

# KAKO SE POKRETATI S DETETOM



# POKRETATI SE, ... A ZAŠTO?

## Radi zdravog razvoja deteta

Sigurno i vi vidite da ja za zdravlje vašeg deteta važno da se ono pokreće. Trošeći svoju unergiju, dete se smiruje, bolje spava i ima bolji apetit. Kroz igru i pokret, ono stiče poverenje u sebe, izražava svoja osećanja i uspostavlja odnose sa drugima.

Kao što to potvrđuju naučne studije, kroz pokret deca postaju spretnija i samim tim manje se izlažu opasnosti da se povrede. Redovna fizička aktivnost je dobra za kosti, za srce i za telesnu težinu. Pokret takodje pomaže i sticanju znanja (na pr. govor).

## Deca imaju potrebu da se pokreću

Deca retko mogu da miruju duže vreme i daju utisak da se dovoljno pokreću. Medjutim, opšta fizička kondicija dece se umanjila poslednjih godina. Ta tendencija ne zavisi od naše volje. Ona je pre svega uslovljena savremenim životom: svakodnevnicama opterećena obavezama, motorizovan prevoz, mnogo aktivnosti u sedećem položaju, raznorazni ekrani (TV, telefoni, itd.) i uslovi životne sredine koji nameću izvesne stege (udaljeni parkovi, opasni putevi i ulice, susedi osteljivi na buku, itd.)

A ipak, pokret je nešto što je prirodno za dete. Pa čak i obične aktivnosti za dete su vrlo dobre.

## Kako da pratite svoje dete?

Ovde ćete naći predloge za pokrete u svakodnevnom životu. Vaša mašta, i mašta vašeg deteta, pomoćiće vam da ih dopunite.



# POTREBNO MI JE DA SE POKREĆEM DA BIH...



... bila jaka i spretna



... bio siguran u sebe

## Da bi me pratili, moji roditelji mogu:

- » Da me puste da sam/a nešto uradim (da se sam/a oblačim, da sam/a uspremam stvari...
- » Da me ohrabre da hodam (a ne da me stavljaju u kolica)
- » Da me slušaju i da uzmu u obzir i moje predloge
- » Da mi objasne pravila koja treba poštovati i da mi ukažu gde su granice
- » Da mi pruže bezbedno okruženje



... se izražavao



... bio miran



... naučio gde su moje granice  
i da bih se manje pozledio

## POKRETATI SE A DA TO NIKOME NE SMETA?



### Mačka i miš

Sakrijte se ispod pokrivača. Dete treba da pokuša da dohvati neki deo vašeg tela ispod pokrivača.

### Može i ovo

Zamenite uloge ili pogodite o kome delu tela se radi.

### Laka vam noć, moje igračke

Predložite detetu da spremi za spavanje sve lutke, na podesno mesto, ili da uspremi sve automobilčiće u garažu, za noć.

### Može i ovo

Omiljena lutka vašeg deteta može da vam pritekne u pomoć.



### Mali vajar

Dajte detetu plastelin i pomozite mu da upozna pod prstima tu novu materiju.

### Može i ovo

Pomozite mu da razvija maštu i spretnost praveći sa njim male životinje ili predmete.

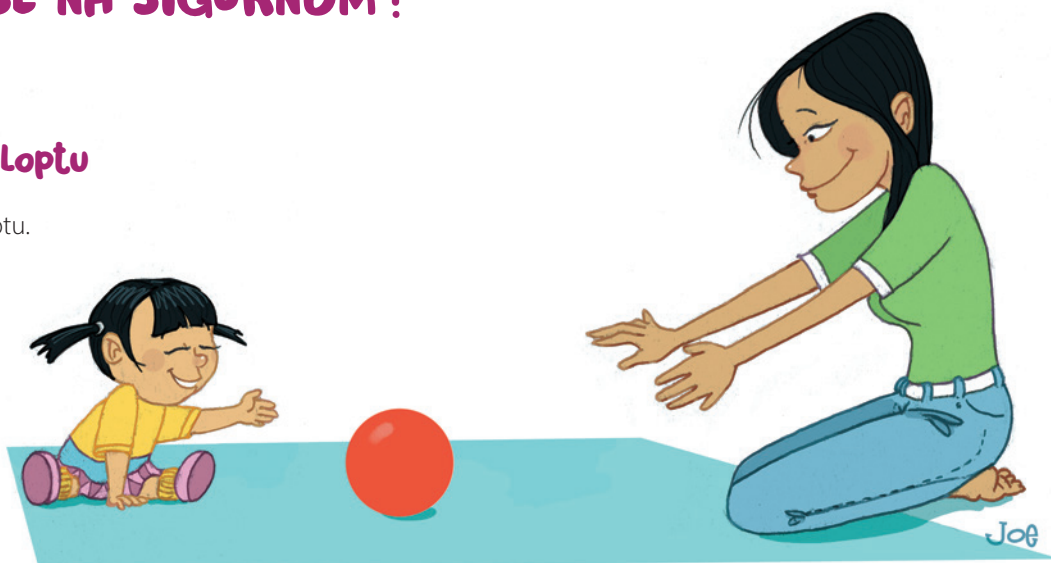
## POKRETATI SE NA SIGURNOM?

### Da prebacujemo loptu

Bacajte jedno drugom loptu.

#### Može i ovo

Van kuće, napolju, stojeći, dobacujte loptu jedno drugom.



### Koja sam ja životinja?

Imitirajte životinje (tigra, zeca, konja, kornjaču, itd.), zvuke koje puštaju, način kako se kreću (kako skaču, pužu, itd.).

#### Može i ovo

Igrajte se tako što ćete izraziti razna osećanja životinja i koja ćete imenovati (radost, tuga, bes, itd.).

### Put avanture

Napravite sa detetom, na primer u dnevnom boravku, stazu s preprekama, pomoću stolica, stola, jastuka, kartonskih kutija, itd.



# POKRETATI SE I KADA JE LOŠE VREME?

## zaplešimo zajedno

Upalite radio ili pustite neku vedru muziku i plešite sa detetom.

### Može i ovo

Pesmice koje ćete pratiti pokretima i gestovima pomažu mnogo detetu da govori.



## U autu

Držite ga za ruke i imitirajte auto u krivini.

### Može i ovo

Vaši prsti su kao razni delovi za upravljanje automobilom (starter, truba, žmigavac, kočnica, itd).

## Bežanje u prirodu

Obucite detetu kišni mantil i gumene čizme pa izadjite u šetnju.

### Može i ovo

Pomozite detetu da otkriva nove osele hodajući po suvim granama ili po različitim terenima.



# POKRETATI SE DA DETE BUDE MIRNO?

## Na igralištu

Ohrabrite dete, kada ste u parku, da se penje, da se sulja niz tobogan, da bude s drugom decom, ali ostanite uz njega radi sigurnosti.

### Može i ovo

Zajedno sa njim, šutirajte loptu pa trčite da je uhvatite.



## Jedna kula, pa druga...

Pomoću kartonskih kutija, na primer kutija za cipele, sagradite sa detetom kulu i pustite ga da je sa radošću poruši, pa onda da je ponovo gradi, pa da je opet ruši, itd.

## Komarac koji bocka!

Kada ste napolju, predložite detetu da se igrate tako što će ono da trči a vi da ga jurite praveći se da ste komarac koji bocka i golica.

**Može i ovo**  
Zamenite uloge.



## MALO VIŠE OBAVEŠTENJA

Rendez-vous na [www.paprica.ch](http://www.paprica.ch) gde ćete naći informacije u raznim oblicima - brošure, video snimke, itd. - koje vam nude brojne savete, ideje za igre i obaveštenja (Internet stranica je na francuskom).



## PREPORUKE



### FIZIČKA AKTIVNOST

Mala deca bi trebala svaki dan da se kreću najmanje 180 minuta različitim intenzitetom (u prirodi se igraju, puze, hodaju itd.). Aktivno vreme može biti raspoređeno na ceo dan. Dodatne informacije ćete naći ovde: [www.hepa.ch](http://www.hepa.ch)



### AKTIVNOSTI U MIRUJUĆEM POLOŽAJU

Vodite računa da Vaše dete provodi što je moguće manje vremena sedeći - eventualno vremenu koje Vaše dete provodi pred ekranom (televizor, smartphon, kompjuter, tablet itd.). Dodatne informacije ćete naći ovde: [www.jugendundmedien.ch](http://www.jugendundmedien.ch)

## NEKI POKAZATELJI

18 meseci

gradi kule sa kockama

penje se stepenicama

šutira loptu

okreće stranice knjige

počinje samo da se oblači

škraba olovkom

pokazuje delove tela

sklapa rečenice od dve reči

traži sakrivene predmete

baca loptu

skače u mestu

2.5 godine

## IMPRESSUM

### // AUTORI

Fabio Peduzzi  
Nicola Soldini  
Dr. med. Lise Miauton Espejo

// Razvijeno u uskoj saradnji sa stručnim odeljenjem za psiho-somatiku HETS Genf, HES-SO/Ženeva:

A.-F. Wittgenstein Mani, profesorica HES  
C. Blanc Müller, opunomoćenica za nastavu, HES  
M. De Monte, opunomoćenica za nastavu, HES  
M. Lecoultrre, studentica  
L. Ney, studentica

### // ILUSTRACIJE

Joël Freymond

### // OBLIKOVANJE

Tessa Gerster

### // REDAKCIJA

1. izdanje 2014  
Prerađeno izdanje 2022

### // LEKTORAT/PRILAGODAVANJE 2022

Dr. med. Lise Miauton Espejo  
Dr. Jérôme Spring  
Laura Beauverd  
Sandrine Correvon

© Unisanté, Centre universitaire de médecine générale et santé publique - Lausanne  
Centre Hospitalier Universitaire  
Vaudois (CHUV), Département femme-mère-enfant, Site de l'Hôpital de l'enfance