



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

# SI TË LËVIZËSH

## ME FËMIJËN TËND



**CHUV** Département médico-chirurgical  
de pédiatrie - DMCP



**ssp sgp**  
SWISS SOCIETY OF PÆDIATRICS  
Die Ärztinnen und Ärzte für Kinder und Jugendliche  
Les médecins de nos enfants et adolescents  
I medici dei vostri bambini e adolescenti

**ça marche!**  
BOUGER PLUS, MANGER MIEUX



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 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...



... 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

## TË LËVIZËSH NË PAK KOHË?



### Duke ndihmuar mamën dhe babën

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.



### Kërcejmë së bashku!

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

#### variant

Ndryshoni ritmet dhe llojet e muzikës.



### 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 krevet.

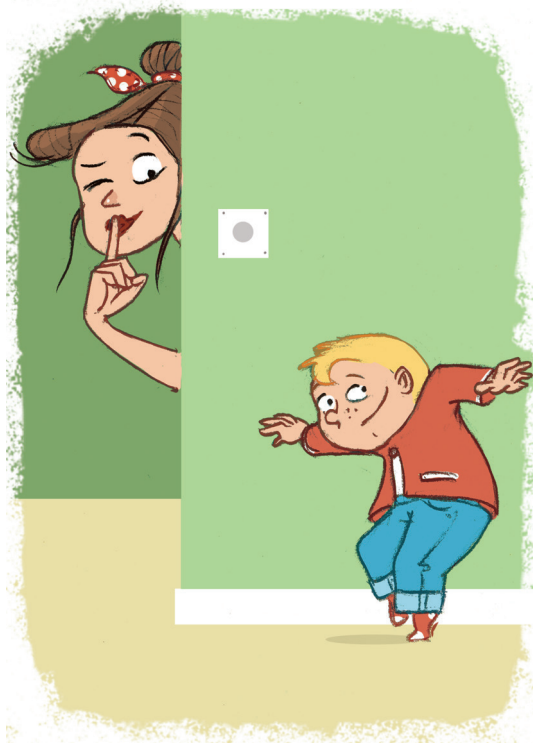
# TË LËVIZËSH PA RREZIKUAR?

## 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 hidhini 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 kërcejë 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.



## 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 nga 2 vjeç e ½ deri në 4 vjeç duhet të praktikojnë të paktën 180 minuta aktivitete fizike në ditë (duke luajtur jashtë, vrapuar, kërcyer, etj.).



### AKTIVITETET PASIVE

Zvogëlojeni kohën kushtuar aktiviteteve ulur. Ekspozimi ndaj ekraneve, lojërat video, etj.) nuk rekomandohet deri në moshën 3 vjeç. Duke filluar nga 3 vjeç, kufizojeni kohën e ekranit në 1 orë në ditë në maksimum.

## LËVIZJET BAZË

- » Të kacavirresh, të ngjitesh, të rrish drejt, të hidhesh
- » Të rrish në ekuilibër
- » Të hedhësh e të kapësh
- » Të kërcesh (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

## SHTYPUR

### // AUTORËT

Fabio Peduzzi<sup>1</sup>  
Nicola Soldini<sup>1</sup>  
Dr. méd. Lise Miauton Espejo<sup>2</sup>

// 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. Chuard, studente  
O. Crivelli, studente

### // ILUSTRIMET

Joël Freymond

### // GRAFIKA

Tessa Gerster

### // BOTIMI

Botimi i 1-rë në frengjisht 2014  
Përkthyer në 2016

### // PËRKTHIMI

Appartenances, Lozanë  
Fatmira Ahmetaj

© <sup>1</sup>Ligues de la santé, Programme cantonal «Ça marche!», Lausanne (Ligues de la santé, Programi kantonial «Ça marche!», Lozanë)

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