

# KAKO SE POKRETATI S DETETOM

od 0 do  
 9 meseci



# POKRETATI SE, ... A ZAŠTO ?

## Radi zdravog razvoja deteta

I sami zapažete 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 opuštim

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.

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.

9 meseci



## POKRETATI SE KADA SE NEMA MNOGO VREMENA?

### Ljuljuškanje

Ljuljajte bebu ljuljajući se i vi. Možete pri tom i da pevušite ili da pustite neku prijatnu, tihu muziku.



### 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

Vaš krevet je idealno mesto za igru sve dok beba ne menja mesto sama. Polegnite bebu na ledja i pustite je da se mrda i bacaka, ali se nemojte udaljavati.



### 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).



## NEKI PREPOZNATLJIVI ZNACI

### PREPORUKE



#### FIZIČKA AKTIVNOST

Male bebe bi trebalo da budu fizički aktivne više puta na dan (da budu neko vreme na stomaku i na leđjima, da pužu, da se igraju na podu, itd.).



#### 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»). Izlaganje bebe ekranima (TV, računar, igrice, itd.) nije preporučljivo.

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 leđja na stomak i obrnuto

počinje da sedi

0 meseci

razmenjuje pogled kada je «licem u lice»

bacaka se kada je na leđjima

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<sup>1</sup>

Nicola Soldini<sup>1</sup>

Dr. méd. Lise Miauton Espejo<sup>2</sup>

// Razradjeno u uskoj saradnji sa odeljenjem Psychomotricité de la HETS Genève, HES-SO/Genève:

A.-F. Wittgenstein Mani, profesorka HES

C. Blanc Müller, predavačica HES

M. De Monte, predavač HES

L. Julien, studentkinja

L. Barras, studentkinja

#### // ILUSTRACIJE

Joël Freymond

#### // GRAFIKA

Tessa Gerster

#### // IZDANJE

Prvo izdanje na francuskom 2014

Prevod: 2016

#### // PREVOD

Appartenances, Lozana

Olga Marković Wagnières

©<sup>1</sup> Ligues de la santé, Programme cantonal «Ça marche!», Lausanne (Udruženja za zdravstvo, Kantonalni program «Ça marche!», Lozana)

<sup>2</sup> Département médico-chirurgical de pédiatrie, Hôpital de l'enfance de Lausanne (Mediko-hirurška služba pedijatrije, Dečija bolnica u Lozani)