

# SI TË LËVIZËSH ME FËMIJËN TËND



# TË LËVIZËSH?

## Për një zhvillim të shëndetshëm

Me siguri e keni vënë re re se lëvizja është e rëndësishme për shëndetin e fëmijës suaj. Duke shpenzuar energji, ai bëhet më i qetë, fle më mirë dhe ka më shumë oreks. Nëpërmjet lojës dhe lëvizjeve, ai fiton besim në veten e tij, shpreh emocionet e tij dhe ndërton marrëdhënie. Siç e kanë konfirmuar edhe studimet shkencore, duke lëvizur fëmijët shkathtësohen dhe kështu rrezikojnë të lëndohen më pak. Aktiviteti fizik i rregullt është i mirë për kockat e tyre, zemrën dhe peshën e tyre. Lëvizja ndihmon gjithashtu të nxënit (psh të folurit).

## fëmijët kanë nevojë të lëvizin

Fëmijët rrinë rrallë ulur në një vend dhe të japin përshtypjen se lëvizin mjaftueshëm. Megjithatë gjendja e tyre fizike në përgjithësi ka rënë këto vitet e fundit. Kjo prirje nuk varet nga vullneti ynë. Ajo i detyrohet kryesisht jetës moderne: një përditshmëri e ngarkuar, transportet e motorizuara, shumë aktivitete ulur, shumë ekrane të pranishme (TV, telefon, etj.), zona jetese me disa kufizime (parqe në largësi, rrugë të rrezikshme, fqinj të ndjeshëm ndaj zhurmave, etj.). Megjithatë lëvizja është e natyrshme te fëmijët. Dhe madje edhe aktivitetet e zakonshme i bëjnë shumë mirë.

## si ta shoqëroni fëmijën tuaj?

Këtu do të gjeni disa ide për të lëvizur çdo ditë. Imagjinata juaj dhe ajo e fëmijës suaj do të mund ta plotësojnë atë.



# KAM NEVOJË TË LËVIZ PËR TË...



... të zbulojë objekte dhe ta bëjë këtë vetë



... të komunikojë me gjeste

## Për të më shoqëruar prindërit e mi mund:

- » Të më propozojnë një hapësirë të sigurtë ku mund të lëviz lirshëm
- » Të më tregojnë gjërat që të mund t'ia arrij t'i bëj vetë
- » Të më japin kohë për t'u ushtruar dhe për t'u zhvilluar sipas ritmit tim.
- » Të më nxisin dhe mbështesin nëse kam nevojë



... të mësoj të zvarritem, të zhvendosem pastaj të ngrihem në këmbë dhe të ec



... të zbulojë një hapësirë gjithnjë e më të madhe



... të kontrolloj pozicionet dhe lëvizjet e mia

## TË LËVIZËSH I SIGURTË?



### Krap tap mbi tapet

Vendosni shumë sende mbi tapet, ku nuk arrin t'i prekë fëmija juaj. Nxite-ni fëmijën të lëvizë për t'i kapur ato.

#### variant

Nën vëzhgimin tuaj të vëmendshëm, lëreni tani t'i zbulojë vetë këto objekte.

### Një mijë e një këmbë të vogla

Në natyrë, me duar e me këmbë zbathur, fëmija juaj mund të zbulojë me ju ndjesi të reja dhe materiale të reja.



### Të shëtisim në...

Pasi t'i largoni objektet që rrëzohen lehtë, fëmija juaj mund të shëtisë në dhomë duke u mbështetur nëpër mobilje.

#### variant

Trupi juaj bëhet një pengesë që fëmija juaj duhet ta kapëcejë, ta shmangë etj.

# TË LËVIZËSH NË MOT TË KEQ?

## Roza rozina

Roza rozina çelin trëndafila  
Bashkë me zambakun  
edhe lule tjera  
Sillu, sillu rrumbullak  
me një tufë me lule!

### variant

Ndryshoni ritmin e lëkundjeve  
dhe të këngës.



## flik, flak, flak

Nën çadrën e karrocës, fëmija juaj do të jetë i lumtur të dalë jashtë e të dëgjojë zhurmat e pikave të shiut.

### variant

Nxirreni fëmijën nga karroca dhe lëreni të ecë pak nëpër shi.

## Karroca e ushqimeve

Fëmija juaj do të kënaqet duke e shtyrë kukullën e tij prej lecke në koshin e rrobave.

### variant

Mbajeni koshin e rrobave e lëreni fëmijën të hyjë vetë brenda. Kur ai të ulet mirë, ju mund ta shtyni atë.



# TË LËVIZËSH NË PAK KOHË?

## Kuzhinieri i vogël

Kur ju gatvani, fëmijës suaj i pëlqen shumë t'ju imitojë me kuzhinën e tij të vogël dhe enët e rezervuara për të (lugë druri, kuti plastike etj.).



## Një peshk i vogël në ujë...

Në vaskë tregoni fëmijës suaj se si mund të luajë e të bëjë valë me ujë, të fryjë shkumën etj.

### variant

Me një shishe ose disa gota, ai do të luajë duke i mbushur, boshatisur dhe duke kaluar ujin nga një enë në tjetrën.

## Këngë djepi për fëmijë

Përfitoni nga momenti që ndërroni fëmijën për të kënduar një këngë që fëmija juaj do ta imitojë.

### variant

Kërkojini fëmijës suaj të tregojë te ai dhe te ju pjesët e trupit dhe i emërtoni ato.



# TË LËVIZËSH NË PAK HAPËSIRË?

## Kasollja ime prej kartoni

Me ndihmën e një kartoni të madh, ndërtoni një kasolle, për fëmijën tuaj në të cilën atij do t'i pëlqejë të struket.

### variant

Luani kukafshehtas në kasolle.



## Muzikanti

Krijoni instrumente muzike psh një shishe plastike të mbushur me gurë, të mbyllur mirë me skoç ose një daulle të bërë me një kuti metalike biskotash.

## Kulla e Pizës

Me kube, fëmija juaj bën ndërtimet e tij të para.

### variant

Ndihmoheni fëmijën tuaj të ndërtojë një kështjellë, një kullë, që pastaj ta rrëzojë me kënaqësi.



# PËR TË DITUR MË SHUMË

Shkoni në faqen e internetit [www.paprica.ch](http://www.paprica.ch) ku do të gjeni informacione të ndryshme plotësuese - broshura, video etj dhe ku ju propozohen këshilla të shumta, ide për lojëra dhe informacione (faqja e internetit në frengjisht).



## REKOMANDIME



### AKTIVITETET FIZIKE

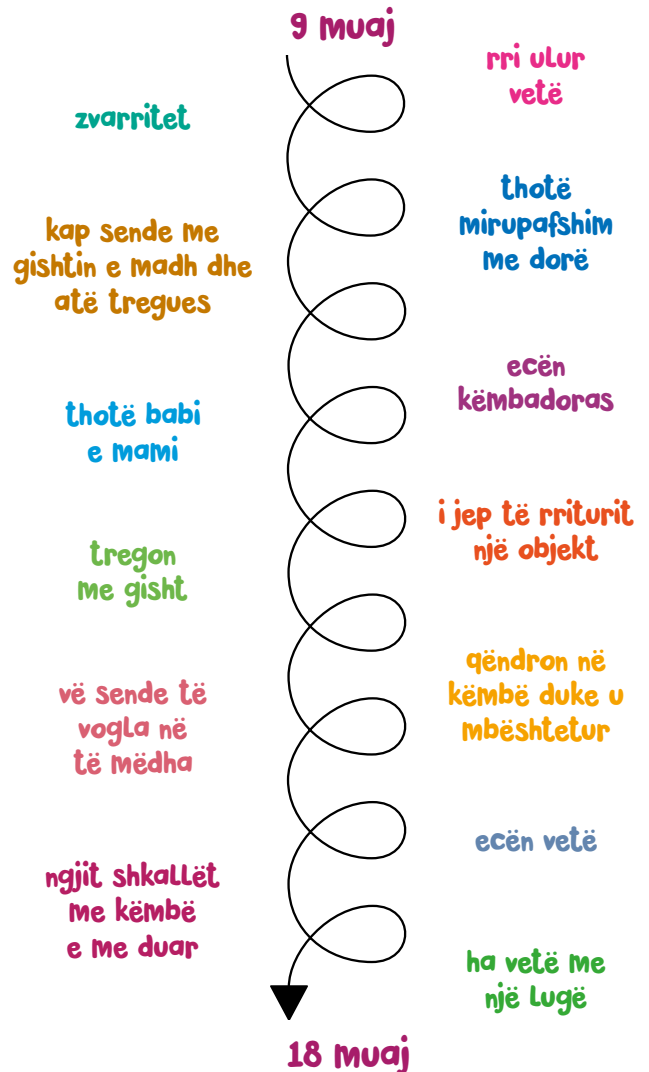
Të vegjlit duhet të jenë aktivë të paktën 180 minuta në ditë (duke luajtur përjashta, zvarritur, ecur etj.).



### AKTIVITETET PASIVE

Zvogëlojeni kohën kushtuar aktiviteteve ndenjor (evitoni të lini beben në ulësen e veturës në kohën e zgjimit). Ekspozimi ndaj ekraneve (televizorit, ordinatorit, lojërave video etj.) nuk rekomandohet.

# DISA PIKA REFERIMI



## SHTYPUR

### // AUTORËT

Fabio Peduzzi<sup>1</sup>

Nicola Soldini<sup>1</sup>

Dr. méd. Lise Miauton Espejo<sup>2</sup>

### // E zhvilluar në bashkëpunim të

ngushtë me filialin Psychomotricité të

HETS Genève, HES-SO/Genève:

A.-F. Wittgenstein Mani, profesor HES

C. Blanc Müller, i ngarkuar me kurse HES

M. De Monte, i ngarkuar me kurse HES

E. Palardy, studente

I. Giroudeau, studente

L. Curinier, studente

### // ILUSTRIMET

Joël Freymond

### // GRAFIKA

Tessa Gerster

### // BOTIMI

Botimi i 1-rë në frengjisht 2014

Përkthyer në 2016

### // PËRKTHIMI

Appartenances, Lozanë

Fatmira Ahmetaj

## h e t s

Haute école de travail social  
Genève

Filière Psychomotricité

©<sup>1</sup> Ligues de la santé, Programme cantonal «Ça marche!», Lausanne (Ligues de la santé, Programi kantonal «Ça marche!», Lozanë)

<sup>2</sup> Département médico-chirurgical de pédiatrie, Hôpital de l'enfance de Lausanne (Departamenti i kirurgjisë mjekësore të pediatriisë, Spitali i fëmijëve Lozanë)