



Kretanje je život

HINWEIS FUER UEBERSETZUNG:

DIE STATEMENTS WURDEN AUS DEM GESPROCHENEN TEXT ALS SKRIPT AUFGEZEICHNET. EINIGE WOERTER FEHLEN MANCHMAL IM GESPROCHENEN TEXT, DIESE WURDEN ZUM VERSTÄNDNIS IN KLAMMER MIT EINEM ENTSPRECHENDEN WORT ERGÄNZT.

ERDAL

()

"Za mene, kretanje znači, prije svega, da izadjem s djecom napolje, da šetamo zajedno ili planinarimo. O da, ona to rado rade. Dakle, mi s djecom možemo sada, vrlo dobro, tri do četiri sata planinariti, šetati. Da, to im pričinjava veliko zadovoljstvo. Ponekad ih treba motivisati da se sprema i krenu na planinarenje. Ali, kad krenemo, djeca, najčešće uživaju u zajedničkoj aktivnosti. »

CHITRA

()

"Moja se djeca rado kreću. Ona su, dosta sportski orjentisana. Često igraju stolni tenis, voze skateboard ili koturaljke. Djeca, jednostavno, uživaju biti napolju i kretati se."

PIA

(aus Dialekt)

"Ja smatram, da je kretanje, djeci, ekstremno važno. Kad idem na dječije igralište, bitno mi je, da odvojim dovoljno vremena, jer sam primijetila, da moj sin, što smo duže na igralištu, ima sve više ideja, čega da se igra. Nije me strah, jer mi je od samog početka bilo važno da mu omogućim, da isproba one stvari, koje on želi. Kao majka, ja ga dobro poznajem i znam, da on svoje sposobnosti, vrlo dobro, može sam procijeniti. Vrlo rijetko bi se desilo da se on povrijedi ili da se desi neka teža nezgoda. Smatram da je vrlo važno, da dijete uči da samo procijeni granice svojih mogućnosti. A moj sin će to moći, samo ako ga ja u tome ne sputavam."



angela

()

"Puno roditelja se plaši, da im se djeca ne povrijede, prilikom igranja ili kretanja. Odlučujuće je da se djeci pruži prilika, da uče, kako da „izadju na kraj“ sa malim rizicima, da bi se mogle izbjeći velike nezgode.

Kod hodanja je isto tako. Mi, ustvari, mislimo da dijete predškolskog uzrasta zna hodati. Ali, poznato je, da se i ovdje dešavaju velike promjene. Dijete predškolskog uzrasta uči da, hodanjem, usavršava svoje pokrete. Uči, kako da upotrijebi svoju snagu, kako da se odgurne, u pravom momentu. Takodje, ono mijenja dužinu svojih koraka. Dakle, većina pokreta se mora još razraditi i uvježbati: penjanje se uči penjanjem, hodanje hodanjem, a skakanje, skakanjem. Dijete će moći uspješno razviti samo one sposobnosti, koje je imalo priliku vježbati.

Kretanjem je cijelo tijelo u pokretu, a dijete samo stiče iskustvo: da, ja to mogu. Kada se popnem na drvo, onda sam uistinu gore i ja to mogu neposredno osjećati. To se naziva samoučinkovitost i to je centralna stvar u razvoju djeteta.

Ono što istraživanja danas potvrđuju, jeste činjenica da dosljedno podsticanje kretanja, takodje, utiče na sposobnost koncentracije. Dakle, djeca koja se redovno i puno kreću, imaju razvijeniju sposobnost koncentracije.

Mislim da je za roditelje najvažnije, prije svega, da povećaju svakodnevne aktivnosti. Dakle, da pruže djeci mogućnost, da se igraju napolju, da idu u šumu, na dječije igralište ili da se igraju s loptom. Od svega toga, najvažnije je da se djeci pruže raznovrsne mogućnosti za kretanje. Što se tiče fine motorike, ona se često zapostavlja, kada se govori o posticanju razvoja tjelesnih sposobnosti djece, iako je, ona jednako važna. Dakle, mi trebamo naše ruke za obavljanje raznih zadataka, a mislim da se i to da jednostavno podsticati, time što će se djeci omogućiti da režu makazama ili da koriste olovke. Prije rezanja, dolazi crtanje. Zato bi se djeci trebalo omogućiti da, prije polaska u školu, nauče koristiti bojice. Kod pisanja je isto, kao i kod kretanja, pisanje se uči vježbanjem pisanja, a držanje olovke samo držanjem olovke.

Polazi se od toga, da bi se djeca, dnevno, trebala kretati šezdeset minuta, i to srednjim i jačim tempom, što znači tako da se povremeno i dobro zadišu. To bi se moglo dešavati i na putu do škole, ako se djeca kreću brže i usput skaču."

DANIEL BERZ

(aus Dialekt)

"Bilo bi važno pustiti dijete, da samo prelazi put do škole. Može se voziti biciklom ili ići pješice. Put do škole je avantura. Kako bi se dijete moglo razviti, ono mora imati priliku da se puno kreće. Takodje, ako se za vrijeme nastave mogu puno kretati, djeca će tada i puno brže učiti.

Jednostavno, pri tome učestvuju sva čula: psiha, srce i ruke.

Kretanje mora pričinjavati zadovoljstvo, a dijete koje se kreće, sija od radosti.

Naše školsko igralište je odlično i ima puno sprava za igranje. Mi želimo djeci pokazati, da se sprave za igranje mogu koristiti i u pauzi. U Bad Zurzach-u postoji vrlo raznovrsna ponuda sportskih sekcija u školi. Mi nudimo vježbanje na spravama, imamo u ponudi veliku dvoranu za rukomet, pa onda nudimo Badminton, košarku, Unihockey, džudo. Za razliku od treniranja u sportskim klubovima, gdje, ponekad, moramo duboko posegnuti u džep, učešće u sportskim sekcijama je besplatno. Uistinu, radi se o ponudi, u kojoj dijete, pored školske nastave, može uživati. Često je, prepreka treniranja u sportskom klubu, povezana sa obavezom da se učestvuje na raznim takmičenjima. U okviru školskih sekcija nema takmičenja. To je olakšanje za porodicu, jer ne mora računati sa dodatnim terminima. "

AJETE

()

"Za mene kretanje predstavlja, jednostavno, životnu radost. Tako se bolje osjećam. Kretanje ništa ne košta. Svaka porodica to može sebi priuštiti. Potrebno je malo vremena, a i lijepo je, vrijeme provoditi u prirodi.

Cijela porodica je takva, mi se stvarno puno krećemo. I to je naša stvarna potreba. Sin trenira nogomet, a kćerka, već četiri godine, ide na balet i tamo se kreće jednom sedmično. Možda smo se mi i navikli na to. Ja sam uvijek imala neki hobi, a djeca isto tako, već od četvrte godine života su počeli da se bave nekim hobiem i tako, sa redovnim kretanjem.

Kretanje je dobro za naše zdravlje, a meni i mojoj porodici je veoma bitno, da zajedno provodimo vrijeme."

JARDENA

()

„Kretanje je važno za zdrav razvoj i u svim životnim fazama, unapređuje zdravlje djece i odraslih, kao i trudnica.

Ova pacijentica je, već prije trudnoće, počela redovno šetati. To je nastavila praktikovati i za vrijeme trudnoće, a često, pri tome, povede i svoju kćerku. Kretanje može ublažiti bolove, spriječiti bolesti, kao što su dijabetes ili probleme sa srcem i uticati na zdravu tjelesnu težinu. Takodje, kod pojedinih problema sa plodnošću, ono može biti od pomoći. Djeca se rado igraju i kreću. Kretanje je za djevojčice i dječake, podjednako, zdravo i važno."

MANUELLA

(aus Französisch)

"Kod nas svi mogu učestvovati. Najbolje funkcioniše, kad se informacije prenose od usta do usta. Imam kolegicu, koja se bavi gimnastikom, dodji i ti, isprobaj. Puno toga tako funkcioniše. Dodatno, prije početka škole, dijelimo informacije u predškolskom i nižim razredima osnovne škole, i tako skrećemo pažnju na nas. Čuli smo da u gimnastičkom klubu radite to i to, zainteresovani smo. I ljudi dodju, isprobaju i vrlo često ostanu. Dodje se, isproba se tri puta, ako se osobi sviđi, ona nastavi dalje dolaziti.

Mi nudimo vježbanje za roditelje i djecu. Djeca od dvije godine dolaze u pratnji svojih majki ili očeva i imaju sat gimnastike. A imamo i gimnastiku za djecu. Naše udruženje ima i teretanu, u kojoj se, jednom do dva puta sedmično, može trenirati na spravama. Održavamo i razne manifestacije. Tako imamo i prostorije za žene, tamo se vježba aerobic ili step, šta ko želi.

Ako je porodica veća, tada samo prvo dvoje djece plaća udruženju članarinu, za ostalu djecu je besplatno. Dalje, još uvijek postoji mogućnost da npr. Pro Juventute, novčano pomogne porodice, koje imaju finansijskih poteškoća."

ELLEN

()

"Ja se, svakog dana, krećem s djecom, što znači, svakog dana idem s djecom napolje. Tri puta sedmično ide moj sin na gimnastiku, a osim toga, svake subote on ide u izvidjače (Pfadi). To je ono, što je on sam sebi izabrao. Moja kćerka ide, takodje, na gimnastiku.

Posebno, kada je vrijeme loše, ni djeca ne idu rado napolje. Osim, ako kažem da trebamo kupiti mlijeko, inače nemamo za sutra da pijemo. Onda ona kažu: Ok, to je bitno, to ćemo učiniti. S tom motivacijom, idemo svi zajedno. Djeca, najčešće, uzmu trotinet (Trotinettes). Onda pješačimo dvadest minuta do kupovnog centra, i vratimo se nazad. Kada primijetim da je cesta jako prometna, onda hodamo paralelnom ulicom, koja nije prometna ili im kažem: ostanite uz mene, ne idite tako daleko. Dakle, tada moram biti posebno oprezna.

Aktivnosti, koje upražnjavam sa svojom djecom ne koštaju puno. Ja, i nemam puno novaca da dam. Zato ja, jednostavno, pokušavam sa normalnim aktivnostima, kao što su igranje badmintona, preskakanje konopca - a i dječijih igrališta ima iza svakog ugla. To sebi može priuštiti svaka porodica, mora se samo znati, šta se nalazi u blizini.

Onda ide bez problema. Kada sam s djecom na igralištu, ona su nekako radosna, ne trebam ni jednom zagalamiti na njih, ona skaču okolo, rade ono, što im se sviđja, a i ja tako ponekad, mogu sama sjesti, u miru, i posmatrati, čak i pet do deset minuta. Imamo, nekako, dobre odnose, djeca pričaju otvoreno sa mnom i to mi prija, da. Ponekad sretnem i poznanike, i onda se djeca, automatski,

počnu igrati zajedno. A mi roditelji, takodje razgovaramo, i to je isto lijepo, malo razmijeniti mišljenja.

Ja učim svoju djecu da postoji ritmus, jer je nama posebno važno, da se djeca kreću. Mi u Gani, imamo različite vrste muzike, i tamo je, jednostavno, normalno, da se djeca, od malena, kreću i da plešu. Ovdje se kretanje vrlo često povezuje sa zdravljem, ili? A o tome se mora moći porazgovarati sa nekim, prije nego što primijetiš: Aha, ne moraš se kretati, samo, da bi preživio, već se krećeš, zbog svog zdravlja. A za to je potrebno neko vrijeme. "

CHITRA

()

"Nalazim, da je veoma važno biti vitalan, biti zdrav, i kretati se, takodje, i poslije napornog radnog dana. To tijelu čini dobro."

ERDAL

()

"Djeci je uvijek zabavno, kada su napolju. Poslije dva do tri sata hodanja s djecom, osjećam se jako dobro, uravnoteženo. I djeca se, ustvari, isto osjećaju. Naravno, ona budu zadovoljna i lijepo umorna, opuštena od umora. Smatram da je planinarenje jako dobro i za naše medjusobne odnose. Različite stvari radimo usput, bilo da se radi o skakutanju naokolo, ili da nešto razgledamo. To nam pričinjava zadovoljstvo."