

Hladan zrak pogoduje dječjem zdravlju

Svakodnevnim boravkom na svježem zraku u svim godišnjim dobima, **a posebno u hladnijim mjesecima**, jača se otpornost dječjeg organizma prema različitim bolestima i ono se (zdravlje, imunitet) pravilno razvija.

Izlaganje svježem zraku ima pozitivan utjecaj na cjelokupan psihofizički razvoj djeteta. **Boravak i kretanje u prirodi povoljno djeluje na organe za disanje i kretanje, na krvotok i na živčani sustav.** Dijete bi trebalo boraviti vani svaki dan barem sat vremena, osim kad temperature padnu ispod -10.

U nastavku teksta pročitajte samo neke od dobrobiti boravka na zraku u hladnijim mjesecima.

1. Hladan zrak potiče čišćenje sluznice

Boravak u zatvorenim i grijanim prostorijama jedan je od najčešćih uzroka bolesti dišnih putova. Suhi i topli zrak isušuje sluznicu i dolazi do zgušnjavanja sluzi. Nema protutijela, a nosne dlačice se slijepe i čišćenje sluznice prestaje, stoga ona postaje ranjiva. **Izlaskom na svjež zrak, sluznica reagira i počinje pojačano izlučivati sekret.** Zbog toga djeci češće curi nos i suze im oči, čime se pojačava učinak čišćenja sluznice.

2. Boravak na otvorenom pozitivno utječe na razvoj vida

Istraživanja su pokazala da je jedan od ključnih čimbenika oštećenja vida na daljinu taj što djeca sve više vremena provode u zatvorenom prostoru pod umjetnim svjetlima. Dnevno svjetlo pomaže u razvoju vida tako da oči održavaju pravilan razmak između leće i mrežnice, koja čuva vid u fokusu.

3. Apsorpcija (upijanje) vitamina D

Sunce pomaže tijelu resorbirati kalcij, fosfor i D-vitamin koji su potrebni za rad i razvoj kostiju i zubi te jačanju cjelokupnog dječjeg imuniteta. Liječnici zato često potiču da se djeca igraju na otvorenom, na suncu - **a to što je vani hladno ne znači da je sunce manje bogato D vitaminom.**

Samo udisanje hladnog zraka ne uzrokuje bolest – kako kod odraslih, tako i kod djece. **Udisanje virusa u zraku** uzrokuje prehladu ili ozbiljniju bolest, no hladan zrak kao takav ne predstavlja opasnost (*virusi se razmnožavaju na toplom i vlažnom zraku*) niti uzrokuje iritaciju dišnih puteva. Dok god je dijete toplo obučeno i nije mu hladno za tijelo, **hladan zrak ne bi trebao biti razlog za zabrinutost.**

