

8 Ιουλίου 2017

## Έξι λόγοι για να πάτε με το μωρό σας στη θάλασσα

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Έχει έρθει το καλοκαιράκι και η ζέστη ήδη μας έχει χτυπήσει τη πόρτα. Όλοι σκεφτόμαστε ωραίες παραλίες και καταγάλανες θάλασσες για να δροριστούμε και ειδικά εσείς που είστε μανούλες θέλετε περισσότερο να ξεφύγετε και να χαρείτε τον ήλιο και την αμμουδιά.



Μήπως όμως σκέφτεστε ότι η όλη διαδικασία για μια βόλτα στη παραλία είναι τόσο κουραστική και εξουθενωτική που τελικά δεν αξίζει τον κόπο; Και όμως, αξίζει και με το παραπάνω. Η παραλία μπορεί να προσφέρει στα μωρά πολλά περισσότερα απ' όσα φαντάζεστε!

Παρακάτω θα δείτε μόνο έξι απ' τους λόγους που θα πρέπει να πάτε με το μωρό σας στη θάλασσα:

### **1. Η πρώτη επαφή με την άμμο**

Τα παιδιά μπορούν να κάνουν πολλά πράγματα με την άμμο. Νιώθουν σαν εξερευνητές που μαθαίνουν νέα πράγματα. Η παραλία είναι το ιδανικό μέρος για νέες εξερευνήσεις.

### **2. Η αύρα της Μεσογείου**

Η θαλασσινή αύρα και ο ήχος της θάλασσας μπορεί να βοηθήσει ένα μωρό να κοιμηθεί πιο ήρεμα.

### **3. Αναπνέουν τον αέρα της θάλασσας και κολυμπούν στο αλατισμένο νερό**

Το θαλασσινό νερό είναι θεραπευτικό για πολλά συμπτώματα. Περιέχει μαγνήσιο και η περιεκτικότητά του σε αλάτι μπορεί π.χ. να συμβάλει στην απόφραξη μιας βουλωμένης μυτούλας.

### **4. Μαζεύουν βιταμίνη D**

Η βιταμίνη D είναι μία από τις πλέον σημαντικές βιταμίνες για τον οργανισμό και την υγεία των παιδιών. Να θυμάστε ότι τα μωρά έως έξι μηνών δεν κάνει να τα βλέπει ο ήλιος, ενώ τα μεγαλύτερα πρέπει να φορούν πάντα αντηλιακό υψηλού δείκτη προστασίας και να μην εκτίθενται ποτέ στην υπεριώδη ακτινοβολία, όταν οι ακτίνες είναι κάθετες!

## **5. Ο κανόνας της επανάληψης**

Τα παιδιά λατρεύουν να κάνουν ξανά και ξανά κάτι που τους αρέσει. Είναι ο δικός τους τρόπος να εξερευνούν τον κόσμο. Έτσι λοιπόν στην παραλία μπορούν να διασκεδάζουν ασταμάτητα με τα κύματα, την άμμο και τα βότσαλα!

## **6. Μια πρωτόγνωρη εμπειρία**

Η παραλία είναι ένας άλλος κόσμος για τα μικρά παιδιά. Σκεφτείτε πώς αισθάνεται ένα παιδί όταν στέκεται μπροστά από τη θάλασσα, κοιτάζοντας προς τον ορίζοντα. Αυτή η αίσθηση απόλαυσης και δέους είναι μια σημαντική αναπτυξιακή εμπειρία και έχει αποδειχθεί ότι αποτελεί σημαντικό κίνητρο για τη διά βίου μάθηση.

Πηγή: [mothersblog.gr](http://mothersblog.gr)