

Po co dziecku spacer?

Wciąż słyszysz jedno i to samo. Że przynajmniej na dwie godziny dziennie i że bez względu na pogodę

Zastanawiasz się więc:

„Czemu wszyscy, od teściowej po lekarza, na okrągło trąbią o spacerze?”

Zobacz, dlaczego codzienne wyjście z dzieckiem jest takie ważne.



Spacer hartuje i leczy

Dzięki codziennym spacerom dziecko nauczy się radzić sobie ze zmianami temperatury. Wyjście z domu doskonale dotleni dziecięcy organizm, dzięki czemu będzie on lepiej funkcjonował.

Dziecko wystawione na działanie świata zewnętrznego szybciej uodparnia się na jego szkodliwe elementy, budując i wzmacniając swoją odporność. Długi spacer po lesie to najlepsza, naturalna inhalacja! Spaceruje dostarczają naturalnej witaminy D, koniecznej do prawidłowego rozwoju kości i zębów. Aby dziecko rzeczywiście odniosło korzyści z przechadzki, nie przegrzewaj go. W letni dzień dziecko powinno być ubrane tak samo jak ty.

Wychodź z dzieckiem na spacer nie tylko w ładny, pogodny dzień, ale także w czasie słońca, bo spacer z parasolem też ma wiele korzyści.

W przypadku mniejszych dzieci czynnikiem wykluczającym możliwość spacerowania jest temperatura poniżej -10°C . Starsze dzieci rozgrzeje ruch, co nie oznacza, że mamy wychodzić na dwór w bardzo duży mróz. W upalne dni należy unikać spacerów w godzinach największego nasłonecznienia, mniej więcej między 11 a 15.

Spacer wyznacza pory dnia

Rytm dnia i nocy to coś, czego dziecko musi się nauczyć. Codzienny spacer, zawsze o tej samej porze, z pewnością mu to ułatwi. Zabawa na dworze sprawi, że dziecko wieczorem zaśnie szybciej.

Spacer zaostrza apetyt

Ruch na świeżym powietrzu to najlepszy sposób na niejadka. Spora dawka tlenu połączona z zabawą i nowymi doznaniem sprawi, że dziecko szybciej poczuje głód. Jeśli zaserwujesz mu posiłek na spacerze, najpewniej zje większą porcję niż zwykle. Być może nawet uda ci się

przemycić w kanapce porcję nielubianej sałaty lub papryczki. Zajęty obserwacją otoczenia smyk będzie mniej zwracał uwagę na to, co jest w kanapce.

Spacer uczy nowości.

Dzięki spacerom szkrab o wiele szybciej poznaje otaczający świat. Dziecko nie oderwie oczu od biegnącego obok psa, gruchających gołębi, innych dzieci na placu zabaw. Jeżeli mu tylko pozwolisz zobaczy drzewa z nowej perspektywy, a gdy usiądzie na trawie, poczuje, że kwiatki pachną, a listki łaskoczą. Takie doświadczenia rozwijają wyobraźnię oraz dopingują dziecko do zdobywania i doskonalenia umiejętności.

Jednym z podstawowych celów kształcenia na etapie przedszkolnym i wczesnoszkolnym jest: wyposażenie dzieci w wiedzę przyrodniczą, przygotowanie ich do życia w zgodzie z otaczającą naturą oraz wypracowanie umiejętności dbania o nią. W życiu małego dziecka to przyroda jest często źródłem konkretnych wiadomości i tych radosnych przeżyć, które zapamiętuje na całe życie. ***Jak głosi powiedzenie – lepiej raz coś zobaczyć niż dziesięć razy o tym przeczytać czy usłyszeć.***

Codzienny pobyt dzieci na powietrzu przez cały rok, to przede wszystkim nauka dostrzegania różnorodnych zjawisk atmosferycznych, a z czasem przyzwyczajęń do bardziej systematycznych obserwacji otaczającej przyrody.

Spacer poprawia humor (nie tylko dziecka)

Masz już czasem dość monotonii? Spacer to okazja, aby od niej odetchnąć. Wystarczy, że nie będziesz każdego dnia przemierzać tych samych alejek, ale wybierzesz się na odkrywanie okolicy. Postaraj się, aby wasze spacerunki nie były nudnym chodzeniem bez celu. Zaplanuj: „Dziś zobaczymy, dokąd prowadzi ta dróżka na końcu ulicy”. Szybki marsz sprawi, że poczujesz się lepiej – ruch wyzwala produkcję serotoniny nazywanej hormonem szczęścia. Wykorzystaj spacer z dzieckiem na zacieśnianie więzi między wami. Uśmiechaj się do swojego dziecka, pokazuj okolicę i zagaduj.

Nieodłączni towarzysze

Aby twoje wyjście z dzieckiem obyło się bez nieprzyjemnych niespodzianek, koniecznie zabierz ze sobą:

- *chusteczki nawilżane* — przydadzą się do wytarcia dłoni albo buzi dziecka,
- *picie* — dla dziecka woda mineralna, a dla mamy energetyzujący sok ze świeżych warzyw,
- *kapelusik, czapkę z daszkiem* — ochroni buzię dziecka przed palącym słońcem,
- *dodatkowy sweterek lub kurtkę,*
- parasol,

Pamiętaj, że mimo iż spacer jest doskonałym sposobem na wspólne spędzenie czasu oraz poprawienie odporności dziecka, nie zabieraj go na spacer, kiedy jest bardzo osłabione czy przeziębione

OPRACOWAŁA: URSZULA RUCKA

/NA PODST. ARTYKUŁU Z „MAMO TO JA”. /

„Spacer”

Chodź, daj rękę w las pójdziemy,
Nawet ten zaczarowany.
Niech nam drzewa się kłaniają
Zmysłów otwierają bramy.

Smugi słońca to motyle,
Prześwitami w głąb wędrują,
Kładąc się w szelestach liści,
Gdy wiatr trąca lekko struną ...



/wiersze – Serwis Miłośników Poezji/