

Драги наши ученици и родитељи,

Можда ово време треба да искористите да ви и ваше дете заједно вежбате, јер сваки облик интеракције који имате са дететом може допринети да се лакше и брже развија.

Радећи у школи као наставник и стручни сарадник све више се сусрећем са децом која имају развојне потешкоће које имају узрок у неравнотежи у развоју мозга. Једноставно речено, проблеми у функционисању имају узрок у неравномерном развоју леве и десне хемисфере мозга. Поремећај равнотеже мозга посебно долази до изражаја поласком детета у школу, јер се јављају проблеми у моторичким, когнитивним, емоционалним и свим другим аспектима. Доказано је и пре сто година, а најновија светска истраживања потврђују да је најделотворнији програм вежбања, који без лекова помаже, јер се мозак најбоље истренира физичком стимулацијом. Ово је најбитније за децу од рођења до петог разреда, а и касније. Морамо схватити да су тело и мозак у вези и да једно утиче на друго.



Од чега полазити у моторичкој стимулацији мозга?

Посматрати своје дете и покушати да процените која му је хемисфера доминантна. Да ли фаворизује леву или десну руку? Како шутира лопту? На коју страну нагиње тело? Ако је предшколац или је кренуо у школу већ можете закључити да ли има недостатак у функционисању десне или леве хемисфере. Препознатљива слабост десне хемисфере је слабо математичко резонување у задацима, дете рано проговара и обично је нестрпљиво. Препознатљива слабост у функционисању леве хемисфер огледа се у погрешном читању, дете касније проговара, реагује брзо без размишљања, понекад пише наопако. Ово су само неки симптоми и немојте се тиме оптерећивати важно је да схватите да се вежбањем у кући са дететом може побољшати психичко и когнитивно функционисање детета. Светски неуролози програмом вежби лече и далеко теже неуролошке поремећаје као што су АДХД, аутизам и други поремећаји.

За почетак када сте можда увидели неравнотежу у развоју вашег детета идеално је да кренете три пута недељно са вежбама. Пракса је показала да су најделотворније дечје вежбе аеробика у којима могу да уживају и родитељи.

Препорука вежбица: (Вежбице свако реализује у складу са физичким, техничким могућностима и тренутном ситуацијом везаном за забрану кретања)

Трчање у месту.

Скакање у вис.

Скакање по трамболини.

Прескакање конопца.

Трчање.

Скакање на једној, па на другој ноzi до одређеног циља.

Вожња бицикла и тротинета.

Прескакање ластиха (игра мама и бака данашњих девојчица)



Касније вежбе можете појачавати у зависности од способности детета.

Шта можете очекивати?

Програм вежби помоћиће да током времена дете има што мање школских проблема, јер је доказано да ако има проблем неравнотеже мозга дете има и проблеме у понашању у школи.

Срдачан спортски поздрав стручног сарадника, Славице Денић

