

Čuvanje djece

i dječje zdravlje

INFORMATIVNI LIST ZA RODITELJE



Fizičke aktivnosti za bebe i djecu

U mnogim australskim porodicama život postaje sve više i više neaktivan. Mnogi radije voze nego da idu pješke, rade produženo radno vrijeme na poslovima gdje sjede, i gledaju TV ili upražnjavaju druge forme zabave koje su bazirane na gledanju ekrana. Međutim, ako Vaše dijete nauči od rane dobi da uživa u aktivnom igranju, time može od fizičke aktivnosti da napravi naviku za cijeli život.

Kroz aktivno igranje, djeca razvijaju zdrava tijela, nauče da koriste male i velike grupe mišića, i razvijaju druge važne vještine. Osim toga, djeca smatraju da je aktivno igranje jako zabavno!

Koje su preporuke za fizičke aktivnosti za djecu staru 0-5 godina?

Za rane godine, preporuke Savezne vlade su:

- Potičite djecu da budu fizički aktivna od rođenja. Za ovu dobnu skupinu, idealno je igranje na podu, pod nadzorom.
- Djeca od jedne do pet godina trebala bi biti fizički aktivna najmanje tri sata dnevno, što može biti raspodijeljeno u toku dana.
- Dojenčad, mala djeca i djeca predškolskog uzrasta ne bi trebala biti obuzdavana, primorana da sjede ili da budu mirna duže od jednog sata, osim ako spavaju.
- Za djecu u dobi između dvije i pet godina, vrijeme provedeno ispred ekrana (TV, računar, DVD-evi, elektronske igre) bi trebalo biti ograničeno na manje od sat vremena dnevno.
- Djeca u dobi do dvije godine ne bi trebala provoditi nimalo vremena ispred ekrana. Aktivno igranje može jednostavno biti bilo kakvo kretanje ili kreativno mirno igranje. U nekim drugim periodima, aktivno igranje će biti mnogo intenzivnije - trčanje, skakanje, penjanje, ples ili plivanje.

Korištenje aktivnog transporta

Jedan od najjednostavnijih načina da uključite fizičku aktivnost u vaš i u život vašeg djeteta je aktivni transport.

Aktivni transport može biti vožnja bicikla, vožnja skutera ili jednostavno šetnja. Mala djeca možda neće biti u mogućnosti da hodaju ili okreću pedala tokom dužeg perioda, ali to definitivno mogu raditi neko vrijeme. Razmotrite slijedeće:

- parkirajte auto malo dalje i šetajte do mjesta gdje trebate ići
- koristite javni prijevoz i šetnju do i od stanice javnog prijevoza
- pokušajte smanjiti vrijeme koje dijete provodi u kolicima i potičite dijete da umjesto toga hoda.

Biti aktivan je bitno za razvoj

Aktivno igranje u djetinjstvu je bitno za sve aspekte razvoja, ne samo fizičke, nego socijalne, emocionalne i intelektualne. Pomažući djeci da razviju naviku da budu aktivni od najranijeg djetinjstva, možete im pomoći da steknu naviku za cijeli život. Razgovarajte sa odgojiteljima vašeg djeteta o dodatnim idejama za aktivno igranje.

Ova brošura za roditelje dostupna je na različitim jezicima, a može se preuzeti zajedno sa referencama iz www.econnections.com.au

INICIJATIVA

The **Royal Children's Hospital** Melbourne
Centre for Community Child Health

PODŽALI KROZ SUBVENCIJU
ZA OBRAZOVANJE

Johnson's
baby

PODRŠKA NACIONALNO VIJEĆE
ZA AKREDITACIJU OBDANIŠTA

Leading
Quality
First
NCAC
National Childcare
Accreditation Limited Inc.

PODRŠKA VLADA AUSTRALIJE
ODJEL ZA PORODICU,
STANOVANJE DRUŠTVENE
USLUGE I DOMOROĐAČKE
POSLOVE