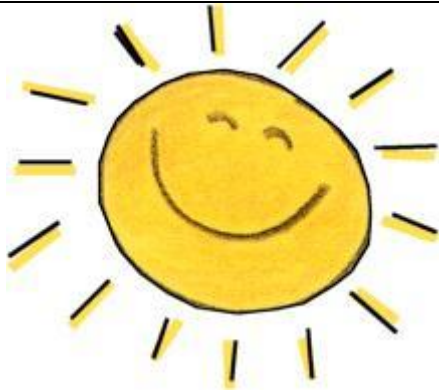


## BIVANJE NA PROSTEM

Odnos do zdravja se gradi že v otroštvu, postopno- prek vzpodbud najožjem okolju in kasneje prek ki to zdravje ohranjajo, vzdržujejo. Otrok, ki se v otroštvu redno veliko prevzame aktiven življenjski slog in nadaljeval v odrasli dobi. Zato izrabiti vsako priložnost za vzpodbujanje telesne dejavnosti otrok.



zgodnjem in zgledov v dejavnosti, in negujejo. giba, ga bo moramo

Gibanje, predvsem na prostem, je ena izmed osnovnih aktivnosti otroka, ki mu ohrani zdravje in krepi organizem. Prav tako je gibanje pomembna komponenta psihosocialnega razvoja, saj ustvarja telesno ugodje, razvija ustvarjalnost in spodbuja otroško domišljijo. V zadnjem času pa vse bolj ugotavljajo vpliv gibanja na razvoj nalezljivih obolenj (predvsem respiratornih) in na razvoj kroničnih nenalezljivih obolenj v odrasli dobi. Izkušnje kažejo, da tisti otroci, ki bivajo dovolj časa zunaj, so bolj zdravi, bolj telesno zmogljivi, nimajo prekomerne telesne teže, so bolj gibčni.

Spremembe vplivov, ki pri bivanju otrok na prostem učinkujejo na njihovo telo, jih utrjuje proti škodljivim vplivom. Pomembno je, da se že najmlajši navadijo tudi na slabo vreme in mraz, da v slabih vremenskih pogojih ne bo vreme tisto, ki bo omejevalo njihove aktivnosti v naravi oz. zunaj zaprtih prostorov.

Tudi Kurikulum za vrtce pravi:

.....Vrtec naj otrokom vsakodnevno omogoči in jih vspodbuja, da z različnimi dejavnostmi v prostoru in na prostem spoznajo in razvijejo gibalne sposobnosti ter osvojijo nekatere gibalne koncepte oziroma sheme. Najidealnejši prostor za razvijanje otrokove gibalne aktivnosti je odprti prostor, predvsem igrišča.

**Za bivanje na prostem so primerni vsi letni časi in vsako vreme, če čas bivanja prilagodimo vremenu in otrokovi starosti. Jeseni in pomladi so pravzaprav vse ure dneva primerne za bivanje zunaj.**

## PRIPOROČILA STARŠEM GLEDE OTROKOVIH OBLAČIL

Oblačila in obutev imajo velik pomen za zaščito otroškega organizma od neugodnega delovanj okolja (vročina, mraz, veter, vlaga), ščitijo pa tudi pred mehaničnimi poškodbami in umazanijo.

1. Krojena mora biti tako, da odgovarjajo otrokovi starosti in proporcem njegovega telesa.
2. Primerna vremenskim razmeram in aktivnostim.
3. V njej se mora otrok dobro počutiti (ne preozka, ne preširoka, ne predolga).



Naša igrišča dajejo otrokom možnost sproščene igre (kar verjetno vsi želimo), obenem pa prinašajo tudi "nevarnosti", da se umažejo. Zato naj bodo oblačila tudi taka, da ne predstavljajo težav pri pranju.

Otroke oblačimo toliko kot sebe, raje malo manj kot preveč, saj je zdrav otrok ves čas fizično zelo aktiven in se pri tem močno segreje in spoti.

Otroci naj imajo v nahrbtniku v garderobi tudi rezervna oblačila. Ker pa naj slabo vreme ne bi vplivalo, da otroci ne bi šli na svež zrak, je priporočljivo, da imajo v svoji garderobi tudi nepremočljivo obleko in obutev.



## OMEJITVE IN ZAHTEVE ZA BIVANJE NA PROSTEM

	OMEJITVE	ZAHTEVE
<p><b><u>ZIMSKI ČAS</u></b></p> 	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. TEMPERATURA POD -10 C (za starejše skupine), POD -4 C (za mlajše otroke)</li> <li>2. ONESNAŽEN ZRAK</li> <li>3. GOSTA MEGLA</li> </ol>	<p>PRED ODHODOM:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Otroci naj zaužijejo tekočino</li> <li>2. Naj se primerno oblečejo in obužejo</li> <li>3. Otrok naj bo čim manj časa oblečen v toplem prostoru</li> </ol> <p>NA PROSTEM:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>4. Izvajanje blagih aktivnosti - SPREHOD (otrok ne sme stati na mestu)</li> <li>5. Optimalen čas bivanja na prostem je pri temperaturi pod nič stopinj celzija 30 minut</li> <li>6. Otroke poučimo, da naj dihajo skozi nos</li> </ol>
<p><b><u>POLETNI ČAS</u></b></p> 	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. DOJENČKOV IN MALIH OTROK, KI SE ŠE NE GIBLJEJO SAMOSTOJNO, NE IZPOSTAVLJAMO SONCU.</li> <li>2. SONCU MED 10. IN 16. URO SE IZOGIBAMO</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Organizirajmo aktivnosti na prostem v jutranjih, zgodnjih dopoldanskih in poznih popoldanskih urah</li> <li>2. Na igrišča odidemo takoj po zajtrku, da ujamemo čas varnega bivanja na prostem do 10. ure.</li> <li>3. Po tej uri smo lahko na igrišču samo v primeru, da je zagotovljena senca za vse otroke</li> <li>4. V času največje moči sončnih žarkov jih zadržujemo v senci in zaščitimo z obleko in pokrivalom</li> </ol> <p>Upoštevajmo pravilo sence:  <b>KADAR JE NAŠA SENCA KRAJŠA OD TELESA, POIŠČIMO SENCO.</b></p>