

## SVETOVNI DAN ZDRAVJA

Svetovna zdravstvena organizacija je leta 1950 določila, da je 7. april svetovni dan zdravja, ki vsako leto poteka pod različnimi gesli.

V vrtcu Idrija ta dan obeležujemo na različne načine. Največkrat so to gibalne dejavnosti, kot so pohodi, igre, gibalni poligoni, obisk koticčka v naravi. Sodelujemo tudi s Centrom za krepitev zdravja. Večkrat letno nas obiščejo medicinske sestre, ki nas učijo pravilnega umivanja rok in ščetkanja zob. Letos nam je zaradi epidemije novega koronavirusa to onemogočeno. Pa nič zato, saj lahko nekaj za svoje zdravje naredimo tudi doma. V tem negotovem obdobju imamo za to še dodaten razlog.

Prav tako, bi odrasli morali ozavestiti, kako pomembno je vplivanje posameznih dejavnikov v predšolskem obdobju na zdravje in počutje kasneje v življenju. Menim, da bi zdravje in dobro počutje morali za nas postati pomembni vrednoti.

Zavedati se moramo, da tudi otroci občutijo napeto vzdušje in velike spremembe, ki jih doživljamo vsak dan, zato je pomembno, da znamo otrokom na primeren način razložiti kaj se trenutno dogaja. Zelo pomembno je, da smo otrokom zgled. Naučiti jih moramo rednega in pravilnega umivanja rok, kašljanja v rokav ali robec in ostalih higienskih priporočil. Prav tako moramo skrbeti, da se prehranjujemo čim bolj zdravo. Ob upoštevanju varnostnih priporočil in omejitev je dobro, da čim več sončnih dni izkoristimo za gibanje na prostem.

Zdravje je ena izmed temeljnih človekovih pravic, zato bodimo odgovorni do sebe in drugih, predvsem do najranljivejših skupin v našem okolju. To obdobje pa izkoristimo za preživljanje časa z našo družino, ki nam daje občutek varnosti in pomembnosti.

**»Trenutek potrpežljivosti lahko obvaruje pred veliko nesrečo, trenutek nepotrpežljivosti pa lahko uniči celo življenje.«**

(kitajski pregovor)

Avtor: Polona Bolčina

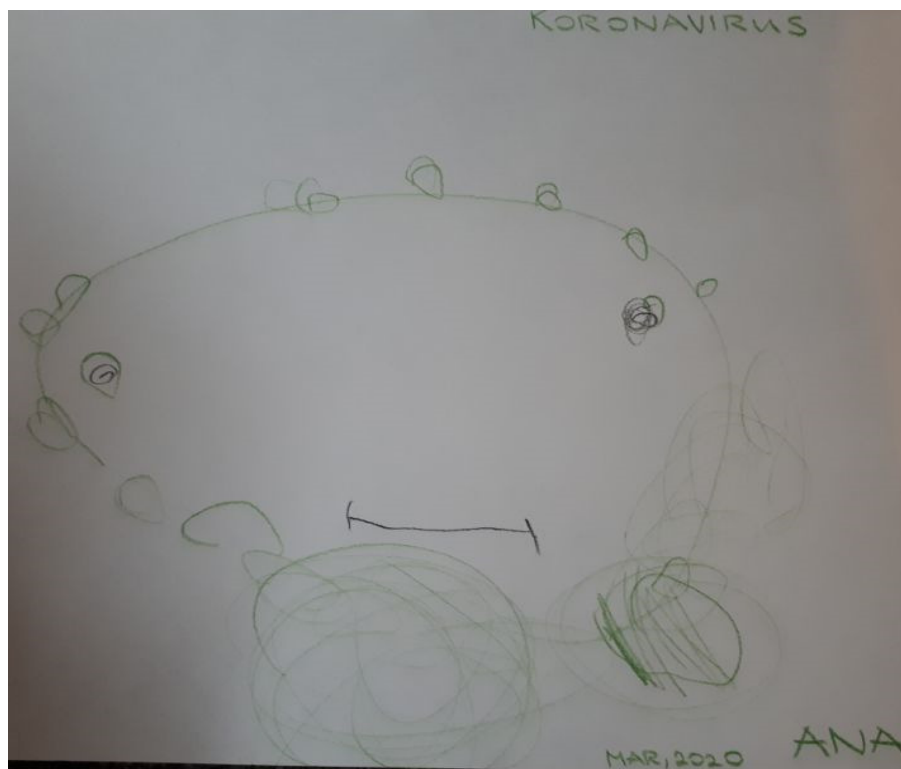


Foto: Nives Trpin Bitežnik