

POBYT NA ŚWIEŻYM POWIETRZU

Pobyt dzieci na świeżym powietrzu jest nierozłącznym zadaniem wychowawczym placówki przedszkolnej. Zajęcia przeprowadzane w ogrodzie przedszkolnym wpływają pozytywnie na sferę emocjonalną oraz na poszerzanie doświadczeń dzieci i wspieranie ich rozwoju poprzez organizowanie okazji edukacyjnych, podczas których następuje integracja dzieci w przedszkolu. Pobyt dziecka na świeżym powietrzu zaspokaja potrzebę ruchu dziecka w wieku przedszkolnym. W zabawie dzieci odtwarzają swoje przeżycia związane z obserwacją i uzyskanymi wiadomościami. Zajęcia i zabawy wpływają nie tylko na kontakt z przyrodą, ale na kontakt między dziećmi, które zaczynają rozumieć związek człowieka z poszczególnymi elementami środowiska¹.

Dziecko w przedszkolu powinno przebywać na świeżym powietrzu zawsze ubrane odpowiednio do temperatury i zawsze powinno przebywać odpowiednią ilość czasu, który również zależy jest to od warunków pogodowych.

W ogrodzie dzieci powinny mieć warunki do wszystkich rodzajów zabaw, ze szczególnym wykorzystaniem możliwości wszechstronnego ruchu oraz zapewnione tworzywo przyrodnicze (piasek, szyszki itp.)².

„Wartościowe jest przebywanie dzieci na urządzonym terenie, gdzie mogą korzystać z wielu pomocy i zabawek, organizować różnorodne zabawy, regulować rodzaj ruchu wg indywidualnych potrzeb, niż spacer, często parami, przy ograniczonych możliwościach korzystania z zabawek.”³

Kiedy dzieci zamiast bawić się w ogrodzie przedszkolnym razem z nauczycielką idą na spacer, to powinna ona wykazać się pomysłowością i wskazać dzieciom

¹ <http://przedszkole.honoratki.pl>

² M. Kwiatkowski, Z. Topińska, *Pedagogika przedszkolna*, Warszawa 1978r.

³ Dudzińska I. (red) *praca zbiorowa, „Wychowanie i nauczanie w przedszkolu”* WSiP, Warszawa 1983r.

w jaki sposób mogą zbierać różnego rodzaju sprzęt, który posłuży im do zabaw (np. szyszki, kasztany, liście, jarzębina itp.).

Dlatego drodzy rodzice pamiętajmy o tym, aby ubierać nasze dzieci zawsze odpowiednio do pogody. Pamiętajmy, aby w przedszkolu zostawiać zawsze swoim pociechom ubrania na przebranie. Pamiętajmy o tym, iż wg podstawy programowej dzieci w przedszkolu powinny spędzać aż 1/5 (2 godz.) czasu na dworze i nie ważne czy jest to zima czy lato, ważne jest to by nasze pociechy miały ruch i dotleniały swój organizm oczywiście tylko wtedy, gdy na dworze są odpowiednie warunki atmosferyczne, czyli nie ma burzy, upałów, deszczu oraz mrozów poniżej -10 stopni C.

Rozmowa ze Specjalistą Medycyny Rodzinnej, Pediatrią Urszulą Wąchała – Jędras

1. Czy to prawda, że dzieci powinny codziennie przebywać na powietrzu?

Oczywiście, że tak. Jedynym przeciwwskazaniem pobytu dziecka na świeżym powietrzu jest temperatura poniżej 10 stopni C oraz drastyczne warunki pogodowe jak burze, ulewy, upały czy silny wiatr.

2. Czy dziecko, które ma katar, trochę kaszle, u którego lekarz nie stwierdził poważniejszej choroby, może uczęszczać do przedszkola?

Nie, nie powinno uczęszczać do przedszkola, ponieważ infekcje górnych dróg oddechowych przenoszą się drogą kropelkową, czyli zakatarzone dziecko jest źródłem zakażenia dla innych dzieci podczas wspólnych zabaw i posiłków.

3. W jaki sposób podnosić odporność własnego dziecka? Czy korzystać z preparatów uodparniających reklamowanych w TV?

Przy prawidłowym odżywianiu, dziecko nie potrzebuje uzupełniania witamin preparatami dostępnymi w handlu, chyba, że są kłopoty z naturalnymi sokami w okresie jesienno-zimowym. Jednak należy pamiętać, że witaminy też można przedawkować.

Aby dziecko nie chorowało należy od najmłodszych lat je hartować. Nie powinno być przegrzewane, powinno być odpowiednio karmione czyli dieta naszych dzieci powinna być bogata w witaminy zawarte w sokach. Ważne jest również to, by nasze dzieci przebywały dużo czasu na świeżym powietrzu.

Dziękuję

Karolina Jędras ☺

BIBLIOGRAFIA

1. M. Kwiatkowski, Z. Topińska, Pedagogika przedszkolna, Warszawa 1978r.
2. Dudzińska I. (red) praca zbiorowa, „Wychowanie i nauczanie w przedszkolu” WSiP, Warszawa 1983r.
3. <http://przedszkole.honoratki.pl/>