

BIVANJE NA PROSTEM V MRZLEM VREMENU

V praksi se mnogokrat srečujemo z zelo zaskrbljenimi starši predšolskih otrok, saj se bojijo mraza in že v jutranjih urah strokovnega delavca prosijo, naj ta dan njihov otrok ne zapušča igralnice. Razlogi so, češ, prehladil se bo, že tako nekoliko kiha in kašlja, ...

Spoštovani starši,
bivanje na prostem pomeni utrjevanje zdravja.

Naj nadaljujem s stavkom pediatrije
dr. Margarete Seher Zupančič:

"Otroci tudi v hladnem vremenu (tudi pri -20°C) lahko gredo ven vsaj za kratek čas (5 -10 min). Zavijanje šala preko ust otroku ni primerno (vdihava lasten, onesnažen zrak), otrok naj bo toplo oblečen in obut, naj ne sedi pri miru. Učimo ga dihati skozi nos. Blag prehlad ni kontraindikacija za bivanje na prostem. Otrok, ki ga peljemo ven v vsakem vremenu, je bolj utrjen, sicer vzgajamo »neutrjene cvetke«."



Za gibanje na prostem velja sistematičnost. Tako si bo otrok postopno adaptiral funkcionalne, termoregulacijske mehanizme in si izboljšal kondicijo ter splošno odpornost organizma.

BOJAZEN PRED MRAZOM

Zaradi bojazni pred mrazom otroke preveč oblečemo, stanovanja so prevroča, zrak je presuh, z otroki ne hodimo na svež zrak, ponujamo pa jim prevročo hrano in tekočino. Pretiran strah pred mrazom in vročino narekuje ljudem vrsto napak, ki so kratkoročno resnično razlog za različna obolenja. Oženje in širjenje žil poteka toliko bolje, kolikor bolje smo funkcijo trenirali. Naloga ožilja je, da v vročini izdatno oddaja odvečno toploto – SE RAZŠIRI in nasprotno v mrazu – STISNE ŽILE in ne izgubljam toplote. Ljudje se mrazu radi izognemo in tako našemu ožilju ne nudimo nobene možnosti, da bi se uspelo usposobiti. Stalno pregreto ožilje se močno poleni in povzroča neodpornost, saj nima možnosti vadbe! Če smo preveč oblečeni, bo že rahel vetrič ali majhen prepih povzročil močnejše hlapenje in izdatno ohladitev podkožja. Tedaj je le-ta tako močna, da je zdravju škodljiva.

OTROK IN TERMOREGULACIJA

Pri okužbi z mikroorganizmi le-ti proizvajajo strupene izločke, ki okvarijo delovanje termoregulacije. Tako se ta nastavi na več, kot je običajno. Dobro prilagojeni oz. trenirani termoregulacijski mehanizmi pozitivno vplivajo na otrokovo zdravje. **Te mehanizme otrok utrjuje pri vzdržljivostni vadbi v naravi in v različnih vremenskih razmerah.** Vsak živi organizem se je sposoben prilagajati pogojem svojega okolja..

NAMESTO ZAKLJUČKA

Intenzivnost vadbe mora biti zmerna, da izzove adaptacijske mehanizme postopnega privajanja na vse hladnejše dni in povečano vlažnost zraka. Vedeti moramo, da se telo vročini prilagaja hitreje kot mrazu. Zato ima človek jeseni in pozimi več problemov kot spomladi. Temperatura ozračja se jeseni postopoma znižuje za 30° , zato se je potrebno prilagajati nanj od septembra do novega leta. Prilagajanje na mraz pospeši dodatno uživanje vitamina C.

Človek je sicer izgubil naravno sposobnost prilagajanja, zato jo nadomesti z umetnimi pripomočki. Prilagajamo se vročini, mrazu, vetru, hrani in zraku. Telo si utrdimo tako, da bo brez škode za zdravje prenašalo spremembe in verjemite, v Vrtcu Zarja se trudimo vzgojiti odporne in zdrave otroke ob vsakodnevnem bivanju na prostem!