**BORAVAK DJECE NA ZRAKU ZIMI**

***Neće li se moje dijete zimi na otvorenom prostoru prije razboljeti, nego ako boravi u toploj sobi dnevnog boravka?***

Boravak na otvorenom prostoru i svježem zraku ima pozitivan utjecaj na cjelokupan psihofizički razvoj djeteta. U zimskim mjesecima u zatvorenim prostorima djeca češće i lakše obolijevaju od bolesti dišnog sustava, ali i drugih bolesti. Zbog toga ih treba svakodnevno i redovito izvoditi na svježi zrak i to dva puta dnevno.

Preporuča se različito vrijeme dužine boravka na otvorenom prostoru i to od 15 do 60 minuta, zavisno o temperaturi zraka i dobi djeteta. Temperatura zraka sa minus predznakom nije i ne smije biti kontraindikacija za boravak djece na otvorenom ( do -10 \*C). Djeca mogu i trebaju boraviti na otvorenom u svim vremenskim uvjetima, tj. kada je oblačno, sunčano, kišovito, kada pada snijeg i kada su niske temperature. Iznimno se ne preporuča boraviti vani kada je jako vjetrovito i maglovito. Vrlo često se javlja strah, zabrinutost i nepovjerenje kod roditelja u vezi boravka djece na otvorenom, a vezano za zimske uvjete i niske temperature.

U zatvorenim prostorima zbog loših mikroklimatskih uvjeta (suh zrak, smanjena vlažnost) i drugih negativnih faktora zatvorenog prostora, dolazi do isušenja sluznice u nosu, smanjenja lučenja sluzi i smanjenja treperenja nosnih dlačica koje čiste zrak od prašine i drugih tvari.

U zatvorenim prostorima, kada je funkcija nosa oslabljena, onečišćen i nepripremljen zrak odlazi u pluća ( prašina, mikroorganizmi i dr.) što može naštetiti organizmu djeteta tj. izazvati ili pogodovati nastanku bolesti. Treba imati na umu da su veća zagađenost zraka i duži boravak u zatvorenim prostorima jedan od razloga za češće pobolijevanje djeteta.

Zdravstvena voditeljica