

Pješačenje djece u prirodi

Temeljni smisao zdravstvene zaštite djece je unapređenje i očuvanje njihova zdravlja i osiguranja biološke reprodukcije društva s tjelesnim, psihičkim i sociološki zdravim generacijama.

Mnoštvo je načina čovjekova kretanja, od puzanja do letenja svemirskim brodovima. Pješačenje je "conditio sine qua non", jer je čovjekov organizam tako biološki programiran da bez sustavnog bavljenja tjelesnim aktivnostima teško može sačuvati tjelesno i psihičko zdravlje, a pješačenje je temeljni oblik tjelesnih aktivnosti.

Poznato je da djeca u majčinom trbuhu prave veći broj pokreta i na taj način jačaju i učvršćuju određene organe i dijelove tijela. Sve je veći broj roditelja koji s bebama od nekoliko mjeseci pa nadalje obavljaju odgovarajuće vježbe.

U medicini je poznato da je moguća pojava degenerativnih promjena, krajem druge i početkom treće godine. Nije potrebno naglašavati da roditelji žele da se djeca od rođenja razvijaju u najboljem smjeru kako bi sačuvali tjelesno i psihičko zdravlje, i, što je jako važno, dobru kvalitetu života, a uvjet za to jest da se, između ostalog, kontinuirano bave tjelesnim aktivnostima. Djeci i mladima svih uzrasta treba pripremiti i nuditi programe tjelesnih aktivnosti koji odgovaraju njihovom uzrastu, one koje će najviše koristiti i koje vole.

Djeca nakon završetka druge godine počinju upoznavati relevantne pojedinosti u okolini u kojoj žive, zauzimaju svoj odnos



prema njima, prilagođavaju ih sebi, čime ih stvarno i potencijalno mijenjaju, mijenjajući i prilagođavajući i sebe prema okruženju.

Prema gruboj procjeni djeca oko 70 posto vremena provode u zatvorenom prostoru, u stanovima, u vrtićima ili u automobilima. Dio vremena provedu hodajući u koloni ulicama grada, probijajući se kroz guste ispušne plinove iz neprekidnih kolona automobila. Mnogo je građana koji nisu svjesni u kojoj mjeri ti opasni plinovi djeluju na krhka dječja pluća i koliku štetu nanose njihovu zdravlju.

Prije otprilike osam godina u Puli je održana stručna rasprava o rekreaciji i svim oblicima tjelesnih aktivnosti i tom prigodom je istaknuto da je učinjena stručna analiza koja pokazuje veliko zaostajanje djece predškolskog uzrasta i djece u prvim razredima osnovnih škola, da su utvrđene deformacije i da je kondicija kod djece ovog uzrasta na zabrinjavajuće niskoj razini. Ovakvo je stanje neophodno mijenjati želimo li osigurati pravilan psihofizički razvoj, a želja je to svakog roditelja, svakog čovjeka. Potreban je osmišljen, kontinuiran i uporan rad. Ovdje je opasno tolerirati tezu i praksu da se posao "odradi", što nije rijetka pojava.

Sve potrebe djeteta u zdravstvenom, spoznajnom, rekreativnom, socijalnom, emocionalnom i kulturološkom pogledu nije moguće zadovoljiti samo i isključivo u roditeljskom domu i predškolskoj ustanovi. Djecu treba uključivati u razne oblike dječjih aktivnosti i druženja, pri čemu je važno što je moguće više udovoljavati njihovim željama. Tjelesne aktivnosti iznimno su važne za zdravlje i pravilan psihofizički razvoj, a one su najučinkovitije ako se obavljaju u prirodi i

u društvu vršnjaka i prijatelja, te istodobno i najjeftinije, a materijalna opterećenja za roditelje i društvo su minimalna.

Jedna od najprirodnijih, najjednostavnijih i djeci najdražih tjelesnih aktivnosti je zajednički izlazak, boravak i pješačenje u prirodi. Okolica našega grada je prelijepa i bogata životinjskim i biljnim svijetom čemu se djeca veoma raduju. Obuhvatiti deblje ili tanje stablo svojim ručicama ili dotaknuti granu, list na grani ili visoku travku nezaboravan je doživljaj za veliki broj djece, a tek druženje s vršnjacima radost je koja djecu čini bezgranično sretnima.

Šume i livade neiscrpn su izvori svježeg zraka i kisika, tako potrebni djeci za pravilan razvoj i zdravlje.

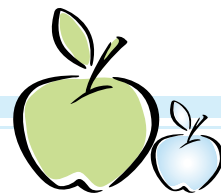
Ne kaže se bez razloga da su šume pluća našeg planeta. Biljni svijet asimilacijom stvara kisik potreban za životinjski svijet i čovjeka. Šume i šumsko raslinje pročišćavaju zrak i smanjuju zagađenost atmosfere i zadržavaju vlagu. Gdje nema šume, kiše su rijetke, a suše česte. Ljeti nas šume rashlađuju i osvježavaju zrak, zimi štite od hladnih vjetrova.

U šumama, koje su biljne zajednice raznih vrsta drveća, grmlja i prizemnog raslinja, žive životinje, koje bez šume ne bi mogle postojati.

Šumu će djeca zavoljeti i kada porastu brinut će se za njezin opstanak, ako se s njom upoznaju i spoznaju kakve sve tajne krije u sebi. Pa, povedimo djecu na pješačenje kroz šumu, neizmjereno će se radovati svemu što ih očekuje, a koristi koje će od tog pješačenja u šumi i prirodi uopće imati za njihovo zdravlje nije moguće iskazati.

Ima li ista ljepše ljeti od rascvjetale livade, koja se pred nama prostire kao šareni sag,





protkan tisućama raznobojnih cvjetova i trava. Taj oku ugodan prizor oplemenjuju stotine raznih mirisa kojima se biljke međusobno natječu koja će od njih primamiti više pčela i kukaca da im opraše cvjetove. Pčele neumorno zuje i prelijeću s cvijeta na cvijet, prenose pelud s prašnika na tučak i tako oprašuju biljke, a one im uzvraćaju slatkim nektarom. Cvrčci se nadmeću u zrikanju stražareći na ulazu u svoj podzemni stan. Leptiri izvode lelujavi let poigravajući se na krilima vjetra.

Što se sve krije u gustom sagu trave? Kada djeca zagaze u livadu otkrit će mnogo toga što će im ostati u nezaboravnom sjećanju. Više puta smo naglašavali da su tjelesne aktivnosti za djecu od samog rođenja važne kao i prehrana, a pješčenje u prirodi (šume, livade i dr.) jedan je od najprirodnijih oblika tjelesne aktivnosti.

Imamo li pravo uskraćivati djeci pravilan tjelesni razvoj, radost i sreću u prirodi? Mnoga djeca će sanjati sve lijepo što će doživjeti pješčeći u prirodi i družeći se sa svojim vršnjacima.

Uložena skromna financijska sredstva i trud roditelja i svih subjekata koji skrbe o zdravlju i razvoju djece minorni su prema koristima za zdravlje, radost i sreću djece.

“Riječ napretka neće imati nikakva smisla dok na svijetu bude nesretne djece”, piše Albert Einstein.

Staze za pješčenje djece u prirodi

KRUPP – Klub rekreativaca u prirodi “Istra” u Puli je uz potporu Grada Pule i Istarske županije početkom 2007. godine trasirao, uredio i vidno markirao mrežu dječjih staza za pješčenje. Uređene su četiri staze u šumama u neposrednoj okolini grada i dostupne su djeci svih uzrasta. Staze nose

naziv “Mali princ”, “Petar Pan”, “Bambi” i “Medvjedić”.

Predviđa se proširenje mreže dječjih staza za pješčenje u prirodi na 8 do 10 staza kako bi se učinile još dostupnije djeci u vrtićima i školama, a interes djece i njihovih roditelja za ovaj oblik tjelesne aktivnosti se stalno povećava.

Grad Pula je prihvatio kao svoju obvezu osiguranje sredstava za održavanje ovih staza i postavljanje odgovarajućih sprava i rekvizita za dječju igru tijekom predaha, što će pridonijeti jačanju njihove želje da se češće nalaze na stazama u prirodi.

Čuveni starogrčki filozof Sokrat piše: “Igra je sredstvo života i kako dijete odgojimo u igri, takvo će ono ostati i biti kasnije u životu”.

Djeca na stazama u prirodi

U okviru obilježavanja desete godišnjice osnivanja i rada kluba, KRUPP je u prigodi dana proljeća polovicom ožujka i u povodu Svjetskog dana pješčenja početkom listopada 2007. godine organizirao masovna pješčenja djece na stazi “Mali princ” u Šijanskoj šumi, koja je za svako od ovih pješčenja bila uređena i za ovaj uzrast veselo, poučno i ukusno ukrašena. Prvo pješčenje u ožujku istodobno je bila i inauguracija staze, pa je imala i svečarsko obilježje. U obilježavanju početka pješčenja sudjelovao je i gradonačelnik grada Pule i drugi mnogobrojni gosti. Što je najvažnije, u pješčenju na ovoj stazi dugoj 1300 metara sudjelovao je, na radost organizatora, iznimno velik broj djece, a bilo je i beba starih nekoliko mjeseci.

Teško je bilo ocijeniti tko se više raduje – djeca ili roditelji u njihovoj pratnji. Nekoliko desetina roditelja je pitalo kada će se ponovno i kako često organizirati pješčenje



djece u prirodi, i to na svim stazama. Bilo je dirljivo slušati pitanja dviju djevojčica i jednog dječaka u dobi dvije do tri godine, koja su postavili autoru dječjih staza i ovih redaka, teže razumljivim izgovorom: “Balba, lecite nam kada ćemo opet setati na ovoj livadi i po sumi”.

Sukladno utvrđenom programu, KRUPP “Istra” Pula nastavlja s organiziranjem promotivnih pješčenja djece u prirodi. Tako je sredinom ožujka 2008. godine organizirano masovno promotivno pješčenje na stazi “Mali princ” u Šijanskoj šumi. U 2007. godini i tijekom posljednjeg masovnog pješčenja pješčilo je više od 600 djevojčica i dječaka.

Središnji koordinacijski odbor akcije Gradovi i općine – prijatelji djece na razini države, na prijedlog društva “Naša djeca” dodijelilo je gradu Pula Povelju za uzorno provedenu najakciju 2007.

Za staze u prirodi i organiziranje masovnog pješčenja djece, kojom je akcijom poboljšana i uljepšana život djece, dobivanje ove Povelje približava naš grad ispunjavanju uvjeta za dobivanje prestižnog priznanja “Grad – prijatelj djece”.

Sigurni smo da će se ovaj vid djelatnosti, koji je od iznimne koristi za pravilan psihofizički razvoj djece proširiti na gradove naše županije i cijele domovine.

Nedavno je u organizaciji KRUPP-a, kao nakladnika, uz sudjelovanje gradonačelnika Grada Pule i njegovih suradnika i dužnosnika Istarske županije koji Klubu pružaju veliku potporu, kao i sudjelovanje velikog broja članova Kluba i drugih građana i gostiju obavljeno promoviranje knjižice “Dječje staze za pješčenje u prirodi”, koju Klub, građanima i posebice djeci, dijeli gratis.

Knjižica je naišla na iznimno dobar prijem kod javnosti, a posebno kod djece i njihovih roditelja.

Savo Ilić

