

a K&H gyógyvarázs mesedoktorok újra gyógyítanak

□ Az influenzajárvány miatt január közepétől a kórházak nagyrésze látogatási tilalmat rendelt el. A tél után lassan a járványnak is búcsút inthetünk, így egyre több kórház nyithatja meg újra kapuit a látogatók és a mesedoktorok előtt.

A K&H gyógyvarázs mesedoktorok programban regisztrált közel 60 000 önkéntest most 42 intézmény kisbetegei várják, hogy a mesék varázserejével mielőbb meggyógyulhassanak. A hosszú tél után a testünk és lelkünk is nagyobb figyelmet igényel, így a K&H gyógyvarázs szervezői összegyűjtötték, hogyan támogathatjuk gyermekünk egészségét.

Az influenzajárvány miatt január közepe óta a kórházak látogatási tilalommal óvták a betegeket a további fertőzésektől, a tavasz közeledtével azonban egyre több kórház nyitja meg újra kapuit a családtagok, hozzátartozók és a mesedoktorok előtt. „A K&H mesedoktorok program 2013 óta Magyarország egyik legnagyobb önkéntes programja, jelenleg közel 60 000 regisztrált önkéntesünk van, akik mindannyian arra törekednek, hogy a kisbetegek a mesék erejével minél hamarabb meggyógyulhassanak és újra teljes életet élhessenek. Az influenzajárvány miatt mesedoktoraink sem tudtak kedvenc történeteikkel gyógyítani a látogatási tilalom ideje alatt. 42 intézmény azonban újra megnyitotta kapuit, így a meseolvasó időpontok ismét elérhetők a weboldalon, áprilistól pedig új időpontokkal frissül majd a program” – mondta Horváth Magyar Nóra, a K&H Csoport kommunikációs ügyvezető igazgatója.

Az influenza mellett a téli időszak végére jellemzően a vitaminhiány is megterheli a gyerekek szervezetét, de kis odafigyeléssel sokat tehetünk a kicsik testi és lelki egészségének támogatásáért. Legyen szó táplálkozásról, mozgásról vagy éppen egy magával ragadó meséről, mindegyik fontos eleme lehet a gyors regenerálódásnak.

Így támogathatod gyermeked szervezetét a hosszú tél után

- természetes vitaminpótlás: A tél végére a legfontosabb vitaminok, mint a C- és D-vitamin, kiürülhetnek szervezetünkből, így gondoskodnunk kell az utánpótlásról, hiszen ezek a vitaminok járulnak hozzá elsősorban immunrendszerünk erősítéséhez. A megfelelő mennyiségű vitaminfogyasztás egészségünk mellett közérzetünkre is hatással van, így érdemes a friss gyümölcsöt és zöldséget beilleszteni a napi étkezésbe.
- visszatérés a szabadba: A lakásban töltött napok után jó érzés a friss levegőn egy nagyobb sétát tenni, közben pedig élvezni a tavasz első napsugarait. Átlagosan 15-30 perc a friss levegőn nagymértékben hozzájárul az immunrendszer támogatásához, amit a tavasz kezdetén érdemes a déli órákra időzíteni, hiszen ekkor legmagasabb a hőmérséklet.
- a közös időtöltés ereje: A szervezet felépülése mellett a gyerekek lelki egészsége is legalább olyan fontos az egészségmegőrzésben, amit együtt töltött idővel, vidám közös programokkal támogathatunk leginkább. A közös játék mellett számtalan – a felnőttek számára is hasznos – egyéb elfoglaltságba is bevonhatjuk a kicsiket, így a sütést-főzést, a virágültetést

vagy akár a lakás dekorálását is végezhetjük együtt. A nap zárásaként pedig jóleshet egy közös esti mesemondás, amibe akár már az aznapi élményeket is beleszőhetjük. Az otthoni meseolvasás mellett pedig gondoljunk a kórházakban fekvő gyerekekre, akiknek szintén nagy örömet és maradandó élményt okozhat az a közös meseolvasás, amivel a mesedoktorok megajándékozzák őket.

A frissített időpontok és további részletek a programról itt találhatóak:

<https://www.khgyogyvarazs.hu/szemelyes-meseolvasas>