

## Môj režim a zvyky každý deň

V rámci našich pravidelných aktivít sme sa spolu s deťmi a mládežou venovali téme denného režimu a správnych návykov, ktoré prispievajú k zdravému životnému štýlu. Rozprávali sme sa o dôležitosti ranného vstávania, osobnej hygieny, čistenia zubov, pravidelného stravovania, pitného režimu, ale aj o tom, prečo je dobré pripravovať si veci do školy vopred a mať svoj deň zorganizovaný.

Deti si mohli všetko vyskúšať aj v praxi – pripravili si vlastné raňajky/desiatu do školy a zistili, že domáca desiata môže byť nielen zdravá, ale aj veľmi chutná. Spoločne sme sa snažili odstraňovať predsudky voči desiate pripravenej doma namiesto kupovanej v obchode. Ako motiváciu a podporu správnej starostlivosti o chrup dostalo každé zúčastnené dieťa zubnú pastu, aby mohli v získaných návykoch pokračovať aj doma.

Takéto aktivity pomáhajú rozvíjať najmä:

- samostatnosť a zodpovednosť za svoje zdravie
- hygienické návyky
- finančnú gramotnosť
- praktické zručnosti pri príprave jedla
- organizáciu času a denného režimu

