

BORAVAK DJECE NA ZRAKU U ZIMSKIM UVJETIMA

ZAŠTO IZLAZIMO NA SVJEŽ ZRAK?

Boravak na svježem zraku ima pozitivan utjecaj na cjelokupan psihofizički razvoj i zdravlje djeteta. Osim očite dobrobiti za motorički razvoj djece, što podrazumijeva razvoj grube i fine motorike, tjelesne snage i izdržljivosti, boravak na zraku obuhvaća i brojne druge dobrobiti. Naime, aktivacijom mišića kroz pokretne igre stvaraju se temelji moždanim procesima poput govora, čitanja i pisanja, a suradničko učenje djece tijekom boravka na zraku pomaže im da ovladaju mentalnim i socijalnim vještinama nužnima za buduće složenije oblike učenja.

U zimskim mjesecima u zatvorenim prostorima djeca češće i lakše obolijevaju od bolesti dišnog sustava, ali i drugih bolesti. Naime, soba dnevnog boravka je po svojoj površini manja u odnosu na vanjski prostor te je samim time koncentracija "nečistoća" u zraku veća. To pogoduje širenju infekcija s jednog djeteta na drugo te češćim pobolijevanjima. Zato je važno redovito provjetranje prostorija.

Uz to, i svakodnevni boravak na svježem zraku u svim godišnjim dobima povoljno utječe na otpornost (imunitet) dječjeg organizma prema različitim bolestima.



Vrlo često se javlja strah, zabrinutost i nepovjerenje kod roditelja u vezi boravka djece na otvorenom s obzirom na zimske uvjete i niske temperature. Roditelji često postavljaju pitanje „Hoće li se moje dijete zimi na otvorenom prostoru prije razboljeti nego ako boravi u toploj sobi dnevnog boravka?“

Odgovor je NE, a evo i zašto: u zatvorenom prostoru zbog loših mikroklimatskih uvjeta (suhi zrak, smanjena vlaga) dolazi do sušenja nosne sluznice, smanjenja lučenja sluzi, smanjuje se funkcija nosnih dlačica koje pročišćavaju zrak te nečisti zrak ulazi u pluća.

S druge strane, kretanje na otvorenom prostoru potiče ubrzano disanje te se na taj način bolje i brže "čiste" dišni putevi. Sluznice reagiraju pojačanim lučenjem sekreta te stoga djeci tijekom boravka na otvorenom češće curi nos i suze oči. Takva reakcija je prirodna i ne znači da je dijete bolesno ili zarazno za drugu djecu.

KADA IZLAZIMO I KOLIKO DUGO BORAVIMO NA ZRAKU?

Dužina boravka djece na otvorenom ovisi o dobi djeteta, temperaturi zraka i vremenskim uvjetima. Mlađa djeca na otvorenom borave kraće, do 30 minuta, a starija mogu i do sat vremena. Temperatura zraka s minus predznakom nije i ne smije biti kontraindikacija za boravak djece na otvorenom. Važno je da djeca borave na zraku u svim godišnjim dobima. Tijekom boravka u vrtiću vodi se računa o tome da djeca ne borave na zraku u slučaju jakog vjetra i kiše te guste magle.

Uz adekvatnu pripremu djece, odgojitelja i roditelja, na otvorenom se može boraviti u gotovo svim vremenskim uvjetima.

KAKO SE PRIPREMITI ZA BORAVAK NA ZRAKU?

Najbolje je dijete obući slojevito. Višeslojna odjeća bolje štiti dijete od jednog debelog komada odjeće.

Adekvatna odjeća podrazumijeva:

- tople hlače
- toplu jaknu, po mogućnosti nepromočivu i s kapuljačom
- skafander u slučaju snježnih padalina
- kapu, šal i rukavice



Preporuča se da dijete ima dovoljno rezervne odjeće (poželjno 2 kompleta) da se može presvući u slučaju potrebe.

Adekvatna obuća podrazumijeva:

- toplu i nepromočivu obuću (čizmice, gležnjače) koja drži zglob i ima protuklizni potplat



ŠTO RADIMO KADA SMO VANI?

Djeca na vanjskom prostoru mogu u većoj mjeri zadovoljiti svoju potrebu za kretanjem. Najčešće aktivnosti na vrtićkom igralištu su pokretne igre, sportski poligoni, igra na spravama. U slučaju snijega, djeca se na igralištu grudaju i sanjkaju. Također, boravak na zraku djeci omogućuje bogat osjetilni doživljaj (susret s bogatstvom boja, zvukova, mirisa, oblika, tekstura i prirodnih materijala). Šetnje okolicom vrtića, istraživanje ulica, parkova i znamenitosti grada za djecu su prilike za učenje o zajednici u kojoj žive,

Pripremile:

**Karla Štraus Volović, zdravstveni voditelj
Diana Panjković i Lana Klokočki, pedagozi**

