

Avantura u prirodi ili u shopping centru, pitanje je sad?

Nakon bajkovite jeseni, maglovita jutra opustošila su i posljednji list sa grana i izbljedila sve boje...

Želimo prijateljevati s prirodom.

Pridružili smo se kreativnom likovnom natječaju „*Volim mlijeko!*“ u kojem će za svaki naš poslani crtež na temu „**Šuma i ja, prijatelja dva**“ tvrtka Dukat zasaditi nove sadnice stabala u Gorskom kotaru i okolici Velike Gorice kako bi niknula nova šuma.

Želimo sačuvati prirodu i usporiti klimatske promjene.

U sklopu projekta „**Zasadi drvo, ne budi panj**“, roditelji naših polaznica Nike i Rite poklonili su nam dvije sadnice trešnje koje smo posadili u dvorištu našeg vrtića uz pomoć našeg dragog domara Stjepana i vrijedne „asistente“ iz odgojno-obrazovne skupine „Zvončići“ a sve pod palicom odgojiteljica Ane Valentine. Mali korak za čovjeka, a veliki za čovječanstvo. Svojim sudjelovanjem doprinosimo zaštiti okoliša, preuzimanju odgovornosti i podizanju ekološke svijesti.



Želimo se povezati s prirodom.

Brain Gym® – vježbamo gimnastiku za mozak: pretvaramo se da smo medo koji hoda po šumi, skače preko panjeva, pliva kroz potok, penje se po planini. Učimo kroz pokret i putem svih osjetila.

Želimo naučiti nešto o prirodi.

Planina je magična, privlačna, neukrotiva, moćna i opasna. Kako nas ništa ne bi iznenadilo, odlučili smo se pripremiti. Pozvali smo starog planinskog vuka, predsjednika i planinara gospodina **Tomislava Novosela iz Planinarskog društva Bistra** da nas upozna sa svim što planina nosi. I sa onim što on nosi u svom ruksaku. I tako smo složili šator, isprobali vreću za spavanje, skuhalo topli čaj.

A i naučili smo da:

Dijete u dobi od 4 godine već može planinariti do 2 sata, dijete od 6 godina do 4 sata, a dijete od 8 godina već bez teškoća može ići na izlet od 5-6 sati hoda.

U planinarenju nema natjecanja, hoda se prema tempu najsporijeg hodača.

Važno je nositi puno hrane i vode. Djeca imaju više energije od odraslih osoba, ali je brzo i potroše pogotovo trčkarajući i skaćući.

Gojzerice su najvažniji dio opreme. Odjeća treba biti u skladu s vremenskom prognozom, slojevita i od materijala koji se brzo suši. Vrijeme na planini je ponekad ne predvidivo, pa je dobro imati u ruksaku kabanicu za slučaj kiše. Zaštitu od sunca i hladnoće također treba osigurati.

Djeci treba dobra priča. Oni ne uživaju u krajolicima i spoznaji kako čine nešto dobro za svoju dušu i tijelo, već žele zabavu i uzbuđenje. Preporuka je planinariti u društvu prijatelja, kako bi ono preraslo u igru, a ne dosadno hodanje.

Medvednica nas zove! Krenimo!

Da su nama cipelice, cipelice gojzerice, bilo koji broj, krenuli bi u planine na visine....



Tekst napisala:
Nikolina Vidović, zdravstvena voditeljica