

Защо е полезно децата да играят с кал и пясък

Спомняте ли си кога за последен път правихте кюфтета от кал? А замък от пясък?

Ако ви липсват подобни спомени, най-вероятно сте пропуснали важни моменти от детството си, но сега, когато най-вероятно имате ваши собствени деца, можете да наваксате. Дори да ви се струва, че не е нужно, повярвайте ползите от това да заровите ръце в пясъка или да помачкате буца кал са несравними с всяко друго занимание. Освен, че са забавни, тези занимания носят своите ползи за здравето и имунитета, така че нека се опитаме да забравим за упреци от типа: „Как можа да се нацапаш така!“ и „Ще ти откъсна ушите, целият си в кал!“

Днешните деца играят твърде рядко навън, а когато го правят в повечето случаи те са под зоркия поглед на някой възрастен, които стриктно наблюдава хлапето да остане чисто и максимално незасегнато от околната среда.

Но децата обичат и трябва да се цапат, ето защо:

Според редица научни изследвания, децата които играят сред природата и често се забавляват в някоя локва, в градинската леха или в пясъка, са по-здрави.

Естествено, съвсем нормално е родителите да се тревожат за хигиената и безопасността на своите деца, но това не означава да ги затворят у дома под стъклен похлупак.

Когато децата играят сред природата, те контактуват с микроорганизми, които съществуват в почвата и тревата. Тази среща с микроорганизмите подпомагат правилното им развитие и подсилва имунитета им по естествен начин. Поради тези причини „омазващите“ игри не бива да се изключват от ежедневието на децата, дори нещо повече – те са необходими.

Различни микроорганизми и бактерии подпомагат правилното развитие на имунната система на детския организъм и по този начин се повишават съпротивителни сили на целия организъм. По този начин се осигурява защита от редица заболявания, включително и алергични.

Освен чисто здравословните причини, поради които е добре да оставяме децата да играят с кал и пясък, тези занимания са от огромно значение за развитието на въображението и творческото им мислене, намаляват нивата на стрес и вероятността от депресия и подпомагат когнитивното развитие.

Игрите на открито в повечето случаи включват и игри с кучета, котки и други домашни любимци. В това отношение, специалистите препоръчват, те също да се поощряват, вместо да се избягват.

Според едно проучване, публикувано в [Journal of Allergy and Clinical Immunology](#), децата, които живеят, растат и ежедневно играят с домашни любимци от ранна възраст, са по-малко склонни да развият някои от най-често срещаните алергии. Това е така, защото те са в постоянен досег с ендотоксини, които се отделят от бактерии, намиращи се в заобиколящата ги среда и които в крайна сметка имат укрепващо въздействие върху имунната система.

Как работи имунната система?

Според дефиницията, дадено от [KidsHealth](#), имунната система е това, което предпазва човешкия организъм от микроби и бактерии, които могат да застрашат доброто здраве. Това се случва, когато организъм открие вещества, предизвикващи болести и инфекции, след което настъпва ответна реакция, чрез която отвърща на външния удар и започва да се бори с тях. За да бъде успешна обаче тази борба, системата трябва да познава възможно повече микроорганизми и бактерии от заобикалящата го среда.

Когато децата имат свободен достъп до външната среда, играят често на открито и имат досег с различни елементи от нея, техният организъм става по-устойчив към определени микроби, на които вече са били изложени и с които имунната им система знае как да се бори.

Какво се случва, когато държим децата далеч от открити пространства и се стараем да са винаги чисти?

Ако едно дете не влиза в контакт с микроорганизми и бактерии от околната среда или този контакт е сведен до минимум, имунната система е по-слаба, а организъмът по-податлив към някои патологични компоненти, които причиняват алергични реакции или инфекции. Това могат да са цветен прашец, полени, животински косми.

Учените са категорични, че лишаването на децата от контакт с природата са лишени и от физически стимули за трупане на опит, което въздейства негативно върху цялостното им развитие. Освен това физическата активност е сигурен начин децата да избегнат затлъстяването, което в последните години се превръща във все по-сериозен проблем в световен мащаб, и което е плод на заседяването на децата пред мониторите в затворените пространства на домовете ни.

Ето защо, ако има начин децата да играят навън всеки ден, по-добре да го правят, отколкото да седят затворени в детските си стаи, нищо, че ще се изцапат от глава до пети!