

## Др Несторовић: Друштво деци су друга деца, не бабе и деде

Деца имају само једну обавезу у животу, а то је да се играју. Они треба непрестано да скачу, да се играју и да трче. Нема везе што ће се понекад и повредити. Мозак се развија стимулацијом, а највећа стимулација је игра.



Оно што сви родитељи треба да знају јесте да дете негде у узрасту од пете до шесте године постаје социјално биће. То је важно зато што родитељи често бирају погрешне спортове за децу, па тако малишане у узрасту од три или четири године уписују на фудбал. То је бесмислено. Дете до 5 година је себично, живи у свом свету. Ни њихови другови немају према њима тај осећај пријатељства који ће имати касније, према томе, колективни спортови нису за малу децу, испод шесте године.

Ако их и пошаљете на колективни спорт, можете да очекујете да ће да узме лопту и да иде од гола до гола јер не уме да игра тимски у том узрасту. Тек са шест година они треба да буду укључени у колективне спортове и развиће интеракцију. И наравно да ће та интеракција бити много боља ако је дете проводило време са другом децом. **Друштво деци су друга деца, не бабе и деде.** То им није природна средина. Дешава се да ми мајка доведе дете на преглед и да дође са својом мајком, дететовом баком, па онда та бака води главну реч. Ја њој онда кажем: Ви можете да реферишете своју ћерку кад је ту пошто сте ви њу

родили и знате о њој све, а ово дете је родила друга жена и она је та која треба да прича о детету, а не баба.

Вратићу се сад на чувену Пијежеову теорију о развоју која каже да дете треба да учи кроз игру. Ми смо сад научили да је то једино право учење, кроз моторичку активност. Што више моторичке и физичке активности, више ће се развијати интелект. Дакле, не оно седење у кући и бесомучно читање књига по читав дан. Наравно да и то треба и да је и то веома корисно, али **мозак предшколског детета се првенствено развија кроз праву игру**. Разуме се да овде не мислим на видео-игре. Изучавано је како се развија и како изгледа мозак детета које проводи пуно времена играјући видео-игре. То је једна редукована можда активност, развија се само тај визуелни кортекс где долазе визуелни стимулуси и тај моторни кортекс. Ништа друго се не развија.

Дете које се игра с другарима смишљајући разне игре и приче ангажује различите делове мозга и то је оно што је њима заправо потребно. Дакле, децу треба водити у вртиће, играонице, могу да одиграју понеку игрицу, али с тим не треба никако претеривати.

### **Којим спортом треба да се бави предшколско дете**

Дете предшколског узраста је индивидуа за себе и **идеално је да трчи и вози бицикл. И пливање**. То је један од најкориснијих спортова јер оптерећује равномерно све групе мишића, а истовремено се учи и дисање. То је најбољи аеробни напор.

Школско дете већ може да буде на неким колективним спортовима. Ја свакако не препоручујем теретане за клинцe из више разлога. Има доста доказа да они који се баве екстремним напорима имају хипертрофију срчаног мишића. Кад чујете да је неки млад спортиста, чак и дете, умро на терену, то је најчешће последица хипертрофије срчаног мишића.

Физичка активност је најбоља превенција сваке болести, то треба да знате. Шетња је благотворна за све врсте болести.

А што се тиче здравог детињства, не постоји баш неки рецепт. Здравост детињства је оно које је највећим делом у игри, интеракцији са другом децом и родитељима и још један важан елемент је – квалитетна исхрана.

Др Бранимир Несторовић о здравом развоју детета, у емисији „Здрaво са доктором Бранимиром Несторовићем” на [ЛинкТВ](#).

Преузето са: [https://zelenaucionica.com/dr-nestorovic-drustvo-deci-su-druga-deca-ne-babe-i-dede/?fbclid=IwAR240Y4UhI3KPZhOGMeXNktJc\\_foXOyTP0slhoigExMtPf8IPw6uvvw823\\_g](https://zelenaucionica.com/dr-nestorovic-drustvo-deci-su-druga-deca-ne-babe-i-dede/?fbclid=IwAR240Y4UhI3KPZhOGMeXNktJc_foXOyTP0slhoigExMtPf8IPw6uvvw823_g)