



DV „TRATINČICA  
Sv. Mateja 131  
10 020 Zagreb



## BORAVAK DJETETA NA ZRAKU ZIMI

Boravak na otvorenom je poželjan za djecu usprkos vremenskim uvjetima. Dio je svakodnevnih aktivnosti u sva četiri godišnja doba, a planira se sukladno dobi djeteta i vremenskim uvjetima. Dugotrajan ili stalan boravak u zatvorenom prostoru povećava mogućnost oboljenja i produljenja bolesti dišnih putova zbog suhog zraka koji isušuje sluznicu. Prostor koji se ne prozračuje time postaje plodno tlo za razvoj bolesti. Zdravstvena voditeljica ima bitnu zadaću u dječjem vrtiću, a to je kontinuirana briga i skrb za očuvanje i unapređenje zdravlja djeteta. Provodi se metodama i sredstvima, zdravstvenim odgojem djece, zaposlenika i roditelja.

Boravak na zraku ima pozitivne učinke na zdravstveno stanje djece, potiče cirkulaciju, jača mišiće i kosti, djeluje na krvotok, te na socijalizaciju djece. Tjelesna aktivnost potiče razvoj imuniteta. Trčanjem i kretanjem ubrzava se disanje, strujanje zraka je brže i na taj način se bolje „čiste“ dišni putevi. Zimi se sluznica vlaži i čisti se sekret iz dišnih puteva. Ako je djetetu procurio nos na otvorenom ili su se oči zasuzile, ne znači da je bolesno već da je sluznica vlažna i da se čiste dišni putevi.



### VREMENSKI UVJETI POGODNI ZA BORAVAK NA ZRAKU

Temperatura zraka ispod 0 nije kontraindikacija za boravak na zraku. Čak i na niskim temperaturama do -10 djeca mogu biti na igralištu, u parku, ali se gleda na vremenske uvjete i tada je boravak na zraku kraći. Boravak na otvorenom je

preporučeno za sve uzraste više puta dnevno osim za dojenčad. Aktivnosti na zraku zimi se planiraju u doba dana kada je najtoplije vani, između 10 i 14 sati. Mlađa djeca borave kraće od 30 minuta, a starija mogu i do sat vremena ovisno o vremenskim uvjetima.

## HOĆE LI SE DJECA RAZBOLJETI, AKO BORAVE ZIMI VANI??

Odgovor je : **NE!!** Zato što u zatvorenom prostoru zbog loših mikroklimatskih uvjeta dolazi do sušenja nosne sluznice, smanjenja lučenja sluzi, smanjuje se funkcija nosnih dlačica koje pročišćavaju zrak, pa nečisti zrak ulazi u pluća.

**MJERE PREVENCIJA** bolesti su boravak na zraku, redovito provjetravanje prostorija kao i redovito pranje ruku.



## PRAVILNO ODJEVANJE I OBUVANJE DJECE U ZIMSKOM PERIODU:

- Odjeća mora biti praktična, topla, meka, koja zadovoljava i omogućuje pravilnu regulaciju tjelesne temperature
- Donje rublje mora biti pamučno, da koža može disati
- Različita odjeća za šetnje i aktivnosti
- Izrazito niske temperature ispod 0 obavezan skafander
- Slojevito odijevanje
- Zaštititi kožu lica i usana kremama ( roditelji doma moraju namazati)
- Kapa, šal, rukavice i čizme obavezno!
- Odjeća i obuća ne smiju biti tijesne, uske, ne smiju sputavati tjelesne pokrete, izazivati natiske ili pritiskati dijelove tijela
- Neadekvatna odjeća i obuća loše utječe na sigurnosti i spretnost djeteta

*Poštujući djetetova prava i potrebe, omogućujemo kvalitetne uvjete za stjecanje pozitivnih i zdravih navika djeteta na njemu prihvatljiv način. Pridonosimo boljoj prevenciji bolesti, djeca usvajaju znanja i vještine bitne za zdrav način života .*