

„Rugsėjo 22 diena - Tarptautinė diena be automobilio“

Ši diena primena mums, kad reikia pažvelgti į savo kelionių įpročius, bei dažniau rinktis aplinkai draugiškesnius judėjimo būdus. Keliaudami pėsčiomis, dviračiu, paspirtuku ar kita judumo priemone, padedame gamtai ir mūsų pačių sveikatai!

Judėjimas ne tik svarbus kontroliuojant svorį, bet ir gerina miego kokybę, emocinę būklę, didina energingumą, stiprina imuninę sistemą bei mažina su nutukimu siejamų ligų riziką.

Šią dieną vaikus kvietėme į darželį atvažiuoti su savo mėgstama judumo priemone bei turėti šalną ir apsaugas.

