

# ЗАШТО ЈЕ ИГРА ВАЖНА

ИГРА ЈЕ ВИШЕ ОД ЗАБАВЕ ЗА ДЕЦУ.  
КРОЗ ИГРУ ДЕЦА НАЈБОЉЕ УЧЕ,  
ОТКРИВАЈУ КО СУ, КАКО СВЕТ  
ФУНКЦИОНИШЕ И КОЈЕ ЈЕ ЊИХОВО  
МЕСТО У ЊЕМУ.



ПРВИХ  
**1000**  
ДАНА

ЗА ЦЕО ЖИВОТ



Република Србија  
МИНИСТАРСТВО ЗДРАВЉА



Република Србија  
МИНИСТАРСТВО ПРОСВЕТЕ, НАУКЕ  
И ТЕХНОЛОШКОГ РАЗВОЈА



Република Србија  
МИНИСТАРСТВО ЗА РАД, ЗАПОШЉАВАЊЕ,  
БОРАЧКА И СОЦИЈАЛНА ПИТАЊА

unicef 

# ЗНАЧАЈ ИГРЕ

Играње је једна од најважнијих ствари које ви као родитељ можете да радите са својом децом, зато што има суштински значај за развој. Време које проводите у игри са децом даје деци могућност да уче на много начина и у много различитих прилика.



Игра омогућава деци да:

- развију самопоуздање,
- осете да су вољена, срећна и сигурна,
- вежбају постојеће друштвене и језичке вештине и комуникацију и развијају нове,
- уче како да брину о другима и о свом окружењу,
- развијају физичку спретност и постану снажнија,
- савладавају проблеме и тешка искуства,
- да се забаве и опусте!

Дете ће се радовати игри са вама, јер сте му ви најважнији у најранијим годинама, али ће понекад изабрати да се самостално игра. Тада ће ваша улога бити да дајете детету идеје, да га гледате и слушате како се игра и напредује.

## РАЗЛИЧИТЕ ВРСТЕ ИГРЕ

Неструктурирана, слободна игра је најбоља врста игре за децу.

То је игра која се деси сама од себе, у зависности од интересовања детета у одређеном тренутку. Слободна игра је непланирана и омогућава деци да у сваком тренутку искористе игру и машту у темпу који им највише одговара.

Примери неструктурисане игре могу бити:

- креативна самостална или заједничка игра (цртање, свирање, играње, слушање),
- имагинативне игре (прављење кућа од столица и прекривача, маскирање или игре претварања, драмске игре, играње кућним предметима, водом, брашном, пластелином),
- истраживање нових или омиљених места за играње, попут ормана, дворишта, паркова, игралишта и сл.

Ви можете, али не морате бити део неструктурисане дечје игре. Понекад само треба да усмерите дете – да изнесете стару одећу и реквизите за маскенбал или папире и бојице. Понекад ћете морати да будете и мало активнији, па да поставите питање, на пример: „Хоћеш ли да се играмо пресвлачења? Шта данас желиш да будеш?“

Структурисана игра је другачија. Она је организована, дешава се у одређено време, на одређеном месту и обично је воде одрасли.

Примери структурисане игре:

- друштвене игре у којима учествује цела породица,
- спортске игре,
- сликање, плес, музика.

И структурисана и неструктурисана игра одвијају се унутра или напољу. Играње напољу даје детету прилику да истражује, да буде активно, да тестира своју физичку издржљивост, па и да се испрља!



# БЕБЕ

Најбоља играчка за бебе сте ви. И само слушање вашег гласа и гледање вашег лица представља игру за тек рођену бебу, нарочито ако јој се смејете, ако јој одговарате на гугутање или ако јој певате.

Идеје за игру са бебама:

- музика, певање, нежно тапкање по stomачићу или леђима док јој певате, звончићи или кутијице напуњене објектима; ове активности подстичу развој слуха и покрета,
- предмети различитих величина, боја и облика који подстичу дете да их досегне и ухвати,
- намештај, лопте, играчке или кутије размештене по кући тако да дете уз њих може да се усправља, стоји или хода,
- игре скривања иза предмета, сакривање лица иза шака и сл.,
- бацање играчака и друге манипулативне активности на основу којих дете закључује о односима између ствари.

Редовно провођење времена на stomачићу и игра на поду веома су корисни за развој бебе. То помаже да беба успостави контролу покрета кроз учвршћивање мишића врата, главе и целог тела. Положај на stomаку помоћи ће да дете види и искуси свет из друге перспективе.

Игра и беби и детету помаже да развије вештине. Брбљање је, на пример, облик игре који беба сама започиње правећи гласове језика који треба да научи.



Добро је понављати. Мала деца воле да стално раде исте ствари. Тако вежбају вештине које им омогућавају да овладају неким изазовом. Са друге стране, овладавање новим стварима им даје самопоуздање, а добијају и осећање компетенције. Што деца више вежбају и стичу нове вештине, то је већа вероватноћа да ће прихватати нове изазове који подстичу учење.

# МАЛА ДЕЦА

Мала деца сама науче да пузе, стоје и ходају кроз игру која се понавља, као и да имитирају понашање које виде у свом окружењу.

Ево неких идеја:

- мале и велике ствари (попут картонских кутија, кофа и лопти на надувавање) помажу деци да трче, да нешто граде, котрљају, гурају и развлаче,
- дување великих балона уз покушаје да се дохвате, вожња трицикла, играње у песку, трчање кроз барице, око дрвећа, према омиљеним објектима, по игралишту, само су неке идеје за активности напољу,
- брда, тунели и велике цеви подстичу физичке активности као што су пузање и истраживање.

Ако пустите детету омиљену музику док се игра, дајете му прилику да експериментише са музиком и ритмовима, а ви уз музику можете да певате, играте и тапшете са дететом.



# ПРЕДШКОЛЦИ

Ево неких идеја како да подстакнете развој духа и тела предшколца:

- кутије од млека, пластичне кашике и варјаче, празне саксије, штапићи, гужвани папир, пластичне кофе, кутије и стара одећа одлични су за игре претварања,
- једноставне слагалице и игре спајања (нпр. животињски домино) помажу да се развију памћење и концентрација,
- пластелин и глина помажу развој фине моторике и координације око-рука,
- омиљена музика, шерпе и поклопци су сјајни за плесање и компоновање музике,
- лопте и фризбији подржавају развој сложених моторичких вештина (нпр. шутирање, бацање и котрљање).

Када дете баца лопту или је шутира, требало би да прво користи једну страну, а затим другу.

Направите безбедно и стимулативно место за игру. Да ли је то место прилагођено детету и безбедно за њега? Да ли је ту превише бучно или има неких других ствари које му скрећу пажњу? Да ли је то место безбедно за истраживање? Да ли је то добро место за изабрану активност, нпр. за трчање, бацање лопте или сликање?

# ШТА РАДИТИ КАДА ДЕТЕ НЕЋЕ ДА СЕ ИГРА

Понекад дете неће хтети да се игра, нпр. када је поспано, уморно или када се истом активношћу бави дуже време. То је уобичајено и не треба да вас брине.

Ипак, изостанак игре, или непостојање интересовања за игру, или специфичан начин игре у коме се увек на исти начин понављају неки садржаји или покрети понекад указују на развојно одступање или сметњу.

Размислите да се обратите за савет педијатру или васпитачици у вртићу ако:

- беба не показује интересовање да се упусти у игре попут скривања;
- дете има веома сужено интересовање за играчке или не користи играчке на функционалан начин (нпр. ако само врти точкове аутића, а не вози га по кући као друга деца тог узраста);
- дете у предшколском узрасту не жели да се игра са вршњацима нити га занимају игре претварања.

Деца (па чак и одрасли) различито одговарају на сензорне подражаје и имају различите нивое толеранције на количину буке, светла или додира.

Од самог детета зависи са колико стимулације може да се носи пре него што се осети преоптерећено. На пример, ако се беба боји гласних, брзих и изненадних покрета, играчака и игре, препоручује се да јој се дају друге играчке које су мање бучне.





Трудите се да протумачите сигнале детета. Иако дете можда још не зна одговарајуће речи којим би вам рекло да је љуто, уморно или да му је досадно (или не може да препозна осећања), оно ће вам осећања показати на други начин, тако што ће правити одређене гласове, изразе лица и гестове. Ако умете да протумачите када је детету потребна промена, то може спречити каснији напад беса. С друге стране, када се детету свиђа оно што ради, то ће јасно показати и одрасла особа ће схватити коју врсту активности дете више воли.



# ШТА СЕ ДЕШАВА ИЗМЕЂУ РОДИТЕЉА И ДЕТЕТА ТОКОМ ИГРЕ

Када се родитељи играју са својом децом, они успостављају позитиван однос с децом и стављају деци до знања да су вољена и цењена. То ствара простор за разговор о проблемима и бригама кад деца порасту. Игра такође помаже родитељу или старатељу да разуме да је његово дете јединствено и посебно. Игра такође може да смањи стрес родитеља и да им помогне да уживају у својој деци.



Очеви и мајке би током игре требало да усмере пажњу на дете и да се прилагоде понашању детета. Поред тога, они могу да помогну детету да унапреди постојећа знања и вештине, примењујући технику „корак по корак“. Најбоље би било да родитељ прилагоди своју стратегију нивоу вештина детета и да са дететом вежба вештине које воде до следећег нивоа. Када дете уради нешто како треба (нпр. стави коцку у кутију), родитељ може да дода неку нову информацију („Видиш, ставио си црвену коцку у кутију“); ако се дете мучи да нешто уради, родитељ може да му предложи нешто („Окрени кутију на другу страну“), да га усмерава (да помогне детету да окрене кутију) или да му практично покаже вештину („Види како ја стављам коцку у кутију“). Овакве ситуације могу да помогну детету да постигне успех који самостално не би постигло, а у таквом успеху заједно ће уживати и родитељ и дете.

Корисно је када детету покажете како играчка функционише, али немојте то увек да радите уместо детета. Малој деци треба подршка, али децу ипак привлаче изазови. Дете ћете најбоље мотивисати да научи нове вештине ако му помогнете таман толико да се избегне љутња.

# КАКО ДА СЕ ИГРАТЕ СА ДЕЧАЦИМА, А КАКО СА ДЕВОЈЧИЦАМА

Стручњаци не препоручују различите игре и играчке за девојчице и дечаке, нарочито ако те играчке појачавају стереотипе о улогама дечака и девојчица. Истраживачи су анализирали и открили да су многе играчке за девојчице повезане са физичком привлачношћу, неговањем и кућним пословима, док су играчке за дечаке оцењене као насилне, узбудљиве и помало опасне. Такве играчке могу подстицати понашања која родитељи заправо не желе да подстичу.

## КОЈЕ СУ ИГРАЧКЕ И ИГРЕ ПРИМЕРЕНЕ ЗА РАЗЛИЧИТЕ УЗРАСТЕ И ФАЗЕ РАЗВОЈА

БЕБЕ	
ИГРЕ И АКТИВНОСТИ	ИГРАЧКЕ
Коришћење свог тела као примарног средства за истраживање света	Вртешке за креветац, звечке, играчке с точковима, играчке за грађење и слагање, огледала која се не могу поломити, плишане животињице и лутке које се могу прати, платнене, картонске и водоотпорне књиге (избегавајте електронске играчке које раде нешто што бебе не разумеју или не могу да контролишу)
Учење како се учествује у једноставним друштвеним интеракцијама са старатељима и како се то контролише	
Учење да се препознају, истраже и контролишу предмети, призори, звуци, текстуре и укуси	
Истраживање и овладавање деловима тела, као и учење како се они користе	
Учење како да се добију жељене реакције од људи и предмета	

## МАЛА ДЕЦА

ИГРЕ	ИГРАЧКЕ
Уживање у физичкој активности захваљујући новостеченој способности кретања	Играчке које се гурају, тј. вуку Коцке Разне лопте и лоптице Пластилин и једноставни алати (дрвени штапићи и ролери) Сликовнице Игра жмурке Кантице, лопатице, сито и други предмети за играње песком и водом Велике слагалице с дршкама Мала пењалица (најзахвалнија је структура која се може мењати)
Истраживања односа између предмета и начина њиховог контролисања	
Проширивање разумевања непроменљивости предмета	
Деца почињу да виде себе као део заједнице и развијају вештине учешћа, а нарочито језичке вештине	
Рад на коришћењу симбола и претварању у некој игри	Играчке и реквизити за „глуму“ (мараме, шешири, аутићи, телефони играчке, плишане животињице, лутке бебе)

## ДОБРЕ ИГРАЧКЕ ЗА МАЛУ ДЕЦУ ПО УЗРАСТУ – АКО ВАМ ТРЕБАЈУ ИДЕЈЕ ШТА ДА НАБАВИТЕ

ИГРАЧКЕ ЗА БЕБЕ – ОД РОЂЕЊА ДО 6 МЕСЕЦИ	ДОБРЕ ИГРАЧКЕ
Бебе воле да посматрају људе, да их прате погледом. Обично највише воле да гледају лица и јарке боје. Бебе умеју да посежу за нечим, фасциниране су оним што могу да ураде рукама и ногама, подижу главу, окрећу главу према извору звука, стављају ствари у уста и раде још много тога.	Ствари које могу да се досегну, држе, сисају, тресу, да праве буку (звечке, велики прстенови), играчке које могу да се стискају, играчке које беби помажу при ницању зуба, мекане лутке, лопте различитих текстура, књиге од винила и картона  Књиге са дечјим песмицама и песмама као подсетник за родитеље, снимци успаванки и једноставних песама  Што шаренији амбијент, па и слике лица које су окачене на места где беба може да их види, огледало које се не може поломити

ИГРАЧКЕ ЗА СТАРИЈЕ БЕБЕ – ОД 7 ДО 12 МЕСЕЦИ	ДОБРЕ ИГРАЧКЕ
<p>Веће бебе воле да се покрећу –обично се ваљају, седе, брзо пузе, поскакују, подижу се на ноге и стоје. Разумеју своје име и друге уобичајене речи, могу да идентификују делове тела, да пронађу сакривене предмете, као и да стављају ствари у посуде и ваде их одатле.</p>	<p>Ствари с којима се могу играти игре претварања (лутке бебе, крпене лутке, пластична и дрвена возила с воланима, играчке за воду)</p> <p>Ствари које се могу убацивати у нешто и вадити (пластичне чиније, велике перле, лопте, играчке за слагање)</p> <p>Ствари које се могу ређати (велике меке коцке и дрвене коцке)</p> <p>Ствари које захтевају коришћење великих мишића (велике лопте, играчке које се гурају и вуку, ниски, мекани предмети преко којих се може пузати)</p>

ИГРАЧКЕ ЗА ЈЕДНОГОДИШЊАКЕ	ДОБРЕ ИГРАЧКЕ
<p>Једногодишњаци су стално у покрету. Обично могу да ходају без падања, чак и да се пењу уз степенце. Уживају у слушању прича, изговарају прве речи и могу да се играју поред друге деце (мада још увек не са другом децом). Воле да експериментису, али им је неопходан надзор одраслих да би били безбедни.</p>	<p>Картонске књиге с једноставним илустрацијама или фотографијама правих предмета</p> <p>Снимци песама и дечјих песмица, једноставне приче и слике</p> <p>Ствари од којих се нешто може направити (широки нетоксични, периви маркери, воштане боје и велики папир)</p> <p>Ствари уз које се може играти игра претварања (телефони играчке, лутке и кревети за лутке, колица за бебе, предмети за прерушавање, нпр. мараме и ташнице, крпене лутке, плишане играчке, пластичне животињце, пластична и дрвена „реалистична“ возила)</p> <p>Ствари од којих се нешто може саградити (картонске и дрвене коцке; могу бити мање од оних које користе бебе – 5 до 10 цм)</p> <p>Ствари које захтевају коришћење великих и малих мишића (слагалице, велике избушене табле, играчке са деловима који нешто раде, нпр. играчке са бројчаником, прекидачем, кваком, поклопцем и сл., велике и мале лопте)</p>

ИГРАЧКЕ ЗА ДВОГОДИШЊАКЕ (МАЛУ ДЕЦУ)	ДОБРЕ ИГРАЧКЕ
<p>Мала деца брзо уче језик и имају одређени осећај за опасност. Ипак, треба бити опрезан, јер мала деца физички „експериментишу“: скачу с висине, пењу се, висе на рукама, ваљају се и играју се грубих игара. Она имају добру контролу над шакама и прстима и воле да манипулишу малим предметима.</p>	<p>Ствари за решавање проблема (дрвене слагалице – од 4 до 12 делова, коцке које се састављају, предмети који се сортирају, нпр. по величини, облику, боји, мирису, ствари с кукама, дугмићима, копчама и дрикерима)</p> <p>Ствари које се користе у игри претварања и за грађење (коцке, мање и чвршће транспортне играчке, сетови за грађење, мали намештај прилагођен величини детета, нпр. кухињски сервис, столице, храна за играње, одећа за прерушавање, лутке са додацима, крпене лутке, играчке за играње песком и водом)</p> <p>Ствари помоћу којих се нешто ствара (велики папир за цртање и сликање, обојени колаж папир, дечје маказе с тупим врховима, табла и велика креда, као и ритмички инструменти)</p> <p>Сликовнице с више детаља него у књигама за бебе</p> <p>Различити уређаји на којима се може слушати музика</p> <p>Ствари које захтевају коришћење великих и малих мишића (велике и мале лопте за шутирање и бацање, играчке на којима се деца могу возити, али не и трицикли пре него што дете напуни 3 године, тунели, ниске пењалице које имају мекани материјал испод, играчке којима се може лупати и ударати, нпр. чекић играчка)</p>

ИГРАЧКЕ ЗА ПРЕДШКОЛЦЕ	ДОБРЕ ИГРАЧКЕ
<p>Предшколци имају већи обим пажње него мала деца. Обично говоре много и постављају много питања. Воле да експериментишу са стварима и са својим физичким вештинама. Воле да се играју са пријатељима.</p>	<p>Ствари за решавање проблема (пазле са 12 до преко 20 делића, блокови који се сједињују, мањи предмети који се сортирају по дужини, ширини, висини, облику, боју, мирису, количини и осталим својствима, збирке – пластичне бочице и поклопци, пластичне животињице, кључеви, шкољке и сл.)</p>
	<p>Игре за претварање и изградњу (блокови за изградњу комплексних структура, транспортне играчке, грађевинске гарнитуре, дечји намештај, одећа за маскирање, лутке са додацима, луткарска позоришта, песак, играчке за воду)</p>
	<p>Ствари за креирање (велике и мале бојице и маркери, водене бојице, темпере, четкице за цртање и остављање отисака прстију, велики и мали папири за цртање и бојење, обојени грађевински папири, маказе за децу, табла и велика и мала креда, глина за моделирање и играње, тканине за колаж и инструменти, нпр. ритам инструменти, клавијатуре, ксилофони, даире и сл.)</p>
	<p>Ствари које захтевају коришћење великих и малих мишића (велике и мале лоптице за ударање, бацање и хватање, опрема за вожњу, укључујући и трицикле, тунели, пењалице са меким материјалом испод, вагони и колица, пластичне лопатице, пластична лопта и кегле / пластичне флаше за куглање, мете и ствари које треба бацати на њих)</p> <p>Књиге са више текста и детаља него за малу децу</p>

Не морате трошити новац на играчке за децу. Кућне играчке и слободне активности су често најкреативнији начин да се забавите.



# КАКО ДА СЕ ИГРАМО СА ОНИМ ШТО ИМАМО КОД КУЋЕ

Ово је списак материјала који се лако могу наћи и активности које се могу лако спроводити, а примерени су за малу децу. Често су најинтересантнији и најкориснији јефтини, приступачни материјали:

- пластични предмети – чиније, кашике, поклопци.
- играчке које се вуку – залепите траку на малу кутију.
- играчке са точкићима које се гурају и вуку.
- вртешка за креветац направљена од шарених папира и изрезаних делова ролне од кухињског убруса, која виси изнад кревета.
- велике кутије у којима је била упакована нека храна – отворене или затворене селотејпом.
- мали приручни тобогани.
- играчке које се возе – трицикл; четвртаста даска на коју су закуцани точићи како би дете могло да је помера ногама.
- лутке – купљене или направљене код куће.
- рајсфершлуси, пертле, ствари на закопчавање.
- ламиниране фотографије или фотографије покривене провидном пластиком – познати људи, породица, љубимци, животиње.
- игрице вирења – наизменично скривање и показивање лица и предмета.
- ствари које праве буку – музички инструменти: лупање о шерпе, бубњеви, превлачење прстију по чешљу и сл..
- музички шејкери који праве различите звуке – ставите различите количине шкољки или шљунка у конзерве с пластичним поклопцима (који су залепљени ради безбедности).
- крпене лутке – направите крпене лутке од чарапа и нашијте дугмиће као очи.
- папир (стари) који може да се цепа и гужва.
- калемови (стари и празни) – ишмирглајте их и направите играчке које се ређају,
- простор за пузање – чист, безбедан, удобан.
- играње водом – у великим пластичним кантама, пластичним боцама, пластичним чинијама, сунђери, сапун,
- лопте од сунђера или лопте пуњене старим чарапама – за вежбање бацања и хватања, велике корпе као „кошеви“.
- велики папири – за игру жмурке.



- игре упаривања – упаривање парчића обојеног папира, платна, старих тапета.
- игре упаривања облика – исеците делове истих геометријских облика.
- реквизити за игре претварања – стара одећа за прерушавање, шешири, платно, стари кухињски предмети (чинија, кашика, шерпа), телефони играчке, лутке бебе.
- игре сортирања – колекције већих предмета који се не могу прогутати, нпр. шкољки, велики комади обојеног картона и сл. за играње игре „састави исте предмете“.
- слагалице – узмите једноставну слику из часописа и залепите је на парче картона, затим исеците слику на 3 или 4 дела и дајте је детету да је састави.
- мале кутије – затворене селотејпом, за игре грађења.
- торба изненађења – игра за именовање и препознавање текстура; стављајте један по један предмет у торбу изненађења па дајте торбу детету да је опипа и погоди шта је унутра.
- игре песком и водом – песак може бити сув или помешан с водом.
- кашике, лопатице, кантице, пластичне посудике, левци и цедиљке.

# ЗА ВИШЕ ИНФОРМАЦИЈА ПОСЕТИТЕ:

<https://www.youtube.com/watch?v=L9HP4dmiXul&feature=youtu.be>

<https://www.zerotothree.org/resources/311-the-power-of-play>

[http://www.ed.gov.nl.ca/edu/earlychildhood/everyday\\_I\\_learn\\_through\\_play.pdf](http://www.ed.gov.nl.ca/edu/earlychildhood/everyday_I_learn_through_play.pdf)

<https://theimaginationtree.com/baby-play-ideas-and-activities-6-18/>

<http://www.kidspot.com.au/things-to-do/collection/indoor-games>

<http://www.cyh.com/HealthTopics/HealthTopicDetails.aspx?p=114&np=122&id=1943>

[https://www.unicef.org/earlychildhood/files/3.CCD\\_-\\_Participant\\_Manual.pdf](https://www.unicef.org/earlychildhood/files/3.CCD_-_Participant_Manual.pdf)

[https://www.babycenter.com/0\\_games-to-play-with-your-toddler\\_1485454.bc](https://www.babycenter.com/0_games-to-play-with-your-toddler_1485454.bc)

<https://vimeo.com/103169732>

# ВРЕМЕ ЗА РАЗМИШЉАЊЕ!



Уколико желите да утврдите колико су ваше активности са децом подстицајне за развој, проверите да ли следеће тврдње важе за вас:

- Пратим вођство детета (његову иницијативу за почетак игре, улоге које даје, промену игре).
- Прилагођавам игру развојном периоду детета тако да она представља изазов за дете.
- подржавам дететову игру повезујући његове идеје, а не намећући своје идеје које дете не прихвата.
- Знам да дете кроз игру доживљава неке ствари (или сазнаје, истражује нешто) што нисам планирао.
- Дајем детету времена да осмисли игру, не пожурujem га, чекам одговор детета на неку идеју.
- Дајем идеје које ће проширити постојећу игру, али не изван онога што дете може да разуме и онога на шта дете позитивно реагује.
- Пратим интересовања детета (играчке које бира, улоге које даје, простор који бира за игру; именујем иницијативу детета, нпр. „Желиш да се играш меде и Златокосе?“, именујем ствари које се догађају у игри, нпр. активности, осећања, радње ликова, радње детета итд.).
- Најављујем прекид или промену игре; помажем детету да заокружи игру или заврши игру пре промене активности.

*Да ли су таблет, мобилни телефон, ТВ играчке за моје дете?*

Не треба да буду. Потребно је ограничити количину времена које дете проводи користећи рачунар, таблет, мобилни телефон, или гледајући телевизију. Уместо тога, боље да буде у интеракцији са вама и другим људима, како би се подстакао оптималан развој и учење нових ствари.

Ово ограничење помаже да ваше дете ужива у много других здравих и забавних активности. На тај начин осигуравате да време које се троши на употребу електронских уређаја не “потроши” време за спавање, као и време за “праву” игру, читање, креативну игру и време за дружење са породицом и пријатељима.



сваки  
тренуиак  
је важан!

unicef 