

## Помагање беби да учи кроз игру: Окретање за кретање и истраживање

### Како окретање помаже мојој беби?



- Окретање је веома важно јер беби даје **слободу кретања** – јако важну вештину.
- Што се беба више креће, више **учи**.
- Окретање такође помаже бебама да **науче и друге вештине**, као што су: седење без ослонца, пузање и ходање.
- Окретање помаже беби да научи како различити **делови њеног тела** функционишу заједно.
- Ваша беба ће да постане **јача** кроз покрет и труд.
- Учење окретања помаже беби да почне **учити о просторима, удаљеностима и својој околини**.
- Приликом окретања, Ваша беба ће научити **користити додир и вид**.

### Идеја за игру

### Који су знакови да је моја беба спремна да почне да се окреће?



Обично бебе почну да се намерно окрећу **између 4-6 месеци живота**.

У време када се Ваша беба **почне окретати**, обично ће и:

- ✓ Уживати у игри у различитим положајима: **на стомаку, боку и леђима**
- ✓ Може да **држи главу** подигнуту, без да се умори
- ✓ **Подигне руке и ноге** изнад подлоге док је на леђима
- ✓ **Окреће главу** да пронађе извор звука
- ✓ **Прати вас погледом**
- ✓ Реагује и **опонаша изразе лица** које Ви правите



- Када беба научи да се окреће, то је обично први пут да може да **се помера с једног на друго место без помоћи**.
- **Све бебе су различите**: неке прво науче како да се окрену са стомака на леђа, а неке обрнуто: са леђа на стомак. Најважније је да Ваша беба проналази начине како да се самостално помера и да почне да истражује.
- Увек се побрините да је беба **будна и под надзором** одрасле особе док се игра на стомаку.

**ВАЖНА НАПОМЕНА: Беба мора да буде стално под надзором током ових активности. Никада не остављајте бебу без надзора.**

Обратите пажњу на комуникацијске сигнале Ваше бебе како бисте знали да ли је уморна, гладна или јој је једноставно доста и не осећа се пријатно. Бебе комуницирају с Вама кроз своје понашање, а промене у боји коже, мешкољење, раздражљивост или плач значе да је време за паузу.

Деца уче кроз игру. Ова брошура је направљена да обезбеди идеје за активности које ће помоћи бебама да користе своје руке кроз игру и интеракције. Ток развоја варира од детета до детета и ове активности нису намењене у медицинске или терапијске сврхе. Уколико имате било какву забринутост за ваше дете причајте са вашим педијатром или медицинским радником и затражите упут за терапијску службу у вашој околини.

©2026 copyright Ei SMART. Our deepest thanks to Ekaterina Suleimanova, Early Childhood Intervention Specialist, Sanela Slavković, Associate Professor in the Field of Special Education and Rehabilitation, students of Special Education and Rehabilitation, Faculty of Medicine, University of Novi Sad who translated this leaflet into Serbian and the many parents and Ei SMART team members who contributed to the original leaflet.

## Како могу да помогнем беби да почне да се окреће?



Беба највише учи када се **сама креће**. Само нежан додир може да пружи подршку и охрабрење.

Играње док **леже на боку** омогућава беби да испроба различите покрете који могу да доведу до окретања уназад и унапред. Користите бебине омиљене играчке да је подстакнете да пребацује тежину тела, посеже и креће се.

Првих неколико пута када се беба окрене, може да делује изненађено. **Дајте јој времена да сама започне покрет**. Спори и контролисани покрети граде самопоуздање и вештине и помажу беби да открије различите начине покрета.

Када бебе тек уче да се окрену с леђа на стомак, **у почетку им може бити тешко да пребаце руке напред**. Ако се то деси: **прво, сачекајте мало** и видите да ли могу саме да помере тежину тела са руке. Ако им је потребна мала помоћ, **благо подигните тежину тела на једној страни** како би беба могла да извуче руку испод свог тела.

### Идеје игара

### Како могу да помогнем беби да почне да се окреће?



- Бебе уче нове покрете кроз **покушаје и погрешке**: не постоји исправан или неисправан начин учења!
- Дозволите беби да се што чешће **слободно игра на поду** током дана.
- **Чврста, али мекана подлога**, као што је простирка на поду, помаже беби да се креће и довољно је удобна. Кревет може да буде превише мекан да би се беба лако кретала.
- Бебе такође уче покушавајући да **имитирају оно што виде**.
- Ако и ви легнете на под и играте се с Вашом бебом, већа је вероватноћа да ће покушати да **се креће према Вама**.
- Распоредите играчке на различите начине да **видите шта највише одговара Вашој беби**.
- Ставите играчке **тако да беба мора мало да се протегне** да их дохвати.
- Користите светла, звукове, покретне играчке, огледала те Ваш глас и лице да **задржите бебину пажњу**.
- Помозите беби да **се игра са својим стопалима** док лежи на леђима.
- Беба се може више кретати ако осећа више додира на својој кожи. Покушајте да скинете један слој бебине **одеће и чарапе** током игре, ако није превише хладно.
- **Уживајте у заједничкој игри!**

**ВАЖНА НАПОМЕНА: Беба мора да буде стално под надзором током ових активности. Не остављајте бебу без надзора.**

Обратите пажњу на комуникацијске сигнале Ваше бебе како бисте знали да ли је уморна, гладна или јој је једноставно доста и не осећа се пријатно. Бебе комуницирају с Вама кроз своје понашање, а промене у боји коже, мешкољење, раздражљивост или плач значе да је време за паузу!

Игра је начин на који дете учи. Ова брошура је направљена да пружи идеје за активности које помажу у учењу окретања кроз игру. Развој се разликује од детета до детета и ако имате било каквих питања у вези са својим дететом, обратите се свом педијатру, патронажној сестри или затражите упут за локалну терапијску службу.

©2026 copyright EI SMART. Our deepest thanks to Ekaterina Suleimanova, Early Childhood Intervention Specialist, Sanela Slavković, Associate Professor in the Field of Special Education and Rehabilitation, students of Special Education and Rehabilitation, Faculty of Medicine, University of Novi Sad who translated this leaflet into Serbian and the many parents and EI SMART team members who contributed to the original leaflet.