

## **Dbamy o zdrowie jesienią**

Jesień to pora roku pełna kolorów, zapachów i smaków. Jednocześnie jesień to czas, gdy nasz organizm potrzebuje szczególnej troski. Chłodniejsze dni, krótsze wieczory i mniejsza ilość słońca sprawiają, że łatwiej o przeziębienie czy spadek energii. To doskonała okazja, by porozmawiać z dziećmi o tym, jak w naturalny sposób dbać o zdrowie: co jeść, jak się ubierać, dlaczego warto się ruszać i jak ważny jest sen oraz dobra zabawa. Zajęcia „Dbamy o zdrowie jesienią” były spotkaniem pełnym odkryć i kodowania. Podczas niego dzieci poznały witaminy ukryte w owocach i warzywach, sprawdziły, co daje nam ruch, i zakodowały swoje własne sposoby na odporność.