

# 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?

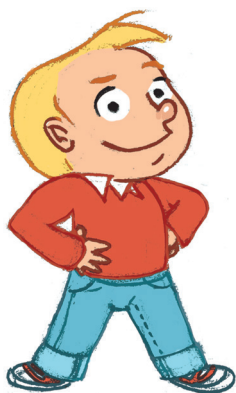
Këtu do të gjeni disa ide për të lëvizur çdo ditë. Imagjinata juaj dhe ajo e fëmijës suaj do të mund ta plotësojnë atë.



## KAM NEVOJË TË LËVIZ PËR TË...



... të 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

Ftojeni 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.

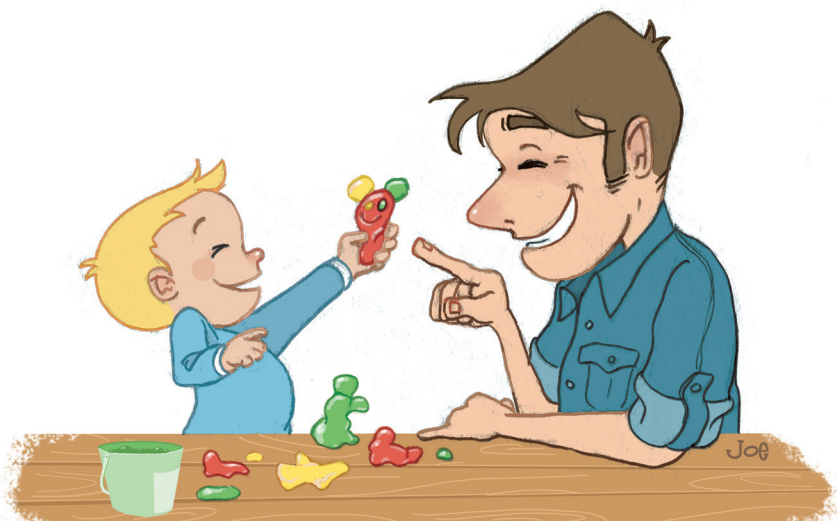


### skulptori i vogël

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

#### variant

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





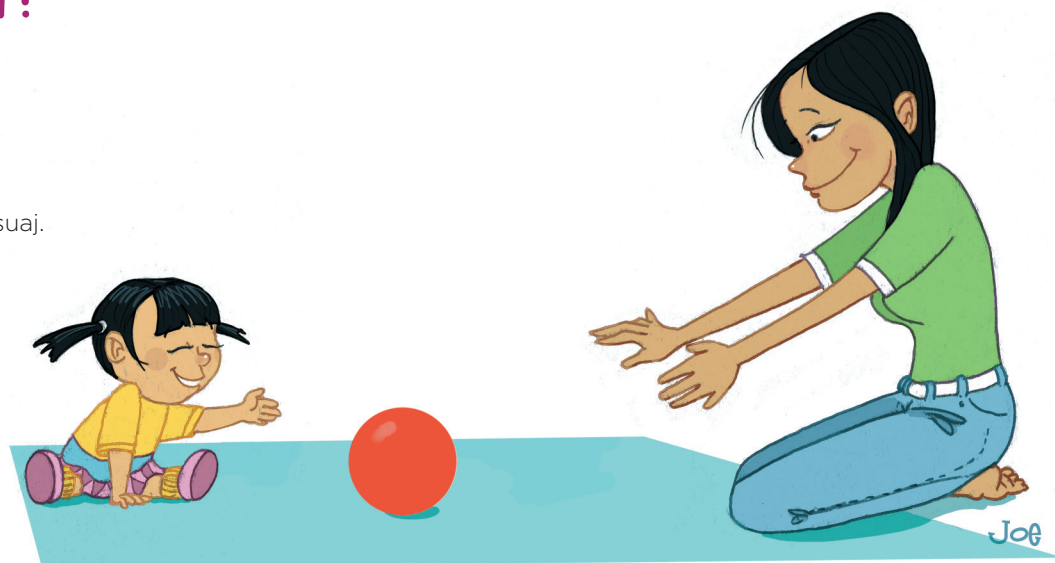
## TË LËVIZËSH?

### 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 (ndeza, boria, sinjalet, etj.).

## Dalje në natyrë

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

### variant

Ndihmoheni 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, ftojini 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](http://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

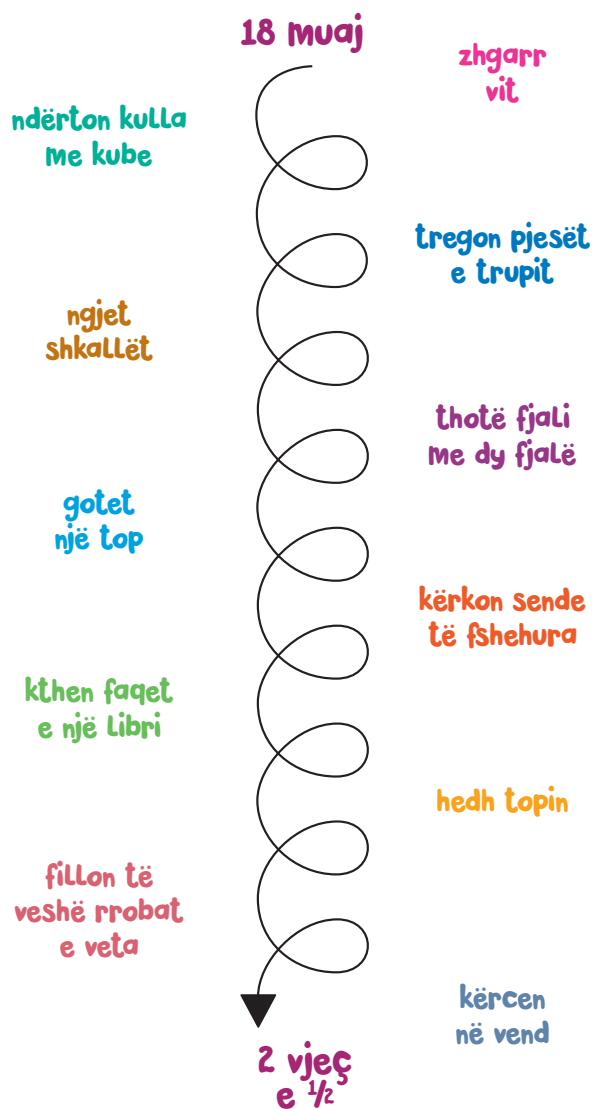
Fëmijët e vegjël duhet të lëvizin çdo ditë, të paktën 180 minuta me intensitet të ndryshëm (të luajnë jashtë, të zvarriten, të ecin etj.). Koha aktive mund të shpërndahet gjatë gjithë ditës. Informacione të mëtejshme ju gjeni këtu: [www.hepa.ch](http://www.hepa.ch)



### AKTIVITETET PASIVE

Kujdesuni për këtë, që fëmija juaj të kalojë sa më pak kohë ulur që të jetë e mundur - për shembull kohën që fëmija juaj kalon para një ekrani (televizor, smartfone, kompjuter, tablet, etj.). Informacione të mëtejshme ju gjeni këtu: [www.jugendundmedien.ch](http://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  
M. Lecoultré, studente  
L. Ney, 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