



## 10 priežasčių, kodėl turėtumėte dažniau apsikabinti

Sausio 21 d. visame pasaulyje minima apsikabinimų diena. Ar dar reikia geresnės priežasties apsikabinti? Šiandien yra švenčių beveik kiekvienam dalykui. Tačiau apsikabinti juk taip miela ir jauku. O išmanantys apie tai žmonės net teigia, kad apsikabinimai stiprina fizinę ir psichinę sveikatą. Vidutiniškai apsikabinimas trunka vos 3 sekundes, tačiau, kad jis pradėtų veikti reikia mažiausiai 20 sekundžių.

**10 priežasčių, kodėl turėtumėte dažniau apsikabinti:**

1. Apsikabinimai pagerina santykius.
2. Apsikabinimai sveika širdžiai, ypač konfliktų metu.
3. Perfrazuojant populiarių posakį galima sakyti, kad vos vienas apsikabinimas per dieną ir gydytojai bus be darbo.
4. Apsikabinimai padeda jaustis laimingiems.
5. Privalumai išlieka tokie patys, ar žmogus pats apkabina kitą, ar leidžiasi būti apkabinamas.
6. Apsikabinimai mažina egzistencinį nerimą.
7. Apsikabinimai slopina skausmą.
8. Apsikabinimai atpalaiduoja įsitempusius raumenis.
9. Apsikabinimai – tai irgi tam tikra meditacijos forma. Jie moko bent trumpam pamiršti problemas, nusiraminti ir būti dabartyje.
10. Apsikabinimai skatina būti atviresniems ir sąžiningesniems.

Parengė psichologė Marina

## Kaip apsisaugoti nuo gripo ir kitų virusų plitimo?

Didėjant sergamumui ūminėmis viršutinių kvėpavimo takų infekcijomis, labai svarbu nepamiršti bendrųjų apsisaugojimo nuo gripo ir kitų virusų, priemonių.

**Imuniteto stiprinimas.** Kad nesusergtume, reikia stiprinti imunitetą kasmet skiepijantis arba pastoviai vartojant įvairius, geriausia natūralius, imunitetą stiprinančius maisto produktus: česnaką, imbierą, vitaminą C (paprikos, kiviai, raugintos daržovės (kopūstai), citrusiniai vaisiai), medus.

**Organizmo grūdinimas.** Rekomenduojama kasdien pasivaikščioti gryname ore, daugiau judėti ar reguliariai užsiimti aktyvia fizine veikla.

**Peršalimo vengimas.** Jei esate sušilę, svarbu pasistengti išvengti didelių oro temperatūros skirtumų ir skersvėjų.

**Geras patalpų mikroklimatas.** Optimaliausia kambario temperatūra, kurioje yra ikimokyklinio amžiaus vaikų, turėtų būti 20-22°C, vyresniems vaikams ir suaugusiems, pakanka - 18-19°C. Privaloma natūraliai vėdinti patalpas, net ir šaltuoju metų laiku. Vėdinti rekomenduojama sudarant skersvėjį - atidaryti langus nors 10 min.

**Tinkama apranga.** Drabužiai turėtų būti iš natūralaus pluošto, nes tik tokie geriausiai padeda išsaugoti šilumą. Reikėtų dėvėti sezonui tinkamus rūbus ir avalynę (drėgmei nepralaidžią avalynę).

**Asmens higiena.** Geriausia priemonė, norint išvengti ligų, plintančių oru, yra rankų plovimas, ypač prieš valgį. jei nosinės neturite, kosėti ir čiaudėti į drabužius (į alkūnės linkį, skverną).

Parengė dietistė Vitalija Gudėnaitė

# ŽIEMOS NAUJIENOS

I DARŽELI  
ATVYKO  
KALĖDŲ SENIS



ATMINTIS  
GYVA, NES  
LIUDIJA



DARŽELI APLANKĖ  
TRYS KARALIAI



GERUMO  
MUGĖ



VILNIAUS  
GIMTADIENIS



MAŽŪJŲ  
ŽAIDYNĖS



**Laikraštuką kūrė:**

Direktorė Jolita Ivaškevičienė  
Logopedė Inga Baškauskaitė-Boronova