



**PAPRICA**  
**PETITE ENFANCE**  
PHYSICAL ACTIVITY PROMOTION  
IN PRIMARY CARE

Albanisch  
Albanais  
Albanese

# SI TË LËVIZËSH ME FËMIJËN TËND



Département femme-mère-enfant



**ssp sgp**  
SWISS SOCIETY OF PAEDIATRICS  
from Australia and Aotearoa for Children and Jugendliche  
Les médecins de vos enfants et adolescents  
I medici dei vostri bambini e adolescenti

**unisanté**  
Centre universitaire de médecine générale  
et santé publique Lausanne



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

h e t s

Haute école de travail social  
Genève  
Filière Psychomotricité

# 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 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 mbulesë. 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 shoqëroni 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.



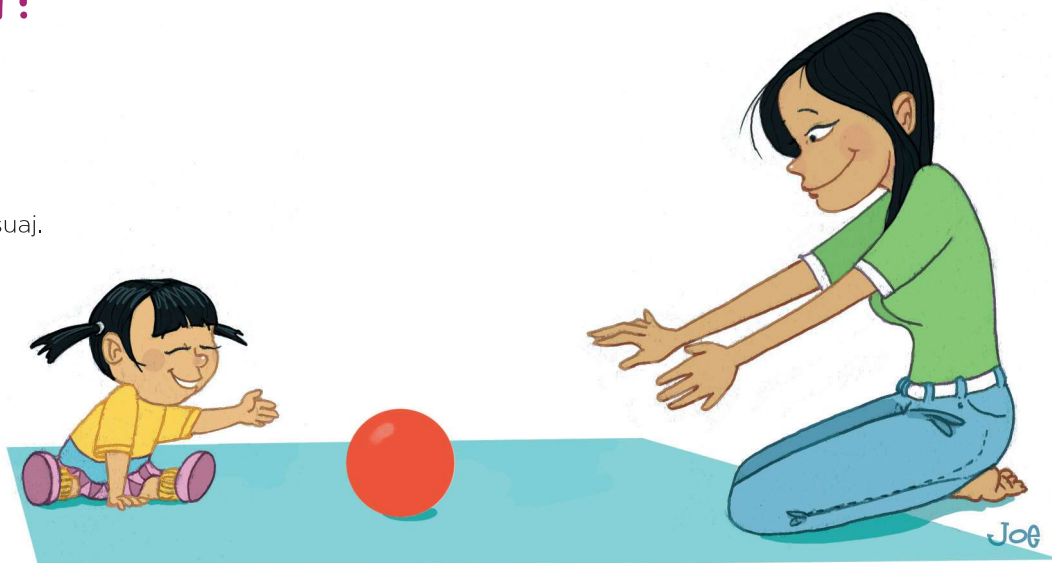
## TË LËVIZËSH?

### 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](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

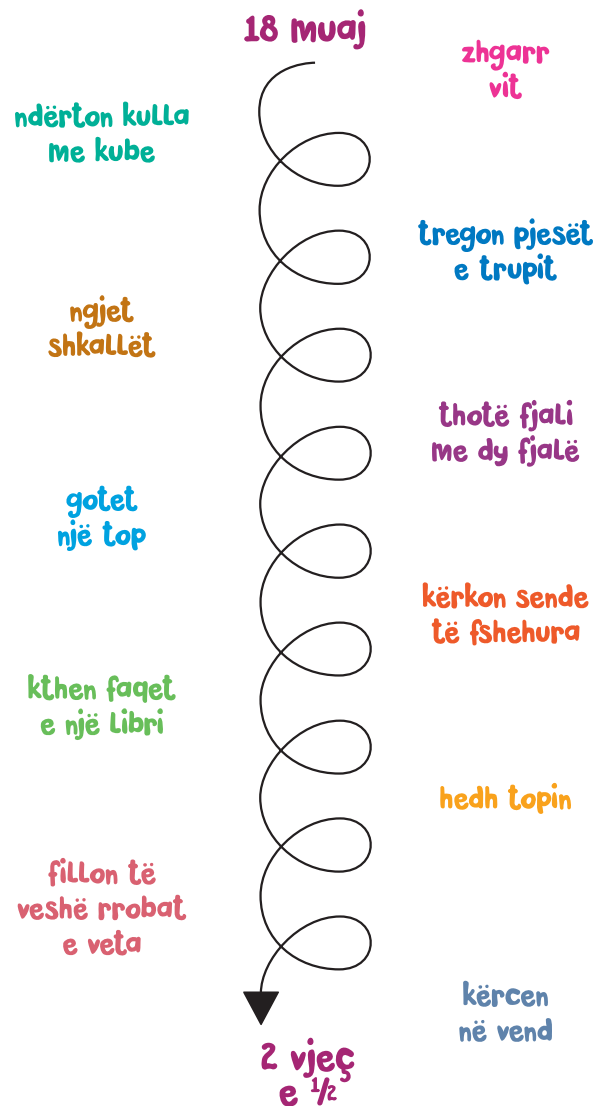
Të vegjlit duhet të praktikojnë të paktën 180 minuta aktivitete fizike në ditë (zvarritje, ecje në këmbë, të luajnë jashtë, etj.).



### AKTIVITETET PASIVE

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

# DISA PIKA REFERIMI



## SHTYPUR

### // AUTORËT

Fabio Peduzzi  
Nicola Soldini  
Dr. méd. Lise Miauton Espejo

// 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. Lecoultré, 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

© 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