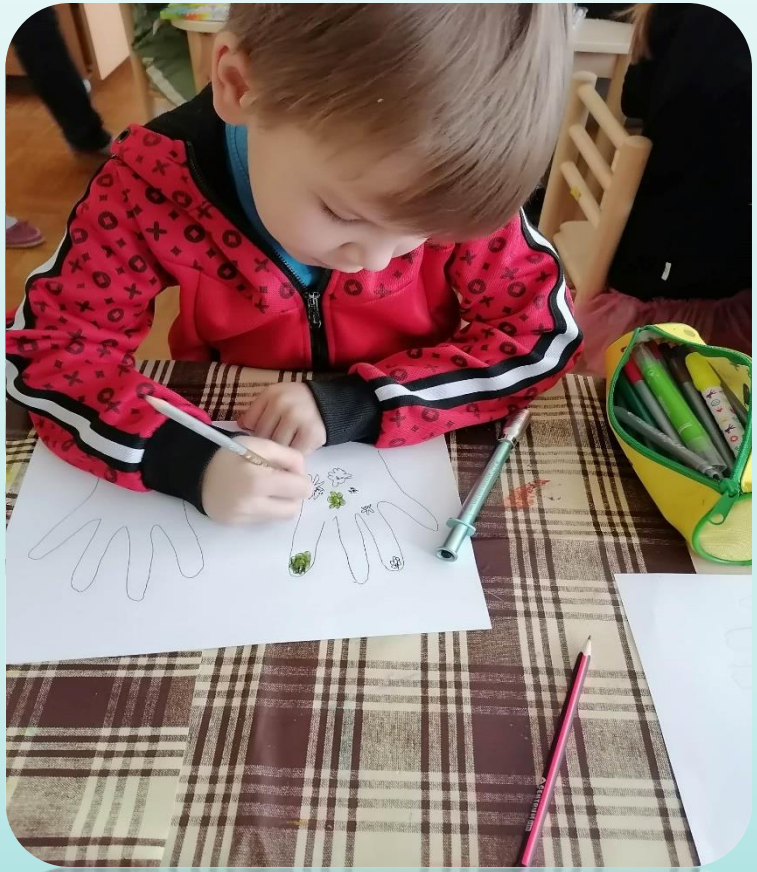
Projekto „Sveikata visus metus 2023“ vasario mėnesio iššūkis: „Sveikata – ne viskas, tačiau be jos – viskas niekas“ (H. Mahler)

Panevėžio lopšelis-darželis „Pasaka“

Judėjimas ir fizinis aktyvumas – vienas iš būtiniausių sveikos gyvensenos veiksnių.

Jei mankštinsies tu kas rytą,
Būsi sportiškas ir judrus,
Tai išeis tikrai į naudą,
Nes tu būsi amžinai stiprus.

Kur švara – ten sveikata



Jokių šokoladų, jokių saldumynų,

Geriau valgyk kriaušę, nes ji gardumynas.

Jokių tau desertų, jokių tau ledų,

Geriau paimk arbūzą, nes jis labai gaivus.

Jokių guminukų, jokių visiškai,

Geriau tu čiupk citriną, nesirgsi ilgai.

Jokių tau saldainių, jokių tų spalvingų,

Geriau paimk vaisių, nes juose daug vitaminų.

Gripas man nebaisus,

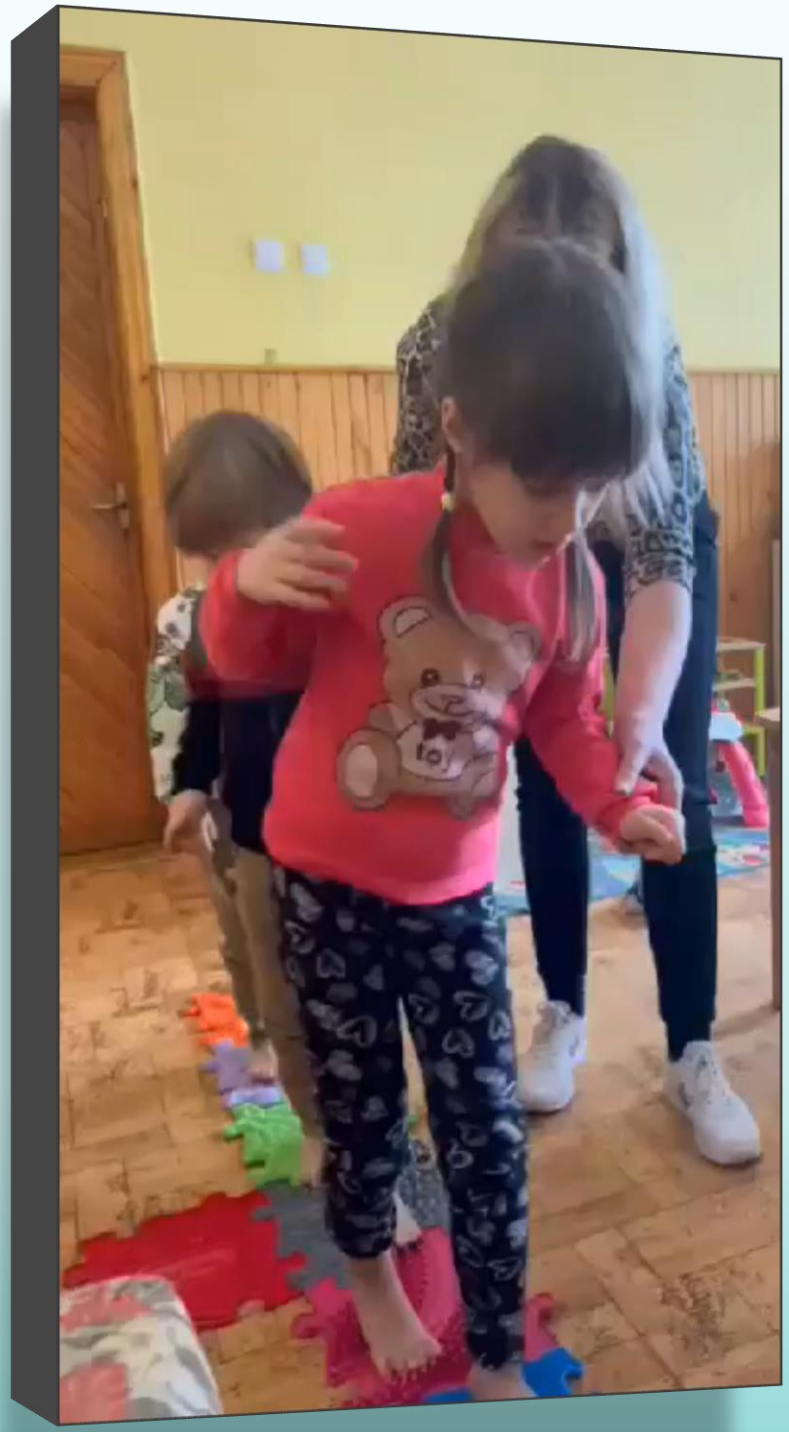
Nes turiu aš šiuos draugus:

Medų, vaisius ir daržoves,

Česnakus, citriną storą.

Vandenėlis mums labai svarbus,
Nuo ligų jis saugo mus.
Dovanoja jis sveikatą ir gyvybę,
Suteikia visiems stiprybės.

PABAIGA



Darželyje stengiamės kiekvieną rytą pasitikti sportuodami, atlikdami įvairius mankštos pratimus.