

## ZDRAV RAZVOJ I VAŽNOST BORAVKA NA ZRAKU

Djeca boravkom i aktivnostima u prirodi dobivaju priliku za razvoj utemeljen na prirodnim principima koji su trenutačno ekstremno suprotstavljeni načinu na koji socijaliziramo djecu da bi pratila tekovine tehnološkog, društvenog i informacijskog razvoja. Ne možemo pobjeći od naše biološke osnove i biološkog razvoja koji ide sporim i dugačkim evolucijskim koracima. To ne znači da se moramo odreći civilizacijskog napretka, ali apsolutno moramo poštivati djetetov razvojni ritam.

Jednim boravkom u prirodi dijete je stimulirano slikama najviše rezolucije koju mu ne može priuštiti niti jedan ekran. Stimulirano je zvukovima za čije je tonove i frekvencije djetetov sustav dizajniran i ne može ih zamijeniti niti najbolja zvučna linija. Stimulirano je mirisima koje ne može proizvesti niti najbolja parfumerija. Nadalje, ako djetetu ne dopustimo da veselo i zaigrano u prirodnom prostoru stalno hvata ravnotežu, taj se osjetilni sustav također ne će razviti u punom potencijalu. I vidni osjet također je nevjerojatno složen. U kritičnim razdobljima razvijaju se ključne sposobnosti, primjerice percepcije dubine. Ako se dijete ne kreće, kretanje ne povezuje s promjenama u vidnom sustavu. Ako ne hvata loptu i ne dobacuje se njome, ne dolazi do dinamične promjene vidnog fokusa. Ne stvaraju se optimalna umreženja u dječjem mozgu. A djeca u prirodi s drugim vršnjacima razvijaju i vještine socijalne interakcije. To je tek mali dio brojnih koristi od boravka u prirodi.

Za dječji razvoj nije dobro da dijete sjedi u kući i stalno gleda u ekrane. Trenutno je u ovakvoj situaciji, gdje još uvijek vlada izolacija teže dijete odvojiti od ekrana, ali nije ne moguće. Usporedimo sve ranije navedeno sa situacijom u kojoj dijete satima sjedi i zuri u jednu te istu fokalnu duljinu igranjem na takozvanom pametnom telefonu ili tabletu. Bit će nam jasno što sve robovanje tehnološkom razvoju uskraćuje. Ipak, najvažniji argument za boravak i aktivnosti u prirodi jest činjenica da je djetetov organizam dizajniran kako bi bio potpuno usklađen s prirodnim okolišem, pri čemu su upravo poticaji iz prirodnog okruženja ključni za uspješan razvoj. Prirodu doživljavamo svim osjetilima, u punoj rezoluciji, usklađeni upravo na njezine frekvencije i ritmove. Dijete u šumi gleda i vidi šumu, stablo, krošnju, granu i grančicu te list s njegovim kapilarama. Priroda djetetu neposredno komunicira i povezanost te međuovisnost svega živog kroz razne žive vrste na koje može naići. To su važni poticaji i za kognitivni razvoj. Ta komunikacija jest neposredna, ali i podsvjesna,

što je vjerojatno najvažniji razlog zašto se zanemaruje u trenutačnom društvu u kojem je vrijednosni sustav ekstremno naklonjen samo onome što je svjesno, racionalno, što se može naučiti, promijeniti i oblikovati najčešće jezičnom ili matematičkom simboličkom komunikacijom.

Kao što je sve u prirodi i njezinim ciklusima povezano, tako je doslovno sve u mozgu povezano. Gledajući dijete iz razvojne perspektive, u ranom, predškolskom i osnovnoškolskom razdoblju kretanje je glavni pokretač cjelovitoga neurokognitivnog razvoja. Neuspjeh u realizaciji te razvojne faze odražava se i na kognitivne funkcije, što uočavamo kroz epidemiju specifičnih poteškoća u učenju koje su dijelom uzrokovane i nepoštivanjem djetetovih razvojnih faza i optimalne okoline za učenje i razvoj. Na kraju, mnoge vještine i osobine oblikuju se procesom učenja u prirodnoj i socijalnoj okolini. Priroda je optimalan poligon za svladavanje raznovrsnih vještina, a njihovo je uspješno samostalno svladavanje preduvjet zdravom samopoimanju i visokom samopoštovanju.

Zdravstvena voditeljica

Za sva pitanja i nedoumice možete mi se obratiti na e-mail:  
[zdravstvenivoditeljdressa@gmail.com](mailto:zdravstvenivoditeljdressa@gmail.com)