



PAPRICA
PETITE ENFANCE
PHYSICAL ACTIVITY PROMOTION
IN PRIMARY CARE

Albanisch
Albanais
Albanese

SI TË LËVIZËSH ME FËMIJËN TËND



unisanté
Centre universitaire de médecine générale
et santé publique - Lausanne

CHUV Département femme-mère-enfant

**pédiatrie
suisse**
L'organisation professionnelle
de la pédiatrie

h e t s

Haute école de travail social
Genève
Filière Psychomotricité

**canton de
vaud**



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

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. Nxiteni 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, flok

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

Fëmijëve iu pëlqen të shtynjë një shportë rrobash, me kapak ose të përmbysur.

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 rrezojë me kënaqësi.



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

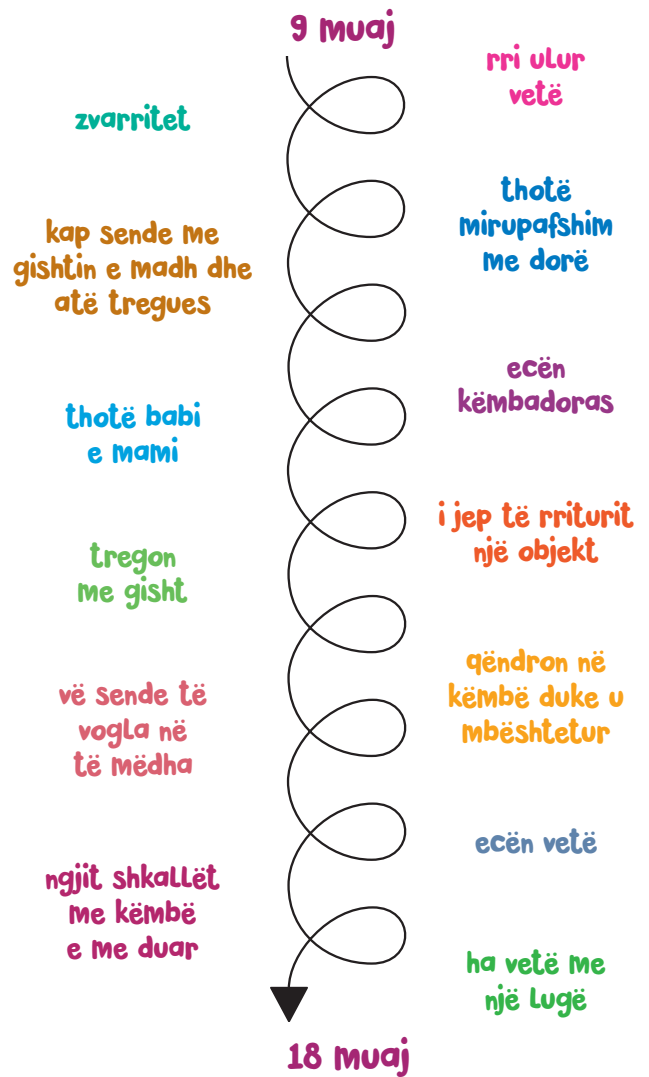
Fëmijët e vegjël duhet të lëvizin çdo ditë, të paktën 180 minuta me intensitet të ndryshëm (të luajnë jashtë, të zvarriten, të ecin etj.). Koha aktive mund të shpërndahet për gjatë gjithë ditës. Informacione të mëtejshme ju gjeni këtu: www.hepa.ch



AKTIVITETET PASIVE

Kujdesuni për këtë, që fëmija juaj të kalojë sa më pak kohë ulur që të jetë e mundur. (Fëmija juaj, nëse është zgjuar, nuk do të duhet të kalonte shumë kohë në ndenjësën për fëmijë ose në djepin e bebes.) Nuk këshillohet që një fëmijë i vogël ose një bebe të ulet para një ekrani (televizor, smartfone, kompjuter, tablet etj.). Informacione të mëtejshme ju gjeni këtu: www.jugendundmedien.ch

DISA PIKA REFERIMI



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
E. Palardy, studente
I. Giroudeau, studente
L. Curinier, 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