



## **Bewegung fördert gesundes Körpergewicht. Elterninformation bosnisch-kroatisch-serbisch**

### **Kretanje podstiče zdravu tjelesnu težinu**

Informacije za roditelje

Djeca vole kretanje. U Švicarskoj se pokazuje zabrinjavajuća tendencija manjka kretanja. Sve više djece ima poteškoća da savlada jednostavne svakodnevne kretnje jer imaju premalo snage i istrajnosti i premalo su pokretni. Uz promjenu navika kretanja, mjenjaju se i navike ishrane. Prekomjerna težina sa svim zdravstvenim posljedicama je postala važna tema.

Tjelesna težina je pitanje energetske bilance. Unošenje energije putem hrane i njena potrošnja moraju biti u ravnoteži:

**dovoljno kretanja i zdrava ishrana → normalna težina**

Pomozite vašem djetetu, da živi zdravo:

- podržite sve vrste tjelesnih aktivnosti.
- odredite pravila za sve pasivne aktivnosti i aktivnosti bez puno kretanja kao na pr. gledanje televizije ili igranje na kompjuteru.
- budite uzor djetetu, pokažite vašim primjerom djeci uživanje u kretanju i usklađenoj ishrani (u vezi ishrane pročitajte „Zdrava ishrana djece“, druga informacija za roditelje u projektu „rundum fit“- sve o dobroj formi).

Ako se dijete premalo kreće, zakrži prirodni nagon za kretanjem. Vremenom to ostavlja posljedice na sposobnost kretanja djeteta: deficit, koji se u dobi odraslih teško može nadoknaditi.

#### **TV i kompjuter razumno koristiti**

U Švicarskoj se prosječno provodi 2.75 sati dnevno pred televizorom i ta je tendencija u porastu. To iznosi godišnje 3 mjeseca (od po 12 sati dnevno) ili 18 godina u životu jednog 80-godišnjeg čovjeka. To ima i određena dejstva:

- postoji povezanost između povećanog konzumiranja TV i prekomjerne težine.
- djeca i mladi koji puno gledaju televiziju, uglavnom imaju lošiji uspjeh u školi.
- postoji povezanost između vremena provedenog pred TV i agresivnog ponašanja.

## Preporuka

- djeca se jako ugledaju na roditelje. Pokažite vašim primjerom djeci razumno konzumiranje medija.
- umjesto da gleda televiziju, pošaljite dijete da se igra vani.
- djeca nebi trebala imati u svojoj sobi elektronske medije.
- zaštitite vašu djecu od emisija sa nasiljem, diskriminirajućim i rasističkim sadržajem.
- pitajte dijete da vam kaže, zašto mu se nešto dopada.
- odredite tačno vrijeme za medije. Kontrolišite to vrijeme i razgovarajte o posljedicama u slučaju ne pridržavanja tih pravila.

Pravila iz prakse za maksimalno dnevno vrijeme provedeno pred TV:

- mala djeca: 5 do 10 minuta
- predškolski uzrast: 30 minuta
- 6 do 9 godina: 1 sat
- 10 do 13 godina: 1.5 sat

## Svestrano kretanje

Kretanje pomaže djeci da se bolje koncentrišu, da se oslobode napetosti i agresije. Mladi pred kraj školovanja trebaju najmanje jedan sat kretanja dnevno a mlađa djeca znatno više. To kretanje treba biti što raznovrsnije. Stručnjaci razlikuju pet kategorija kretanja (pogledati u brošuri stranu 10):

- **potaknuti cirkulaciju**  
trčanje, plivanje, vožnja bicikla, igre sa puno kretanja itd.
- **jačanje mišića**  
penjanje, vježbe snage (jačanja)
- **jačanje kostiju**  
preskakanje štrika i trčanje
- **poboljšati okretnost**  
razne vježbe tokom igre, u sportu i svakodnevnici
- **održati gipokost**  
gimnastičke vježbe i slične prikladne igre

## Igranje vani

Pokažite vašem djetetu, gdje se može bezbjedno vani igrati. Pokažite mu, gdje se nalazi najbliža šuma, igralište, potok itd. Podstičite igranje izvan kuće:

- svaki dan izaći vani- čak i kad kiša pada.
- u vrtu ne zaključati, osigurati ili ograditi sve.
- auto tako parkirati ili ponekad i preparkirati, da bi se napravilo prostora za igru.

## Preporuke za više kretanja

- pustite dijete, da u školu ide pješke, trotinetom (Kickboard) ili biciklom.
- u samoposluzi pustite dijete da gura kolica.
- penjite se zajedno stepenicama umjesto da koristite lift ili pokretne stepenice.
- pustite djetetu da vam pomaže u kućanstvu (pri kuhanju mješati jelo, mijesiti, brisati prašinu, usisavati itd)
- prevoz djeteta ograničite samo na najneophodnije.

Ovaj tekst je kratki pregled brošure „Kretanje podstiče zdravu tjelesnu težinu“ iz zdravstvenog projekta „rundum fit“ (sve o dobroj formi) službe osnovnog obrazovanja.

[www.volksschulbildung.lu.ch](http://www.volksschulbildung.lu.ch) > Projekte

Luzern, August 2008