

Jak obléknout děti do proměnlivého počasí

Jak je známo, častý pobyt venku zlepšuje imunitu a celkově má na zdraví pozitivní vliv.

S proměnlivým počasím může být ale těžké se rozhodnout, jak děti správně obléct. Přísloví říká „není špatné počasí, jen špatně zvolené oblečení“ a u dětí to platí dvojnásob.

V lesních školkách prožívají děti většinu dne venku za každého počasí, a proto je vhodné zvolené oblečení základ a je potřeba do něj více investovat než u oblečení do celoročně stejně vyhřáté třídy. Naštěstí toto oblečení toho dost vydrží (tedy když zvládneme nedávat jej do pračky s každou malou šmouhou). Dobré oblečení se pozná podle toho, že tělo je v suchu a teple, i když okolo prší nebo studeně fouká. Odměnou všem je spontánní radost, kterou umí vykouzlit třeba zahrabání se v listí, sněhu nebo tvoření z bláta.

JAKO CIBULE

S tím, jak se venku ochlazuje, přichází doba takzvaného cibulového vrstvení. Jeho výhodou je, že více vrstev je možné podle potřeby navýšit, nebo ubrat. Navíc tyto vrstvy vytváří mezíprostor a udržují stabilní teplotu. Nelze čekat, že dítě si hned zvládne měnit vrstvy samo. Dospělí by se měli děti ptát, jak se cítí, a pomoci jim tyto pocity vyjádřit.

První vrstva je tou nejdůležitější. Měla by být hřejivá, příjemná na nošení a hlavně plnit základní funkci – odvádět pot a udržovat teplo. Nejlépe se hodí funkční oblečení, které odvádí pot lépe než výrobky z bavlněných materiálů. Místo punčocháčů je pak praktičtější podvlékací prádlo – v mokřích botách se dítě nemusí vysvléct celé, ale vymění si jen ponožky.

Funkci **druhé vrstvy** je tepelně izolovat a přijímat nadbytečnou vlhkost těla z předchozí vrstvy, dobře se hodí funkční tričko, vlněná či fleecová mi-

kina. Fleecové oblečení je hřejivé, měkké a příjemné na dotyk. Řadu fleecových mikin výrobci vybavují membránami, takže mikina může v zimě sloužit jako střední vrstva a na jaře nebo v létě ji použijete jako vrchní vrstvu. Staletými osvědčeným materiálem je vlna – má tu výhodu, že hřeje, i když je navlhla. Jako druhá vrstva zahřeje a méně „kouše“.

Třetí vrstva má ochrannou funkci především proti větru a dešti, a proto je důležité, aby byla nepromokavá, ale přitom prodyšná a nebránila odvádění potu ven. Klasikou svrchního oblečení jsou praktické termobundy složené ze dvou vrstev. Vnější textilie je z pevného materiálu potaženého membránou, která propustí vlhkost potu ven, ale zároveň nepropustí dovnitř vodu. Spodní vrstva bývá tenčí nebo silnější podle toho, do jakého počasí a pro jakou činnost je určena. Do této vrstvy je mnohdy zapotřebí investovat do nového výrobku, protože nepromokavost praním nejvíce trpí. Někteří výrobci (např. Didriksons) vyrábějí rostoucí oblečení, které dětem vydrží i dva roky.

DŮLEŽITÉ DROBNOSTI

Základem pro pobyt venku v zimě jsou teplé boty a ponožky. Boty by měly být pevné a nepromokavé, na podzim nemusí být ještě zateplené, aby se nohy zbytečně nepotily.

Děti v lesních školkách mají celoročně nějakou pokrývku hlavy. Když fouká, nosí čepice, které mohou být z tenčího materiálu, ale s prodlouženými

díly přes uši. Doporučují se také kukly, které kryjí celou hlavu včetně čela, uší a krku a nemusíte děti ani sebe trápit šálou. Pokud děti kukly odmítají, doplňte čepici fleecovým límcem a nemusíte pak přemýšlet, jak šálu obmotat, aby nepadala.

Nezapomínejme ani na rukavice. Pokud chcete mít jistotu, že nepromoknou, hledejte rukavice z pogumovaných materiálů. Ty ovšem nebývají zpravidla příliš teplé, ale je možné to vyřešit tím, že pod ně dáte jiné, pletené nebo fleecové. To je také dobré řešení na tuhou zimu – když si dítě potřebuje sundat palčáky, nemá holou ruku, ale chrání ho tenké prstové rukavice.

OBLÉKÁNÍ JE UČENÍ

Možná to vše zní jako zbytečná zátěž pro děti i dospělé a lepší je v dešti zůstat doma. Jsme ovšem přesvědčeni, že pozornost věnovaná oblékání stojí za to. Rozvíjí se důležité dovednosti předškoláka – vnímání potřeb svého těla (teplý vs. zima), sebeobsluha, jemná motorika (zapínání knoflíků, zipů). A také oblast podstatná pro kontakt s přírodou – umění správně se obléci dnes často neovládají ani dospělí. Děti získávají zkušenost, že jít do lesa není stejně jako jít do města. Dobře oblečení se v přírodě cítí bezpečně a komfortně. ●

*PhDr. Tereza Valkounová, Ph.D., předsedkyně
Asociace lesních MŠ, www.lesnims.cz
Foto: Pavla Ehlová*

