

*„Możemy przyjąć, że niedobór tlenu albo inaczej wygłodzenie tlenowe jest jedyną i największą przyczyną wszelkich chorób”*

**dr Stephen A. Levine**



Obecnie w wielu miejscach zanieczyszczenie powietrza jest bardzo wysokie. Panuje smog, a zdrowe i świeże powietrze wydaje się być na wagę złota. Bez czystego powietrza- tlenu nasze ciała nie mogłyby podjąć nawet najmniejszej czynności umożliwiającej przetrwanie. Dzięki niemu możemy być, żyć, kochać i rozwijać się. Okres dzieciństwa to okres największego rozwoju, kiedy to wraz ze wzrostem dziecka rośnie jego mózg i liczba połączeń nerwowych odpowiedzialnych za nabywanie umiejętności i rozumienie otaczającej rzeczywistości. Dziecięce mózgi rosną, w miarę jak dzieci wchodzi w interakcję z otoczeniem, ucząc się funkcjonować w środowisku. Od tej interakcji zależy inteligencja, emocjonalność oraz osobowość dziecka.

Szczególną rolę w tym kontekście odgrywa przebywanie na świeżym powietrzu. Dlaczego?

Dlatego, że:

- dotleniona krew szybciej dociera do mózgu i usprawnia proces uczenia się i zapamiętywania;
- przechadzka po parku lub jakimkolwiek innym zadrzewionym obszarze łagodzi stres i poprawia koncentrację,
- przyroda nie jest dla mózgu tak absorbująca, jak ruchliwe miejskie ulice, wywołuje przyjemną kontemplację, w trakcie której nasza uwaga pozostaje praktycznie nieukierunkowana. Mózg może wtedy spokojnie zregenerować swoje nadwerżone siły.

Rodzice powinny pamiętać, że pobyt dzieci na powietrzu może dać dzieciom narzędzie do złagodzenia problemów. Różne rzeczy zdarzają się w życiu, a pomaganie dzieciom w spędzaniu czasu na powietrzu to prosty sposób na zbudowanie pewnej psychicznej odporności. Dzieci dziennie powinny przebywać na powietrzu 2 godziny , ale półgodzinny spacer też ma swoje walory.

## **Powody, dla których mózg potrzebuje powietrza:**

### **1. Aby się dotleniać i przez to zaktywizować procesy poznawcze**

Mózg potrzebuje świeżego powietrza, by lepiej przebiegały w nim wyższe czynności nerwowe – osąd, rozumowanie i wola. Zwiększając ilość tlenu dostarczanego do organizmu, poprawiamy pamięć dziecka, a powiązania neuronowe są prawidłowo rozwijane i wzmacniane.

### **2. Wraz z poprawą stanu umysłu zwiększa się poziom kreatywności**

Podczas bycia na świeżym powietrzu stymulujemy tą część mózgu która związana jest z kreatywnym myśleniem. Znika presja, zredukowany zostaje poziom stresu, zwiększa się liczba połączeń nerwowych. Jeśli dodamy do tego uwalnianie endorfin, w naturalny sposób dzieci biorą udział w „magicznym” procesie tworzenia w mózgu euforii i optymizmu.

### **3. Spacer to zielone antidotum na stres chroniące od zjawiska „mózgu zautomatyzowanego”**

Istnieją różnego rodzaju nawyki, które bez naszej wiedzy spowalniają pracę mózgu i wprowadzają go w tak zwany tryb zautomatyzowany, będący czynnikiem podnoszącym ogólny poziom stresu w organizmie. Zjawisko „mózgu zautomatyzowanego” występuje szczególnie często w dużych miastach i nie omija także dzieci, u których brak stymulacji może prowadzić do mniejszej liczby szlaków neuronowych, koniecznych do nauki.

#### **4. Spacer ćwiczy uwagę mimowolną**

Jak wyjaśnia Jenny Roe z Uniwersytetu Heriot-Watt: *“Środowisko naturalne absorbuje uwagę ludzkiego mózgu, ale mózg nie ponosi przy tym żadnego wysiłku”*. Ten stan mentalnego zaangażowania, który nie wyklucza jednak refleksji, stanowi swoisty trening dla rozwijającej się osobowości oraz balsam łagodzący skutki naszego życia w biegu, obcowania z miejskim zgiełkiem, wymagającym od nas nieustannej uwagi, pracy i zaangażowania.

#### **5. Przebywanie wśród zieleni poprawia koncentrację i działa kojąco na mózg**

Dzieci łatwo ulegają dekoncentracji, zapominają o różnych rzeczach i trudno im skupić myśli. To naturalne. Spacer jest doskonałym „wyciszaczem”, pozwala zredukować zmęczenie, wrócić do stanu rozluźnienia i koncentracji, których dziecko potrzebuje w procesie uczenia się.

#### **6. Spacer zapobiega anemii**

Komórki, szczególnie mózgowe, kochają tlen. Czerwone krwinki transportują go do każdej części ciała, a anemia może być wynikiem niewystarczającej jego ilości. Niedostateczna ilość tlenu uszczupla naszą żywotność i tłumi metaboliczny ogień, prowadzi do zmęczenia, wyczerpania, anemii i depresji.

#### **7. Tlen wpływa na dobry sen. Odpowiada za regenerację oraz opóźnienie procesu starzenia się komórek nerwowych**

Dzięki tlenowi tętnice mózgowe zachowują swą elastyczność. Jego niedostateczna ilość powoduje zachodzenie procesów przypisywanych starości. Przebywanie w środowisku o podwyższonym stężeniu tlenu w powietrzu powoduje, że dzieci i dorośli stają się dużo bardziej aktywni, wykazują większe zainteresowanie życiem, lepiej śpią. Zaniedbanie przebywania na świeżym powietrzu odbija się na wszystkich dziedzinach życia: okrada nas z pamięci, twórczego myślenia, zdolności koncentracji. Trafia także w tak czule punkty naszego umysłu jak wola i osąd.

#### **8. Istnieje ścisły związek pomiędzy zdrowiem psychicznym a rytmem oddychania**

Tłumienie uczuć czy emocji pociąga za sobą wzrost napięcia mięśni. Za każdym razem, gdy tak się dzieje, ograniczeniu ulega nasza zdolność prawidłowego oddychania, a przez to dostawa tlenu do mózgu. Nie nakazujmy więc naszym dzieciom ukrywania swoich uczuć poprzez kategoryczne: *“Przestań płakać”*. Dajmy im możliwość wyrażania swych emocji i uczuć – także dla zdrowia ich mózgu.

**Opracowała: Urszula R. na podstawie informacji z Internetu**