



Jak ważne jest przebywanie na świeżym powietrzu?

Czynniki zdrowotne wydają się być najbardziej oczywiste w zrozumieniu problemu. Jednak wiele osób mylnie sądzi, że jeśli uchroni swoje dziecko przed deszczem i zimnem to ich syn/córka będzie zdrowsza. Jest to niestety najczęściej występujący błąd w profilaktyce chorób i zwiększania odporności organizmu. Przez takie postępowanie jedynie osłabiamy organizm młodego człowieka, co doprowadza w konsekwencji do obniżenia „wytrzymałości” organizmu na bodźce chorobotwórcze. Hartowanie organizmu to podstawowa zasada, która powinna dominować w przeciwdziałaniu chorobom i zwiększaniu odporności.

Powietrze to jeden z naturalnych czynników, które ma bardzo duże znaczenie dla rozwoju dziecka. Naszym zadaniem jest przyzwyczajanie dzieci do przebywania na świeżym powietrzu bez względu na porę roku.

Korzystanie z powietrza i słońca to podstawowy warunek higieny układu oddechowego i krążenia.

Zabawy na świeżym powietrzu sprzyjają nie tylko rozwojowi ruchowemu, ale także uodparniają na choroby. Dziecko powinno przebywać na świeżym powietrzu niezależnie od pory roku. Ważne jest, aby było dobrze ubrane. Strój powinien być dostosowany do aktualnych warunków atmosferycznych. Nie może się przeziębć, ani przegrzać. W ten sposób na pewno uchroni się przed chorobą. Dzieci pozbawione możliwości przebywania na powietrzu nie mogą się prawidłowo rozwijać. Najważniejszym zadaniem wychowawczym jest przyzwyczajanie dzieci do przebywania na powietrzu bez względu na pogodę. Jedynie deszcz, silny wiatr i mróz uniemożliwia przebywanie dzieci na powietrzu..

Każda pora stwarza inne możliwości przebywania na świeżym powietrzu. Zawsze należy uwzględniać warunki atmosferyczne, teren, ubranie dzieci, odpowiedni dobór zabaw i ćwiczeń.

Podczas dni upalnych należy wdrażać dzieci do właściwego zachowania. Dążyć trzeba do przyzwyczajania dzieci do zmiany miejsc zabaw w ogrodzie przedszkolnym i chronienia się w cień, do zaspokojenia pragnienia. Dzieci starsze powinny wiedzieć, że słońce może być powodem zasłabnięcia, bólu głowy, i że wtedy należy ochłodzić ciało wodą, pozostawać w cieniu, osłaniać głowę przez noszenie czapki, kapelusika lub chusteczki.

Zabawy i ćwiczenia na powietrzu zimą mają wielką wartość zdrowotną, hartują i usprawniają. Zachęcając dzieci do ruchu i wysiłku musimy pamiętać by był on dostosowany do temperatury i odpowiednio regulowany: bardziej żywy i rozgrzewający na początku.

Spacerowanie stanowi jedną z form realizowania zadań wychowania zdrowotnego. Wycieczki natomiast wynikają z treści programowych dotyczących poznania przez dziecko otaczającej rzeczywistości przyrodniczej i techniki oraz kształtowania tą drogą postaw emocjonalnych i społeczno – moralnych. Spacer, wycieczka, zabawy sportowe są wydarzeniami zwykle oczekiwanymi z radością, jej przebieg nie może zawieść oczekiwań dzieci. Należy starać się aby atmosfera w czasie trwania tych form pracy z dziećmi była radosna, dawała poczucie swobody i zadowolenia. Wartość spacerów, wycieczek, zabaw sportowych polega na tym, że dzieci będą przebywały przez dłuższy czas na powietrzu w dobrych warunkach klimatycznych, co przyczyni się do odprężenia psychicznego i fizycznego. W czasie ich trwania łączy dzieci wspólne radosne przeżycie, co sprawia, że wytwarza się przyjemna atmosfera ułatwiająca kontakty, wyzwalamąca serdeczność i koleżeństwo, dzieci chętnie sobie pomagają.