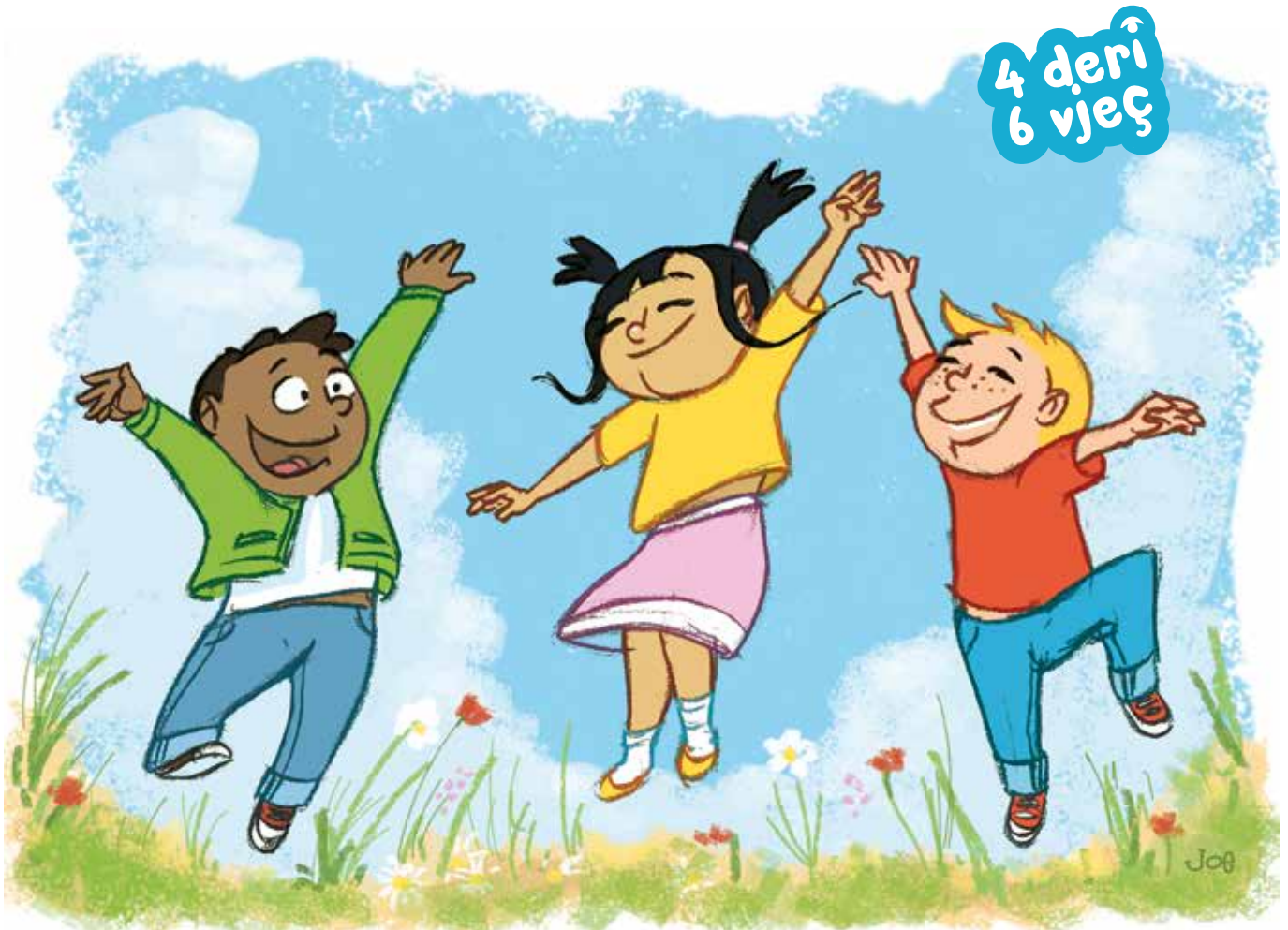


SI TË LËVIZËSH

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 përshypjen 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 kontrolloj lëvizjet e mia dhe ekuilibrin tim

Për të më shoqëruar prindërit e mi mund:

- » Favorizoni kohën e lojës me fëmijët e tjerë si në shtëpi edhe jashtë
- » Më ofroni mundësi të vrapoj të ngjitem, të kapërcej, të kërcej etj.
- » Më lini kohë që të mund të vishem vetë
- » Më ofroni disa momente për të vizatuar, ngjyrosur, prerë etj.
- » Më lini një vend në diskutimet tuaja
- » Më inkurajoni që të di të pres dhe të dëgjoj



... të jem më i saktë në gjestet e mia



... të orientohem në hapësirë dhe në kohë



... të jem i vëmendshëm gjatë mësimit



... të mund të luaj në grup

TË LËVIZËSH NË PAK KOHË?



Tollumbacët

Fryjeni një tollumbac. Fëmija duhet t'i bjerë tollumbacit në mënyrë që ai të qëndrojë në ajër pa e prekur tokën.

variant

E njëjta lojë përjashta me tollumbac, ose duke u përpjekur për të kapur flluskat e sapunit.

Ndihmë në kuzhinë

Kërkojini fëmijës suaj t'ju ndihmojë të përgatisë drekën.

Përzieni përbërësit e një torte, prisni frutat për një sallatë, etj.



Rrotullime dhe kolloumba

Vendosni dyshekun e krevatit për tokë dhe jepini fëmijës suaj mundësinë të bëjë rrotullime dhe kolloumba.

Kujdes: fëmija juaj duhet ta ulë mjekrrën drejt gjoksit.

TË LËVIZËSH NË PAK HAPËSIRË?

Lojëra ndërtimi

Propozojini fëmijës suaj të ndërtojë kullën me të madhe të mundshme me objekte të ndryshme (kuti plastike hermetike, kartona qumështi bosh, etj.

variant

Ndërtoni një shtëpi kukullash ose një garazh për makina.



Pa e prekur tokën

Kënaquni me fëmijën tuaj duke u zhvendosur nëpër shtëpi pa prekur tokën (duke kërcyer nga një tapet në tjetrin, duke kaluar mbi karrige e mbi kolltuqe, etj.).

variant

Jashtë, provojeni të mos ecni mbi vijat që ndodhen në tokë.

statujat muzikore

Me disa kuti plastike dhe një lugë druri bëni pak muzikë, ndërkohë që fëmija juaj kërcen. Muzika ndalon, fëmija juaj duhet të ngrihet në vend si një statujë. Pastaj ndërroni rolet.

variant

Bëni muzikë pak a shumë të fortë, pastaj më ngadalë ose vallëzoni pa bërë zhurmë në heshtje.



TË LËVIZËSH NË MOT TË KEQ?

Gjejini atë që nuk është në rregull!

Vendosni “gjëra jo në rregull” nëpër shtëpi (shampoo në kuzhinë, mbajtësen e piperit në banjo, etj.). pastaj i kërkonti fëmijës suaj t’i gjejë koto objekte jo në rregull dhe t’i vendosë në vendet e tyre.

variant

Ndërroni rolet.



Të maskoheni dhe të shpikni përralla

Me rroba, shalla, objekte, fëmija juaj shpik përralla me mbretër, me princesha, kalorës etj.

Kujdes nga ujku!

Kufizoni një hapësirë me ngjitës plastik në tokë. Ujku (ju) provon të hyjë në shtëpi, fëmija juaj e pengon atë.

variant

Ndërroni rolet.



TË LËVIZËSH PËR TË QENË I QETË?

Kërcimi me Litar

Krijoni valë, ose përdridheni si gjarpër, një litar në tokë dhe ftojeni fëmijën tuaj të kërcëjë përsipër.

variant

Propozojini atij ta bllokojë litarin me këmbë.



Miza

Luani treshe (ose më shumë). Dy lojtarë e pasojnë topin ose një tollumbace dhe një lojtar i tretë bën mizën dhe provon të kapë topin. Nëse ai e kap, merr vendin e lojtarit që ka hedhur topin, dhe ky i fundit këtë herë hyn në mes.

Macja e kacavjerrur

«Macja» duhet të prekë një person që shndërrohet në «mace» nga ana e saj. Për të shmangur shndërrimin në mace, duhet të vrapojë dhe të mos prekë tokën.

variant

Të zhvendosesh duke mbajtur një pjesë të trupit (gjurin, krahun, etj.).



Këshillë në moshën e tij fëmija juaj mund të kuptojë që mund të lëvizë në disa situata të caktuara, por jo në të gjitha. Ju mund t'i caktoni mundësitë dhe kufizimet (p.sh. të mos kërcëjë mbi dyshek, me përjashtim të rastit, kur ai është i vendosur për tokë).

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



Në moshën e shkollës fillore, fëmijët duhet të lëvizin më shumë se një orë në ditë (të dalin me biçikletë ose trotinetë, të zhvillojnë lojëra me top, të shëtisin në pyll, etj.).

AKTIVITETET PASIVE



Kufizoni udhëtimet ulur (me automjete të motorizuara) dhe zvogëlojeni kohën që kaloni në pozicionin ulur brenda dhe gjatë ditës.

Kufizojeni deri në dy orë kohën e lirë që kaloni para ekraneve; Një zvogëlim i mëtejshëm është i lidhur drejtëpërdrejtë me përfitime shtesë për shëndetin.

LËVIZJET BAZË

- » Të ngjitet, të ngrihet lart, të rrijë drejt, të hidhet
- » Të rrijë në ekuilibër
- » Të hedhë e të kapë
- » Të kërcejë (nga lart e nga poshtë)
- » Të rrëshqasë, të lëvizë mbi rrota
- » Të përkundet, lëvizje ritmike andej e këtej
- » Të rrotullohet, të kthehet, të bëjë rrotullime
- » Të përdorë forcën e tij
- » Të rrijë mbi ujë, të kontrollojë rënien dhe ndjesinë e boshllëkut
- » Të kërkojë situata rreziku dhe t'i kapëcejë ato
- » Të vrapojë dhe t'i testojë limitet e veta (deri në 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

// 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