



# Movimento é vida

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

()

"Movimento significa para mim sobretudo sair com as crianças, ir passear, fazer caminhadas. Elas gostam muito disso. Nós até já conseguimos fazer caminhadas, passeios de três a quatro horas com os nossos filhos. Eles divertem-se muito.

De vez em quando é preciso motivá-los um pouco para que eles aceitem fazer uma caminhada. Mas, desde que comecem, a caminhada agrada-lhes sempre muito."

CHITRA

()

"Os meus filhos gostam muito de se movimentar e são também bastante desportivos. Jogam ténis de mesa, praticam skate e andam de patins de rodas. Adoram estar ao ar livre e movimentar-se."

PIA

(aus Dialekt)

"Na minha opinião, o movimento é muito importante para as crianças.

Quando vou ao parque infantil, é importante contar com tempo suficiente, dado que reparei que ele tem mais ideias sobre o que pode fazer, quando ficamos mais tempo no parque infantil.

Não tenho medo, pois desde o início cuidei para que ele saiba fazer aquilo que deseja fazer. Como mãe, conheço-o bem e estou consciente que ele saiba avaliar bem o que consegue fazer ou não. Também percebi que raramente teve grandes acidentes. Acho importante que ele saiba avaliar bem seus limites. E isso só é possível se eu lhe der liberdade suficiente."



ANGELA

( )

"Muitos pais têm medo que os seus filhos se magoem em atividades com movimento. O essencial é que as crianças têm de aprender a lidar com um pequeno risco, para se poderem evitar acidentes maiores.

No que respeita ao andar, achamos que uma criança no jardim de infância de saiba andar. Sabe-se, no entanto, que ocorrem ainda muitas transformações. Uma criança na no jardim aprende toda a coordenação fina de movimentos ao andar. Aprende a utilizar bem a força e a afastar-se no momento certo. Modifica também a largura do passo. Ou seja, é necessário aprender a maior parte dos movimentos: aprende-se a trepar trepando, a andar andando, a saltar saltando. Aquilo que se pratica, desenvolve-se.

Ao movimentar-se, isso passa-se com todo o corpo, e fico a saber que posso fazê-lo. Depois de subir numa árvore, alcanço realmente o o topo e sinto-o. Chama-se a isso "auto-eficácia" e isso é essencial no desenvolvimento das crianças.

O que se descobriu em estudos recentes é que um incentivo ao movimento coerente também favorece a capacidade de concentração, ou seja, as crianças que se movimentam muito e com regularidade, podem concentrar-se melhor.

Penso que é sobretudo importante, no caso dos pais, reforçarem as atividades diárias dos filhos, ou seja, darem-lhes a possibilidade de brincar ao ar livre, ir até à floresta, ir ao parque infantil ou jogar bola. Trata-se, em primeiro lugar, de oferecer às crianças várias possibilidades. No caso da motricidade fina, esta fica geralmente para trás quando se fala de incentivo ao movimento; no entanto esta tem a mesma importância. Ou seja, precisamos das mãos para várias tarefas, e também isso, na minha opinião, pode ser incentivado, dando à criança a possibilidade de cortar com a tesoura, de utilizar um lápis. Antes da escrita vem o desenho. Assim, devia dar-se às crianças a possibilidade de pintarem com lápis de cor já antes de irem para a escola. Escrever é igual a outros movimentos, aprende-se a escrever e a utilizar um lápis apenas usando um lápis.

Parte-se do princípio que as crianças deviam movimentar-se, de forma moderada a intensa, sessenta minutos por dia, ou seja, até ficarem por vezes sem fôlego. Isso já aconteceria num percurso intenso para a escola, em que a criança possa saltar."

DANIEL BERZ

(aus Dialekt)

"É importante que se deixe a criança fazer o percurso para a escola. Pode ir-se de bicicleta ou a pé. O percurso para a escola é um caminho de aventura. É necessário que uma criança se possa movimentar muito, para que se possa desenvolver. Podendo se movimentar muito nas aulas, aprende muito mais rapidamente.

É feito simplesmente apelo a todos os sentidos: cabeça, coração e mãos.

Tem também de causar alegria, e uma criança que se movimentada é feliz.

Temos um recreio/pátio escolar ótimo, com muitos aparelhos. Pretendemos mostrar às crianças que estes aparelhos podem também ser utilizados nos intervalos. O desporto escolar facultativo em Bad Zurzach é muito variado. Temos ginástica artística, temos uma grande equipa de handebol, e temos também badminton, basquetebol, uni-hóquei, judo. Há atividades no clube que são caras, e o desporto escolar facultativo é grátis. Trata-se realmente de uma oportunidade da qual a criança pode tirar partido para além do horário escolar. E pode também ser um obstáculo o fato de ter de se comprometer muito, por exemplo tendo de participar já em competições. O desporto escolar não implica competições. Isso alivia a família, dado que não há outros compromissos adicionais. "

AJETE

( )

"Para mim o movimento significa simplesmente alegria de viver. Sinto-me bem, e o movimento é grátis. Todas as famílias podem permitir-se isso. É necessário algum tempo, mas é agradável quando se pode passar algum tempo na natureza.

A família toda é assim, movimentamo-nos realmente muito. E é necessário! O meu filho continua a praticar futebol, a minha filha frequenta aulas de ballet desde há quatro anos e aí faz movimento uma vez por semana. Estamos talvez habituados. Tive sempre um hobby e os meus filhos também, começaram logo aos quatro anos a ter hobbies, etc., a fazer movimento.

O movimento é muito bom para a nossa saúde e passar tempo com a família é muito importante para mim e para a minha família."

JARDENA

( )

"O movimento é importante para um desenvolvimento saudável e incentiva a saúde em todas as fases da vida, no caso das crianças e dos adultos, mesmo durante a gravidez.

Esta paciente começou já a fazer passeios regulares antes de ficar grávida e continua a fazê-los agora, durante a gravidez, levando muitas vezes a filha. O movimento pode aliviar as dores, reduzir doenças, como a diabetes ou problemas cardíacos, e incentivar um peso saudável. Pode também ser útil com certos problemas de fertilidade. As crianças gostam de brincar e de se movimentarem. O movimento é tão importante e saudável para as raparigas como para os rapazes."

MANUELLA

(aus Französisch)

"No nosso caso, todos podem participar. Trata-se geralmente de propaganda boca-a-boca, que funciona. Tenho uma colega que faz ginástica e diz: "Vem experimentar". Funciona muito desta forma. Além disso, distribuimos informações no início do ano escolar

nas creches e nas escolas primárias, para chamarmos a atenção para as nossas atividades. Ouvimos dizer que fazem isto e aquilo no clube desportivo e temos interesse. E as pessoas vêm, experimentam e muitas vezes ficam. As pessoas vêm, experimentam três vezes e, se lhes agradar, continuam.

Oferecemos ginástica para pais e filhos. Crianças a partir dos dois anos vêm acompanhadas do pai ou da mãe e têm uma aula de ginástica. De seguida temos a ginástica infantil. O nosso clube tem uma equipa de ginástica artística, que pratica uma a duas vezes por semana. Fazemos ginástica associativa. Temos ainda uma equipa feminina, de aeróbica ou step, um pouco de tudo.

No clube, no caso de se ter uma família grande, apenas os primeiros dois filhos pagam uma quota, os outros não pagam nada. Há também sempre a possibilidade da ajuda por exemplo da Pro Juventute. Há sempre uma possibilidade de auxiliar famílias que tenham dificuldades financeiras. "

ELLEN

( )

"Movimento-me todos os dias com os meus filhos, saio todos os dias com eles. Três vezes por semana, o meu filho tem ginástica e, fora isso, frequenta todos os sábados os escuteiros/escoteiros. Foi o que ele próprio escolheu. A minha filha pratica ginástica juvenil.

Especialmente quando o tempo não está muito bom, os meus filhos não gostam muito de sair. Então digo que precisamos de leite, senão não temos leite para beber no dia seguinte, e eles respondem: "Ok, isso é importante, então vamos". Com esta motivação, saímos juntos. Geralmente eles levam as trotinetes/vão de patinete. Levamos então vinte minutos até ao centro comercial e voltamos. Quando reparo que há muito trânsito, escolho outras ruas secundárias ou mesmo digo-lhes: "Fiquem junto a mim, não se afastem tanto", ou seja, tenho de ter mais atenção.

As atividades que pratico com os meus filhos não são muito caras. Também não tenho muito dinheiro para gastar. Tento simplesmente atividades normais, como badminton, saltar(pular) à corda - e em cada esquina há parques infantis. Todas as famílias o podem fazer, têm apenas que conhecer o que existe nas proximidades. Quando estou com os meus filhos no parque infantil, estes estão contentes, não preciso sequer de ralhar, eles saltam, fazem aquilo que gostam de fazer, e posso às vezes sentar-me mesmo cinco ou dez minutos em paz, enquanto os observo. Há também contatos interessantes, as crianças falam livremente comigo, e isso é agradável. De vez em quando encontro também pessoas conhecidas, e os meus filhos brincam automaticamente com os filhos dos conhecidos. E nós, os pais, também falamos uns com os outros, e esta troca de opiniões é também interessante.

Integro ritmo à vida dos meus filhos, uma vez que é muito importante para nós que as crianças se movimentem. Nós temos música muito variada no Gana, e lá

é normal que as crianças se possam movimentar e dançar.

Aqui associa-se muito o movimento à saúde, não é? É preciso falares com alguém para perceberes que já não precisas de te movimentar para sobreviver, mas simplesmente por causa da saúde. E para tal é necessário certo tempo."

CHITRA

()

"Acho que é muito importante estar em forma, manter-se saudável e movimentar-se um pouco no final de um longo dia de trabalho. Isso só faz bem ao corpo."

ERDAL

()

"As crianças divertem-se sempre quando saem de casa. Quando faço caminhadas de duas a três horas com os meus filhos, sinto-me muito bem, equilibrada. E os meus filhos também. Eles sentem-se satisfeitos e cansados, cansados mas felizes. Acho que a caminhada também é muito boa para a nossa relação. Fazemos várias coisas no caminho, quer seja saltar ou observar algo. É divertido."