

SI TË LËVIZËSH

ME FËMIJËN TËND

2 vjeç
e 1/2 deri
4 vjeç



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...



... për të zhvilluar personalitetin tim

Për të më shoqëruar prindërit e mi mund:

- » Të më nxisni të shpreh idetë e mia e imagjinatën time
- » Kujdesuni që të jem në kontakt me fëmijë të tjerë të moshës sime
- » Më ndihmoni të respektoj udhëzimet dhe rregullat
- » Më propozoni momente ku unë mësoj t'i bëj gjërat vetë
- » Më nxirrni jashtë për të luajtur në çdo lloj moti



... të ushtroj lëvizjet e mia dhe të kontrolloj energjinë time



... të njoh trupin tim dhe të shkathtësohen duart e mia



... të takoj fëmijë të tjerë



... të mësoj e të kuptoj botën që më rrethon

TË LËVIZËSH NË PAK KOHË?



Kërcejmë së bashku!

Zgjidheni një muzikë që ju pëlqen dhe kërceni me fëmijën tuaj.

variant

Ndryshoni ritmet dhe llojet e muzikës.

Duke ndihmuar mamin dhe babin

Propozoni fëmijës suaj t'ju ndihmojë të rregulloni sendet e blera. Ai mund të mbajë objekte të formave, madhësive e peshave të ndryshme e t'i vërë në vendin e tyre

variant

Të bëni punët e shtëpisë.



Unë kërcëj, unë hidhem!

Fëmija juaj mund të hidhet mbi një grumbull jastekësh ose të bëjë rrutullime mbi tapet.

variant

Ju mund t'ia mbani duart fëmijës suaj dhe ta bëni të kërcëjë mbi krevet.

TË LËVIZËSH PA RREZIKUAR?

Të maskohesh

Vini në dispozicion të fëmijës suaj një thes ose kuti kartoni të mbushur me rroba të mëdha, me kapele, pëlhura, ose rroba dhe këpucat tuaja.

variant

Ai mund të veshë edhe kukullat e veta.



kukafshehtas - pa zhurmë

Luani kukafshehtas me fëmijën tuaj brenda në shtëpi.

variant

Luani kukafshehtas jashtë me shumë fëmijë.

Kujdes nga krokodilët

Shënjoni në tokë një rrugë mes dy vijave (skoç, spango, degë, etj.). Në qoftë se nuk ecim nëpër këtë rrugë biem në ujë.

variant

Ecni njëri pas tjetrit. I pari bë një bën lëvizje, tjetri i imiton ato.



SHUMË TË LODHUR PËR TË LËVIZUR?

Kasollja

Mbuloni një tavolinë ose disa karrige me një mbulesë. Fëmija mund të imagjinojë një histori ose të pushojë brenda kasolles.

variant

Jashtë, përdorni gurë ose degë për të caktuar shtëpinë.



Boja e objekteve

Jepini fëmijës suaj disa objekte (kosh rrobash, kuti kartoni, gazeta, etj.) që ai të mund të luajë me to.

variant

Me gazetë, formoni topa të vegjël dhe hidhini në kosh ose fabrikoni shpata.

Një vijë Lapsi që bëhet...

Vizatoni me fëmijën tuaj.

variant

Ju mund të vizatoni një kafshë dhe ta imitoni atë me fëmijën tuaj.



TË LËVIZËSH PËR TË QENË I QETË?

Kërce kali i vogël

Vendosni objekte në tokë për të krijuar pengesa. Fëmija juaj do të kapërcejë sipër tyre si një kalë.

variant

Jashtë, fëmija juaj mund të ngjitet, të kërcejë nga një mur, një shkallë, një stol, etj.



Korret e stinës

Shkoni dhe shëtisni për të mbledhur sende të ndryshme në natyrë (gurë, gjethe, gështenja, etj).

variant

Bëni muzikë duke goditur gështenjat me njëra-tjetrën dhe lëshojini ato në një enë.

futboll i improvizuar

Dilni me një top për të luajtur futboll me fëmijën tuaj.



PËR TË DITUR MË SHUMË

Shkoni në faqen e internetit 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

Fëmijët nga 2 vjeç e 1/2 deri në 4 vjeç duhet të praktikojnë të paktën 180 minuta aktivitete fizike në ditë (duke luajtur jashtë, vrapuar, kërcyer, etj.).



AKTIVITETET PASIVE

Zvogëlojeni kohën kushtuar aktiviteteve ulur. Ekspozimi ndaj ekraneve, lojërat video, etj.) nuk rekomandohet deri në moshën 3 vjeç. Duke filluar nga 3 vjeç, kufizojeni kohën e ekranit në 1 orë në ditë në maksimum.

LËVIZJET BAZË

- » Të kacavirresh, të ngjitesh, të rrish drejt, të hidhesh
- » Të rrish në ekuilibër
- » Të hedhësh e të kapësh
- » Të kërcesh (nga lart e nga poshtë)
- » Të rrëshqasësh, të lëvizësh mbi rrota.
- » Të përkundesh, livizje ritmike andej-këtej
- » Të rrotullohesh, të kthehesh të bësh rrokullisje
- » Të përdorësh forcën e tij
- » Të rrijë mbi ujë, të kontrollojë rënien, dhe ndjenjën e boshllëkut
- » Të kërkojë situata rreziku dhe t'i kapërcejë ato
- » Të vrapjë dhe të kërkojë limitet e veta (deri në një lodhje të arsyeshme)
- » Të stërvitet të bëjë «figura» dhe t'i prezantojë ato

IMPRESSUM

// AUTEURS

Fabio Peduzzi
Nicola Soldini
Dr. méd. Lise Miauton Espejo

// Développé en étroite collaboration avec la filière Psychomotricité de la HETS Genève, HES-SO/Genève:
A.-F. Wittgenstein Mani, professeure HES
C. Blanc Müller, chargée de cours HES
M. De Monte, chargé de cours HES
L. Chuard, étudiante
O. Crivelli, étudiante

// ILLUSTRATIONS

Joël Freymond

// GRAPHISME

Tessa Gerster

// ÉDITION

1^{ère} édition en français 2014
Traduit en 2016
Édition mise à jour en 2019

// TRADUCTION

Appartenances, Lausanne
Fatmira Ahmetaj

© Unisanté, Centre universitaire de médecine générale et santé publique · Lausanne
Centre Hospitalier Universitaire
Vaudois (CHUV), Département femme-
mère-enfant, Site de l'Hôpital de l'enfance