

KAKO SE POKRETATI S DETETOM



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

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. Medjutim, opšta fizička kondicija dece se umanjila poslednjih godina. Ta tendencija ne zavisi od naše volje. Ona je pre svega uslovljena savremenim životom: svakodnevica 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 ?

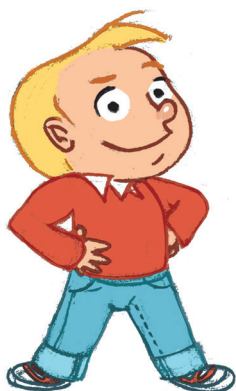
Ovde ćete naći predloge za pokrete u svakodnevnom životu. Vaša mašta, i mašta vašeg deteta, pomoćiće vam da ih dopunite.



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.

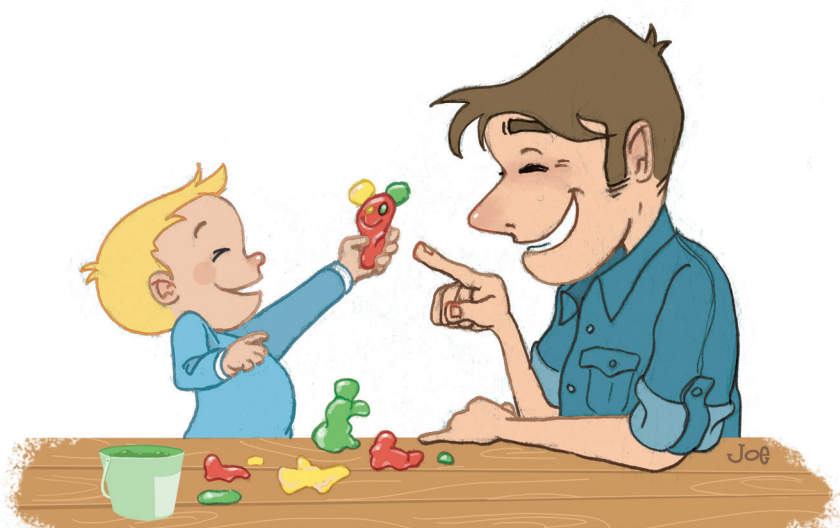


Mali vajar

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.



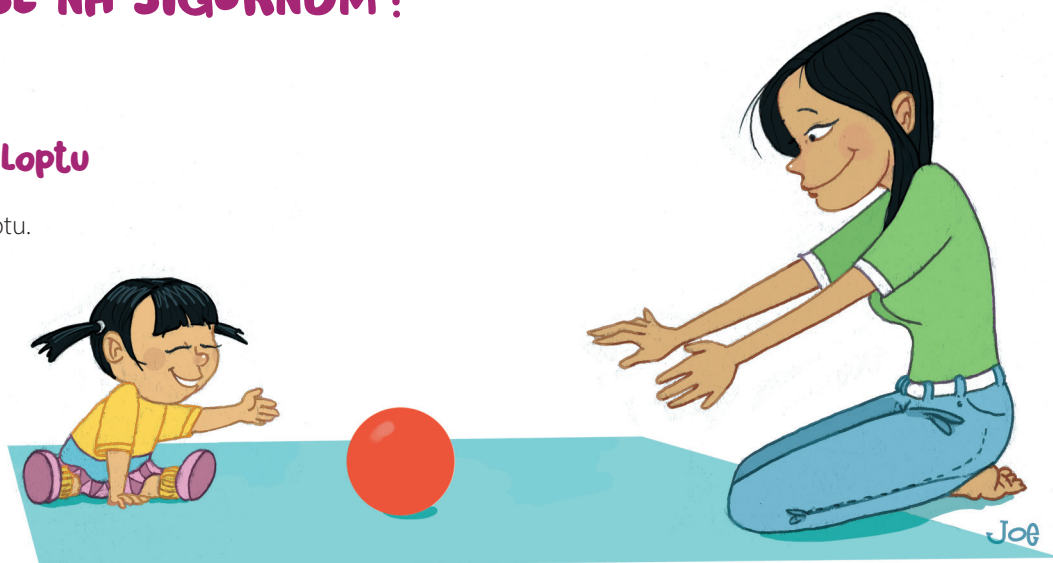
POKRETATI SE NA SIGURNOM?

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

Pesnice 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 osećaje 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
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

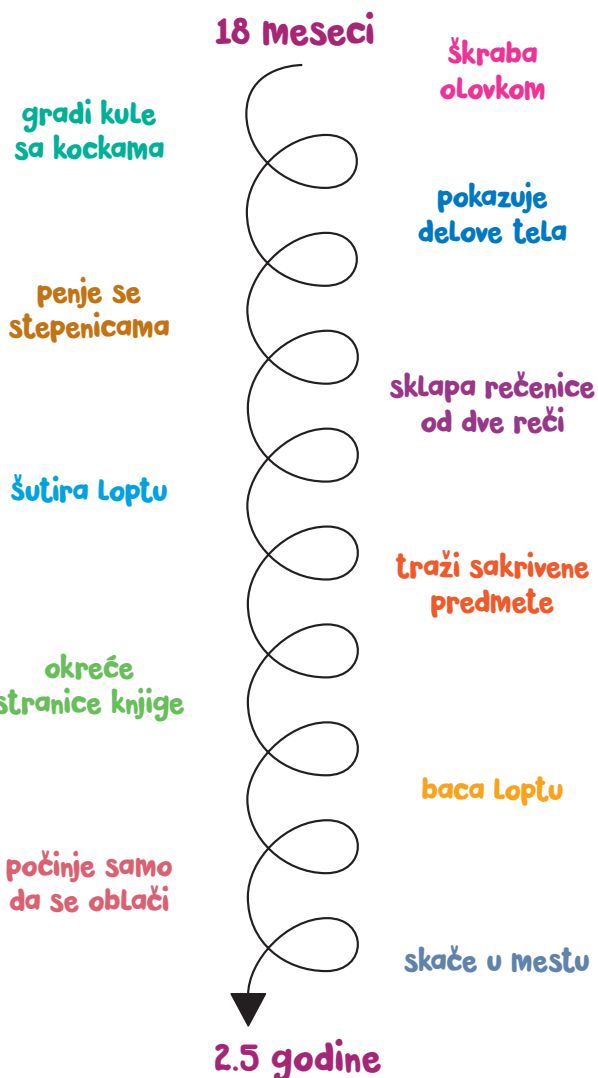
Mala deca bi trebala svaki dan da se kreću
najmanje 180 minuta različitim intenzite-
tom (u prirodi se igraju, puze, hodaju itd.).
Aktivno vreme može biti raspoređeno na
ceo dan. Dodatne informacije ćete naći
ovde: www.hepa.ch



AKTIVNOSTI U MIRUJUĆEM POLOŽAJU

Vodite računa da Vaše dete provodi što je
moguće manje vremena sedeći - even-
tualno vremenu koje Vaše dete provodi pred
ekranom (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
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
M. Lecoultré, studentica
L. Ney, 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