

Boravak djece na zraku tijekom ljeta

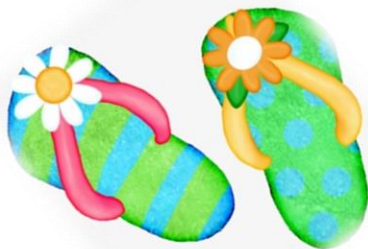


Boravak djece na otvorenom ima višestruko pozitivan učinak na dijete i njegovo zdravlje! Djeluje pozitivno na otpornost organizma, raspoloženje, bolji san! Još je puno pozitivnih učinaka za dijete i njegovo zdravlje, ali sve pod uvjetom da su djeca i odrasli adekvatno pripremljeni, te da su uvaženi svi aspekti zaštite i sigurnosti djece.

PREPORUKE ZA BORAVAK DJECE NA ZRAKU U LJETNIM MJESECIMA SU:

- boravak na suncu prilagoditi vremenskim uvjetima (preporuke su biti na otvorenom do 11:00h i od 15:00h)
 - zaštitna kapa, marama ili neko drugo pokrivalo
- prije dolaska djeteta u vrtić namažite dijete kremom za sunčanje
 - sunčane naočale
- adekvatna obuća (sandale , ne natikače!)
 - rezervna odjeća

Pravilno korištenje blagodati zraka i sunca, vođenje računa o zdravoj prehrani i dovoljnom unosu tekućine (vode) te pravilna izmjena aktivnosti i odmora primarni su preduvjet za pozitivan utjecaj na rast i razvoj djece.



Zdravstvena voditeljica

Barbara Kraljić, bacc.med.techn.