

**Zabawy na świeżym powietrzu - dlaczego są istotne?**

Dzieci żyjące w XXI wieku już od najmłodszych lat mają niezwykle częsty kontakt z nowoczesnymi technologiami. W efekcie nie bawią się poza domem tak często, jak powinny. Dla rodziców taka sytuacja jest zdecydowanie na rękę, bo dziecko łatwiej jest upilnować w domu. Istnieje jednak wiele korzyści, z zabawy na świeżym powietrzu, o których powinien zawsze pamiętać każdy z rodziców.

Zabawy na świeżym powietrzu są wręcz niezbędne w życiu dzieci i konieczne dla ich prawidłowego rozwoju. Jednak coraz więcej dzieci, szczególnie w miastach rezygnuje z zalet przebywania na dworze. W ten sposób pozbawiają się licznych korzyści płyną-

cych z zabawy na świeżym powietrzu dla ich zdrowia fizycznego, psychicznego i emocjonalnego.

Dzieci spędzają obecnie większość wolnego czasu przed telewizorem, grając w gry wideo lub „ siedząc” w internecie. Takie rozwiązanie jest o wiele wygodniejsze dla opiekunów, gdyż dzieci przebywające w pokoju nie wymagają stałego nadzoru.

Niestety poczucie komfortu opiekunów pozbawia jednocześnie ich pociechy radości z pobytu na świeżym powietrzu. Takie postępowanie zwiększa uzależnienie dzieci od gier wideo i innych urządzeń elektronicznych. Ten negatywnych wpływ jest szczegól-

nie mocno widocznych u dzieci mieszkających w dużych miastach.

 Zabawy na świeżym powietrzu, jako antidotum na wszelkiego rodzaju zaburzenia o podłożu psychicznym.

Powszechnie zauważany w XXI wieku brak kontaktu dzieci z naturą skłonił psychologów do szerszego mówienia o istnieniu zaburzenia określanego potocznie, jako „ deficyt kontaktów z przyrodą”. Ten dyskomfort jest związany z powstawaniem u dzieci problemów, takich jak brak koncentracji, nadpobudliwość, otyłość, depresja i stany lękowe. Sposób rozwiązania tego problemów jest w rzeczywistości prosty. Trzeba pozwolić swojemu dziecku częściej spędzać czas na łonie natury. Tak prosta czynność, jak oddychanie świeżym powietrzem w lesie, parku, czołganie się i chodzenie boso po trawie, próby wspinania się na drzewo, wąchanie kwiatów lub obserwowanie ptaków jest naprawdę ważnym elementem wpływającym na rozwój każdego dziecka. Dodatkowo zabawy na świeżym powietrzu pozwalają im się zrelaksować i cieszyć się chwilą spokoju. To miła odmiana w porównaniu z intensyw- nością doznań i bodźców oferowaną im przez wszelkiego rodzaju urządzenia elektro-

niczne i gry komputerowe. Dlatego właśnie poprawia to ich uwagę i późniejsze umiejętności koncentracji, które mają zasadnicze znaczenie dla dobrego samopoczu-

cia w przedszkolu, szkole, jak i w dorosłym życiu.

 Zabawy na świeżym powietrzu to świetna forma relaksu dla dzieci w każdym wieku, a także osób dorosłych.

Nie musisz rodzicu czekać, aż dzieci będą na tyle duże, że będą mogły samodzielnie bawić się poza domem. Nawet jako jeszcze bardzo małe dzieci powinny dużo czasu przebywać na świeżym powietrzu. Nawet jeśli tylko śpią w wózkach, to i tak mogą wciąż czerpać korzyści z bycia na spacerze w parku, ogrodzie lub ogólnie wśród naturalnej zieleni. Mogą zobaczyć w ten sposób słońce, poczuć na swojej skórze orzeźwiający powiew wiatru, poczuć mnóstwo zapachów przyrody i usłyszeć dźwięki natury. Natura daje im kontakt z wieloma nowymi sytuacjami i daje im wiele cennych doznań.

 Dzieci będą pamiętać te przyjemne uczucia na zawsze. Kiedy dorosną będą uwielbiać różnorodną aktywność na łonie natury.

Z kolei rodzice także mogą odnieść mnóstwo korzyści dzięki spędzaniu wolnego czasu razem z dzieckiem na łonie natury. Dorośli uwalniają stres, dają mózgowi tak potrzebną przerwę i spędzają na dodatek szczęśliwe chwile na zabawie z rodziną, wzmacniając więzi miłości.

Oczywiście jeśli dziecko bawi się w dużym parku, lesie, na plaży, łące to opiekun musi je nieustannie obserwować, aby się po prostu nie zgubiło.

Zalety zabaw na świeżym powietrzu dla dzieci:

* Dzieci czuja się swobodnie podczas spędzania w ten sposób czasu, nawet jeśli dorośli są w pobliżu. To coś innego, niż standardowa zabawa w domu.
* Zabawa na świeżym powietrzu poprawia rozwój fizyczny. Dzieci mogą ćwiczyć, biegać, skakać i rozwijać nowe umiejętności motoryczne.
* Dodatkowa aktywność fizyczna pozwala im rozładować energie i napięcie. Dlatego właśnie wracają do domu bardziej zrelaksowane. Co więcej, po takiej formie aktywności, będą w stanie lepiej spać.
* Możliwe jest również zapobieganie rozwoju otyłości, ponieważ w trakcie zabawy na świeżym powietrzu spalają one dużo kalorii w naturalny i zdrowy sposób.
* Co więcej, zabawy na świeżym powietrzu stymulują znacząco wyobraźnię i krea-

tywność dziecka. Wymyśla, co rusz nowe zabawy i gry. Ponad to mogą w swojej

wyobraźni stworzyć swój własny, w pełni funkcjonalny świat mając do

dyspozycji kilka patyków lub kamieni.

* Kontakt z naturą wzmacnia ich układ odpornościowy. Dzieci staja się bardziej odporne na wszelkiego rodzaju bakterie, drobnoustroje i zwykły brud.
* Dzieci uczą się dostosowywać do różnych warunków pogodowych, od słońca, po deszcz i wiatr. A przecież kontakt z promieniami słońca jest wręcz niezbędny dla organizmu do wytworzenia przez niego witaminy D. A to przełoży się na lepsze przyswajanie wapnia, co wzmacnia szybko rosnące kości u dzieci.
* Idealnie było by, gdyby dzieci miały możliwości w trakcie tych zabaw na kontakt z innymi dziećmi. Takie relacje będą pomagały rozwijać im się na płaszczyźnie towarzyskiej. Pomaga im to nawiązać nowe znajomości, zarządzać emocjami i rozwiązywać wszelkiego rodzaju konflikty, a nawet utarczki, które mogą się zdarzyć na placu zabaw.

 Wiesława Cieślewicz