



Tjelovježba

Piše body instruktorka  
Morena Poglajen CarićSUNSET  
centar

## Vježbamo u prirodi

Prošlo je više od tri mjeseca kako sam vam opisala vježbe prvog programa vježbanja. Ako ste bili vridni, odlučili se na promjenu i svoje tijelo počeli koristiti za kretanje, vjerujem da ste shvatili kako je vježbanje najbolji način da upoznate svoje tijelo, njegove dijelove, potrebe i osjećaje. Kada nešto dobro poznajete znate što mu treba i kako mu to dati. Nastavite svaki dan sa davanjem brige i pažnje, a mi vam i dalje pomažemo idejama.

**Slika 1.** Okrenite se leđima kamenu ili panju i oslonite se dlanovima o njega. Noge razmaknite u širinu kukova, a stopala odmaknite toliko da vam tijelo ima poziciju "stola". Udisajem savijajte laktove, pritom možete podići jednu opruženu nogu u zrak kako bi povećali opterećenje na mišić ruku i ramena ili ne morate ako vam je preteško. Izdisajem opružite laktove i zategnite mišić stražnje strane nadlaktica. Ponovite osam do deset puta.

**Slika 2.** Iz iste pozicije tijela jednu nogu savijte i stopalo položite ispod stražnjice. Dišite pravilno dok istežete mišić prednje skupine natkoljenice, prsa, ramena i trbuha. Zadržite poziciju pola minute i zamijenite nogu.

**Slika 3.** Pronađite neki kamen ili panj na koji možete zakoračiti iz bočne pozicije jednom nogom dok je druga noga opružena bočno u zraku. Pritom ruke podignite iznad glave. Uspostavite ravnotežu aktiviranjem mišića trbuha, leđa, stražnjice i nogu, zadržite taj položaj par sekundi, a zatim se spustite na pod. Ponovite četiri do šest puta i zamijenite stranu.

**Slika 4.** Sklekovi su dobro poznata vježba i izazov za žene, ali u prirodi imamo mogućnost olakšati si izvođenje same vježbe. Opet pronadite neki viši kamen, panj ili nagib terena. Okrenite se bočno "prirodnoj klupici" i postavite dlanove na nju malo šire od širine ramena. Trup će vam biti malo zarotiran, a noge spojene. Udisajem savijte laktove prema van i prsnom se kosti spustite prema podlozi. Izdisajem opružite svoje ruke i aktivacijom mišića prsa, ramena

i ruku podignite svoje tijelo te na kraju zaoblite leđa da i njih istegnute. Ako si želite sklekove učiniti zanimljivijima dok se spuštate podignite nogu bliže rukama nazad u zrak, a kod podizanja je provucite ispod sebe i snažno stisnite bedro o bedro. Na taj način ćete povećati vanjsko opterećenje na mišić gornjeg dijela tijela, ali ćete aktivirati unutarnje mišić nogu i stražnjice. Broj ponavljanja je četiri do šest na obje strane ili do otkaza (što znači da jedva uspijete odraditi pravilno zadnje ponavljanje).

Zadnja dva programa vježbanja selimo na plažu.

Zadnja dva programa vježbanja selimo na plažu.



- U radu s roditeljima, nastojimo razvijati komunikacijske vještine koje će svakodnevno primjenjivati sa djecom, a koje se temelje na dogovoru, kompromisu i suradnji. Bitno nam je podučiti roditelje u ponašanjima koja kod djece razvijaju samopouzdanje i pozitivnu sliku o sebi i drugima, kazala je Vojvoda Scrobe.

Nakon provedenog upitnika po završetku radionica, mnogi roditelji potvrdili su da su se njihove brige smanjile te da se istovremeno povećalo njihovo zadovoljstvo u provođenju

**Nakon provedenog upitnika po završetku radionica, mnogi roditelji potvrdili su da su se njihove brige smanjile te da se istovremeno povećalo njihovo zadovoljstvo u provođenju slobodnog vremena s djecom**

slobodnog vremena s djecom. Također, povećao se i osjećaj bliskosti, a roditelji se i manje uzrujavaju kada je dijete neposlušno. Umjesto prijetnji i zastrašivanja sve više i više koriste pohvale i poticaje.

## NAJZAHTIJEVIJIJIH ULOGA



Kako rastu djeca, "rastu" i roditelji

### Autorice projekta su članice Udruga Odiseja

Projekt su osmislile članice pulske udruge Odiseja. Predsjednica Ljiljana Juričić ističu da je između ostalog vrlo bitno da se kod roditelja razvijaju vještine suradničke komunikacije te da ih se potiče na različite oblike suradnje s prosvjetnim djelatnicima. Edukatorice koje rade s roditeljima tijekom svog profesionalnog rada educirale su se i na različitim psihoterapijskim smjerovima (grupna analiza, Balintove grupe, sistemska obiteljska terapija), nenasilno rješavanje sukoba, a prošle su i edukaciju iz Teorije straha i Tehnike reduciranja straha autora dr. sc. Ivana Kosa.

### Obitelj je važna karika u osnovnoškolskom obrazovanju

"Jako je bitno "na drugoj strani" imati roditelja koji je spreman na suradnju i komunikaciju", kazala je ravnateljica osnovne škole Kaštanjer Nada Crnković dodajući da škola potiče roditelje da se i na ovakav način uključe. "I ove radionice pomažu roditeljima da ne budu roditelji samo po instinktu, već da dobiju alate i mehanizme kako se poboljšati i biti bolji. Obitelj je jedna od najvažnijih karika u osnovnoškolskom obrazovanju djeteta, stoga i ovim putem pozivamo roditelje koji žele razvijati socijalne vještine sa svojim djetetom da dođu, kazala je Crnković.

prepoznavanjem grešaka u komunikaciji, odnos s djetetom može poboljšati, kazala je Tijana Vukić.

### Isti izazovi i strepnje

-Mislila sam da samo ja imam problema, no u razgovoru s drugim mamama brzo sam vidjela da se sve susrećemo s istim izazovima i strepnjama. Pohadanje radionica na neki mi je način olakšalo da uklonim svoje vlastite strahove koje sam nesvjesno prenašala na svoju djecu. Dijeleći iskustva s

drugima, uz potporu voditeljica, zajednički dolazimo do rješenja kako se postaviti u određenim situacijama te na taj način biti još bolje svojoj djeci, kazala je Anamarija Maružin Bokan.

Voditeljice radionica u školi Kaštanjer pedagoginja Ljiljana Mešćić Blažević i socijalna radnica Denise Vojvoda Scrobe pojašnjavaju da im je cilj podučiti roditelje vrstama strahova te njihovom utjecaju na ponašanje ali ih i osposobiti da te strahove reduciraju i prepoznaju.