

# BORAVAK DJETETA NA ZRAKU ZIMI



Jedna od bitnih zadaća zdravstvene voditeljice u dječjem vrtiću je i kontinuirana briga i skrb za očuvanje i unapređenje dječjeg zdravlja. Ona se provodi raznim metodama i sredstvima, a jedna od njih je i zdravstveni odgoj djece, roditelja i svih zaposlenih djelatnika vrtića. Boravak djece na zraku je dio svakodnevnih aktivnosti u sva četiri godišnja doba. Planira se u skladu s vremenskim uvjetima i dobi djeteta.

Osnovna pravila pri planiranju su fleksibilnost i prilagodljivost. Boravkom na otvorenom jačamo prirodni imunitet djece prema raznim bolestima.

Omiljena zabava djece je igra i aktivnost na otvorenom ( terasa, park, šetnja, sportski teren, dječje igralište ). Kod igre na otvorenom djeca pokazuju radost i radoznalost, te razvijaju spoznaju i vještine na svim razvojnim područjima. Vrijeme je bitno zato što pruža djeci iskustva o boravku na zraku u svim godišnjim dobima. Djeca vole boraviti i na kiši i na snijegu. Boravak na zraku koristi zdravlju djeteta.

Tjelesna aktivnost potiče također razvoj imuniteta. Kretanjem i trčanjem ubrzava se disanje, strujanje zraka je brže, pa se tako i bolje “ čiste “ dišni putovi. Boravak na zraku preporučuje se i stoga što djeluje pozitivno na organe za kretanje, organe za disanje, krvotok kao i na živčani sustav, te na socijalizaciju djece i stvaranje pozitivne slike o sebi. Bitno je boraviti izvan zatvorenih prostorija, jer izlaganje suncu pomaže tijelu u resorpciji tvari koje su mu potrebne za iskorištavanje kalcija i fosfora koji su važni elementi u gradnji kostiju, zubića. Sunce podiže raspoloženje, potiče proizvodnju vitamina D, blagotvorno djeluje na neka upalna zbivanja kože.

Temperatura zraka ispod 0 nije kontraindikacija za boravak na zraku. Djeca mogu biti na igralištu i kod temperature do - 10 stupnjeva, te ako nema vjetera, magle i jakog jutarnjeg mraza. Aktivnosti na zraku se zimi planiraju u doba dana kad je najtoplije, između 10 i 14 sati. Mlađa djeca borave kraće do 30 minuta, a starija mogu i do sat vremena ovisno o vremenskim prilikama.

Roditelji se često pitaju neće li se djeca lakše razboljeti, ako budu zimi boravila vani, nego u toploj sobi. Odgovor je **NE**, a evo zašto: u zatvorenom prostoru radi loših mikroklimatskih uvjeta ( suhi zrak, smanjena vlaga ) dolazi do sušenja nosne sluznice, smanjenja lučenja sluzi, smanjuje se funkcija nosnih dlačica koje pročišćavaju zrak, pa stoga nečisti zrak ulazi u pluća. Puno djece na manjoj površini pogoduje lakšem prijenosu bolesti, a također i dulji boravak u zatvorenom prostoru.

Najvažnije mjere prevencije bolesti su svakako boravak na zraku, svakodnevno provjetranje prostorija gdje borave djece ( ne „ propuh “ ), kao i redovito pravilno pranje ruku.

## **VAŽNOST PRAVILNOG ODJEVANJA I OBUVANJA DJECE U ZIMSKOM PERIODU:**

- različita odjeća za šetnje ili aktivnosti
- praktična odjeća ( topla, meka ) koja zadovoljava higijenske zahtjeve i omogućava pravilnu regulaciju tjelesne temperature
- donje rublje treba biti pamučno ( koža može disati ), a gornji slojevi od sintetike
- temperatura ispod 0 obavezno skafander
- slojevito odijevanje kako se djeca prema potrebi mogu raskomotiti ili utopli
- nepotrebno je djeci obući previše odjeće, jer se onda ona znoje
- kapa, šal, čizme i rukavice su obavezni
- rezervna odjeća i obuća su također obavezni ( ako bude potrebno presvlačenje )
- preporuka je zaštita kože lica i usana odgovarajućim kremama ( hladnoća i refleksija sunčevih zraka )
- nošenje sunčanih naočala sa UV zaštitom na snijegu, jer bjelina snijega lako zaslijepi
- odjeća i obuća ne smiju biti tijesne, uske, sputavati tjelesne pokrete, pritiskati dijelove tijela, izazivati natiske
- odjeća i obuća ne smiju biti ni prevelike ili preširoke, jer onda padaju s nogu ili se iskrivljuju noge
- neadekvatna odjeća i obuća loše utječu na djetetovu sigurnost i spretnost
- djecu starije dobi podučiti pravilnom disanju: udisati kroz nos, izdisati kroz usta
- šal se ne stavlja preko nosa i usta, jer onemogućava normalno disanje

Pravilna izmjena prirodnih činitelja ( zraka, sunca, vode ), kao i pravilna prehrana , te izmjena aktivnosti i odmora primarni su uvjeti koji pozitivno utječu na djetetov rast i razvoj.

**\* Čuvanje zdravlja djeteta je zadaća i roditelja i svih koji rade s djecom.**

**\* Djetetu treba na njemu prihvatljiv način, poštujući njegova prava i potrebe uz osoban pozitivan model ponašanja, omogućiti kvalitetne uvjete za stjecanje pozitivnih i korisnih navika za zdrav način života.**

**\* Usvajanje znanja i vještina bitnih za zdrav način života pridonosi i boljoj prevenciji od bolesti.**

Vlatka Tovernić – zdravstvena voditeljica