

VAŽNOST BORAVKA DJECE NA OTVORENOM

„Zar zima zaista zube ima?“



Boravak na otvorenom prostoru (svježem zraku) ima pozitivan utjecaj na cjelokupni psihofizički rast i razvoj djeteta, odnosno djeluje blagotvorno na zdravlje. Boravak na otvorenom predstavlja jedan od načina jačanja dječjeg imuniteta, stvaranja otpornosti i sprječavanja širenja infekcija, dio je aktivnosti u sva četiri godišnja doba, koji se planira u skladu s vremenskim uvjetima ovisno o dobi djeteta.

Blagodati boravka na otvorenom:

- Kretanjem, trčanjem ubrzava se disanje, strujanje zraka je brže pa se tako i bolje „čiste“ dišni putovi
- Djeca se potiču na spretnost, vježbanje različitih pokreta, usvajanje motoričkih vještina
- Povoljno djeluje na organe za kretanje, živčani sustav i krvotok
- Izlaganje suncu podiže raspoloženje, potiče proizvodnju vitamina D koji je odgovoran za sprječavanje bolesti kostiju, zglobova, srca, blagotvorno djeluje na upalna zbivanja kože
- Djeca koja borave na svježem zraku, u prirodi, samostalnija su, bolje spavaju, lakše se koncentriraju, fizički su spretnija

Koliko će dijete provesti na otvorenom ovisi o starosti djeteta i vremenskim uvjetima. **Temperatura ispod nule nije prepreka boravku na otvorenom.** Djeca mogu biti na igralištu i na temperaturi do -10°C , ako nema vjetra, magle, jakog mraza.

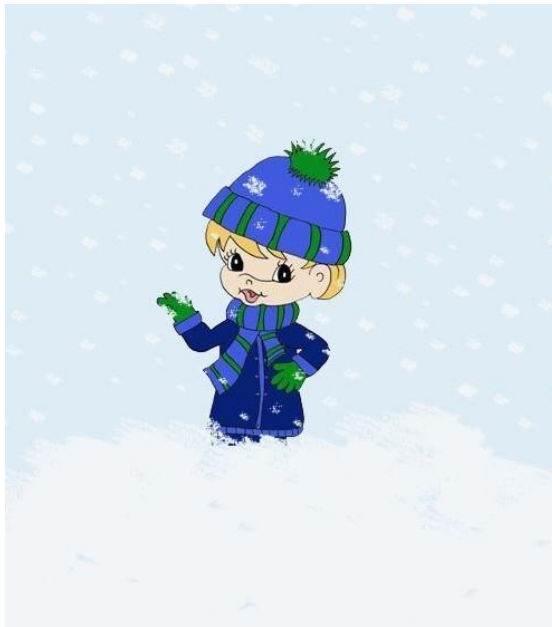
Tijekom zimskog perioda aktivnosti se planiraju u najtoplijem dijelu dana (10-14 h). mlađa djeca borave kraće na otvorenom.

Da li će se dijete razboljeti ako je zimi vani?

Ne. U zatvorenom prostoru zbog lošijih mikroklimatskih uvjeta (suhi zrak, smanjena vlaga) dolazi do isušivanja sluznice u nosu, smanjenja lučenja sluzi, smanjuje se funkcija nosnih dlačica koje pročišćuju zrak pa zbog toga „nečisti zrak ulazi u pluća“, samim time može naštetiti organizmu i pogodovati razvoju bolesti. Neredovito prozračivanje prostora utječe također na učestalo pobolijevanje kod djece.

Da bi djeca boravila zimi na otvorenom moraju imati odgovarajuću odjeću i obuću, prilagođenu godišnjem dobu koja kao takva mora biti praktična i primjerena aktivnostima kako ne bi sputavala dijete u njegovim aktivnostima, također mora omogućiti regulaciju tjelesne topline. Zimi je nepotrebno obući previše odjeće (nekoliko vesta, hlača ...) jer se tada dijete znoji. Kapa, šal i rukavice su sastavni i obavezan dio zimske odjeće.

„Obucite dijete kako biste obukli sebe, tj. ni previše ni premalo.“



Pravilno korištenje blagodati svježeg zraka jedan su od preduvjeta za pozitivan utjecaj na rast i razvoj djeteta.

ZDRAVSTVENA VODITELJICA