

## More: idealan ambijent za vaše dijete

Boravak na moru predstavlja neiscrpnu zabavu za vaše dijete. Imamo li na umu i njegov pozitivan utjecaj na zdravlje i razvoj, nije za čuditi se što ga stručnjaci smatraju idealnim okruženjem za vaše dijete.

Provesti praznike na moru zdravo je i korisno za cijelu obitelj, a posebno za djecu koja su u razvoju. Ono je izvor zdravlja i pomaže zdrav rast i fizički razvoj. Primjerice, plivanjem, koje neobično godi našem tijelu, a posebno kralježnici, podiže se snaga i izdržljivost, ali se također jačaju, formiraju i učvršćuju gotovo svi mišići tijela. Jednako tako, more potiče izmjenu tvari i jača imunitet te pogoduje disanju i krvotoku. Ako boravite na čistoj, uređenoj plaži s finim šljunkom ili pijeskom dobro je da djeca hodaju bosa jer im to koristi za razvoj stopala. Skakanje, plivanje, ronjenje i igra u vodi podižu tjelesnu kondiciju i ispunjavaju dječju potrebu za kretanjem te učenjem kako ovladavati svojim tijelom. Voda za djecu predstavlja zanimljiv ambijent koja im omogućuje isprobavanje novih načina kretanja, slobodu pokreta i istraživanje novih mogućnosti te se time stvaraju neprocjenjiva iskustva za svako dijete. Širok spektar igara koje pruža brčkanje u moru zabavit će svako dijete i to na cijeli dan, a i vama omogućiti da se uključite u igru te zajedno provedete nezaboravne obiteljske trenutke druženja. Isto tako, dječja zaokupljenost morem može vam omogućiti slobodno vrijeme za odmor, uz ipak stalan nadzor djeteta. Dijete predškolske dobi nikada ne puštajte samo u vodu bez nadzora. Budite na oprezu jer je utapanje djeteta moguće i u plitkoj vodi. Prva faza pri učenju plivanja je svakako navikavanje na novi ambijent. Zato navucite djeci rukavice koje pružaju dobar i skladan rad ruku pri pokretima plivanja te im dopustite da istražuju mogućnosti vode. Nakon treće godine možete ih polako navikavati na plivanje bez rukavica jer tada postaju spremni ovladavati pokretima potrebnima za plivanje. Ako vaše dijete spada u one opreznije, nemojte ga siliti da uđe u vodu dok ne stekne sigurnost i izrazi želju za kupanjem. Dapače, dijete polako navikavajte na vodu. Lijepo pričajte o odlasku na more, odmalena ga lagano brčkajte u bazenčiću sa primamljivim šarenim igračkama, a kada dođete do mora, a dijete se boji, uđite u plićak i okrenite se prema plaži kako ga veličina mora ne bi dodatno obeshrabrila ili ga ostavite da neko vrijeme bućka noge u plićaku.

S vremena na vrijeme umite djetetovo lice vodom, zaigrajte se laganim prskanjem po moru ili granjem lopte nosom po površini vode kako bi se dijete naviklo na vodu na licu što je važan korak do sigurnog boravka u vodi. Pokažite mu kako se na površini ili ispod površine vode mogu puhati baloni kako bi naučilo izbacivati vodu iz usta. Također, dok ne savlada plivanje, naučite ga kako je bitno da se igra uvijek do razine mora gdje može stati na tlo te mu pokažite par trikova kako da se osjeća sigurno, kao npr. da sa sobom nosi igračke na napuhavanje za koje se može pridržati ili mu pokažite kako se može leći na leđa budući da je to jedan od najsigurnijih položaja u vodi (pri učenju se također možete poslužiti jastučićem ili daskom za vodu). Kada se radi o početku plivanja, budite uvijek potpora djetetu kako bi se osjetilo sigurno. Psihički moment sigurnosti važan je preduvjet za svladavanje plivanja, zato se prilagodite njegovom tempu učenja i vjerno ga pratite. Što se tiče trajanja boravka u moru, ne postoji određeno pravilo: provjerite samo da djetetove usne ne poplave ili da se dlanovi ne smežuraju. Kada do toga dođe, vrijeme je za odmor na suhom. Nikako nemojte zaboraviti da kupanje ne štiti od sunčevih zraka, štoviše kapljice vode još ih reflektiraju i pojačavaju stoga zaštitite nježnu dječju kožu kremama za sunčanje.

Tihana Vranković, prof.