



NAVODILA ZA GIBANJE OTROK NA PROSTEM V ZIMSKEM ČASU

Temperatura, pri kateri bi bilo potrebno omejiti gibanje otrok na prostem, ni določena.

Iz razloga utrjevanja zdravja in krepitev imunskega sistema, je priporočljivo gibanje na prostem, v svežem zraku ob večini vremenskih pogojev, v ustreznih oblačilih in obutvi. Če je otrok dovolj zdrav, da pride v vrtec, je praviloma dovolj zdrav, da gre tudi na igrišče.

Ob nižjih zunanjih temperaturah je potrebno le prilagoditi obnašanje:

- spremljati počutje otrok in temu primerno določiti čas bivanja na prostem,
- primerna oblačila in obutev – topla oblačila, sestavljena iz več plasti lažjih oblačil, saj le te učinkoviteje ohranjajo telesno temperaturo, nosijo naj kapo, šal, rokavice, ki se na koncu tesno prilegajo za pestjem, in vodo-odporno obutev.
- prilagoditi gibanje – izvajanje blagih aktivnosti kot je SPREHOD, otrok naj ne miruje, niti naj ne preveč divja, da bi se ob tem preveč spotil,
- otroke poučimo, da naj dihajo skozi nos ali pa jim z šalom zaščitimo nos in usta

Omejitve:

- onesnažen zrak
- megla
- močan veter



Napisala: Anja Petelin, Vodja zdravstveno-higienskega režima
Mengeš, 20.1.2017

Vir: Nacionalni inštitut za javno zdravje, <http://www.nijz.si/sl/gibanje-otrok-na-prostem-v-zimskem-casu-0>