

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?

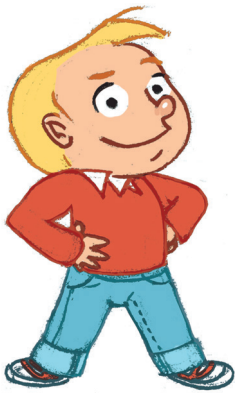
Këtu do të gjeni disa ide për të lëvizur çdo ditë. Imagjinata juaj dhe ajo e fëmijës suaj do të mund ta plotësojnë atë.



KAM NEVOJË TË LËVIZ PËR TË...



... të jem i fortë dhe i shkathët



... i sigurtë në vetvete

Për të më shoqëruar prindërit e mi mund:

- » Të më lini t'i bëj vetë (të vishem, të rregulloj, etj.)
- » Më inkurajoni të ec (në vend që të përdor karrocën)
- » Të më dëgjoni dhe të respektoni propozimet e mia
- » Më shpjegoni rregullat dhe kufizimet
- » Bëjini më të sigurt hapësirat ku jetoj



... të shprehem



... të jem i qetë



... të njoh limitet e mia dhe të lëndohem sa më pak

TË LËVIZËSH PA SHQETËSUAR?



Macja me miun

Fshihuni poshtë një mbulese. Fëmija juaj do ta provojë t'ju kapë një pjesë të trupit poshtë mbulesës.

variant

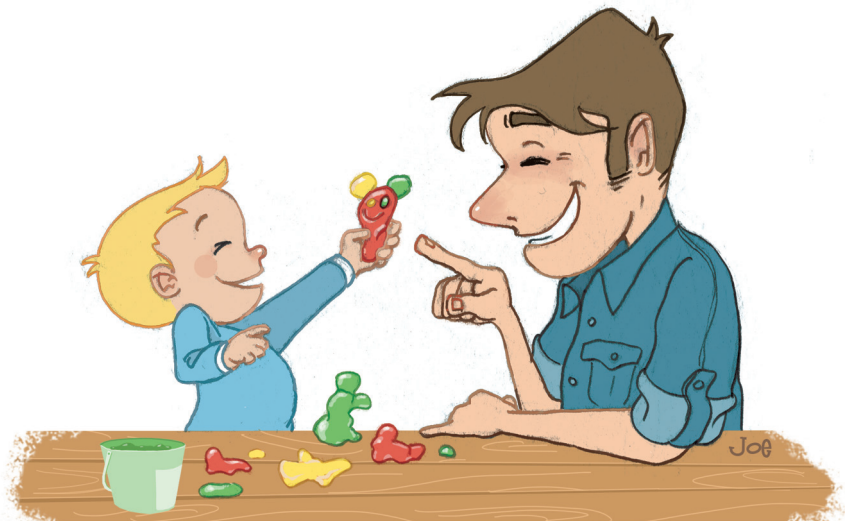
Ndërroni rolet dhe merreni me mend se cila pjesë e trupit është kapur.

Natën e mirë lodra

Ftojini fëmijën tuaj t'i vërë në gjumë të gjitha kukullat e tij në vendin e duhur dhe ta çojë makinën në garazh përgjatë natës.

variant

Kukulla e preferuar e fëmijës suaj nganjëherë mund t'ju vijë në ndihmë.



skulptori i vogël

Jepini fëmijës suaj plastelinë dhe shoqërojeni atë në zbulimin e këtij materiali të ri.

variant

Ndihmoheni atë në zhvillimin e imagjinatës së tij duke krijuar me të kafshë të vogla dhe objekte të ndryshme.

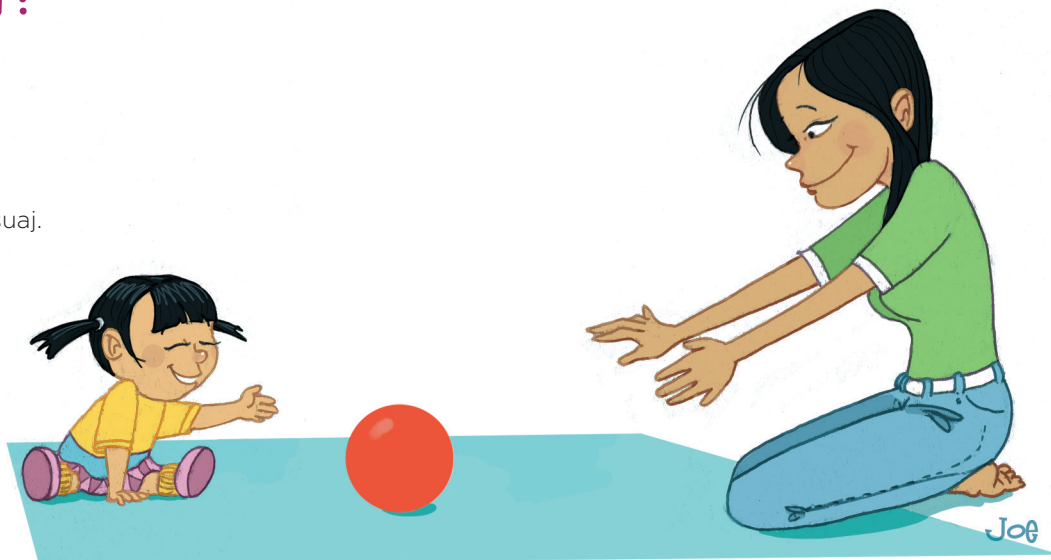
TË LËVIZËSH?

Gjuaje dhe kape

Pasojani topin fëmijës suaj.

variant

Jashtë gjuajeni me këmbë atë.



Cila kafshë jam?

Imitoni disa kafshë (tigrin, lepurin, kalin, breshkën, etj.), zhurmat e tyre dhe mënyrën se si ato lëvizin (kërcim, zvarritje, etj.).

variant

Bëni që këto kafshë të jetojnë emocionet që ju i emërtoni (gëzim, trishtim, zemërim, etj.).

shteg aventure

Ndërtoni me fëmijën tuaj një shteg aventure në sallën me ndihmën e karrigeve, tavolinës, kartonave, etj.



TË LËVIZËSH NË MOT TË KEQ?

Të kërcëjmë së bashku

Ndizeni radion ose vini muzikë dhe stërvituni e vallëzoni me fëmijën tuaj.

variant

Që të mësohet të flasë, vjershat e shoqëruara me gjeste e ndihmojnë shumë fëmijën tuaj.



Në veturë

Mbajani duart dhe imitoni një veturë që kalon nëpër kthesa.

variant

Gishtat tuaj përfaqësojnë komandat për veturën (ndezja, boria, sinjalet, etj.).

Dalje në natyrë

Visheni fëmijën tuaj me një mushama dhe çizme kallçuku dhe dilni e shëtisni me të.

variant

Ndihmojeni fëmijën tuaj të zbulojë ndjesi të reja duke ecur mbi një trung apo lloje të ndryshme terrenesh.



TË LËVIZËSH PËR TË QENË I QETË?

Në parkun e Lojërave

Në park nxiteni fëmijën tuaj të ngjitet, të rrëshqasë, të shoqërohet me fëmijë të tjerë, duke qëndruar gjithnjë pranë tij që ai të ndjehet i sigurtë.

variant

Së bashku goditeni topin dhe pastaj vraponi pas tij.



Një mbi një

Me disa kartona këpucësh, për shembull, ndërtoni një kullë me fëmijën tuaj dhe lërajani kënaqësinë ta shkatërrojë atë, ta rindërtojë e ta shkatërrojë edhe një herë, etj.

Një mushkonjë që pickon!

Jashtë, ftojeni fëmijën tuaj të vrapojë dhe provojeni ta kapni duke bërë sikur jeni një mushkonjë që pickon dhe gicilon.

variant

Ndërroni rolet.



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

Të vegjlit duhet të praktikojnë të paktën 180 minuta aktivitete fizike në ditë (zvarritje, ecje në këmbë, të luajnë jashtë, etj.).



AKTIVITETET PASIVE

Zvogëlojeni kohën e aktiviteteve ndenjor. Ekspozimi ndaj ekraneve (televizorit, kompjuterit, lojërave elektronike, etj.) nuk rekomandohet..

DISA PIKA REFERIMI

18 muaj

ndërton kulla me kube

ngjet shkallët

gotet një top

kthen faqet e një libri

fillon të veshë rrobat e veta

zhgarr vit

tregon pjesët e trupit

thotë fjali me dy fjalë

kërkon sende të fshehura

hedh topin

kërcen në vend

2 vjeç e 1/2

SHTYPUR

// AUTORËT

Fabio Peduzzi¹

Nicola Soldini¹

Dr. méd. Lise Miauton Espejo²

// 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

M. Lecoultre, studente

L. Ney, studente

// ILUSTRIMET

Joël Freymond

// GRAFIKA

Tessa Gerster

// BOTIMI

Botimi i 1-rë në frengjisht 2014

Përkthyer në 2016

// PËRKTHIMI

Appartenances, Lozanë

Fatmira Ahmetaj

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

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