

MANUÁL

otvǎrovania detí



Pod otužovaním si mnohé z nás predstavujú “ľadové medvede” a studené sprchy. Otužovať však môžete aj vďaka oblečeniu, spánku a spôsobom vetrania...



Otužovanie je prax, ktorá spočíva v postupnom zvykaní tela na nepriaznivé podmienky, ako sú nízke teploty, voda, veterné podmienky alebo iné vonkajšie vplyvy. Táto stará metóda, ktorá sa v niektorých kultúrach praktizuje stáročia, má pozitívny vplyv na zdravie a vývoj detí. Prečo je otužovanie pre deti dôležité?

Prejdite na nasledujúcu stránku a pozrite si niekoľko dôvodov, prečo by ste mali zvážiť otužovanie pre vaše deti.



@silvia_tyls



www.silviatyls.sk



@silviatyls



+421 948 743 008

Posilňuje imunitný systém

Deti, ktoré sú otužované, majú tendenciu menej trpieť infekciami dýchacích ciest a inými bežnými ochoreniami.

Zlepšuje kardiovaskulárne zdravie

Exponovanie tela na chlad a horúčavu stimuluje cirkuláciu krvi a posilňuje kardiovaskulárny systém.

Zvyšuje odolnosť voči stresu

Deti, ktoré sú zvyknuté na meniace sa podmienky, majú tendenciu lepšie zvládať stresujúce situácie a získavajú psychickú odolnosť.

Podporuje správnu funkciu pokožky

Otužovanie môže zlepšiť prirodzenú hydratáciu pokožky a pomôcť pri boji proti problémom, ako je suchá koža.

Zlepšuje spánok

Spanie na chladnom vzduchu pred spaním môže pomôcť zlepšiť kvalitu spánku a uľahčiť zaspávanie.

Rozvíja disciplínu a sebadisciplínu

Deti, ktoré sa otužujú, sa učia pravidelnosti a trpezlivosti, čo sú dôležité životné zručnosti.



@silvia_tyls



www.silviatyls.sk



@silviatyls



+421 948 743 008

Podporuje zdravý životný štýl

Aktivity, ako je beh na čerstvom vzduchu alebo plávanie vo voľnej vode, sú súčasťou otužovania a zároveň podporujú fyzickú aktivitu.

Vytvára silné zvyky

Keď sa deti naučia otužovať v mladom veku, je pravdepodobnejšie, že budú pokračovať v tejto praxi aj v dospelosti.

Poskytuje potešenie a sebavedomie

Prekonať svoje obavy a vyskúšať niečo nové, ako je napríklad skákanie do studenej vody, môže poskytnúť deťom pocit potešenia a zvýšiť ich sebavedomie.

Spája rodinu

tužovanie môže byť aj rodinnou aktivitou. Spoločné plávanie vo voľnej vode alebo prechádzky v chladných podmienkach môžu posilniť vzťahy medzi členmi rodiny a vytvoriť príležitosť na zdieľanie zážitkov.



@silvia_tyls



www.silviatyls.sk



@silviatyls



+421 948 743 008

Ako u detí začať s otužovaním?

Malé deti ešte nemajú celkom vyvinutú termoreguláciu, teda schopnosť udržať si vnútornú teplotu. Otužovanie je pre ne veľmi vhodné, pretože si vyvinú lepšiu odolnosť voči chladu, ako aj bežným ochoreniam, ako je chrípka alebo nachladnutie.

So sprchovaním v studenej vode môžu začať už škôlkari, pričom vždy dávajte pozor na to, aby si nezamočili vlasy.

Mladším deťom sa takéto cielené ochladzovanie neodporúča, no privykať na chlad si môžu prakticky od prvého roka života, a to formou vlažnej vody vo vani či sprche, spánku v chladných miestnostiach, pravidelným vetraním miestností, v ktorých sa hrajú a primeraným obliekaním.



@silvia_tyls



www.silviatyls.sk



@silviatyls



+421 948 743 008

V prvom rade si vždy vopred overte, že je dieťa stopercentne zdravé. S nácvikom otužovania nemusíte čakať na zimu, pokojne si začnite zvykať už počas letných mesiacov. S deťmi je vhodné otužovať sa hrou, napríklad chôdzou naboso alebo kúpaním sa v jazere či potoku.



Môžete tiež vyskúšať na záver sprchovania otočiť kohútik jemne doľava. Voda nemusí byť ľadová, na začiatok úplne stačí, aby mala o pár stupňov menej. Keď dieťa dosprchujete, utrite ho uterákom dosucha a trochu si spoločne zacvičte, poskáčte, prípadne si pobehajte na mieste. Nech si vyberiete akýkoľvek druh otužovania, nezabudnite na to, že kľúčom k úspechu je pravidelnosť.



@silvia_tyls



www.silviatyls.sk



@silviatyls



+421 948 743 008

ZHRNUTIE...

- bábätka nemajú vyvinutú termoregulačnú schopnosť - do 6m stačí spánok v kočíku vonku alebo pri otvorenom okne a neprekúrené miestnosti,
- teplota v miestnosti ideálne 20-22°C,
- vetranie - každé 2 hod. na 3 - 6 min., 2 okná, 1 dvere - dieťa oblečené,
- pobyt vonku za každého počasia cca 3 hod.,
- obliekanie vonku - ak sa ešte nehýbe, pridávame + 1 vrstvu, ak už behá, odoberieme -1 vrstvu,
- od 6 mesiacov môžete začať postupne aj s vlažným kúpeľom a to tak, že budete postupne znižovať teplotu vody,
- najlepšie je začínať s otužovaním po lete,
- môžete to skúšať sprchovou hlavickou alebo aj hubkou,
- počas choroby s otužovaním prestaňte,
- pokračovať s otužovaním môžete po rekonvalescencii (10-14 dní od horúčky, 1 mesiac od zápalu močových ciest).

Pokiaľ začnete s otužovaním, dodržiavajte tieto ZÁSADY

1. Robte to každý deň/pravidelne
2. Teplotu znižujte postupne
3. Otužujte spolu - behajte v daždi, buďte bosé, skočte do potoka, ...
4. Vnímajte dieťa, malo by mať z toho radosť



@silvia_tyls



www.silviatyls.sk



@silviatyls



+421 948 743 008