

Dječja skrb

i zdravlje djeteta

INFORMATIVNA BROŠURA ZA RODITELJE



Tjelesna aktivnost u ranoj dobi i djetinjstvu

Za većinu australskih obitelji, život postaje sve aktivniji. Većina ljudi radije vozi nego hoda, radi duge sate u sjedećem položaju i za zabavu gleda TV ili zuri u druge ekrane. Međutim, ako se vaše dijete od vas nauči užtku koji mu daje aktivna igra, možda će tako steći životnu naviku održavanja aktivnog života.

Kroz igru i vježbu djeca razvijaju zdrav organizam, uče kako koristiti male i velike mišićne grupe i stječu druge važne vještine. Uz to, djeca nalaze aktivnu igru vrlo zabavnom!

Kakvi se oblici tjelesne aktivnosti preporučuju za djecu starosne dobi od rođenja do 5 godina?

Tijekom ranih godina, Savezna vlada preporučuje slijedeće:

- ohrabrite mališane da budu aktivni već od rođenja. Za ovu grupu, najidealnija je nadgledana igra na podu.
- djeca uzrasta od jedne do pet godina trebaju biti tjelesno aktivna barem tri sata na dan, koji se mogu rasporediti.
- bebe, mališani i djeca predškolske dobi ne smiju biti sputavani, prisiljavani da sjede ili da miruju duže od sat vremena, osim ukoliko spavaju.
- za djecu od dvije do pet godina, vrijeme pred ekranom (uključujući TV, kompjuter, DVD, elektronske igrice), treba biti ograničeno na manje od jednog sata na dan.
- djeca mlađa od dvije godine ne bi smjela provoditi niti malo vremena ispred ekrana.

Aktivna igra ponekad može uključivati samo kretanje ili tihu, kreativnu igru. U drugim trenucima ona će biti puno vigoroznija, npr. uključivat će skakanje, penjanje, plesanje ili plivanje.

Korištenje aktivnog transporta

Jedna od najjednostavnijih aktivnosti koje možete uključiti u svakodnevni život vašeg djeteta je aktivni transport. To može biti vožnja biciklom, skuterom ili jednostavno hodanje. Možda vaše dijete neće biti u stanju hodati ili pedaliti duže vremena, ali će to sigurno moći određeno vrijeme. Pokušajte:

- parkirati automobil nešto dalje od mjesta na koje ste krenuli
- koristiti javni prijevoz i hodati do stanice
- manje koristiti dječja kolica i ohrabriti dijete da više hoda.

Aktivnost je neophodna za razvoj

Aktivna igra u djetinjstvu od ključnog je značaja za sva područja razvoja, ne samo tjelesnog, nego i društvenog, emocionalnog i intelektualnog. Pomažući djeci da postanu aktivni u ranom djetinjstvu, pomoći ćete im da od toga stvore životnu naviku. Sa obrazovnim djelatnicima vašeg djeteta porazgovarajte o novim načinima aktivne igre.

Ova informativna brošura za roditelje dostupna je na različitim jezicima zajednice i može je se, zajedno sa referentnim materijalom, naći na internet stranici: www.econnections.com.au

INICIJATIVA



UZ PODRŠKU OBRAZOVNOG FONDA



UZ PODRŠKU NACIONALNOG VIJEĆA ZA AKREDITACIJU PRUŽATELJA DJEČJE SKRBI



UZ PODRŠKU AUSTRALSKE VLADE – MINISTARSTVA ZA OBITELJ, STAMBENA PITANJA, DRUŠTVENE USLUGE I PITANJA AUTOHTONOG STANOVNIŠTVA