

# 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 svakodnevnicima, 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

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



... potom mogla da se opustim



... 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 biste 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?

## 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).



## 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.

# 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 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

**h e t s**

Haute école de travail social  
Genève

Filière Psychomotricité

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