šole zaradi virusa, ki se še vedno širi po našem planetu otroci doma skupaj s svojimi starši, bratci in sestricami. Virusu pravijo Koronavirus. A kljub vsemu sem škrat, ki ne obupam. Želel sem najprej obiskati vas, otroke v Vrtcu Idrija, a sem res zaman trkal ter klical pri vratih.

Tako sem se odločil, da tudi jaz počakam nekje na varnem: To je pri mojem bratu. Ker se brat z imenom Srečko dobro spozna na računalnik, mi je pomagal sestaviti pismo.

Seveda vas najprej prav lepo pozdravljam. Veliko zgodbic bi vam lahko pripovedoval. A za to bomo imeli čas, ko se vrnete nazaj v vrtec. Tam se bomo družili, igrali in se zabavali, tako kot sem se že pred leti z vašimi bratci in sestricami. Toda v tem trenutku me še najbolj zanima vaše zdravje. Kako ste? Ali tudi sedaj redno skrbite za svoje zdravje? Še vedno veliko skačete in telovadite, čeprav morate ostajati doma?

Prepričan sem, da vam s starši in ostalimi, ki so z vami ni dolgčas in da upoštevate vse nasvete, ki jih poslušate po televiziji, radiju in telefonu. Z vami bi jih rad delil tudi jaz, saj širim dober glas o zdravju že mnogo, mnogo let in si želim, da bi tisti, ki v tem trenutku najbolj skrbijo zanaše zdravje imeli čim manj dela.

Bodite doma in se gibajte, telovadite, razmigajte roke, noge, prste, vrat glavo, ramena, boke in kolena z glasbo ali brez. Tako kot vam v tistem trenutku ustreza sami ali v dvoje ali s svojim najljubšim «pliškom».



Vsak dan pojejte eno jabolko, saj star pregovor pravi: »Eno jabolko na dan, prežene zdravnika stran.« Poskusite tudi jedi, ki jih pripravite doma redko in tudi tiste, ki vam niso najbolj všeč. Zelo zdrava je solata, sveža zelenjava in sadje.

Veliko se igrajte, zabavajte in smejte. Gradite hiše, železnice, robote iz različnih odpadnih materialov. Domišljajte si, da ste mamica, očka, zdravnik ali kar nekdo...



Vsako jutro in vsak večer objemite in poljubite svoje najbližje in jim povejte, kako ste, kako se počutite in kako jih imate radi.



In ne pozabite umivajte si roke...in skrbite za osebno higieno. Kdor bi si rad ogledal film...ČISTE ROKE ZA ZDRAVE OTROKE ga najde na tej povezavi: <https://www.youtube.com/watch?v=7JGNsH5uHGY>



In naj vas še povabim, dragi otroci in starši, pojdite v gozd. Pojdite tam, kjer boste lahko uživali sami. Oblecite si obleke, katerih ne bo ravno škoda, če se vam umažejo ali pa raztrgajo in s sabo vzemite tudi košaro, v katero boste nabrali nekaj naravnega materiala. Sprehodite se med drevesi in opazujte jih kako mogočno stojijo in se dvigajo visoko...skoraj do neba. Poskušajte biti tudi vi tako visoki, stopite na prste in visoko dvignite roke. Mogoče preskočite drevesno korenino, ali pa kamen, vejo, ki vam prekriža pot, po kateri ste namenjeni še globlje v gozd. Naredite počep in opazujte živalice, ki se brezskrbno sprehajajo po gozdnih tleh, opazujte rožice ki v vseh barvah cvetijo. Poslušajte ptice, kako se pogovarjajo med seboj in si pojejo pesmice o pomladi. Skratka opazujte ga z vsemi čutili in uživajte v gozdu. Da pa ne pozabim, čemu je namenjena košara. Seveda nabiranju naravnega materiala: kamnov, vejic, listja, lubja, storžev,...in še in še se najde v gozdu.

Na koncu, ko pa bo košara polna in težka, jo postavite na tla in iz vsega nabranega, **IZDELAJTE PRAV POSEBEN IZDELEK, KI NAJ BO NAMENJEN V PODPORO VSEM MEDICINSKIM SESTRAM, ZDRAVSTVENIM TEHNIKOM IN BABICAM PRI NJIHOVEM DELU**, ki se v tem času borijo za tiste prijatelje, ljudi, ki njihovo pomoč najbolj potrebujejo, ki vsak dan redno hodijo v službo, čeprav je na pohodu zlobni virus z imenom Korona virus. Spodbudimo in nagradimo njihovo delo z enim samim tvojim- vašim izdelkom, dajmo jim moči, da bodo zmogli. Ta izdelek fotografiraj in nam fotografijo pošlji na naslov: severina.jez@guest.arnes.si, tvojo/vašo fotografijo bomo tudi objavili na spletni strani vrta, poslali pa jo bomo tudi v ZD Idrija, da bodo občutili našo podporo.



Hvala in se »vidimo« v prihodnjih dneh še kaj in ne pozabite OStanite Doma in gibajte se tam, kjer ni veliko ljudi in s tem boste še naprej pripomogli, da se bo zlobni virus še naprej širil počasi, da bodo zdravstveni delavci imeli dovolj moči za vse. Mogoče tudi zate, če boš potreboval njihovo pomoč. Nasvidenje in ostanite zdravi!

Lepo vas pozdravlja škrat Zdravko