



PAPRICA
PETITE ENFANCE
PHYSICAL ACTIVITY PROMOTION
IN PRIMARY CARE

Serbisch/Kroatisch
Serbe/Croate
Serbo/Croato

KAKO SE POKRETATI S DETETOM

Od 9 do 18 meseci



unisanté
Centre universitaire de médecine générale
et santé publique - Lausanne

CHUV Département femme-mère-enfant

**pédiatrie
suisse**
L'organisation professionnelle
de la pédiatrie

h e t s

Haute école de travail social
Genève
Filière Psychomotricité

LIBERTÉ
VAUD
canton de
vaud



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

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. Međutim, 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...



... otkrivao/otkrivala predmete i uradio/uradila nešto sam/sama



... komunicirao/komunicirala gestovima

Da bi me pratili, moji roditelji mogu:

- » Da mi stave na raspolaganje bezbedan prostor u kome mogu slobodno da se pokrećem
- » Da mi pokažu, pa da posle mogu da uradim sam/a
- » Da mi dadu vremena da se uvežbam i razvijam svojim ritmom
- » Da me ohrabre i podrže ako mi je to potrebno



... naučio/naučila da puzam, da se sam/sama premeštam, a potom i da se uspravim i da hodam



... otkrivao/otkrivala sve veći prostor



... kontrolisao/kontrolisala svoje držanje i premeštanje s mesta na mesto

POKRETATI SI BEZBEDNO ?



Kotrljanje na ćilimu

Rasporedite više predmeta na ćilimu, van domašaja deteta. Ohrabrite ga da se pomeri s mesta da bi ih dohvatilo.

Može i ovo

Posmatrajući dete pažljivo, pustite ga da samo otkriva predmete.

sve četiri u vis

U prirodi, sve četiri u vis, dete će moći uz vas da otkriva nove osećaje i nove materije.



Hajde da šetamo...

Pošto uklonite nestabilne predmete, dete će moći nesmetano da se šeta po prostoriji oslanjajući se na nameštaj.

Može i ovo

Vaše telo je prepreka koju dete treba da premosti, da zaobidje, itd.

POKRETATI SE I KADA JE LOŠE VREME?

Gde su kruške?

Ljuljajte se pevajući mu pesmicu
«Ljulja, ljulja, ljuške, bere Deda kruške,
da ih deci dade da se njima slave.
Svakome će dati jednu ili dve, mom
detetu sve».

Može i ovo

Menjajte naizmenično ritam ljuljanja
i ritam pesmice.



Šljap, šljap, šljap

Zaštićeno zaklonom na kolicima, dete će biti
srećno da bude napolju da sluša žubor kišnih kapi.

Može i ovo

Izvadite dete iz kolica i pustite ga da malo hoda.

Trkački auto

Deci je zabavno da guraju korpu za veš - sa
poklopcem ili obrnutu.

Može i ovo

Pridržavajte korpu za rublje i pustite dete da
samo udje u nju. Kada se dete smestilo, trkački
auto može da počne vožnju.



POKRETATI SE I KADA SE NEMA MNOGO VREMENA?

Mali «veliki» kuvar

Kada kuvate, dete voli da vas podržava, sa svojim posudjem ili sa kuhinjskim priborom koji ste mu dali (drvena varjača, plastična kutija, itd.).



Ribica u vodi ...

Dok ga kupate u kadi, pokažite detetu kako da pravi talase, da duva na sapunicu, itd.

Može i ovo

Sa bocom ili sa čašicama od plastike, dete će da se zabavlja i da ih puni i prazni ili da presipa vodu iz jedne u drugu posudu.

Pesmica

Iskoristite trenutak dok ga prepovijate, da mu pevušite i «glumite» pesmice koje će ono potom imitirati.

Može i ovo

Kažite detetu da pokaže na sebi i na vama delove tele koje pominjete.



POKRETATI SE I KADA JE PROSTOR MALI?

Moja kućica od kartonske kutije

Pomoću veće kartonske kutije, napravite detetu kućicu u kojoj će se ono rado ugnjezditi.

Može i ovo

Igrajte se žmurke u kućici.



Muzičar

Napravite muzički instrument, na pr. «zvečku» pomoću kamičaka koje ćete staviti u plastičnu bocu, dobro zatvorenu lepljivom trakom, ili «doboš» koji ćete napraviti od metalne kutije za biskvite.

zamak ili kula

Uz pomoć kockica, dete pravi svoje prve gradjevine.

Može i ovo

Pomozite detetu da sagradi zamak ili kulu, koje će moći sa zadovoljstvom da poruši.



MALO VIŠE OBAVEŠTENJA

Rendez-vous na 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



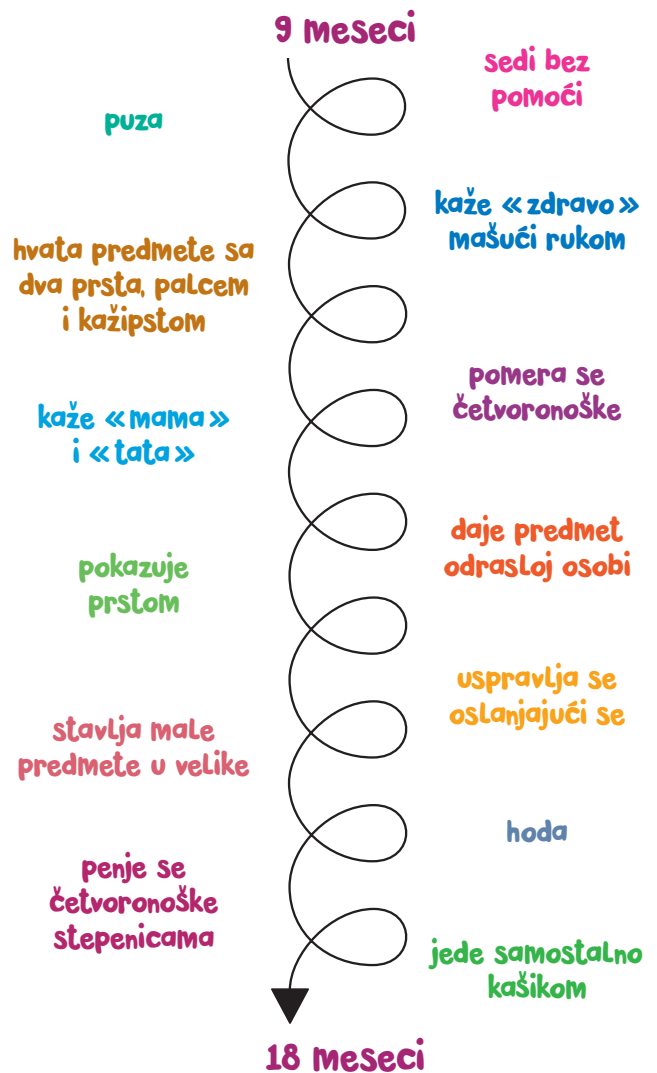
FIZIČKA AKTIVNOST

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

AKTIVNOSTI U MIRUJUĆEM POLOŽAJU

Vodite računa da Vaše dete provodi što je moguće manje vremena sedeći. (Vaše dete kada je budno ne bi trebalo da provodi previše vremena u sedištu za decu ili ljuljašci za bebe.) Ne preporučuje se, da se mala deca ili bebe stavljaju pred ekran (televizor, smartphon, kompjuter, tablet itd.). Dodatne informacije ćete naći ovde: www.jugendundmedien.ch

NEKI POKAZATELJI



IMPRESSUM

// AUTORI

Fabio Peduzzi
Nicola Soldini
Dr. med. Lise Miauton Espejo

// Razvijeno u uskoj saradnji sa stručnim odjeljenjem 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
E. Palardy, studentica
I. Giroudeau, studentica
L. Curinier, studentica

// ILUSTRACIJE

Joël Freymond

// OBLIKOVANJE

Tessa Gerster

// REDAKCIJA

1. izdanje 2014
Perađeno 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