



"Pretražujući internet, primijetile smo da su izvan naše zemlje jako popularne, tzv. "tihe knjige" koje nisu klasične slikovnica već djetetu, osim za igru, služe i za učenje. Ono što nam se posebno svidjelo jest da one najčešće nisu bile rezultat masovne proizvodnje, već nerijetko produkt mama i učiteljica."

Lara i Irena



Naime, Lara Pecman i Irena Briski za niz pričaonica "Pssst... priča!" napravile su slikovnicu prema priči "Pale sam na svijetu", no većina do sada ih nije nastala prema književnom predlošku.

- Slikovnice smo prvenstveno radile kao edukativne igračke.

Ipak, prema željama majki napravile smo i slikovnicu inspiriranu pričom "Mali princ" te dijakičku podlogu prema bajci o Crvenakapici. Sad smo napravile i ovu na temu priče "Pale sam na svijetu" i planiramo krenuti više u tom smjeru, govori kreativni dvojac koji je "kliknuo" već tijekom prvih studentskih dana pa njihova suradnja i nije toliko iznenadujuća.

Zajednička druženja, nakon završenog Učiteljskog fakulteta, usmjerili su u izradivanje platnenih slikovnica, no prije svega u savladavanje vještine - šivanja.

- Nismo imale nikakvog predznanja kad smo se upustile u izradu prve knjige, no

upornost i svakako potpora naših obitelji u kojima ima onih vještih za šivačom mašinom, dovele nas je do potrebne preciznosti te na koncu i željene kvalitete proizvoda, govori Irena Briski dodajući da nema podjele poslova, odnosno da obje sve rade.

U potrazi za novim

- Dugo se znamo, i prije ovih slikovnica njegovali smo svoje kreativne "crite", tako da nije potrebno puno dogovaranja, dodaje Lara Pecman i sama zadovoljna stečenim vještina- ma za šivačom mašinom.

- Funkcije na šivačoj mašini se lako nauče, ali preciznost i kvaliteta ipak dolaze vježbom. A ono što nas uvijek iznova motivira jest eksperimentiranje u procesu izrade - uvijek želimo isprobati nešto novo, ističe.

A novo je bilo i iskustvo najmladih članova knjižnice. Uobičajen niz - upoznavanje, razgovor, zanimljiva

Čitanjem do kvalitetnijeg odnosa

Dakako, Irena Briški i Lara Pecman zagovornice su ranog čitanja djece.

- Osim što pomaže u razvoju govora, a kasnije i u obogaćivanju fonda riječi i razvoju pismenosti, smatramo da čitanje priče djetetu prije spavanja dodatno učvršćuje vezu između roditelja i djeteta. Roditelji nerijetko imaju krivu predodžbu da za čitanje djetetu moraju biti vješti u interpretativnom čitanju ili da djetetu samo slušanje priče neće biti zanimljivo, no to nije tako. Samim vašim odabirom koju ćete priču djetetu čitati, čitanjem priče te razgovorom o njoj ulazite u svijet vašeg djeteta te aktivno sudjelujete u njemu i djetete će se i kad jednog dana bude sposobno samostalno birati i čitati priče, uvijek rado sjećati tih trenutaka, ističu.

priča, odgovori na pitanja o priči te rješavanje zagonetki - platnenom je slikovnicom dobio jedan posve drugačiji štit. Motivirani mališani trudili su se što više sudjelovati u "opipljivoj" priči i dati svoj doprinos njezinom stvaranju, a time su, ujedno, na najbolji mogući način Lari i Ireni dali elane na nove izazove.

- Svakako bismo voljeli po- kušati napraviti i priču prema vlastitom literarnom predlošku, i nadamo se da ćemo u blizoj budućnosti i to realizirati. Osim toga, svojevremeno smo napravile i jednu glazbenu slikovnicu pa planiramo napraviti slikovnicu u kojoj bi koristile pjesmice koje su naše vlastito stvaralaštvo, otkrivaju autorce Kikolina, ističući da bi vojle sudjelovati u više ovakvih projekata i radio-nica, poput Pričaonice.

- Volimo izradivati i stvarati, ali još više volimo biti i u direktnoj interakciji s djecom i raditi s njima, zaključuju Lara Pecman i Irena Briski.



Tjelovježba

Piše body instruktorka Morena Pogljen Carić

Tabure - novi rekvizit Body tehnike

Biti verificirani Body instruktur znaci imati znanje, ponos, razmišljanje, promišljanje, brigu, kreativnost, ideje i opet puno znanja, da uočiš i osjetiš to osobu koja vježba treba najviše za sebe u tom trenutku. Ali veliko vježbajući instruktorma i vježbačima iz godine u godinu pružaju raznovrsni i zabavni rekviziti. Jedan od takvih, neuobičajenih za fitness centar je i tabure.

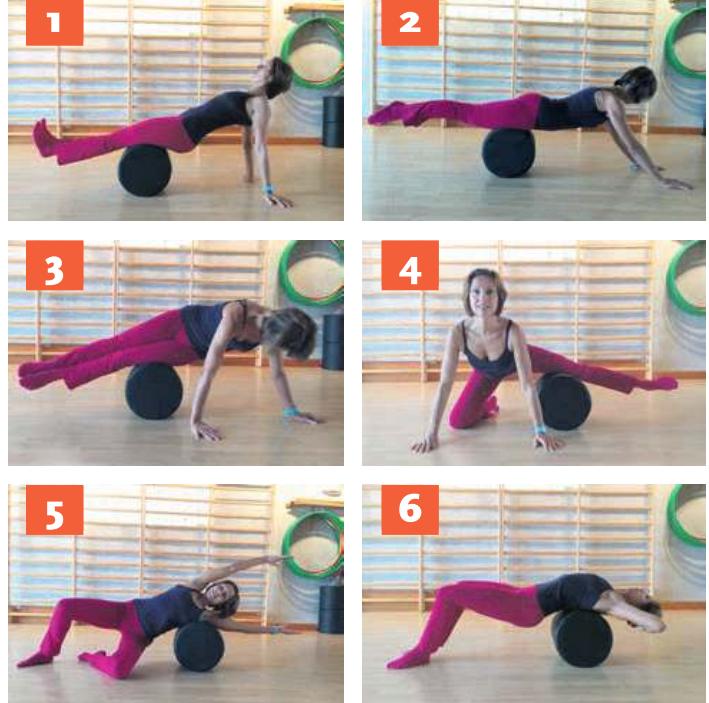
Malen, lagan, multi funkcionalan komad pokućućstva, ali i rekvizit za vježbanje male cijene. Nadam se da ga imate kod kuće i da ćete ga od danas koristiti i za svoje zdravlje osim za sjedenje. Da li si možete predociti sliku trogodišnjaka koji svaki predmet istržuje penjući se, valjavajući se na preko njega? Danas

budu usmjereni prema gore i samo se valjavje naprijed natrag jednu minutu ili dok ne osjetite nelagodu u rukama. Važno je da cijelo vrijeme pravilno dišete. Područje koje masirate, ukoliko ste snažni i mobilni, može obuhvatiti cijelu liniju potkoljenice i natkoljenice ili samo malo dio premašte tabure tamo gdje osjećate napetost i potrebu za masažom.

Slika 2. Položaj tabure je isti a vi potrebuške legnite na njega tako da vam je u visini stidne kosti. Opruženih ruku se oslonite na pod, kralježnica je ravna, glava u liniji leda, a trbuš uvučen. Pravilnim disanjem jednu minutu se valjavje naprijed - natrag i pritom istržuje penjući se, valjavajući se na preko njega? Danas

dra po tabureu lijevo - desno, a zatim zamjenite nogu.

Slika 5. Oslonite se bočnom stranom rebara o tabure, a noge postavite kao na slici pola minute samo dište u toj poziciji. Ako nakon toga osjećate da se tkivo opustilo podignite guzu od poda i valjajte se uz podizanje gornje ruke iznad glave pola minute, a zatim zamjenite stranu.



i vi postanite trogodišnjak i ukoliko imate valjkasti tabure iskoristite ga upravo za razna valjanja, rolanja, masažu i poticanje cirkulacije krvi i limfe, te opuštanje mekih tkiva - samomasazu. Nije uviđek ugodno, ali to je znak da vam upravo to treba, samo nježno i dozirajte pritisak o tabure. Osobama koje imaju osteoporozu savjetujem da ne rade ove vježbe.

Slika 1. Položite tabure uodoravno na podlogu da bude valjak. Sjednite na njega s osloncem ruku iza tijela. Prohodajte rukama unutrašnje noge vam tabure ne dođe do sredine natkoljenica. Izdužite kralježnicu, opružene ruke i aktivan trbuš. Načinom disanjem roljajte unutarnju stranu be-

Slika 3. Bočno rolanje je najboljnje, stoga si možete olakšati tako da gornju nogu savijenog koljena oslonite na pod i napravite samo spuštanje i oslanjanje vanjskog dijela bedra o tabure kroz jedan udah i izdah, pomičući se od gore prema koljenu. Nakon nekoliko dana moći ćete cijelu težinu tijela osloniti na tabure i rolati jednu minutu. Pazite na držanje tijela u aktivnom trbušu te zamjenite stranu.

Slika 4. Kleknite i jednu nogu oslonite unutarnjom stranom bedra na tabure iznad koljena. Kralježnicu je ravna, ruke opružene i trbuš aktivan. Pravilnim disanjem roljajte unutarnju stranu be-

reno - prsnu regiju s rukama isprepletenu iza glave. Nemojte previše zabacivati glavu unatrag da sprječite nelagodu u vratu. Žatvarajte laktove i vraćajte se u početnu poziciju aktivirajući trbuš, te istegnjte gornji dio leđa i vrat nježnim povlačenjem brade na prsa.



SUNSET
centar