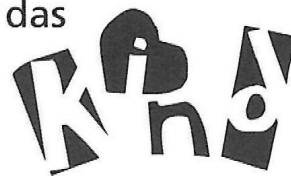


Ostschweizerischer
Verein für das



Kretanje

(Bewegung)

od 0 do 12 meseci
(0 bis 12 Monate)



Serbisch/Kroatisch/Bosnisch

Savetovalište za majke i očeve, St. Gallen

Mütter- und Väterberatung, St. Gallen

Version 07.2008

•Kretanje čini snažnim • Kretanje čini uravnoteženim • Kretanje čini zadovoljnim • Kretanje čini zdravim • Kretanje čini snalažljivim u društvu • Kretanje čini radosnim • Kretanje čini telesnu težinu normalnom • Kretanje čini mirnim •Kretanje

• šuljati se • puzati • skakutati • kotrljati se • okretati se • prevrtati se • penjati se • skakati • trčati • klizati se • hodati • juriti • ljuljati se • plesati

• šuljati se • puzati • skakutati • kotrljati se • okretati se • prevrtati se • penjati se • skakati • trčati • klizati se • hodati • juriti • ljuljati se • plesati •

Što više kretanja korisno je za zdravlje vaše djece i za njihovo snalaženje u društvu. Kretanje decu čini sigurnijom, ono smanjuje njihovu agresivnost, podstiče čulna iskustva i time razvoj mozga.

→ Omogućite svojoj deci što više kretanja u svakom uzrastu!

- Deci nije potreban fitnes-centar nego
 - treba da se igraju na podu, a ne u hodalici ili ogradici
 - vole da se sama penju uz stepenice umjesto da ih vi nosite
 - vole sama hodati, a ne sediti u dječijim kolicima
 - vole nositi laku odeću od elastičnih materijala umesto odeće od džinsa i druge krute odeće koja sputava njihove pokrete
- Što češće možete iskoristite menjanje pelena da obavite male gimnastičke vežbe sa detetom. Pored toga, barem jednom dnevno zagrejte prostoriju dovoljno da bi dete moglo da se pokreće bez odeće i da bi osetiti celo svoje telo.
- Živahni pokreti deteta izraz su njegove radosti zbog kretanja, a ne znak nerveze.
- Omogućite detetu da vežba svoje novostečene sposobnosti! Kada nauči da puzi, na primer, potrebno mu je mnogo prostora na podu, kada nauči da se penje obradovaće ga stepenice, a kada prohoda ono ne želi da ide u šetnju vozeći se u dečjim kolicima.
- Kretanje donosi i napore i razočarenja, zato detetu treba pružati podršku ohrabrujućim rečima. Biće vam drago kako je dete ponosno kada savlada silu teže i može samo da ustane i da se kreće.
- Nemojte dozvoliti da vas loše vreme spreči da se krećete. Svakom detetu su svakodnevno potrebni najmanje jedan do dva sata kretanja na svežem vazduhu – boravak na svežem vazduhu kod SVAKOG VREMENA jača otpornost organizma! Ako deca svoju energiju mogu da troše igrajući se napolju, ona će biti zadovoljnija, mirnija i opuštenija, što povoljno utiče na njihovo zdravlje, sigurnost, održavanje telesne težine i dobru fizičku kondiciju.

**Zahvaljujući kretanju dete će se bolje osećati,
biće sigurnije i imaće dobru fizičku kondiciju.**

Nije potrebno da se strogo pridržavate ove podele na mesece,
važnija je sama razvijenost deteta

Od rođenja do 3 meseca

- Položite bebu na stomak, ona će neprestano pokušavati da podgne glavu.
- Podignite dete sa strane, tako će vremenom naučiti da samo drži glavu.
- Pustite dete da često bez pelena slobodno pokreće nogice.



Od 4 do 6 meseci

- Kada je dete budno položite ga često na stomak i igrajte se s njim dok je u tom položaju → to je dobra priprema da kasnije puzi i sedi.
- Posebno tokom zime važno je detetu omogućiti da se igra i sa svojim golim stopalima. Ono će stopala stalno dohvatati, što je odlična vežba za trbušne mišiće, a kasnije će mu omogućiti preko ležanja na strani i okretanje.
- Okačite iznad deteta neku igračku, ono će pokušavati da je dohvatiti i na taj način vežbaće ramena.
- Deca vole da „lete“ iznad vaše glave. Ona pri tome u vodoravnom položaju automatski održavaju ravnotežu svih delova tela i tako stiču dobar osećaj za vlastito telo.
- Držeći dete u naručju okrećite se i njišite uz različite muzičke ritmove.



Od 7 do 12 meseci

- Položite dete na stomak i kotrljajte loptu prema njemu.
- Zanimljivo je kada se dete ležeći na stomaku može videti u ogledalu i igrati sa svojim odrazom.
- Sedite na pod ispruženih nogu i pustite dete da puzi preko njih.
- Stavite na pod neki madrac ili jastuk, tako će puzanje za dete biti zanimljivije i steći će veću sigurnost pri kretanju.
- Nije potrebno da dete stavljate da sedi ili stoji – ako imate strpljenja, ono će to samo učiniti, sa više volje i sigurnosti. Na taj način vežbaće odgovarajuće mišiće i biće ponosno na svoj uspeh.
- Pustite dete da se što više samo penje uz stepenice, za to mu je potrebno mnogo vežbanja. Na taj način ono će steći siguran osećaj za sopstveno telo, što je najbolji način da se spriječe kasniji udesi.
- Ogradice sputavaju zadovoljstvo kretanja, stoga ih treba što manje koristiti. One su, međutim, bezbedno mesto gde dete uči da ustaje.
- Deca vole puziti ispod stolica, preko jastuka i kroz kutije.
- Igrajte se „lovljenja“ dok dijete puzi.

Diese Broschüre wurde unterstützt von

MIGES BALÙ

Ein Projekt vom Ostschweizerischen Verein für das Kind OVK und von
Suisse Balance – Ernährung und Bewegung kinderleicht.
Unterstützt von Bundesamt für Gesundheit und Gesundheitsförderung Schweiz.