Mamiklub I – dieťa počas jesene

V rámci Mami klubu sa uskutočnila aktivita zameraná na oboznámenie rodičov s nástrahami jesenného obdobia a možnosťami, ako v tomto období podporovať zdravie a chrániť deti pred rôznymi rizikami. Rodičom boli poskytnuté cenné rady a praktické odporúčania týkajúce sa posilňovania imunity, prevencie sezónnych ochorení, správneho obliekania detí v závislosti od aktuálneho počasia a zabezpečenia dostatočného pohybu na čerstvom vzduchu. Pozornosť sa venovala aj významu zdravej a vyváženej stravy, dodržiavaniu pitného režimu, dostatočnému odpočinku a vytváraniu zdravých návykov, ktoré prispievajú k celkovej pohode a správnemu vývinu dieťaťa. Rodičia boli zároveň upozornení na zvýšené riziká jesenného obdobia, ako sú premenlivé počasie, chlad, dážď, mokré a šmykľavé povrchy či znížená viditeľnosť pri pohybe vonku. Aktivita poskytla priestor na získanie užitočných informácií, výmenu skúseností a posilnenie povedomia rodičov o dôležitosti prevencie, starostlivosti o zdravie a bezpečnosť detí počas jesenných mesiacov.

Cieľ aktivity:

- Zvýšiť informovanosť rodičov o špecifikách jesenného obdobia a jeho vplyve na zdravie detí.
- Poskytnúť praktické odporúčania na podporu imunity a prevenciu sezónnych ochorení.
- Poukázať na význam správneho obliekania detí s ohľadom na aktuálne počasie a ich potreby.
- Podporiť zdravý životný štýl prostredníctvom vyváženej stravy, pitného režimu, pohybu a dostatočného odpočinku.
- Upozorniť na možné riziká jesenného obdobia a možnosti predchádzania úrazom a nebezpečným situáciám.
- Rozvíjať rodičovské kompetencie v oblasti starostlivosti o zdravie, pohodu a bezpečnosť detí.

