

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



... kontrolisao pokrete i ravnotežu



... bila što je moguće preciznija u svojim pokretima

Da bi me pratili, moji roditelji mogu:

- » Da mi pruže dovoljno vremena za igru sa drugom decom, u kući i napolju
- » Da mi pruže prilike da trčim, da se verem i penjem, da skačem, itd.
- » Da mi dadu dovoljno vremena da mogu da se oblačim sam/sama
- » Da mi pruže trenutke kada mogu da crtam, bojim, sečem sličice, itd.
- » Da me uključuje u svoje razgovore
- » Da me upute da sačekam i da saslušam



... Se snalazio u prostoru i vremenu



... bio pažljiv u školi



... umela da se igram u grupi

## 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

Osnovci bi trebalo da se mnogo kreću, u svakom slučaju više od samo jednog sata dnevno. Potrebne su im fizički zahtevne aktivnosti kao što su vožnja bicikla ili trokoluta, igre loptom, šetnje u šumi itd. Dodatne informacije ćete naći ovde: [www.hepa.ch](http://www.hepa.ch)

#### AKTIVNOSTI U MIRUJUĆEM POLOŽAJU

Duge vožnje u sedećem položaju (na primer u kolima) se ne preporučuju. I vreme koje dete provodi sedeći u zatvorenom prostoru treba da bude prilično kratko. Dete bi trebalo pred ekranom (televizor, smartphon, kompjuter, tablet itd.) da provodi samo ograničeno vreme i samo zajedno sa jednom odraslom osobom. Dodatne informacije ćete naći ovde: [www.jugendundmedien.ch](http://www.jugendundmedien.ch)

### 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/Zeneva:  
A.-F. Wittgenstein Mani, profesorica HES  
C. Blanc Müller, opunomoćnica za nastavu, HES  
M. De Monte, opunomoćnica za nastavu, HES

// 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

## OSNOVNI POKRETI

- » Verati se, izdizati se, držati se uspravno, penjati se
- » Održavati ravnotežu
- » Bacati i hvatati
- » Skakati uvis i nadole
- » Klizati se (tobogan), pokretati se na točkicama
- » Ljuljati se, ritmičnim pokretima koji se ponavljaju
- » Kotrljati se, prevrtati se, više puta uzastopce
- » Koristiti svoju snagu
- » Plutati u vodi, savladjivati padove i strah od praznog prostora
- » Tražiti situacije u kojima postoji neki rizik i savladati ih
- » Trčati i isprobavati svoje granice (do izvesnog stepena zdravog umora)
- » Uvežbavati se u pravljenje "figura" i predstavljati ih



Serbisch/Kroatisch  
Serbe/Croate  
Serbo/Croato

# 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 zdravije 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: svakodnevica opterećena obavezama, motorizovan prevoz, mnogo aktivnosti u sedećem položaju, raznorazni ekranima (TV, telefoni, itd.) i uslovi životne sredine koji nameću izvesne steganje (udaljeni parkovi, opasni putevi i ulice, susedi osetljivi 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, pomoći će vam da ih dopunite.





## POKRETATI SE I KADA SE NEMA MNOGO VREMENA?



### Baloni koji se duvaju

Naduvajte balon : dete treba da ga udara tako da balon ostane u vazduhu i da ne dotiče pod.

#### Može i ovo

Ista igra sa balonom može da se igra i napolju ili da se hvataju mehuri od sapunice.

### Pomoć u kuhinji

Zamolite dete da vam pomogne da spremite obrok ili užinu: da pomešate sastojke potrebne za kolač, da pripremite voće za voćnu salatu, itd.



### Pirujete i prevrtanje preko glave

Stavite krevetski dušek na pod i pustite dete da pravi piruete i da se prevrće preko glave.

**Upozorenje :** dete treba da spusti bradu ka grudnom košu.

## POKRETATI SE I KADA JE MALO PROSTORA?

### Igre zidanja

Predložite detetu da sagradi što je moguće višlju kulu sa raznim predmetima (plastične hermetički zatvorene kutije, prazne tetrapak ambalaže od mleka, itd.).

#### Može i ovo

Sagradite kuću za lutke ili garažu za automobile.



### Da se ne dodirne pod

Zabavljajte se s detetom tako što ćete se kretati po stanu a da ne dodičete pod (preskačući s jednog čilima na drugi, premeštajući se sa stolica na fotelju, itd.).

#### Može i ovo

Napolju, pokušajte da hodate a da nikako ne stajete na linije koje postoje na podu.



### Muzički kipovi

Pomoću plastičnih kutija i varjače, svirajte na bubnjevima, a za to vreme neka dete pleše. Čim muzika prestane, dete treba da se ukoči kao kip. Posle zamenite uloge.

#### Može i ovo

Svirajte tiše pa glasnije, brže pa sporije, ili plešite a da ne pravite buku.

## POKRETATI SE I KADA JE LOŠE VREME

### Pronadjite "uljeze!"

Rasporedite "uljeze" po kući (šampon stavite u kuhinju, mlin za biber u kupatilo, itd.). Tražite potom od deteta da pronadje "uljeze" i da ih vrati na svoje mesto.

#### Može i ovo

Zamenite uloge.



### Prerušavanje i izmišljanje priča

Pomoću odela, marama, predmeta, dete će da se preruši i da izmišlja priče o kraljevima, o princezama, o vitezovima, itd.

### Pažnja: vuk!

Ograničite, pomoću lepljive trake, manji prostor na podu. Vuk (a to ste vi!) pokušava da udje u kuću, a dete mu ne da i sprečava ga.

#### Može i ovo

Zamenite uloge.



## POKRETATI SE DA BUDE MIRA?

### Skakanje preko kanapa

Tresite kanap po podu tako da ga talasate ili da pravite njime zmiju, pa predložite detetu da preskače kanap.

#### Može i ovo

Predložite detetu da "blokira" kanap stopalima.



### "Muva"

Igrajte se utroje (može i više). Dva igrača prebacuju balon ili loptu, a treći igra "muvu" i pokušava da uhvati loptu. Ako uspe da je uhvati, zauzima mesto igrača koji je bacio loptu (ili balon), a taj postaje "muva".

### "Mačka na krovu"

"Mačka" trči i treba da dodirne jednog od igrača i taj onda postaje "mačka". Da bi izbegao da ga onaj dodirne, igrač treba da trči i da se popne i skloni na nešto visoko.

#### Može i ovo

Menjati stalno mesto držeći se za neki deo tela (koleno, rame, itd.).



**Savet:** U tom uzrastu, dete je sposobno da razume da može da skače, da trči, itd. u izvesnim situacijama, ali ne u svim. Tako ćete moći da odredite šta je dozvoljeno a šta nije i gde su granice dozvoljenog (na pr. da ne može da skače po dušek, osim ako je dušek na podu).