



DOBROBITI BORAVKA DJECE NA SVJEŽEM ZRAKU



Igra vani je idealan izbor za zdravo i sretno dijete ! Boravak djece na otvorenom je dio svakodnevnih aktivnosti u sva četiri godišnja doba. Planira se u skladu s vremenskim uvjetima i ovisno o dobi djeteta.

Temperatura ispod nule nije prepreka boravku na otvorenom. Ako nema vjetra, magle i jakog mraza djeca mogu biti na otvorenom i do temperature od -10°C .

Da bi djeca boravila na otvorenom moraju imati odgovarajuću odjeću i obuću prilagođenu godišnjem dobu. Odjeća mora biti primjerena aktivnostima te mora omogućavati regulaciju tjelesne topline.

Blagodati sunca imaju velikih benefita ,u tijelu se proizvodi vitamin D koji je neophodan za rast i razvoj kostiju i zubi, imunitet postaje snažniji ,a djeca osim što su bolje raspoložena, svakako će bolje i kvalitetnije spavati nakon boravka u prirodi.

Kretanjem i trčenjem ubrzava se disanje, stujanje zraka je brže te se tako "čiste" dišni putevi. Na svježem zraku sluznica reagira i počinje pojačano izlučivati sekret čime se pojačava učinak čišćenja sluznice.

Boravak na svježem zraku povoljno djeluje na razvoj velikih mišićnih skupina ,krvotok i živčani sustav.

Također potiče pozitivan stav prema sportu i kretanju te općenito prema zdravom načinu života već od najranije dobi.

Dnevno svjetlo pomaže u razvoju vida tako da oči održavaju razmak između leće i mrežnice koja čuva vid u fokusu.

Djeci treba dozvoliti da se uprljaju u šumi ili na livadi, opipavanje i mirisanje prirode unosi posebnu vrstu pozitivne energije i sreće, a djeca koja mnogo vremena provode vani izrastaju u ekološki osviještene ljude i mnogo više brinu o biljkama i životinjama.

**Zdravstvena voditeljica:
bacc.med.techn. Sandra Šćuka**

