



A napfény szerepe a gyermekek fejlődésében

A sárga a napsütés színe. A boldogsággal, az értelemmel és az energiával szokás összekapcsolni. Segítségével javul az általános közérzet, erősödik az idegrendszer. Mozgásra, szellemi és fizikai aktivitásra serkent. A napfény életünk elengedhetetlen része.

Hatására nem csak közérzetünk javul, de a szervezet egészséges működésében is fontos szerepet játszik.

A napfény pozitív hatásai:

- oldja a szorongásokat, csökkenti a félelmet, a depressziót,
- élénkítő hatású,
- csökkenti a vérnyomást,
- baktérium-, és gombaölő hatású,
- segíti bizonyos bőrbetegségek gyógyulását,
- szerepet játszik a D-vitamin kialakulásában.

A napfény számos előnye közül gyermekek esetében talán a legfontosabb a **D-vitammal** kapcsolatos. Gyermekkorban a növekedés az újszülöttkor és a 4. életév közt a legintenzívebb. Az óvodáskor vége felé, középső- és nagycsoportos gyermekeknél láthatjuk, ahogyan a korábbi, kisgyermekekre jellemző gömbölyded formák eltűnnek, a gyermek egyre nyúlánkabb lesz. Ahhoz, hogy a növekedés gyors ütemét a csontozat megfelelően követhesse, kalcium mellett D-vitaminra van szükség.

A csontrendszer fejlődése mellett kutatások bizonyítják, hogy a napfény fontos szerepet játszik a **látás** épségének megőrzésében is. Vizsgálatok alapján, ha a gyermek sokat játszik a szabad levegőn, kevesebb az esélye, hogy rövidlátó lesz.

(Az orvostkeresek.hu együttműködésével.)

Szabadban is biztonságban!

Dr. Vincze Ildikó
bőrgyógyász-kozmetológus tanácsai:

- 1 Gyermekek számára mindig a saját korcsoportjuknak megfelelő, lehetőleg illat- és színezőanyagmentes, magas faktorszámú fényvédő terméket válasszunk.
- 2 Elsősorban fizikai fényszűrőket tartalmazó készítményeket javasolunk, melyek cink-oxid, vagy titán-dioxid összetevői apró lemezkorongok formájában, szorosan egymás mellett elhelyezkedve verik vissza a fényt, a maximális védelem érdekében.
- 3 A napvédő krémet még otthon, indulás előtt vigyük fel, de minimum 20 perccel napozás előtt, így elegendő időt biztosítunk ahhoz, hogy hatásukat kifejtsék.
- 4 A napozást még a legjobb minőségű krémek használatakor is tanácsos felfüggeszteni 11 és 15 óra között. Ne feledjük, hogy az UV-sugarak hatása még az árnyékban is érvényesül!
- 5 Fontos tudni, hogy a legjobb védelmet a megfelelő ruházat, könnyű, szellős sapka, ing, póló segítségével érhetjük el, hiszen az elszennvedett napégések egész életükre kihatnak.
- 6 A szem védelméről megfelelő napszemüveggel gondoskodhatunk, melyek képesek kiszűrni az UV-sugarakat. Érdemes többet áldoznunk a megfelelő szemüveg megvásárlására, a gyenge minőségű termékek sötét üvege mögött kitépült pupillák megfelelő UV-szűrő hiányában ugyanis még több káros sugárzást kénytelenek elnyelni.

784 éves rekordot döntött meg két magyar íjász

„A barantás gyermek népmesékben nő fel, táncol, botot forgat, elsjátítja az ostar és ij használatát, lóra ül. Ezek az összetett képességek fejlesztésének eredményeként egy önállóan gondolkodó, problémamegoldó, erkölcsileg tiszta, sokoldalú felnőtt válik belőle, aki testi-lelki harmóniában éli az életét” – idéztünk Németh Zoltántól 2009. évi téli számunkban. Ehhez kapcsolódóan szeretnénk megosztani olvasóinkkal mi is a hírt, amelyre méltán büszkék lehetünk:

Két magyar sportoló megdöntötte az íjász távlövés 1226 óta érvényes rekordját a Nyílegyenes Távlövő Bajnokságon.

A versenyen, amelyen 50 résztvevő indult, a Mónus József-Grózer Csaba páros nyila 508,74 méterre szállt, 6 méterrel haladva meg a középkorból ismert rekordot - mondta el Posta Pál, a Hagyományos Íjászkör Világszövetségének alelnöke.

A versenyen használt 82 font húzóerejű íj Mónus József munkája, s őt dicséri a rekordot megdöntő lövés is. Az úgynevezett rövid nyílveszőt

pedig Grózer Csaba készítette.

A hagyományos íjászat egyik ágának számító, kizárólag az emberi erőt, ügyességet kihasználó távlövő versenyekre három éve készül együtt a páros. Tavaly ősszel már jó eredményt értek el, akkor 461,5 méterre sikerült Mónus Józsefnek lőnie.

Az íjász távlövés eddigi rekordját 1226-ban állította fel a kelet-tádzsikisztáni Sartaulban, Dzsingisz kán egyik győzelme alkalmából rendezett versenyen egy Esunkhei nevű íjász. 335 aldnyi - 502,5 méter - távolságra röpitette nyílveszejét. A teljesítményt emlékoszlopon örökítették meg. A Dzsingisz kán köve néven ismert emléket a szentpétervári Ermitázs Múzeumban őrzik.



(Forrás: www.baranta.net)