

SI TË LËVIZËSH ME FËMIJËN TËND

0 deri
9 muaj



TË LËVIZËSH?

Për një zhvillim të shëndetshëm

Me siguri që e keni vënë re se lëvizja është shumë e rëndësishme për fëmijën tuaj. Ai shprehet me gjestet e tij dhe krijon marrëdhëniet me të tjerët nëpërmjet kontaktit. Lëvizja i krijon mundësinë të zbulojë trupin e tij si dhe mjedisin përreth. Dalëngadalë ai mëson t'i kontrollojë lëvizjet e tij, të mbahet dhe të zhvendoset. Lëvizja e ndihmon fëmijën të mësojë dhe të zhvillohet.

Bebet kanë nevojë të lëvizin

Bebet lëvizin shumë dhe të krijojnë përshtypjen se kjo është e mjaftueshme. Megjithatë është vënë re se kushtet fizike të fëmijëve pak më të mëdhenj kanë rënë këto vitet e fundit. Kjo prirje mund të fillojë që në muajt e parë të jetës, pa e dëshiruar atë. Ndonjëherë, shtëpia kufizon aktivitetet fizike, (hapësira e kufizuar brenda, parqet në largësi, fqinjët e ndjeshëm ndaj zhurmave, etj...) Ndonjëherë foshnjat përjetojnë disa kufizime të rriturve (përditshmëri e ngarkuar, transportet e motorizuara etj) dhe nganjëherë disa pajisje ua zvogëlojnë lëvizjen atyre (ndenjëse përkundëse bebi, karrike e vogël veture në shtëpi etj).

Megjithatë lëvizja është e natyrshme te fëmija. Dhe aktivitetet më të zakonshme i bëjnë shumë mirë.

Si ta shoqëroni fëmijën tuaj?

Ju do të gjeni këtu disa ide për të lëvizur çdo ditë. Ju mund t'i plotësoni duke qëndruar njëkohësisht i vëmendshëm ndaj dëshirave të fëmijës suaj.



KAM NEVOJË TË LËVIZ PËR TË...



... komunikuar

Për të më shoqëruar prindërit e mi mund:

- » Të gjejnë kohë të më shikojnë
- » Të më krijojnë një hapësirë ku mund të lëviz lirshëm dhe i sigurtë
- » Të ndajnë me mua momente përkëdhelëse
- » Të mësojnë të njohin shprehjet e mia dhe nevojat e mia



... pastaj për t'u çlodhur



... zbuluar trupin tim



... marrë sende dhe për të luajtur me to



... për të kontrolluar pozicionet e mia dhe lëvizjet e mia

SHUMË TË LODHUR PËR TË LËVIZUR?

0 muaj



Loja me shikim

Fëmijës suaj do t'i bëhet qejfi, kur ju e shikoni, kur ju i flisni dhe kur shkëmbeni buzëqeshje. Lëvizeni ngadalë fytyrën tuaj anash nga e djathta e pastaj nga e majta. Fëmija do t'ju ndjekë me shikim duke kthyer kokën.

variant

Zgjateni lojën duke bërë zhurmë me gojë dhe duke shtrembëruar buzët.

Ballë për ballë

Shtirë pranë fëmijës suaj, rrotullojeni atë butësisht anash me qëllim që të bini ballë për ballë me të. Ai do të mundë t'ju prekë fytyrën.

Kujdes : ju lutem ndërrojeni anën në të cilën ju rrotulloni fëmijën tuaj.



Anija

Uluni për tokë me beben tuaj me këmbë të hapura mbi këmbët tuaja, në mënyrë që këmbët e tij të prekin tokën. Mbaje fort për beli, nga këmbët ose duart dhe luaj me ekuilibrin e tij.

Attention : mos e shkundni fëmijën gjatë lojës!

variant

Kthejeni atë që të mund t'ju shohë.

9 muaj



Propozimet janë paraqitur nga kreu në fund të faqes, duke ndjekur zhvillimin e fëmijës. Për arsye sigurie, ju lutem të keni parasysh, kapacitetet e fëmijës suaj në zbatimin në praktikë të këtyre lojërave.

TË LËVIZËSH PËR NJË KOHË TË SHKURTËR?

zotërimi i trupit

Shtriheni beben tuaj mbi bark.
Lëreni që të lëvizë këmbët
dhe duart dhe të lëvizë i
papenguar. Qëndroni pranë tij.



Ndërrimi, momenti më i mirë!

Gjatë ndërrimit të fëmijës, nxiteni atë të zbulojë duart e tij dhe këmbët e tij. Duke rrëshqitur dorën poshtë mollaqeve të tij, ju mund t'ia tundni lehtë legenin me qëllim që ai t'i kapë këmbët e tij.

Krumbullak-strumbullak

Për të ndërruar pozicionin e fëmijës suaj, tregojani rrugën duke e rrotulluar butësisht nga shpina në bark ose nga barku në shpinë. Shoqërojeni me një dorë të vendosur mbi kofshën ose ijet e tij.



TË LËVIZËSH NË NJË VEND TË SIGURTË?

Kënaqësia për të lëvizur

Lëreni beben tuaj, kur ajo është e zgjuar, herë pas here edhe të shtrirë mbi bark. Gjithsej të paktën 30 minuta çdo ditë ajo duhet të mund të shtrihet mbi bark.



Në zbulim të objekteve

Shtrijeni fëmijën tuaj mbi një peshqir ose batanije të vendosur në dysheme. I tregoni dhe i jepni atij sende të ndryshme në mënyrë që ai të mund t'i prekë, t'i mbajë në dorë dhe t'i vendosë në gojë.

zbulimi

Në një hapësirë pa rrezik, ju mund të vendosni sende rreth fëmijës suaj dhe ta nxisni të shkojë t'i kërkojë. Lëreni t'i zbulojë format, materialet dhe ngjyrat e objekteve.



TË LËVIZËSH NË KOHË TË KEQE?

Moment përkëdheljeje

Kur e nxirrni fëmijën tuaj nga shtrati, ngrieni duke i vendosur një dorë poshtë mollaqeve të tij dhe me dorën tjetër mbani shpatullat dhe kokën e tij. Mbajeni mirë duke e rrethuar me krahët tuaj.



0 muaj



Të dalësh për Të shëtitur

Fëmija juaj ka shumë nevojë të marrë ajër të pastër. Në mot të keq, visheni atë mirë dhe kështu ai do të familjarizohet me jetën jashtë shtëpisë.

kukafshehtas

Fshiheni fytyrën tuaj pas një shalli dhe pastaj zbulojeni befasisht. Fëmija juaj do të mësojë të luajë duke ju parë të zhdukeni dhe të dukeni.



9 muaj

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

Foshnjat duhet të lëvizin disa herë në ditë në mënyrë të bollshme në një hapësirë lëvizjesh të sigurt dhe të përshtatshme me moshën e tyre. Kur ato janë të zgjuara, ato duhet të lëvizin në mënyrë të shtrirë mbi bark (30 min/ditë) dhe mbi shpinë. Informacione të mëtejshme ju gjeni këtu: www.hepa.ch



AKTIVITETET PASIVE

Zvogëlojeni kohën kushtuar aktiviteteve ndenjor (shmangeni lënien e fëmijës suaj në ulësen e veturës, ose në ulësen e tij, kur zgjohet nga gjumi). Nuk rekomandohet që bebja të ulet para një ekrani (televizor, smartphone, kompjuter, tablet etj.). Informacione të mëtejshme ju gjeni këtu: www.jugendundmedien.ch

DISA PIKA REFERIMI

0 Muaj

shkëmben shikime ballë për ballë

mbyll duart e tij dhe shtrëngon gishtin tuaj

Luan, i shtrirë në shpinë

mban kokën e tij dhe e kthen drejt një zhurme, drejt jush

i shikon duart e tij dhe luan me to

fillon të marrë objektet që i parqesin

mbi bark ai mbështetet mbi parakrahët e tij

kap këmbët e tij

i zbulon objektet dhe i vë ato në gojë

rikthehet nga shpina në bark dhe të kundërtën

përpiqet të kapë objektet e vendosura pak më larg tij

fillon të rrijë ulur

9 Muaj

DËFTUESI I BOTIMIT

// AUTORI

Fabio Peduzzi
Nicola Soldini
Dr. med. Lise Miauton Espejo

// E zhvilluar në bashkëpunim të ngushtë me degën e specializuar Psikomotorikë të HETS Gjenevë, HES-SO/Gjenevë:

A.-F. Wittgenstein Mani, profesore HES
C. Blanc Müller, e ngarkuar me mësimdhënie, HES
M. De Monte, e ngarkuar me mësimdhënie, HES
L. Julien, studente
L. Barras, studente

// ILUSTRIME

Joël Freymond

// KRIJIMI
Tessa Gerster

// REDAKSIA

Botimi i 1-rë 2014
Botimi i përpunuar 2022

// LEKTORIMI/PËRSHTATJA 2022

Dr. med. Lise Miauton Espejo
Dr. Jérôme Spring
Laura Beauverd
Sandrine Correvon

© 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