



## Itt a tavasz, ki a természetbe!

Itt a tavasz, most már menthetetlenül, eljött az idő a nagy túrákra, a természethez való közeledésre! Ez az évszak teljes mértékben alkalmas arra, hogy gyermekeink mozgásigényét is kielégítve, egészséges sétákat tegyünk az erdőkben.

A kirándulás a mozgásban gazdag életmód egyik érdekes és szórakoztató eszköze. Még egy félnapos is a hétvégén!

Egész életünk döntések sorozata. Többek között gyakran választunk az egészségesebb és a kedvezőtlenebb között. Az egyik könnyű választása az egészségesnek a túrázás, a természetben való gyaloglás, vagy a jó levegőn való kerékpározás. A legalább félórán keresztül tartó járás már mérhető inger a szervezetnek, hiszen intenzívebb munkavégzést kíván a szív- és keringési rendszertől.

### A KIRÁNDULÁS, a GYALOGTÚRÁZÁS, vagy a KERÉKPÁROZÁS:

- két lábon való haladás vagy a kerékpár hajtása, ciklikus mozgás, testedzés;
- mint minden testedzés fejleszti a személyiséget, formálja az életmódot, fokozza az egyéni teljesítő képességet;
- a sportpálya a természet, a világ legcsodálatosabb stadionja; megtanítja okosan szeretni és ésszerűen használni a természetet; - társas kapcsolatokat alakít ki és erősít meg;
- elmélyíti a honismeretet és a hazaszeretetet.

*Monspart Sarolta ajánlása*

*A cikk az „Egészségre nevelő, szemléletformáló programok a Sallai utcai Óvodában”, a TÁMOP-6.1.2-11/1-2012-1489 számú projekt keretében jelent meg.*