

Európai autómentes nap

Az európai autómentes nap egy 1998 óta minden évben szeptember 22-én megtartott – a társadalom környezettudatosságát erősíteni hivatott – rendezvénysorozat, amely fel kívánja hívni a városlakók és a városvezetés figyelmét

- a megnövekedett autóforgalom okozta környezeti, baleseti és városképi problémákra,
- a közlekedési mód felelősségteljes megválasztására,
- a fenntartható, környezet- és emberbarát városi közlekedés előnyeire,
- a közösségi, a kerékpáros és a gyalogos közlekedés fejlesztésének szükségességére.



Az európai autómentes naphoz szorosan kapcsolódik az európai mobilitási hét rendezvénysorozata, amelyet 2002 óta minden évben szeptember 16. és 22. között rendeznek meg.

Az idei év mottója: *"Fenntartható közlekedés a biztonság és egészség jegyében."*

Nógrádi Gábor: Mit jelent a piros kerek?

Ide nézek, oda nézek,
lámpa, tábla olyan sok!
Merre menjek, hova lépjek?
Azt se tudom, hol vagyok?
Mit jelent a piros kerek?
és a csíkos, hogyha kék?
Most az úton átmehetek,
vagy várjak egy kicsikét?
Hogyha volna egy nagy autóm,
és a lábamnál egy fék,
akkor minden tábla előtt
a fékemre rálépnék.
Kint egy rendőr álldogálna,
én meg ülnék odabent;
kihajolnék, megkérdezném:
ez a tábla mit jelent?
De még nincsen kocsim egy se,
ezért fogd meg a kezem,
ameddig az összes táblát,
lámpát meg nem ismerem!



Óvodánk idén is kapcsolódott ehhez a felhíváshoz. A hét folyamán a csoportokban a környezetvédelem illetve a helyes közlekedési magatartás, a szabályok megismerése, és betartása köré szerveződtek tevékenységeink. Igyekeztünk a gyermekek figyelmét felhívni környezetünk védelmének fontosságára. Megismertettük a gyerekekkel a különböző közlekedési eszközöket, ezek

hatását a környezetünkre. Megbeszéltük, hogy ezek helyett, milyen alternatív közlekedési eszközök állnak rendelkezésünkre, melyek azok, amelyeket a mindennapokban nem csak ők, de szüleik is használhatnak, igénybe vehetnek környezetünk megóvása érdekében. A gyermekek a héten megismerkedhettek a helyes közlekedés szabályaival, közlekedési táblákkal, lámpákkal, azok működésével.

Miért sétáljunk minden nap?

- Óvja a szívet

Ha napi rendszerességgel beiktatunk egy kényelmes – vagy éppen egy tempós – sétát, máris sokat teszünk a szívünk és az érrendszerünk egészségéért. A gyaloglás kedvezően befolyásolja a vérnyomást, hatására élénkül a vérkeringésünk, az erek vérellátása is egyre jobb lesz, a szervezet oxigénellátása is javul. Mindezek következtében a kardiovaszkuláris megbetegedések, valamint a stroke kockázata is jelentősen csökken.

- Kíméli az ízületeket

A sétálás egyike a leginkább ízületbarát mozgásformáknak, mi több, enyhíti a derékfájdalmat is. Gyaloglás közben ugyanis még a szokásos háztartási vagy irodai tevékenységekhez képest is kisebb mértékben terheljük az ágyéki gerincszakaszt.

- Erősíti az izomzatot és a csontokat

A rendszeres testmozgás mellett, hogy növeli az állóképességet és jó kondícióban tart, az izomzatunkra és a csontrendszerünkre is rendkívül pozitívan hat. A gyaloglás során elsősorban a farizmokat és a lábszár izmait erősítjük és formáljuk. Az erős combizom tehermentesíti a térdízületeket, a farizom pedig a medencét tartja megfelelő





Almádi Magocskák Óvoda és Bölcsőde
Hírmondó
2021. szeptember

helyzetben. A gyakori sétálás a megmozgatott csontokat is erősíti, növeli a csontsűrűséget, ezzel segíti a csontritkulás megelőzését.

- Csökkenti a cukorbetegség kockázatát

A rendszeres gyaloglás a diabétesz megelőzésében is fontos szerepet játszik. A séta bizonyítottan csökkenti a vércukorszintet és ez által a cukorbetegség kialakulásának az esélyét is.

- Segít a fogyásban

A tempós gyaloglás során a szervezetnek sokkal több energiára van szüksége, mint amikor csak ülünk egy íróasztal mögött vagy a tévét bámuljuk egész nap. Ezért séta közben beindulhat a zsírégetés is, feltéve, hogy legalább harminc percet gyalogolunk egyhuzamban.

- Javítja a hangulatot

A természet közelsége eleve megnyugtatóan hat ránk: a jó levegőn végzett mozgás örömet szerez, termeli a boldogsághormont. Az endorfin jelenléte a szervezetben csökkenti a stresszt, ezáltal javítja a hangulatunkat. A gyakran sétálóknak bizonyítottan sokkal jobb a közérzetük, mint azoknak, akik egész nap a számítógép előtt ülnek.

- Pozitívan hat az alvásra

Ha a sétánk során kellemesen elfáradunk, akkor az éjszaka folyamán jó eséllyel nem lesznek alvásproblémáink. Egyrészt este könnyebben álomba szenderülünk, másrészt reggel sokkal pihentebben fogunk ébredni.

Autómentes napunk 2021-ben:

<https://www.facebook.com/almadiovoda/posts/4306065626128902>

Balatonalmádi, 2021. szeptember

Győri Noémi- óvodapedagógus

Süni csoport