



Obvestilo staršem: Dan pižam

Kaj je dan pižam?

V marcu, evropskem mesecu ozaveščanja o spanju, bo 6. marca 2026 potekal 2. evropski Dan pižam. Pobuda želi na preprost, prepoznaven in privlačen način opozoriti na pomen zdravega spanja in večerne rutine. Letošnje geslo se glasi: »Spanje si zasluži pozornost, prav tako pižame.«

Zakaj je zavedanje spanja pomembno

Kljub dejstvu, da je spanje pogosto spregledano, je eden od temeljev zdravja in kot tako bistvenega pomena za telesno in duševno zdravje ter čustveno ravnovesje. Slabe spalne navade lahko vplivajo na produktivnost, razpoloženje in dolgoročne zdravstvene rezultate.

Z Dnevom pižam si prizadevamo, da bi zdravje spanja postala vsem dostopna vsebina, ki nas povezuje in krepi občutek skupnosti in sodelovanja.

Kako bomo Dan pižam izvedli v vrtcu:

Vsi zaposleni in otroci bomo v vrtec prišli v pižamah, zato prosimo, da svojim otrokom v petek, 6.3.2026, za v vrtec oblečete pižamo.

Se že veselimo!

Biserka Ocvirk, ravnateljica

