

Piše: Zoran Buhač, pedagog

Pošto su se niske temperature zadržale i duže nego što se pretpostavljalo, a boravak djece na otvorenom je poželjan i u zimskom periodu ponavljamo obavijest u vezi potrebe boravka na zraku čak i kada su temperature niže od nule.

Iako su vremenske prilike u posljednje vrijeme doista iznimne zbog niskih temperatura, **boravak na otvorenom je za djecu poželjan**

iz nekoliko razloga usprkos vremenskim uvjetima. Dugotrajan ili stalan boravak u zatvorenom **povećava mogućnosti oboljenja i produljenja bolesti dišnih putova**

zbog

suhog zraka

koji isušuje sluznicu. Prostor koji se ne prozračuje

postaje plodno tlo za daljnji razvoj bolesti.

Boravak na zraku ima mnoge pozitivne učinke na zdravstveno stanje djece. Osim potrebe za **kr etanjem**

koje je nužno u razvoju predškolske djece, boravak na otvorenom je bitan za **poticanje cirkulacije, jačanje mišića, jačanje kostiju, bolju okretnost i gipkost.**

Osim toga, u zimskom periodu

sluznica se vlaži i čisti se sekret iz dišnih putova

. Ako djetetu na otvorenom procuri nos ili krenu suzi oči, ne znači da je bolesno ili zarazno, već da je sluznica ovlažena i dišne putove treba pročistiti

(„*ispuhati*“ nos...).

Preporuča se boravak na otvorenom i do temperature do -10 °C bez vjetra i izražene magle u satima kada je sunce više-manje u zenitu (kasno prijepodne i cijelo poslijepodne).

Djeca, obzirom na dob mogu boraviti vani:

od 10 – 20 minuta za djecu jasličkog uzrasta*

od 20 – 60 minuta za djecu starijeg uzrasta*

*Ovisno o vremenskim prilikama i osjetu hladnoće.

Vrlo je važno djecu prikladno obući i obuti u ovo vrijeme kako bi boravak na otvorenom bio smislen. **Odjeća i obuća trebaju biti topla, ali i praktična i funkcionalna kako bi se djeca neometano kretala.**

Kako to izgleda u praksi na igralištima naših i vaših vrtića, pogledajte sami. Oduševljenje djece snijegom je univerzalno i nešto što treba poticati. Izrada snjegovića je bila posebno iskustvo. Dječji osmjesi i crveni obrazi objašnjavaju sve.





























