



DOBROBITI BORAVKA NA SVJEŽEM ZRAKU

Boravak u prirodi i na svježem zraku je itekako bitan za djecu iz više razloga, ali i za odrasle.

Ako ste se već zapitali provode li vaša djeca previše vremena pred ekranima, mobitelima igrajući igrice ili gledajući neke druge sadržaje vrijeme je da počnete reagirati!

Za početak pokušajte barem dio vremena koje dijete provede pred ekranom zamijeniti igrom na otvorenom. Djeca vole biti na svježem zraku, trčati, igrati se, kopati po pijesku i zemlji, penjati se po stablima i penjalicama na igralištu. Kao roditelji naša je dužnost da djetetu osiguramo vrijeme za igru i aktivnosti, a najbolji saveznik u tom nam je priroda.

Moramo im omogućiti da istražuju svoje fizičke i istraživačke sposobnosti. Dijete koje dovoljno boravi vani i kreće se, pojačava i svoju kondiciju i ojačava mišićno-koštani sustav, a samim time podiže i imunitet.

Boraviti možemo vani, kako u ljetnim tako i u zimskim mjesecima, te ne smijemo dozvoliti da nas vremenske promjene obeshrabre u vanjskim aktivnostima.

Planirajte sa svojom djecom vikend izlete u prirodi, dobro će doći svima, a posebno će zadovoljna biti djeca koja će provesti veliki dio dana sa svojim roditeljima.

S obzirom da dobrobiti ima mnogo, ovdje ćemo spomenuti samo jedne od najvažnijih za djecu predškolskog uzrasta:

- JAČANJE PRIRODNOG IMUNITETA
- PODIZANJE KONDICIJE
- OJAČAVANJE ORGANIZMA
- BOLJI SAN I USPAVLJIVANJE
- ZADOVLJNIJA I SRETNIJA DJECA
- UČENJE I KREATIVNOST
- ZAJEDNIČKO VRIJEME PROVEDENO U PRIRODI

