

## KAM NEVOJË TË LËVIZ PËR TË...



... për të zhvilluar personalitetin tim

### Për të më shoqëruar prindërit e mi mund:

- » Të më nxisni të shpreh idetë e mia e imagjinatën time
- » Kujdesuni që të jem në kontakt me fëmijë të tjerë të moshës sime
- » Më ndihmoni të respektoj udhëzimet dhe rregullat
- » Më propozoni momente ku unë mësoj t'i bëj gjërat vetë
- » Më nxirrni jashtë për të luajtur në çdo lloj moti



... të ushtroj lëvizjet e mia dhe të kontrolloj energjinë time



... të njoh trupin tim dhe të shkathtësohen duart e mia



... të takoj fëmijë të tjerë



... të mësoj e të kuptoj botën që më rrethon

## 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

Fëmijë në moshën ndërmjet dy vjet e gjysmë dhe katër vjet duhet të lëvizin çdo ditë, të paktën 180 minuta. Të paktën një orë nga këto ata duhet të kenë mundësinë të shfrehen vërtet (të luajnë jashtë, të vrapojnë, kërcëjnë 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. Fëmija duhet të kalojë vetëm një kohë të kufizuar dhe vetëm së bashku me një të rritur para një ekrani (televizori, smartfoni, kompjuteri, tableti etj.). Informacione të mëtejshme ju gjeni këtu: [www.jugendundmedien.ch](http://www.jugendundmedien.ch)

## LËVIZJET BAZË

- » Të kacavirresh, të ngjitesh, të rrish drejt, të hidhesh
- » Të rrish në ekulibër
- » Të hedhësh e të kapësh
- » Të kërcësh (nga lart e nga poshtë)
- » Të rrëshqasësh, të lëvizësh mbi rrota.
- » Të përkundesh, livizje ritmike andej-këtej
- » Të rrotullohesh, të kthehesh të bësh rrokullisje
- » Të përdorë forcën e tij
- » Të rrijë mbi ujë, të kontrollojë rënien, dhe ndjenjën e boshllëkut
- » Të kërkojë situata rreziku dhe t'i kapërcejë ato
- » Të vrapjë dhe të kërkojë limitet e veta (deri në një lodhje të arsyeshme
- » Të stërvitet të bëjë «figura» dhe t'i prezantojë ato

### DËFTUESI I BOTIMIT

// AUTORË  
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. Chuard, studente  
O. Crivelli, 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



Albanisch  
Albanais  
Albanese

## TË LËVIZËSH?

### Për një zhvillim të shëndetshëm

Me siguri e keni vënë 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.

# 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 NË PAK KOHË?



### Kërcejmë së bashku!

Zgjidheni një muzikë që ju pëlqen dhe kërceni me fëmijën tuaj.

#### variant

Ndryshoni ritmet dhe llojet e muzikës.

### Duke ndihmuar mamën dhe babin

Propozoni fëmijës suaj t'ju ndihmojë të rregulloni sendet e blera. Ai mund të mbajë objekte të formave, madhësive e peshave të ndryshme e t'i vërë në vendin e tyre

#### variant

Të bëni punët e shtëpisë.



### Unë kërcëj, unë hidhem!

Fëmija juaj mund të hidhet mbi një grumbull jastekësh ose të bëjë rrutullime mbi tapet.

#### variant

Ju mund t'ia mbani duart fëmijës suaj dhe ta bëni të kërcëjë mbi krevat.



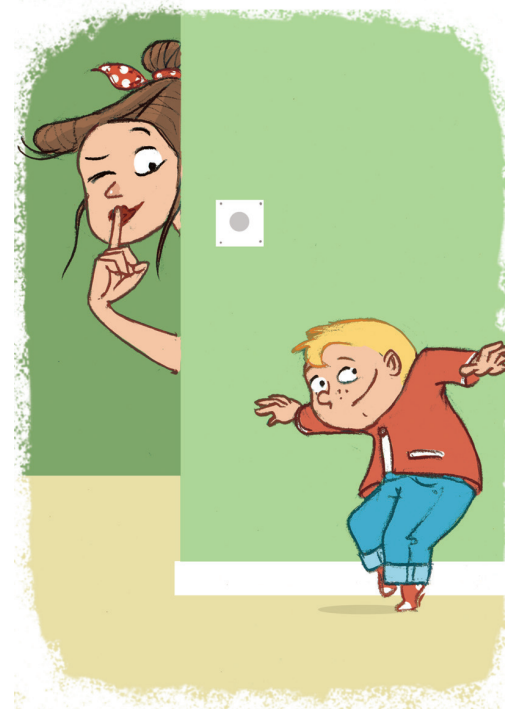
## TË LËVIZËSH PA RREZIKUAR?

### Të maskohesh

Vini në dispozicion të fëmijës suaj një thes ose kuti kartoni të mbushur me rroba të mëdha, me kapele, pëlhura, ose rroba dhe këpucat tuaja.

#### variant

Ai mund të veshë edhe kukullat e veta.



### Kukafshehtas - pa zhurmë

Luani kukafshehtas me fëmijën tuaj brenda në shtëpi.

#### variant

Luani kukafshehtas jashtë me shumë fëmijë.



### Kujdes nga krokodilët

Shënjoni në tokë një rrugë mes dy vijave (skoç, spango, degë, etj.). Në qoftë se nuk ecim nëpër këtë rrugë biem në ujë.

#### variant

Ecni njëri pas tjetrit. I pari bë një bën lëvizje, tjetri i imiton ato.

## SHUMË TË LODHUR PËR TË LËVIZUR?

### Kasollja

Mbuloni një tavolinë ose disa karrige me një mbulesë. Fëmija mund të imagjinojë një histori ose të pushojë brenda kasolles.

#### variant

Jashtë, përdorni gurë ose degë për të caktuar shtëpinë.



### Bota e objekteve

Jepini fëmijës suaj disa objekte (kosh rrobash, kuti kartoni, gazeta, etj.) që ai të mund të luajë me to.

#### variant

Me gazetë, formoni topa të vegjël dhe hidhni në kosh ose fabrikoni shpata.

### Një vijë lapsi që bëhet...

Vizatoni me fëmijën tuaj.

#### variant

Ju mund të vizatoni një kafshë dhe ta imitoni atë me fëmijën tuaj.



## TË LËVIZËSH PËR TË QENË I QETË?

### Kërce kali i vogël

Vendosni objekte në tokë për të krijuar pengesa. Fëmija juaj do të kapërcejë sipër tyre si një kalë.

#### variant

Jashtë, fëmija juaj mund të ngjitet, të kërcëjë nga një mur, një shkallë, një stol, etj.



### Korret e stinës

Shkoni dhe shëtisni për të mbledhur sende të ndryshme në natyrë (gurë, gjethe, gështenja, etj).

#### variant

Bëni muzikë duke goditur gështenjat me njëra-tjetrën dhe lëshojini ato në një enë.



### futboll i improvizuar

Dilni me një top për të luajtur futboll me fëmijën tuaj.