

# AKTIVAN POČETAK ZA ZDRAVE KLINCE



*Aktivnosti, vježbe i savjeti o prehrani*

Stephen J. Virgilio



OSTVARENJE



Mojoj supruzi Ireni

# Sadržaj

Tražilica aktivnosti v

Predgovor viii

Zahvale x

<b>1</b>	<b>Započnimo zajedno .....</b>	<b>1</b>
<b>2</b>	<b>Stvaranje temelja .....</b>	<b>15</b>
<b>3</b>	<b>Gorivo za vježbanje .....</b>	<b>29</b>
<b>4</b>	<b>Zabavne aktivnosti za cijelu obitelj .....</b>	<b>51</b>
<b>5</b>	<b>Svi na vježbanje .....</b>	<b>79</b>
<b>6</b>	<b>Pokretne igre .....</b>	<b>121</b>
<b>7</b>	<b>Razvoj motoričkih vještina .....</b>	<b>150</b>
<b>8</b>	<b>Ritam i pokret .....</b>	<b>174</b>
<b>9</b>	<b>Joga za klince .....</b>	<b>200</b>
	Dodatak A: Materijali dostupni na Internetu	215
	Dodatak B: Kontraindicirane vježbe	218
	Tumač pojmova	223
	Popis literature	0
	O autoru	227

# Tražilica aktivnosti

<b>Aktivnost</b>	<b>Dob</b>	<b>Kategorija</b>	<b>Stranice</b>
Balončići u dvorištu	2 do 6	Zabavne aktivnosti za cijelu obitelj	59
Bamija	2 do 3	Razvoj motoričkih vještina	155
Bubnjanje se nastavlja	2 do 6	Ritam i pokret	192
Cirkusiranje	2 do 6	Ritam i pokret	193
Crtanje tijela	2 do 3	Razvoj motoričkih vještina	153
Divlji Zoo	2 do 3	Zabavne aktivnosti za cijelu obitelj	55
Djedica	2 do 6	Ritam i pokret	187
Dodavanje spužvom	2 do 6	Zabavne aktivnosti za cijelu obitelj	64
Duga od hrane	2 do 6	Gorivo za vježbanje	45
Farmeri i drvosječe	4 do 6	Pokretne igre	140
Glumimo sportaše	2 do 6	Razvoj motoričkih vještina	161
Golf s padobranom	2 do 6	Pokretne igre	129
Hej, ribo, ribice	2 do 3	Ritam i pokret	179
Hokus-pokus	4 do 6	Ritam i pokret	195
Igra smetlara	2 do 3	Zabavne aktivnosti za cijelu obitelj	57
Istraživanje kretanja	4 do 6	Razvoj motoričkih vještina	168
Jahač na valovima	2 do 6	Zabavne aktivnosti za cijelu obitelj	62
Jedrenje na dasci	2 do 6	Ritam i pokret	190
Kad si sretan	2 do 6	Ritam i pokret	188
Košarka	2 do 3	Zabavne aktivnosti za cijelu obitelj	56
Kotrljanje za zdravlje i znanje	4 do 6	Pokretne igre	139
Kuglanje	2 do 6	Razvoj motoričkih vještina	158
Labirint	2 do 6	Razvoj motoričkih vještina	162
Lopta, lopta, loptica	2 do 6	Razvoj motoričkih vještina	156

Lovci i bizoni	4 do 6	Pokretne igre	146
Macu budi kiša	2 do 6	Ritam i pokret	180
Mali vozači	2 do 6	Pokretne igre	131
Mali, mali pauk	2 do 3	Ritam i pokret	177
Mrljica	4 do 6	Pokretne igre	147
Ne daj da padne!	2 do 6	Razvoj motoričkih vještina	160
Nogometni golf	4 do 6	Razvoj motoričkih vještina	170
Obiteljski sporazum o vježbanju	2 do 6	Zabavne aktivnosti za cijelu obitelj	67
Pauk	2 do 3	Razvoj motoričkih vještina	154
Pazi, tanjur!	4 do 6	Gorivo za vježbanje	47
Pecanje	4 do 6	Pokretne igre	141
Ples po žici	4 do 6	Ritam i pokret	198
Ples sjena	2 do 6	Ritam i pokret	181
Plesanje oko užeta	2 do 6	Ritam i pokret	183
Plovi, plovi brodiću	2 do 6	Ritam i pokret	184
Pljus pljas!	2 do 3	Zabavne aktivnosti za cijelu obitelj	54
Pogodi krug	4 do 6	Razvoj motoričkih vještina	164
Pogodi tko je vođa	4 do 6	Pokretne igre	145
Pogodi u tunel	4 do 6	Razvoj motoričkih vještina	165
Pokretne sličice	2 do 6	Pokretne igre	135
Ponovi za mnom	2 do 6	Pokretne igre	128
Posuda za kekse	4 do 6	Razvoj motoričkih vještina	166
Predah uz TV	2 do 6	Zabavne aktivnosti za cijelu obitelj	60
Ručnikomet na plaži	4 do 6	Zabavne aktivnosti za cijelu obitelj	75
Safari	2 do 6	Pokretne igre	130
Skok s cipelom	4 do 6	Zabavne aktivnosti za cijelu obitelj	73
Slušaj zviždaljku	2 do 6	Pokretne igre	133
Srce na srce	4 do 6	Pokretne igre	138
Šal	2 do 6	Pokretne igre	134

Šareni obruči	2 do 6	Pokretne igre	132
Šetnja od A do Ž	4 do 6	Zabavne aktivnosti za cijelu obitelj	71
Tjedan ugašenog televizora	2 do 6	Zabavne aktivnosti za cijelu obitelj	65
Traženje uskršnjih jaja	2 do 6	Zabavne aktivnosti za cijelu obitelj	61
Trči zeka	2 do 3	Ritam i pokret	178
Tri dodira	4 do 6	Pokretne igre	137
Upecaj zdravlje!	4 do 6	Gorivo za vježbanje	49
Usred jedne male farme	2 do 6	Ritam i pokret	189
Ustani i pokupi	4 do 6	Zabavne aktivnosti za cijelu obitelj	74
Večernji susreti	2 do 6	Zabavne aktivnosti za cijelu obitelj	63
Veliki skok na mjehuriće	2 do 6	Zabavne aktivnosti za cijelu obitelj	70
Vjeverice na drveću	4 do 6	Pokretne igre	136
Vjeveričin poligon s preprekama	2 do 3	Zabavne aktivnosti za cijelu obitelj	58
Vježbalište s vodenim preprekama	4 do 6	Zabavne aktivnosti za cijelu obitelj	76
Vlakići	4 do 6	Ritam i pokret	194
Vrane i vrapci	2 do 6	Pokretne igre	126
Vruća sarma	2 do 6	Razvoj motoričkih vještina	159
Zajedno nosimo lopticu	4 do 6	Razvoj motoričkih vještina	167
Zamijeni vođu	4 do 6	Pokretne igre	144
Zamrznuti ples	2 do 6	Ritam i pokret	186
Zaposlene pčelice	4 do 6	Pokretne igre	143
Zdrava piramida	4 do 6	Gorivo za vježbanje	46
Zmija u travi	4 do 6	Zabavne aktivnosti za cijelu obitelj	72
Zvončići	4 do 6	Ritam i pokret	196
Živa svijeća	4 do 6	Razvoj motoričkih vještina	163
Životinje iz džungle	2 do 3	Pokretne igre	125

# Predgovor

"Ako dijete u sebi nosi urođeni osjećaj čuđenja, potrebno mu je društvo barem jedne odrasle osobe da ga s njome dijeli, otkriva veselje, uzbuđenje i tajnu svijeta koji nas okružuje." - Rachel Carson

Mala djeca vole biti u pokretu. Rođena su sa željom za tjelesnom aktivnošću - trčanjem, igranjem, skakanjem, plesanjem, itd. Zašto je onda pretilost u djece poprimila razmjere epidemije?

Prema podacima Centra za praćenje i prevenciju bolesti (2002.) broj se pretile djece u Sjedinjenim Američkim Državama u proteklih 20 godina udvostručio. Istraživanja pokazuju da djeca postaju manje aktivna nakon što prijeđu iz nižih razreda osnovne škole u više razrede. Što se to dogodilo s mladima u protekla dva desetljeća?

Naše je društvo "izgubilo kompas." Prezauzeti smo užurbanim tempom vlastitog života i do grla uronjeni u popularnu kulturu s lancima brze prehrane i sjedilačkog načina rekreacije, pa ne posvećujemo dovoljno pažnje dugoročnoj važnosti tjelesne aktivnosti i zdravog načina prehrane za mentalnu, društvenu, emocionalnu i fizičku dobrobit naše djece. Rezultat toga su naraštaji djece opsjednute jelom, gledanjem televizije i računalima. Danas djeca dnevno provode oko osam sati u sjedenju, od toga najmanje četiri sata ispred televizora ili u igranju video igrice. Nažalost, podaci nam govore da djeca prekomjerne težine, jednako kao i ona koja većinu vremena provode sjedeći, u 70 posto slučajeva nastavljaju s debljanjem i u odrasloj dobi (Ogden i dr. 2002.). Što možemo poduzeti da bismo ovu situaciju okrenuli nabolje?

Već više od 25 godina proučavam i poučavam čimbenike koji utječu na zdravlje djece. Kasnih osamdesetih sudjelovao sam u stvaranju opsežnog zdravstvenog nacionalnog programa *Heart Smart* (Berenson i dr. 1998.) kojemu je cilj promjena prehrambenih i tjelesnih navika djece u osnovnoškolskoj dobi. Taj program osmišljen je tako da su svi uključeni; obitelj, škola i društvena zajednica. Namjera nam je bila da utječemo na promjene cjelokupnog djetetovog okruženja i uspostavimo uvjete za dugoročan razvoj pozitivnih životnih navika.

Rezultati tih istraživanja i iskustvo koje sam stekao u radu s učiteljima, liječnicima, političarima, roditeljima i istaknutim ljudima u društvenoj zajednici pružili su mi nadu. Iskreno vjerujem da se epidemija debljine može iskorijeniti još za našega života, ali to traži zajednički napor. Kad se *Heart Smart* model u



potpunosti prihvatiti na svim društvenim razinama, vidjet ćemo zadivljujuće rezultate.

Značajno otkriće u mojem radu bio je učinak ranog utjecaja na zdravstvene navike djece. *Heart Smart* model bio je osmišljen za osnovnoškolsku djecu, tako da ne uspiju razviti loše zdravstvene navike kasnije u životu. No, koji bi bio učinak dugoročnog razvoja zdravstvenih navika ako bismo radili s predškolskom populacijom? To bi bila prava prevencija.

Moj rad nastavio se u devedesetima s još većim zanimanjem i željom da se posvetim mališanima i djeci predškolske dobi, samo na drugi način. Želio sam se usredotočiti na igru, izražajne pokrete i uključivanje u društvo, u smislu korisnih posljedica tjelesne aktivnosti. Poučavao sam i pisao o tome kako ove pozitivne karakteristike pomažu oblikovati djetetovo tijelo, povećavaju samopouzdanje, pomažu uvidjeti važnost tjelesne aktivnosti i uspostaviti pravilne prehranbene navike uz kontrolu težine koje će potrajati cijeli život.

Na temelju rada u *Heart Smart* programu shvatio sam da se životne navike moraju razvijati u ranoj dobi i da je za postizanje maksimalnih rezultata potreban timski rad. Dakle, ova se knjiga temelji na dva važna polazišta:

- Rani početak. Djeca nauče i osjete koristi fizičke aktivnosti i zdravog načina života u dobi od druge do šeste godine te razviju pozitivne životne navike koje se prenose u odraslu dob.
- Timski rad. Nijedan roditelj, djed, baka, odgojitelj ili liječnik ne može to postići sasvim sam. Kako bismo postigli trajan učinak na dječje zdravlje, treba nam pomoć svih najvažnijih ljudi u dječjem životu.

Ova je knjiga namijenjena svima koji se bave djecom u dobi od dvije do šest godina. Prvo poglavlje nudi vam prijedloge za produblјivanje svijesti o postojanju problema dječje pretilosti i važnosti fizičke aktivnosti. Drugo poglavlje predstavlja novu piramidu fizičkih aktivnosti i vodič kroz fizičke aktivnosti za malu djecu. Treće poglavlje donosi prehranbeni vodič temeljen na standardnoj piramidi prehrane za djecu u dobi od dvije do šest godina i razmatra mogućnosti uspostave ravnoteže između fizičkih aktivnosti i prehranbenih navika. U tom se poglavlju nalaze i upute za promjenu dječjih prehranbenih navika te recepti zdravih jela koja djeca vole.

Četvrto poglavlje donosi prijedloge zabavnih obiteljskih aktivnosti, a poglavlje od petog do devetog ispunjena su, u skladu s dobi djece, brojnim vježbama, igrama, plesovima i ritmičkim aktivnostima, vještinama kretanja i

joga položajima za malu djecu. Kod svakog opisa aktivnosti navedena je dob djece i stupanj razvoja za koji je aktivnost namijenjena (dvije do tri godine i četiri do šest), cilj koji se želi postići, oprema i potreban materijal, te moguće prilagodbe.

Uključite te zabavne i uzbudljive aktivnosti u djetetov dan - svaki dan. No, imajte na umu djetetovu dob i upute koje se nalaze na početku svakog poglavlja. Jednostavno rečeno, *kako* djecu učiti fizičkoj aktivnosti jednako je važno kao i sama aktivnost.

Zapamtite, vaše oduševljenje, podrška i razumijevanje važnosti fizičke aktivnosti i zdravih prehrambenih navika pomoći će sljedećem naraštaju mladih da u budućnosti zdravo žive.

A sad svi u akciju - zajedničkim snagama!

# Zahvale

Kao prvo i najvažnije, želio bih se zahvaliti svojoj supruzi Irene za njezinu ljubav i snažnu podršku tijekom cijelog projekta. Također sam duboko zahvalan svojim sinovima Stephenu i Josephu za ljubav i inspiraciju koju su mi pružali svaki dan. Kao mladići već su daleko nadmašili moje najluđe snove i očekivanja. Svojim roditeljima Josephu i Marianne zahvaljujem što su mi pokazali najdragocjeniju životnu odgovornost - roditeljstvo.

Mojim studentima na Sveučilištu Adelphi puno hvala za pomoć u eksperimentiranju i istraživanju s mnogim aktivnostima navedenima u ovoj knjizi. Želio bih zahvaliti i svojim odanim asistentima Andrei Smith i Barbari Olsen - bile ste mi od velike pomoći. Osobito zahvaljujem Nicole Bove, pomagačici u istraživanju, na prikupljenim podacima, kreativnosti i ohrabriranju tijekom svih faza u stvaranju ove knjige.

Također želim zahvaliti mnogim stručnjacima koji su sudjelovali u mojim radionicama i na seminarima tijekom zadnje tri godine i poticali me da napišem ovu knjigu. Zahvale idu i kolegama iz Centra za istraživanje ranog djetinjstva u Illinoisu, iz Udruge za žene, dojenčad i djecu savezne države New York, iz Ministarstva zdravstva i iz programa "Dobro jedi - mnogo se igrati". Pokazali ste mi put kojim ići - hvala vam.

Puno hvala modelima koji su pozirali za fotografije u knjizi, a to su: Allec Bryan, Aidan Erb-Wilson, Emily Graves, Jake Gulick, Lauren Henderson, Dana Herman, Cade Hettmansberger, Cole Hettmansberger, Kelly Maloney, Alexander Muzinic, Connor Muzinic, Makayla Muzinic, Madelyn Ronk, Jessica Rose, Gloria Sunderland, Lisa Swanson, Olivia Swanson, Jordyn Tietz i Brantley Virgilio.

Konačno, želim izraziti svoju zahvalnost svim stručnjacima u izdavačkoj kući Human Kinetics koji su tako marljivo radili na ovoj knjizi. Osobito zahvaljujem Scottu Wikgrenu, voditelju odjela, koji je sa mnom dijelio zabrinutost za pretilost u dječjoj dobi i imao hrabrosti poduprti publikaciju vezanu uz potrebu rane intervencije u djece prije šeste godine. Puno hvala Rayu Valleseu, mojem uredniku. Zahvalan sam za pažnju koju je posvetio detaljima, kao i za njegovu pronicavost, doprinos i prava pitanja. Uska suradnja s tako kvalitetnim osobama kao što su Scott Wikgren i Ray Vallese učinila je ovaj projekt istinski vrijednim iskustvom.



# 1



**Započnimo zajedno**

Najmlađi naraštaj djece u cijelom svijetu nalazi se pred problemom koji je ozbiljniji od maloljetničkog nasilništva, ovisnosti o drogama, zagađenja okoliša, terorizma ili inficiranja HIV-om. Glavni problem s kojim se danas djeca suočavaju je pretilost. Problem pretilosti tako je ozbiljan da, ako se trendovi u nekoliko sljedećih godina ne promijene, stručnjaci predviđaju da će sadašnji naraštaj djece biti prvi koji će živjeti kraće od svojih roditelja (Ministarstvo zdravstva i socijalne skrbi SAD-a, 2000).

Fizička neaktivnost i loše prehrambene navike dovele su do sveopće epidemije prekomjerne težine u djece. Najnoviji statistički podaci su poražavajući i izazvali su porast zabrinutosti za našu budućnost. Prema istraživanjima koja je provodio Centar za kontrolu i prevenciju bolesti (2002), postotak djece s prekomjernom težinom u dobi između 6 i 19 godina udvostručio se od 1980. Više od 15 posto djece te dobi ima prekomjernu težinu ili je pretilo. U toj populaciji, 61 posto djece ima preduvjete za obolijevanje od jedne ili više kardiovaskularnih bolesti, a 27 posto od dvije ili više. Dugoročni učinak prekomjerne težine jest značajni rizik od srčanih bolesti, raka debelog crijeva, želuca ili dojke, povišenog krvnog tlaka, dijabetesa tipa 2 i osteoartritis. Situacija je loša, ali redovita **fizička aktivnost** može ublažiti rizik od navedenih bolesti.

---

## Prednosti redovite fizičke aktivnosti

- Smanjivanje rizika od preuranjene smrti
- Smanjivanje rizika od bolesti srca
- Smanjivanje rizika od dijabetesa
- Smanjivanje rizika od visokog krvnog tlaka
- Snižavanje krvnog tlaka u ljudi koji već imaju kronično povišeni krvni tlak
- Smanjivanje rizika od raka debelog crijeva
- Pomaže držati tjelesnu težinu pod kontrolom
- Pomaže u pravilnom razvoju kosti, mišića i zglobova
- Unapređuje psihičko zdravlje

---

Izvor: Centar za kontrolu i prevenciju bolesti, 1996.

Prekomjerna težina u dječjoj dobi postala je problem sviju nas. Kola će ići nizbrdo sve dok svi ne prihvate svoj dio odgovornosti; poduzmu nešto i počnu

preokretati taj negativni trend. Vlada mora uspostaviti bolji sustav zaštite dječjeg zdravlja. Predškolski i osnovnoškolski programi moraju uključivati više tjelesne i zdravstvene kulture te omogućiti djeci da budu fizički aktivna svaki dan. Roditelji moraju preuzeti odgovornost za zdravlje i dobrobit vlastite djece planirajući zdrave obroke i podupirući fizičke aktivnosti kao pozitivan način održavanja zdravlja i zabavnog provođenja vremena. Konačno, lokalne zajednice moraju shvatiti važnost uspostave aktivnog okruženja za djecu. Naprimjer, prema istraživanju Gallupa (2003) manje od polovice američke djece ima igralište do kojeg od kuće može doći pješice.

Ipak, dobrobit djece od ranog djetinjstva do tinejdžerske dobi poboljšana je na drugim područjima. Smrtnost djece u ranom djetinjstvu i školskoj dobi u stalnom je padu. Manje mladih puši i manje ih je izloženo pasivnom pušenju. Zahvaljujući cijepljenju zaušnjaci, vodene kozice i rubeola se javljaju rijetko. Sigurnosni pojasevi u automobilima i autosjedalice za djecu te sigurniji dizajn vozila značajno su smanjili broj unesrećenih na cesti. Nažalost, znatno manje pažnje posvećuje se fizičkoj aktivnosti i prehranbenim navikama djece. Epidemija prekomjerne težine postala je tako ozbiljan problem da značajno prijeti smanjenju drugih poboljšanja postignutih u područjima zdravlja i sigurnosti djece u posljednjih tridesetak godina (Nacionalni statistički centar za zdravlje, 2004). Ova knjiga obrađuje dva najvažnija problema vezana uz prekomjernu težinu u dječjoj dobi:

- Stvaranje navike svakodnevne fizičke aktivnosti. Jedan cilj, koji se želi postići ovom knjigom, je ponuditi vam korisne ideje za uključivanje sigurnih, zabavnih i djeci u dobi od dvije do šest godina primjerenih fizičkih aktivnosti tijekom dana.
- Zdrave prehrambene navike. Drugi cilj je predložiti vam zdrave recepte, ideje za međuobroke i zabavne aktivnosti koje se bave pojmom prehrane, te upute kako održavati željenu tjelesnu težinu.

Oba cilja idu ruku pod ruku i ključni su za uspostavu pozitivnog životnog stila mladih ljudi. Pozitivni trendovi su se počeli primjećivati. Školski programi i nove inicijative u lokalnoj zajednici došli su na svjetlo dana. Roditelji su bolje informirani o tome kako čitati etikete na pakovanjima hrane, a i lanci brze prehrane konačno dobivaju poruku - sad, uz tradicionalne hamburgere i pržene krumpiriće, nude i obroke zdrave hrane.

No, mnogi od novih pristupa nisu se usredotočili na najmlađu djecu u dobi od dvije do šest godina. Što s njihovim prehranbenim navikama? Prati li itko razinu njihove fizičke aktivnosti? Gdje su programi za predškolsku djecu? Misle li lanci brze prehrane na trogodišnjake? Godinama se na prehranbene navike i fizičku aktivnost djece u dobi od dvije do šest godina uopće nije obraćala pažnja. Vladalo je opće mišljenje "Djeca su zdrava - ona ne obolijevaju od srčanih bolesti ili od raka" ili "Djeca su aktivna. Ne treba se brinuti o količini i vrsti njihove fizičke aktivnosti" ili "To su samo djeca. Neka jedu slatkiše i kolače. Tome se vesele". Zvuči vam poznato? A posjeti baki i djedu? "Djeca su tako mršava i blijeda - nedostaje im koji kilogram. Ostavite ih kod nas tjedan dana!"

Postoje i mnoge druge prepreke. Naš ubrzani način života donio nam je prehranbene navike koje su opasne po zdravlje djece. Prerađevine, gotova hrana, hrana koja se priprema u mikrovalnoj pećnici, restorani brze prehrane, obroci s puno masti i šećera te konzumiranje prevelike količine kalorija doveli su do takvog stanja zdravlja naše djece. Televizija, video igrice, DVD-i i kompjuteri stvaraju naraštaj predškolske djece koja tijekom dana griju stolce, a kod kuće navečer pretvaraju se u "kauč krumpire".

Prema nacionalnom izvještaju *Zdravi ljudi u 2010.* problemi sa zdravljem koji će snaći djecu, ozbiljni su i traže trenutačno poduzimanje ozbiljnih koraka za njihovo rješavanje. U ovoj knjizi pronaći ćete moguća rješenja, strategije za uvođenje promjena i praktične ideje za poticanje djece na fizičku aktivnost i prihvaćanje zdrave prehrane.

## FIZIČKA AKTIVNOST ZA NAJMLAĐU DJECU: FILOZOFIJA

Moj cilj je uspostava pozitivnih zdravstvenih navika u najmlađe djece, što mora imati dugotrajan pozitivan učinak, a temelji se na pet načela.

1. Djecu moramo naučiti da fizička aktivnost i zdrava prehrana pozitivno utječu na njihovo zdravlje. U drugom poglavlju, kao i u mnogim aktivnostima opisanim u knjizi, detaljno objašnjavam ovo načelo.
2. Fizička aktivnost je za svakoga. Sva djeca imaju pravo na zdrav utjecaj fizičke aktivnosti, *igre*, plesa i sporta. Djeca s posebnim potrebama, uključujući i pretilu djecu, često su izdvojena i nemaju iste mogućnosti da budu aktivna kao i druga djeca. Naročito obratite pažnju na "Prilagodbe" gdje su opisane



aktivnosti i načini na koje i djecu s posebnim potrebama možete uključiti u planirane aktivnosti.

3. Fizička aktivnost mora se poticati u okviru djetetove prirodne želje za kretanjem. Sva djeca od rođenja imaju potrebu i želju za igrom i kretanjem. Roditelji, odgojitelji i ostali koji se bave djecom i moraju svakodnevno njegovati tu potrebu u pozitivnom, suradničkom okruženju.
4. Stjecanje zdravih navika mora biti zabavno. Fizička aktivnost i objedovanje s prijateljima i obitelji mora se provoditi u opuštenom, sigurnom i poticajnom okruženju. Djeca se za vrijeme fizičke aktivnosti trebaju zabavljati - smijati, pjevati, kretati se i istraživati. Pozitivna iskustva će dodatno pojačati njihovu želju za kretanjem. Djeci mora biti zabavno i tijekom jela. Neka hrana bude šarena, oblikujte neke likove od hrane, a obroci neka budu obiteljski događaji.
5. Djecu moramo naučiti pristojnom ponašanju primjerenom za njihovu dob. Oni nisu "odrasli u malom". Mnogi pristupi i tehnike koji odrasli koriste nisu prikladni za malu djecu, npr. strogi tjedni raspored ili rutina i analiza izvršenja tjednih zadataka. Već niz godina učimo djecu na temelju spoznaje da je njihova motivacija za kretanjem slična onoj koju imaju odrasli. Djeca su fizički aktivna jer se vole igrati, imaju potrebu za druženjem s vršnjacima, žele razviti motoričke sposobnosti i imaju potrebu da se izraze putem fizičke aktivnosti. Nadalje, njihove prehrambene navike prilično su različite. Na primjer, djeca normalno tijekom dana jedu svaka dva i pol sata, ili pet do šest malih obroka (Insel et al. 2003).

Ova načela pretočena su u praksu pomoću dva glavna pristupa spomenuta u uvodu: rani početak i timski rad.

## **Rani početak**

Kada govorim o ranom početku, ne mislim na pripremanje djece za vrhunski sport. Rani početak mora početi snažnim uvođenjem upravo navedenih načela. Svrha ranog početka je pomoći mladima da razviju određene stavove, uvjerenja i oblike ponašanja koji će im pomoći da steknu niz temeljnih vrijednosti o zdravom načinu života. Prema Nacionalnom udruženju za sport i tjelesni odgoj (NASPE, 2002) predškolska dob idealno je vrijeme za uspostavu zdravog načina

života - što prije, to bolje. Promijeniti dječje stavove prema fizičkoj aktivnosti i prehrani mnogo je teže kad već jednom dođu u tinejdžersku dob.

No, mnogi roditelji fizičku aktivnost svojega djeteta vide kao pripremu za aktivno bavljenje sportom. Takav stav izaziva ozbiljne probleme. Djeca nisu mali "cibonaši" ili "dinamovci" - oni su samo djeca. Djeca u dobi od dvije do šest godina nisu ni na koji način zrela za momčadske sportove i natjecanja. Evo zašto.

- Mentalno nisu sposobna shvatiti složenost sportskog natjecanja.
- Prema razvojnoj psihologiji, djeca u dobi od dvije do šest godina nisu sposobna shvatiti da nisu manje vrijedna ako je utakmica izgubljena.
- Roditelji i treneri pobjedu naglašavaju kao glavni cilj - čime u aktivnost unose nepotrebni stres.
- Djeca nemaju potrebne motoričke vještine za uspješno sudjelovanje u natjecateljskim sportovima. Iako je ta dob sjajno vrijeme za razvoj motoričkih vještina, roditelji i treneri previše vremena posvećuju vještinama koje se traže u određenoj igri, umjesto da se više posvete razvoju motoričkih vještina pojedinog djeteta.
- Djeca su osjetljivija na ozljede, a razlog tome je nedovoljna razvijenost mišića koji podupiru glavne zglobove. Također su izloženi ozljedama i zbog pomanjkanja koordinacije te percepcije dubine.

Omogućavanje ranog početka u razvojno primjerenim tjelesnim aktivnostima djeci će dati temelj za vođenje zdravog načina života i stjecanje složenijih motoričkih vještina potrebnih u životu, uz pomoć kocaka, igara i sportskih aktivnosti.

Ako naučimo djecu da je kretanje vrlo važno, otvorit će im se mnoga vrata za razne mogućnosti u životu. No još važnije, djeca će uživati u kretanju i u onome što ono znači za njihov mentalni, fizički ili društveni razvoj.

## **Timski pristup: kad radimo zajedno, svatko postigne više**

Drugi čimbenik koji treba uzeti u obzir je timski pristup. Mnogi stručnjaci slažu se da su značajne promjene u prehrambenim navikama i fizičkim aktivnostima djece nevjerovatne dok se ne uspostavi snažna veza između obitelji, vrtića/škole i društvene zajednice (Virgilio, 1997). Model sprečavanja kardiovaskularnih

oboljenja nazvan Heart Smart Program (Berenson et al. 1998) postigao je pozitivne rezultate u prehranbenim navikama i fizičkoj aktivnosti djece u osnovnoj školi uz primjenu sveobuhvatnog pristupa. Model je uključivao primjenu određenih strategija kod kuće, u vrtiću/školi i u društvenoj zajednici. Sličan model mora se primijeniti i za predškolsku dob da bismo bili sigurni da će doći do dugoročnih promjena ponašanja (vidi crtež 1.1).

## Obitelj

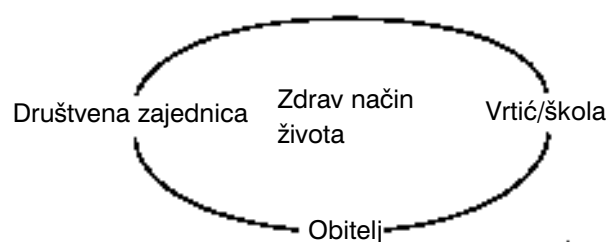
Obitelj ima najsnažniji utjecaj na djetetovo zdravlje i fizičku aktivnost. Ako želimo da se djeca dugoročno razvijaju u pozitivnom pravcu, roditelji moraju biti ključni članovi tima. Roditeljski angažman može biti podrška kroz tri temeljne strategije: edukacija roditelja, sudjelovanje roditelja i aktivnosti koje se provode kod kuće.

## Edukacija roditelja

Predškolske ustanove i osnovne škole trebale bi roditeljima dati najnovije informacije vezane uz zdravlje i fizičku aktivnost. Roditelji moraju znati "kako" i "zašto" prije nego počnu raditi na unapređenju zdravlja svojeg djeteta.

Evo nekoliko ideja:

- Bilteni. Odaberite neki privlačan format s ilustracijama. Neka svaki broj obrađuje jednu temu, poput "Joga - obiteljsko druženje." U biltenu bi se mogli objavljivati i oglasi, rezultati najnovijih istraživanja, korisni savjeti i zabavne aktivnosti za cijelu obitelj.



Crtež 1.1 - Prikaz timskog pristupa - obitelj, vrtić/škola, društvena zajednica.

- Seminari za roditelje. U predškolskim ustanovama ili u osnovnim školama svakog mjeseca mogli bi se na roditeljskim sastancima održavati seminari o zdravlju. Provodite i kratka savjetovanja prije početka nastave ili tijekom pauze za ručak.
- Izvješće o napretku. Redovito informirajte roditelje o visini i težini njihove djece, te o tome kojim se fizičkim aktivnostima djeca bave tijekom školske godine.
- Ogladni roditeljski sastanci. Neka na sastanku djeca odglume izvođenje nekih svakodnevnih rutina, neka pjevaju i plešu. Pozovite liječnika koji će obraditi neku temu i podijeliti roditeljima bilješke ili letke o zdravlju djece.
- Individualni sastanci. Dobro isplaniran sastanak daje vam sjajnu priliku da s roditeljem nasamo porazgovarate o problemu pojedinog djeteta, naprimjer, o problemu prekomjerne težine.
- "Kutak" za roditelje. U tom prostoru mogu se smjestiti korisni materijali za roditelje i odgojitelje/učitelje, npr. glazbeni CD-i, kompjuterski programi, kuharice zdrave hrane, DVD-i s vježbama, priručnici s fizičkim aktivnostima i časopisi koji obrađuju teme vezane uz zdravlje.

## Sudjelovanje roditelja

Roditelji mogu pružiti dodatnu podršku u dane kad djeca idu u vrtić/školu, što odgojiteljima/učiteljima često i treba. Pokušajte sljedeće:

- Pomoć roditelja. Roditelji mogu pomoći u provođenju redovite tjelovježbe, zabavnih aktivnosti ili satova joge.
- Roditelji-volonteri ili "nadzornici": Roditelji mogu pratiti djecu na igralištu ili pomagati u organizaciji pokretnih igara.
- Sredstva i oprema. Roditelje koji žele pomoći možete staviti na popis za izradu ili popravak sredstava i opreme koja se koristi za izvođenje fizičkih aktivnosti, osobito sprava koje se nalaze na igralištu.
- Upravljanje. Roditelje možete uključiti u rad odbora za zdravstvenu rekreaciju, gdje će moći odlučivati o zdravstvenoj politici škole, moći će sudjelovati u planiranju događanja, itd. Odbor može analizirati važne odluke

koje su vezane uz mogućnosti fizičke aktivnosti djece i vrsti obroka koji se nude djeci u vrtiću/školi.

## **Aktivnosti kod kuće**

Ranije opisan bilten djelotvoran je način za preporuku određenih aktivnosti koje se mogu provoditi kod kuće.

- Obiteljske igre. Nekoliko obiteljskih igara i aktivnosti opisanih u četvrtom poglavlju pomoći će obnoviti obiteljske veze i pridonijeti uspostavi zdravog načina života.
- Obiteljski kontakti. Obitelj se mora dogovoriti da će u određenim danima u tjednu zajedno vježbati i provoditi fizičke aktivnosti (vidi str. 67).
- Pomagači u pisanju domaće zadaće. Ove zabavne aktivnosti s papirom i olovkom pomoći će roditeljima da pouče djecu temeljnim spoznajama vezanim uz zdravlje.
- Prijedlozi aktivnosti koje se mogu provoditi tijekom ljeta. Odgojitelji i roditelji zajedno mogu osmisliti nekoliko ideja da djeca i tijekom ljeta budu fizički aktivna te razvijaju pravilne prehrambene navike.

## **Vrtić/Škola**

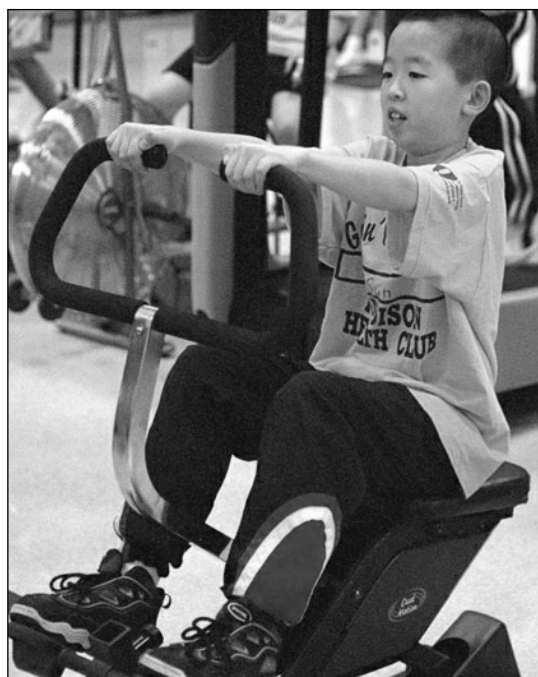
Predškolske ustanove i osnovne škole mogu biti primarni izvor znanja o zdravlju i poticati svijest o potrebi zdravog načina života. Prvi korak je uspostava odbora za rekreaciju. Odbor se može sastojati od roditelja, bake ili djeda, odgojitelja/učitelja, školske medicinske sestre, člana društvene zajednice, nastavnika tjelesnog odgoja, stručnjaka za zdravstvenu kulturu i osobe koja je zadužena za prehranu djece. Uz odobrenje ravnatelja ovaj odbor može sudjelovati u stvaranju zdravog okruženja. Neki zadaci za članove tima mogu biti:

- Odgojitelji/učitelji. Odgojitelji ili učitelji mogu biti izvrstan primjer zdravog načina života. Oni su prvenstveno odgovorne za provedbu plana i programa, a mogu planirati i svakodnevne fizičke aktivnosti. Zdravstveni sadržaji mogu se uključiti u propisani nastavni plan i program u okviru svih dnevnih aktivnosti u vrtiću, odnosno školskih predmeta. Odgojitelji/učitelji mogu u



dnevne planove unijeti i nekoliko "rekreativnih pauza" od kojih svaka traje 10 do 15 minuta. U ovoj knjizi opisane su brojne aktivnosti koje se mogu provoditi u učionici ili u drugom zatvorenom prostoru.

- Tjelesni odgoj i obrazovanje. Svakom bi se djetetu trebao omogućiti uravnotežen program tjelesnog odgoja i obrazovanja, uključujući ritmiku, ples, igre, momčadske igre, vježbe i razvoj raznih vještina. Ako u vašoj sredini nema stručnjaka za tjelesnu i zdravstvenu kulturu, odbor za rekreaciju trebao bi odrediti osobe koje će se baviti tim područjem. Možete kontaktirati visokoškolsku ustanovu za izobrazbu te vrste stručnjaka i pokušati naći osobu koja bi preuzela tu ulogu u nepunom radnom vremenu.
- Školska kuhinja. Školska kuhinja idealan je način za uspostavu zdravih prehrambenih navika kod djece. Kontrolu obroka (doručak, ručak, užina, školske proslave) mora preuzeti odbor za rekreaciju. Treba paziti da se u dječjoj prehrani koristi što manje masti, soli i šećera.



U nekim dječjim vrtićima djeci su dostupne sprave za vježbanje dizajnirane posebno za djecu.

- Stručne službe. Medicinska sestra, psiholog, socijalni pedagog, logoped i učitelj glazbenog imaju značajan utjecaj na zdravlje djece. Naprimjer, učitelj glazbenog može djecu naučiti plesati folklorne plesove. Stručne službe mogu biti od velike pomoći pri organizaciji sajмова zdravlja, sastanaka s roditeljima ili uočavanja posebnih potreba ili interesa djece.

## Društvena zajednica

Iako su utjecaji obitelji i škole ključni za djetetovo zdravlje, niti uloga društvene zajednice ne smije se podcijenjivati. Potrebno je surađivati s društvenom zajednicom na razini postojećih društvenih struktura, uključujući civilne udruge, poslovne i rekreacijske centre, naučiti više o mogućnostima sudjelovanja djece u fizičkim aktivnostima u zajednici.

U odbor za rekreaciju uključite i jednog ili dva člana iz društvene zajednice, to može biti član gospodarske komore ili član uprave lokalne udruge građana. Taj početni korak pomoći će vam u uspostavljanju pozitivnih odnosa s društvenom zajednicom.

Evo nekoliko prijedloga za uspostavu boljih odnosa s lokalnom društvenom zajednicom:

- Organizirajte izlete u obližnja izletišta, restorane, medicinske ustanove, parkove, itd.
- Oglasite svoj novi zdravstveni program u lokalnim glasilima.
- Povežite se s nekoliko gospodarstvenika. Oni mogu vrtiću/školi donirati neku opremu ili usluge. Možda trgovina može ponuditi kupone "Kupi jedan jogurt, dobiješ dva", koje ćete podijeliti djeci da ih potaknete na konzumiranje jogurta.
- Odvedite manju skupinu djece u posjet drugom vrtiću ili školi te tamo organizirajte druženje uz razne igre i zakusku.
- Ponudite svoju školu za mjesto mjesnih sastanaka, večernjih satova rekreacije ili sportskih susreta za mlade.
- Prezentirajte svoj rad skupini ljudi iz lokalne zajednice, npr. skupini umirovljenika. Oni mogu dragovoljno pomoći radu vaše ustanove.
- Organizirajte posebne lokalne projekte kao što je čišćenje i uređenje okoliša škole ili nekog drugog prostora u mjestu u kojem živite.