

Bawmy się na zdrowie, przede wszystkim na dworze

Według nowej podstawy programowej dziecko powinno spędzać 1/5 czasu pobytu w przedszkolu na świeżym powietrzu. Czy słusznie? Otóż często rozmawiam z rodzicami na temat przebywania ich dziecka na świeżym powietrzu, podkreślając jak bardzo jest to ważne dla prawidłowego rozwoju ich pociechy. Większość odpowiada, że jest jak najbardziej za, ale musi być odpowiednia pogoda, czyli musi być słonecznie, bez wiatorku no i broń Boże deszczu i mrozu. Tylko trudno w Polsce oczekiwać ciągle słoneczka, gdy nasz kraj znajduje się w strefie klimatu umiarkowanego ciepłego o cechach przejściowych. Przejściowość ta przejawia się w ścieraniu nad terytorium naszego kraju mas powietrza morskiego napływającego z Europy Zachodniej i kontynentalnego z obszaru Azji. Powoduje to dużą zmienność pogody.¹ Tak dla przypomnienia średnia liczba dni pochmurnych (zachmurzenie ponad 80%) wynosi 120 - 160 dni w roku, czyli w najmniej optymistycznym wariantcie jakieś 44% wszystkich dni w roku, natomiast dni pogodnych (zachmurzenie poniżej 20%) 30 - 50 dni, co stanowi 14% przy wersji najbardziej optymistycznej. Patrząc na te dane statystyczne, mamy przewagę dni pochmurnych nad słonecznymi, do tego często pada deszcz. Gdy będziemy sugerować się pogodą, to większą część roku z domu nie wyjdziemy na żaden spacer. A przecież nic tak nie wzmacnia odporności dziecka, jak przebywanie na świeżym powietrzu. Stykając się z drobnoustrojami oraz bakteriami, mały organizm uczy się na nie reagować. Nawet w nie pogodę, warto zabierać dziecko na spacer. Przebywanie na świeżym powietrzu to świetna inwestycja w zdrowie i prawidłowy rozwój naszego dziecka. Spacerowanie nie tylko poprawia jego odporność, ale również wzmacniają kości – promienie słoneczne, które (nawet poprzez chmury) docierają do skóry dziecka, sprzyjają wytwarzaniu przez jego organizm witaminy D. Przede wszystkim niedobór witaminy D jest przyczyną występowania krzywicy u dzieci i młodzieży, a także u dorosłych. W wyniku tej choroby, powstałej z powodu braku fosforu i wapnia, kości ulegają zniekształceniu i osłabieniu, wykrzywiają się pod wpływem ciężaru ciała szybko rosnącego dziecka. Kości i nadgarstki stają się powiększone, klatka piersiowa zaczyna przypominać pierś gołębia, u dzieci powstają opóźnienia we wzroście zębów. Poza tym poci się ono częściej i staje się nadmiernie aktywne.² Dlatego też tak ważny jest kontakt dziecka ze światłem słonecznym. Kolejny aspekt przemawiający za pobytem na dworze, to taki, że dziecko jest lepiej dotlenione, aktywniejsze i weselsze. Bo spacerowanie i zabawy na świeżym powietrzu nie tylko wzmacniają, ale także wpływają na ogólne samopoczucie dziecka, na jego psychikę.

Ważność tego tematu została poruszona także przy tworzeniu nowej podstawy programowej wychowania przedszkolnego dla przedszkoli, gdzie został wprowadzony zapis mówiący, o tym, iż dla prawidłowego rozwoju psychoruchowego oraz wychowania i kształcenia zaleca się co najmniej 1/5 (godzina dziennie), a w przypadku młodszych dzieci nawet 1/4 (1,25 godziny dziennie) czasu przeznaczyć na pobyt w ogrodzie przedszkolnym, na boisku, w parku.³ Ten zapis obowiązuje od 2009 roku i obowiązuje wszystkich nauczycieli oraz dyrektorów do sumiennego przestrzegania. Dlatego też nasze maluchy wychodzą obowiązkowo codziennie na spacerowanie, w pogodę i nie pogodę. U nas ten przepis wprowadzono stosunkowo niedawno, a w wielu krajach europejskich jest to praktykowane od lat. Moje koleżanki, które uczestniczyły w programie Comenius, będąc w Szwecji, Belgii, Niemczech nie mogły wyjść ze zdumienia, gdy zobaczyły jaką swobodę mają tamtejsze dzieci. Otóż nikt

¹ http://www.bryk.pl/teksty/liceum/geografia/geografia_fizyczna/8069-cechy_klimatu_polski.html

² <http://www.resmedica.pl/pl/archiwum/zdart5982.html>

³ Rozporządzenie MEN z 23.12.2008 w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego... Dz.U. z 15.01.2009.

specjalnie się nie rozczulał nad nimi, a maluchy chętnie wychodziły na świeże powietrze w każdą pogodę.

Wiem że część rodziców podchodzi ze zdrowym rozsądkiem do wychowania swojego dziecka, i tego się trzymajmy. Bardzo spodobała mi wypowiedź na forum jednego rodzica na temat nowych zaleceń w przedszkolu, „Nie ma złej pogody na spacer, jest tylko złe ubranie!” I z tym się zgadzam w 100%.

Maria Gierłowska