

# KAKO SE POKRETATI S DETETOM

od 0 do  
9 meseci



# POKRETATI SE, ... A ZAŠTO?

## Radi zdravog razvoja deteta

I sami zapažite da je (po)kretanje vrlo važno za vašu bebu. Ona se kroz pokrete izražava i uspostavlja odnose sa okruženjem zahvaljujući kontaktu – dodiru. Pokretanje omogućava bebi da upozna svoje telo i da istražuje okruženje. A takodje i da postepeno kontroliše svoje pokrete, da se drži u određenom položaju i da se pomera s mesta. Pokret, dakle, omogućava vašoj bebi da stiče iskustva i da se razvija.

## Bebama je potreban pokret

Bebe se mnogo bacakaju i ostavljaju utisak da se dovoljno pokreću. Međutim, posmatranja ukazuju da je fizička kondicija dece starijeg uzrasta poslednjih godina slabija. Ta tendencija može da se pojavi već u prvim mesecima života, uprkos našoj želji. Ponekad i uslovi stanovanja ograničavaju fizičku aktivnost (ograničen prostor unutar stana, udaljenost pakova, susedi osetljivi na buku, itd.), ponekad bebe «trpe» od obaveza roditelja (opterećena svakodnevica, prevozi motornim vozilima, itd.) a nekad i izvesna «pomoćna» sredstva (baby-relax stolica, korišćenje sedišta za automobil u kući, itd.) ograničavaju njihove pokrete. A ipak, pokret je nešto što je prirodno za bebu. Pa čak i obične, svakodnevne aktivnosti čine bebi veliko dobro.

## Kako da pratite svoju bebu?

Ovde ćete naći ideje za kretanje i pokrete u svakodnevnom životu. Moćićete i da ih dopunite ako s pažnjom posmatrate šta vaša beba želi.



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



... komunicirala



... potom mogla da se opustim

### Da bi me pratili, moji roditelji mogu:

- » Da odvoje vremena da me posmatraju
- » Da mi opreme prostor u kome mogu da se pokrećem slobodno i bezbedno
- » Da mi pruže trenutke maženja
- » Da nauče da prepoznaju moja izražavanja i potrebe



... otkrila svoje telo



... uhvatila predmete da se sa njima igram



... upravljala svojim držanjem i pokretima

# SUVIŠE UMORNA DA BI SE POKRETALA?

0 meseci



## Igra pogleda

Vaša beba voli kada je gledate, kada joj govorite i kada joj se smešite. Okrenite polako svoje lice na jednu, pa na drugu stranu, na levo pa na desno. Beba će vas pratiti pogledom, okrećući glavu.

### Može i ovo

Produžite igru praveći ustima zvuke i grimase.

## licem u lice

U ležećem položaju pored vaše bebe, okrenite je polako na stranu, na bok, da bi ste se našli «licem u lice». Beba će moći da dotakne vaše lice.

**Upozorenje:** obratite pažnju da okrećete bebu na obadve strane.



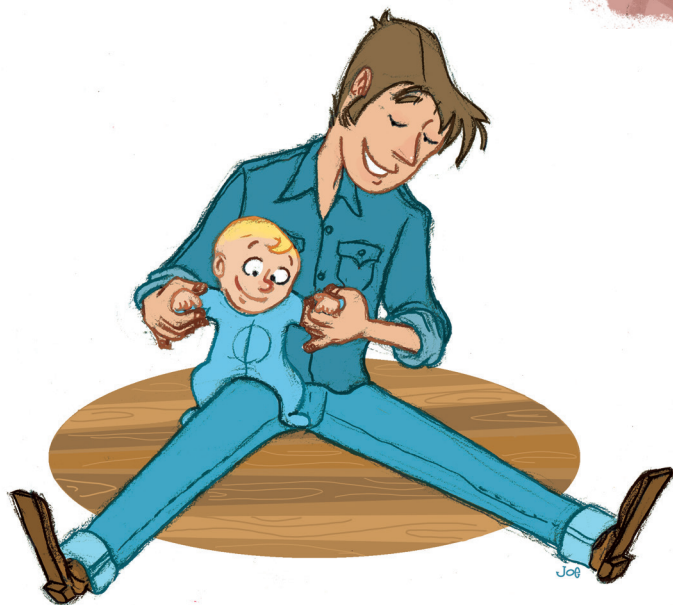
## čamac

Sednite na pod, a bebu stavite da vam zajaš na noge, tako da njena stopala dodiruju pod.

Držite bebu oko pojasa, oko kukova, ili za ruke i igrajte se sa njom tako da održava ravnotežu. **Upozorenje:** nemojte tresti bebu tokom igre.

### Može i ovo

Okrenite bebu ka sebi, kako bi mogla da vas gleda.



9 meseci

Predloge izložene na ovoj stranici treba čitati od gore na dole, u skladu sa razvojem bebe. Iz sigurnosnih razloga, uvek vodite računa o sposobnostima vaše bebe da prati te igre.



## POKRETATI SE KADA SE NEMA MNOGO VREMENA?

### Upoznavanje pokreta

Položite vašu bebu potrbuške. Pustite ju da se nesmetano koprci i pravi pokrete. Ostanite sa njom.



### Prepovijanje, to je prava stvar!

Dok prepovijate bebu, pomozite joj da otkrije svoje šake i stopala. Ako podmetnete svoju ruku ispod bebine stražnjice, malo ćete podići njen donji deo tela tako da će moći da dohvati svoja stopala.

### Kotrljanje

Da biste promenili položaj bebe, «pokažite» joj kako da se pomera, tako što ćete je polako «otkotrljati» s ledja na stomak, ili sa stomaka na ledja. Pomozite joj tako što ćete staviti svoju ruku na njen kuk ili na butinu.



## POKRETATI SE NA SIGURNOM MESTU?

### zadovoljstvo u pokretima

Kad je budna, svako toliko stavite vašu bebu da leži potrbuške. Sveukupno bi joj trebalo omogućiti da leži na trbuhu najmanje 30 minuta dnevno.



### Otkrivanje predmeta

Polegnite bebu na prostirku koju ste raširili na podu. Pokažite joj i pružite razne predmete da može da ih dotakne, da ih drži u rukama i da ih stavi u usta.

### Istraživanje

U prostoru u kome nema nikakve opasnosti, možete da rasturite razne predmete svuda oko bebe i da je potstičete da se pokreće da bi ih dohvatila. Pustite je da ispituje oblike, materiju od koje su i boje predmeta.



# POKRETATI SE I KADA JE LOŠE VREME?

## Trenutak nežnosti

Kada dižete bebu iz kreveta, učinite to tako što ćete staviti jednu ruku ispod njene stražnjice a drugom ćete podržati njena ramena i glavu. Nosite bebu dobro «sklupčanu i umotanu» u vašem naručju.



0 meseci



## Izlazak u šetnju

Baš kao i vama, i vašoj bebi je potrebno da udahne svežeg zraka. Ako je loše vreme, obucite je dobro, pa će tako moći da se privikne na život napolju.

## Sad me ima - sad me nema

Sakrijte lice maramom i otkrijte ga iznenada. Vaša beba će tako kroz igru da uči i da vidi kako «nestajete» pa kako se onda opet «vraćate».



9 meseci



## 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

Dojenčad bi trebala da se izdašno kreće više puta dnevno u bezbjednom okruženju koje odgovara njihovom uzrastu. U budnom stanju bi trebali da se kreću ležeći na trbuhu (30 min/dnevno) i na leđima. Ostale informacije možete da pronađete ovdje: [www.hepa.ch](http://www.hepa.ch)



#### AKTIVNOSTI U MIRUJUĆEM POLOŽAJU

Smanjite, što možete više, aktivnosti u mirujućem položaju (Izbegavajte da držite bebu dok je budna u sedištu za auto ili u sedištu «transat - naslonjača»). Ne preporučuje se stavljanje bebe pred ekran (televizor, pametni telefon, računar, tablet-računar, itd). Ostale informacije možete da pronađete ovdje: [www.jugendumedien.ch](http://www.jugendumedien.ch)

## NEKI PREPOZNATLJIVI ZNACI

0 meseci

steže šake  
i kači se za  
vaš prst

drži glavu pravo,  
pa je okreće u  
pravcu odakle  
dolazi zvuk, u  
vašem pravcu

počinje da hvata  
predmete koje  
joj pružate

hvata svoja  
stopala

okreće se sa  
leđa na stomak  
i obrnuto

počinje  
da sedi

razmenjuje  
pogled kada je  
«licem u lice»

bacaka se kada  
je na leđima

gleda svoje šake  
i igra se s njima

kada je na  
stomaku, oslanja  
se na podlaktice

ispituje predmete  
i stavlja ih u usta

pokušava da  
dohvati predmete  
koji su malo dalje

9 meseci

## IMPRESSUM

### // AUTORI

Fabio Peduzzi  
Nicola Soldini  
Dr. med. Lise Miauton Espejo

// Razvijeno u uskoj saradnji sa stručnim  
oddeljenjem 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  
L. Julien, studentica  
L. Barras, studentica

### // ILUSTRACIJE

Joël Freymond

### // OBLIKOVANJE

Tessa Gerster

### // REDAKCIJA

1. izdanje 2014  
Prerađeno izdanje 2022

### // LEKTORAT/PRILAGOĐAVANJE 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