KLAIPĖDOS MIESTO VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

,,Outdoor classroom day“

Parengė visuomenės sveikatos specialistė

Dažnai būnant gryname ore stiprėja imuninė sistema, todėl organizmas yra atsparesnis ligoms.

Grynas oras yra būtinybė tiems, kuriuos kamuoja kvėpavimo takų, nervų sistemos ligos, depresija, kurie dirba įtemptą protinį darbą ar kenčia nuo nemigos, įtampos. Tačiau ne mažiau šis reikalingas ir sveikiems, bet kiek sėslesnį gyvenimo būdą pamėgusiems žmonėms.

Buvimas lauke dažniausiai susijęs su didesne fizine veikla. Tai savaime skatina aktyvesnę kraujotaką, kuri aprūpina visas organizmo sritis didesniu deguonies ir kitų maisto medžiagų kiekiu.

Birželio mėnesį lopšelyje darželyje „ Alksniukas“ skatinome ugdytinius daugiau laiko praleisti gryname ore, todėl nemažai veiklų buvo organizuojamos lauke.

KLAIPĖDOS MIESTO
VISUOMENĖS
SVEIKATOS BIURAS

KLAIPĖDOS MIESTO VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

Vaikai susipažino su karvute, aptarėme iš kur atsiranda pienas, kokia jo nauda organizmui. Ugdytiniai patys bandė pamilžti karvutę.

Atlikome pėdučių
mankštelę

Pramogos lauke

Laiką leidžiame aktyviai

Boruželių grupės ugdytiniai su mokytoja Ingrida Stankiene gaminosi aitvarus

Pelėdžiukų grupės mergaičių floristiniai šedevrai

Meškiukų grupės ugdytiniai miego metu mėgavosi grynu oru.

Meškiukų grupės ugdytiniai kartu su mokytoja Natalija Sekunda pramogavo žaisdami su vandens šautuvais.

Boružėlių grupės ugdytiniai kartu su mokytoja Inga Alčauskiene linksmai leido laiką taškydamiesi vandeniu.

•Šviežias oras padeda kokybiškai augti augalams, gyvūnams, žmonėms.
• Didina plaučių veiksmingumą ir leidžia jiems greičiau išvalyti organizmą.
• Gerina širdies ritmą, reguliuoja kraujo spaudimą, greitina medžiagų apykaitą.
• Padeda imuninei sistemai kovoti su mikrobais, bakterijomis ir kitais ligų sukėlėjais.
• Ramina nervų sistemą, padeda geriau atsipalaiduoti ir greičiau atsigauti.
• Leidžia greičiau užmigti ir geriau išsimiegoti.
• Padeda atsikratyti neigiamų minčių, blaiviau mąstyti.
• Didina serotonino lygmenį, o tai pakelia nuotaiką ir leidžia greičiau pasijusti laimingiems.
• Padeda kūnui atsikratyti nešvarumų ir teršalų.
• Suteikia deguonies, reikalingo kiekvienoje ląstelėje vykstančiai medžiagų apykaitai ir t.t.