

BORAVAK NA ZRAKU

Jedna od bitnih zadaća svih djelatnika vrtića je kontinuirana skrb za očuvanje i unapređenje dječjeg zdravlja.

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. 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 biti 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 putevi.

Boravak na zraku preporučuje se i stoga što djeluje pozitivno na organe za kretanje, organe za disanje, krvotok kao i na živčani sustav, na socijalizaciju djece, stvaranje pozitivne slike o sebi i usvajanje vještina socijalne kompetencije.

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.

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 nečist zrak ulazi u pluća.



Puno djece na manjoj površini pogoduje lakšem prijenosu bolesti, također i dulji boravak u zatvorenom prostoru. Najvažnije mјere prevencije bolesti su svakako boravak na zraku, svakodnevno provjetravanje prostorija gdje borave djece (ne "propuh"), kao i redovito pravilno pranje ruku.