

Boravak djece na zraku tijekom zime

Boravak na otvorenom prostoru i svježem zraku ima pozitivan utjecaj na cjelokupan psihofizički razvoj djeteta. To je jedan od načina jačanja dječjeg organizma, stvaranja otpornosti i sprječavanja širenja infekcija.

Djeca na vanjskom prostoru (veća površina) mogu bolje i više zadovoljiti svoju potrebu za kretanjem i slobodom. U zimskim mjesecima u zatvorenim prostorima (sobe dnevnog boravka, hodnici i sl.) djeca češće i lakše obolijevaju od bolesti dišnog sustava, ali i drugih bolesti. Zbog toga ih treba svakodnevno i redovito izvoditi na svježiji zrak i do dva puta dnevno.

Dužina boravaka djece na otvorenom zavisi od više faktora, jedan od njih je i dob djeteta. Preporuča se različito vrijeme dužine boravka na otvorenom prostoru i to od 30, 40 do 60 minuta, zavisno o temperaturi zraka i dobi djeteta, s pretpostavkom da se djeca kreću i da su aktivnosti organizirane i nadzirane. Temperatura zraka sa minus predznakom nije i ne smije biti kontraindikacija za boravak djece na otvorenom, dapače, ali uz adekvatnu pripremu djece, odgojitelja i roditelja. Djeca mogu i trebaju boraviti na otvorenom (dvorište, terasa) u svim vremenskim uvjetima tj. kada je oblačno, sunčano, kišovito, kada pada snijeg i kada su niske temperature. Iznimno se ne preporuča boraviti vani kada je jako vjetrovito i maglovito.

Izlazak na otvoreni prostor sa skupinom djece, uključuje i traži dodatni angažman svih sudionika u procesu (roditelji, odgojitelji i ostali) pa ga uvijek treba dobro i na vrijeme isplanirati, zavisno o dobi djece, broju djece u skupini, dnevnom ritmu i vremenskim uvjetima. Vrlo često se javlja strah, zabrinutost i „nepovjerenje“ kod roditelja u vezi boravka djece na otvorenom, a vezano na zimske uvjete i niske temperature. S tim u vezi su i njihova pitanja *„Neće li se moje dijete zimi na otvorenom prostoru prije razboljeti, nego ako boravi u toploj sobi dnevnog boravka?“*

Roditelju trebamo uvijek dati stručan i argumentiran odgovor na njegovo pitanje kako bismo ih umirili, ohrabрили i razuvjerali. Suradnja s roditeljima i dobra priprema svih u procesu je pozitivan i umirujući odgovor za roditelje i znak da mogu imati povjerenja u nas i u posao koji obavljamo.

Naime, u zatvorenim prostorima zbog „loših“ mikroklimatskih uvjeta (suh zrak, smanjena vlažnost) i drugih negativnih faktora zatvorenog prostora, dolazi do isušavanja sluznice u nosu, smanjenja lučenja sluzi, lijepljenja sićušnih nosnih dlačica i smanjenja treperenja (vibracije) nosnih dlačica koje čiste zrak od prašine i drugih tvari. Iste imaju i zadaću da zrak zagriju, kako bi ga što bolje pripremili za organizam. U zatvorenim prostorima, kada je funkcija nosa oslabljena, onečišćen i nepripremljen zrak odlazi u pluća (prašina,

mikroorganizmi i dr.) i može naštetiti organizmu djeteta, tj. izazvati i/ili pogodovati nastanku bolesti. Zrak se čisti, zagrijava i vlaži dok prolazi kroz nos. U sobi dnevnog boravka na manjoj površini u odnosu na vanjski prostor, veći je broj djece i koncentracija „nečistoće“ u zraku i u okruženju je veća, te više pogoduje širenju infekcija s jednog djeteta na drugo. Treba imati na umu da veća zagađenost zraka i duži boravak u zatvorenim prostorima su jedan od razloga za češće pobolijevanje djeteta.

Što sve utječe na češće pobolijevanje djece?

Rjeđe i nepravilno pranje ruku (djeteta, roditelja i odgojitelja) nakon brisanja nosa, mijenjanja pelena, prije hranjenja, poslije igre, prije i poslije upotrebe WC-a, značajno utječe na učestalost pojave respiratornih bolesti, ali i ostalih bolesti. Također negativno utječe na broj i vrstu pobola i veći broj djece u skupini, nepridržavanje zakonskih propisa o preventivno/higijenskim uvjetima i mjerama, neredovito prozračivanje prostora, neredoviti boravak na zraku i sl. Sve navedeno govori o važnosti boravka djece na zraku u zimskim mjesecima, ali pod uvjetom da su zdrava kada izlaze van, te da su svi ostali uvjeti zadovoljeni.

Boravak na zraku u zimskim mjesecima podrazumijeva igre i sadržaje koji mobiliziraju na rad cijeli organizam djeteta, a to su trčanje, grudanje, sanjkanje, skijanje i druge aktivnosti. Važno je znati da može biti i opasno (duži boravak) ako dijete stoji na jednom mjestu ili se vrlo malo kreće, ako je niska temperatura zraka te ako je odjeća i obuća vlažna i tijesna. U ovim situacijama mogu nastati nepoželjne i negativne posljedice po zdravlje djeteta, kao što su pothlađenost organizma, pa čak i smrzotine (najčešće se javljaju na stopalima, nožnim prstima i prstima ruku, nosu i ušnim školjkama, češće kod planinara i za vrijeme zimovanja).

Odjeća djeteta treba biti topla, mekana i suha (skafanderi i sl.), po mogućnosti nepromoćiva. Dijete treba imati u svom ormariću zamjensku (rezervnu) odjeću, kako bi se moglo presvući u slučaju potrebe. Odjeća ne smije biti tijesna (mala) jer steže i sputava dijete u kretanju. Nepotrebno je i štetno obući previše odjeće (npr. nekoliko vesta, hlača i sl.) jer se tada dijete znoji. Prevelika odjeća (veći broj) nije dobra jer stvara dijete nespretnim, nesigurnim i nesretnim (pada), a može se i pothladiti. Kapa, šal i rukavice su sastavni i obvezni dio zimske odjeće.

Obuća ne smije biti tijesna (sputava, žulja, onemogućava normalnu cirkulaciju krvi, može pogodovati nastanku ozeblina i sl.), ali niti prevelika jer i ona može tada izazvati nepoželjne posljedice (nespretnost, pad, ozljeda, pothlađenost i sl.). Obuća treba biti topla, na vezanje (učvršćen skočni zglob) s gumom da se ne kliže.

Djecu starije vrtičke dobi dobro je poučiti tehnikama pravilnog disanja (udisati kroz nos, izdisati kroz usta).

Savjet – obucite dijete onako kako biste obukli sebe tj. ni previše ni premalo, onako kako ćete se u tome najbolje osjećati.

Djecu jasličke dobi također treba svakodnevno voditi na svježem zraku. Primjereno ih obući i obući, nositi ih u naručju. Ako ih se vozi na sanjkama ili u kolicima, nije preporučljivo ih tako predugo voziti, jer može doći do pothlađivanja, ozeblina, prehlada i sl. (mirno sjede, pa je i cirkulacija usporena, a zbog snijega i leda može doći i do ozljeđivanja). Lice djeteta, koje je izloženo svježem (oštrom) zraku, treba namazati dječjom kremom.

Kada se vratite u toplu sobu, dijete (djecu) raskomotite, skinite suvišnu i mokru odjeću i obuću. Presvucite ih, dajte im piti mlake napitke. Ne trljajte im ruke i noge kako bi ih zagrijali. Ne stavljajte na njih termofore, niti ih ne izlažite direktnom utjecaju jakog izvora topline. Zbog naglog širenja krvnih žila i mogućeg pada krvnog tlaka, može doći do blage nesvjestice. Navedene poteškoće i problemi uglavnom se odnose na dugotrajan boravak pri niskim temperaturama u planinama i sličnim uvjetima.

Zdravstvena voditeljica, vms
Zlata Gorup