



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

Albanisch  
Albanais  
Albanese

# SI TË LËVIZËSH ME FËMIJËN TËND

0 deri  
9 muaj



# TË LËVIZËSH?

## Për një zhvillim të shëndetshëm

Me siguri që e keni vënë re se lëvizja është shumë e rëndësishme për fëmijën tuaj. Ai shprehet me gjestet e tij dhe krijon marrëdhëniet me të tjerët nëpërmjet kontaktit. Lëvizja i krijon mundësinë të zbulojë trupin e tij si dhe mjedisin përreth. Dalëngadalë ai mëson t'i kontrollojë lëvizjet e tij, të mbahet dhe të zhvendoset. Lëvizja e ndihmon fëmijën të mësojë dhe të zhvillohet.

## Bebet kanë nevojë të lëvizin

Bebet lëvizin shumë dhe të krijojnë përshtypjen se kjo është e mjaftueshme. Megjithatë është vënë re se kushtet fizike të fëmijëve pak më të mëdhenj kanë rënë këto vitet e fundit. Kjo prirje mund të fillojë që në muajt e parë të jetës, pa e dëshiruar atë. Ndonjëherë, shtëpia kufizon akzivitetet fizike, (hapësira e kufizuar brenda, parqet në largësi, fqinjët e ndjeshëm ndaj zhurmave, etj...) Ndonjëherë foshnjat përjetojnë disa kufizime të rriturve (përditshmëri e ngarkuar, transportet e motorizuara etj) dhe nganjëherë disa pajisje ua zvogëlojnë lëvizjen atyre (ndenjëse përkundëse bebi, karrike e vogël veture në shtëpi etj).

Megjithatë lëvizja është e natyrshme te fëmija. Dhe aktivitetet më të zakonshme i bëjnë shumë mirë.

## Si ta shoqëroni fëmijën tuaj?

Ju do të gjeni këtu disa ide për të lëvizur çdo ditë. Ju mund t'i plotësoni duke qëndruar njëkohësisht i vëmendshëm ndaj dëshirave të fëmijës suaj.



# KAM NEVOJË TË LËVIZ PËR TË...



... komunikuar

## Për të më shoqëruar prindërit e mi mund:

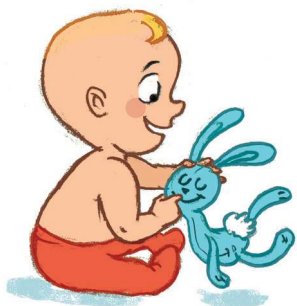
- » Të gjejnë kohë të më shikojnë
- » Të më krijojnë një hapësirë ku mund të lëviz lirshëm dhe i sigurtë
- » Të ndajnë me mua momente përkëdhelëse
- » Të mësojnë të njohin shprehjet e mia dhe nevojat e mia



... pastaj për t'u çlodhur



... zbuluar trupin tim



... marrë sende dhe për të luajtur me to



... për të kontrolluar pozicionet e mia dhe lëvizjet e mia

# SHUMË TË LODHUR PËR TË LËVIZUR?

0 muaj



## Loja me shikim

Fëmijës suaj do t'i bëhet qejfi, kur ju e shikoni, kur ju i flisni dhe kur shkëmbeni buzëqeshje. Lëvizeni ngadalë fytyrën tuaj anash nga e djathta e pastaj nga e majta. Fëmija do t'ju ndjekë me shikim duke kthyer kokën.

### variant

Zgjateni lojën duke bërë zhurmë me gojë dhe duke shtrembëruar buzët.

## Ballë për ballë

Shtrirë pranë fëmijës suaj, rrotullojeni atë butësisht anash me qëllim që të bini ballë për ballë me të. Ai do të mundë t'ju prekë fytyrën.

**Kujdes:** ju lutem ndërrojeni anën në të cilën ju rrotulloni fëmijën tuaj.



## Anija

Uluni për tokë me beben tuaj me këmbë të hapura mbi këmbët tuaja, në mënyrë që këmbët e tij të prekin tokën. Mbaje fort për beli, nga këmbët ose duart dhe luaj me ekuilibrin e tij.

**Attention:** mos e shkundni fëmijën gjatë lojës!

### variant

Kthejeni atë që të mund t'ju shohë.

9 muaj



## TË LËVIZËSH PËR NJË KOHË TË SHKURTËR?

### Pëkundjet

Përkundeni fëmijën tuaj duke u tundur. Ju gjithashtu mund të këndonni ose të vini një muzikë të lehtë.



### Ndërrimi, momenti më i mirë!

Gjatë ndërrimit të fëmijës, nxiteni atë të zbulojë duart e tij dhe këmbët e tij. Duke rrëshqitur dorën poshtë mollaqeve të tij, ju mund t'ia tundni lehtë legenin me qëllim që ai t'i kapë këmbët e tij.

### Rrumbullak-strumbullak

Për të ndërruar pozicionin e fëmijës suaj, tregojani rrugën duke e rrotulluar butësisht nga shpina në bark ose nga barku në shpinë. Shoqërojeni me një dorë të vendosur mbi kofshën ose ijet e tij.



## TË LËVIZËSH NË NJË VEND TË SIGURTË?

### Kënaqësia për të lëvizur

Shtrati juaj është është një shesh lojrash i përsosur për sa kohë që fëmija juaj nuk zhvendoset vetë. Shtrijeni në shpinë dhe lëreni të luajë e të lëvizë lirisht, pa u larguar prej tij.



### Në zbulim të objekteve

Shtrijeni fëmijën tuaj mbi një peshqir ose batanije të vendosur në dysheme. I tregoni dhe i jepni atij sende të ndryshme në mënyrë që ai të mund t'i prekë, t'i mbajë në dorë dhe t'i vendosë në gojë.

### zbulimi

Në një hapësirë pa rrezik, ju mund të vendosni sende rreth fëmijës suaj dhe ta nxisni të shkojë t'i kërkojë. Lëreni t'i zbulojë format, materialet dhe ngjyrat e objekteve.



# TË LËVIZËSH NË KOHË TË KEQE?

## Moment përkëdheljeje

Kur e nxirrni fëmijën tuaj nga shtrati, ngrieni duke i vendosur një dorë poshtë mollaqeve të tij dhe me dorën tjetër mbani shpatullat dhe kokën e tij. Mbajeni mirë duke e rrethuar me krahët tuaj.



0 muaj



## Të dalësh për të shëtitur

Fëmija juaj ka shumë nevojë të marrë ajër të pastër. Në mot të keq, visheni atë mirë dhe kështu ai do të familjarizohet me jetën jashtë shtëpisë.

## kukafshehtas

Fshiheni fytyrën tuaj pas një shalli dhe pastaj zbulojeni befasisht. Fëmija juaj do të mësojë të luajë duke ju parë të zhdukeni dhe të dukeni.



9 muaj

# 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

Foshnjat duhet të jenë fizikisht aktive shumë herë në ditë (të qëndrojnë mbi bark e mbi shpinë, të zvarriten, të luajnë për tokë etj.).



### AKTIVITETET PASIVE

Zvogëlojeni kohën kushtuar aktiviteteve ndenjor (shmangeni lënien e fëmijës suaj në ulësen e veturës, ose në ulësen e tij, kur zgjohet nga gjumi). Ekspozimi ndaj ekraneve (televizorit, ordinatorit, lojërave video etj.) nuk rekomandohet.

# DISA PIKA REFERIMI

0 muaj

shkëmben shikime ballë për ballë

Luan, i shtrirë në shpinë

i shikon duart e tij dhe luan me to

mbi bark ai mbështetet mbi parakrahët e tij

i zbulon objektet dhe i vë ato në gojë

përpiqet të kapë objektet e vendosura pak më larg tij

mbyll duart e tij dhe shtrëngon gishtin tuaj

mban kokën e tij dhe e kthen drejt një zhurme, drejt jush

fillon të marrë objektet që i parqesin

kap këmbët e tij

rikthehet nga shpina në bark dhe të kundërtën

fillon të rrijë ulur

9 muaj

## 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 L. Julien, studente L. Barras, 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