



Bewegung fördert gesundes Körpergewicht. Elterninformation
albanisch

Lëvizja nxit peshë trupore të shëndetshme Informacion për prindërit

Fëmijët e duan lëvizjen. Por në Zvicër vihet re një tendencë shqetësuese për të lëvizur më pak. Gjithnjë e më shumë fëmijë kanë vështirësi, të përballojnë lëvizjet e thjeshta të jetës së përditshme, sepse ata kanë pak forcë dhe rezistencë dhe lëvizin tepër pak. Përkrah shprehive të lëvizjes kanë ndryshuar edhe shprehitë e të ngrënit. Mbipesha bashkë me të gjitha pasojat e saj shëndetësore është bërë një temë e rëndësishme.

Pesha trupore është një çështje e bilancit të energjisë. Marrja dhe shpenzimi i energjisë ushqimore duhet të jenë në baraspeshë:

lëvizje e mjaftueshme dhe të ushqyerit i shëndetshëm → peshë normale

Ndihmoheni fëmijën tuaj, të jetojë në mënyrë të shëndoshë:

- Përkrahni aktivitetet fizike të të gjitha llojeve
- Vendosni rregulla për aktivitetet pasive, të varfra me lëvizje, si konsumi i televizorit ose të luajturit në kompjuter.
- Ju të jeni shembull: Tregoni fëmijës tuaj kënaqësi ndaj të lëvizurit dhe të ushqyerit e barasbeshuar (për të ushqyerin lexoni „Të ushqyerit e shëndetshëm për fëmijët“, informacioni i dytë për prindër mbi projektin shëndetësor „rreth e rrotull në formë“).

Kur fëmijët lëvizin më pak se duhet, ligështohet funksioni natyral i lëvizjes. Me kalimin e viteve kjo ka pasojat për aftësitë e të lëvizurit tek fëmija: një deficiet, që në moshën e rritur pothuaj nuk mund të kompensohet më.

TV dhe PC të përdoren me masë

Mesatarisht në Zvicër kalohen afër 2.75 orë në ditë para televizorit, tendenca është në rritje. Kjo do të thotë 3 muaj në vit (me nga 12 orë në ditë) ose në jetën e njeriut prej 80 vjetësh afërsisht 18 vjet. Kjo ka pasojat:

- Ekziston një varësi ndërmjet konsumit të lartë të TV dhe mbipeshës.
- Fëmijët dhe të rinjtë, që shohin shumë TV, kanë në përgjithësi rezultate shkollore më të këqija .
- Ekzistojnë varësi ndërmjet kohës së TV dhe sjelljes agresive..

Këshilla

- Fëmijët orientohen shumë nga prindërit e tyre. Tregoni fëmijës me shembullin tuaj një konsum të arsyeshëm të mediave.
- Në vend të kqyrjes së TV, dërgojini fëmijët jashtë për të luajtur.
- Fëmijët nuk duhet të kenë media elektronike në dhomë.
- Mbrojeni fëmijën tuaj nga programet e dhunshme, përmbajtjeve seksiste ose raciste.
- Lëreni fëmijën tuaj të tregojë, përse i pëlqen atij diçka.
- Vendosni kohë të caktuar për mediat. Kontrolloni atë dhe flitni për konsekuencat, në rast se rregullat thyhen.

Rregull i përgjithshëm për kohën maksimale të TV në ditë:

- Fëmijët e vegjël: 5 deri 10 minuta
- Parashkollarët: 30 minuta
- 6-deri 9-vjeçarët: 1 orë
- 10- deri 13-vjeçarët: 1.5 orë

Të lëvizurit e shumanshëm

Lëvizja i ndihmon fëmijët, të përqëndrohen më mirë, të shkarkojnë tensionet dhe agresionet. Të rinjtë nga fundi i moshës shkollore duhet të lëvizin të paktën një orë në ditë, fëmijët më të vegjël shumë më tepër. Lloji i lëvizjes duhet të jetë mundësisht i shumëanshëm. Specialistët dallojnë pesë kategori të lëvizjes (shikoni broshurën f. 10):

- **Nxitja e qarkullimit të gjakut**
përmes vrapimit, notit, çiklizmit, lojrave të lëvizjes etj.
- **Forcimi i muskujeve**
përmes ushtrimeve të ngjitjes ose të forcës
- **Forcimi i kockave**
përmes kërcimit me konop dhe vrapimit
- **Përmirësimi i zhdërvjelltësisë**
përmes ushtrimeve të posaçme në lojë, sport dhe jetën e përditshme
- **Ruajtja e lëvizshmërisë**
përmes lëvizjeve gjimnastikore dhe formave të përshtatshme të lojës

Të luajturit përjashta

Tregoni fëmijës tuaj ku mund të luajë jashtë pa qenë i rrezikuar. Tregoni atij pyllin, sheshin e lojrave, përroin etj, që janë më afër. Nxiteni të luajturin jashtë shtëpisë:

- Çdo ditë të dilet jashtë – edhe kur bie shi.
- Në kopësht jo të gjitha gjërat të mbyllen, sigurohen, ose rrethohen me gardh.
- Parkojini automjetet pa harxhuar shumë vend, për çdo rast nganjëherë edhe mund t'i largoni ata, për të krijuar vend loje.

Sugjerime për më shumë lëvizje në jetën e përditshme

- Lëreni fëmijën tuaj ta bëjë rrugën për në shkollë në këmbë, me kickboard ose biçikletë.
- Lëreni fëmijën tuaj të shtyjë karrocën e blerjes në dyqane.
- Ngjituni së bashku lart me anë të shkallëve, në vend se të përdorni ashensorin ose shkallët elektrike.
- Lëreni fëmijën të bashkëveprojë në punët e shtëpisë (të përzijë, të ngjeshë, të fshijë, të ujisë lulet, të heqë pluhurat etj.)
- Kufizojeni transportimin e fëmijëve veç në rastet absolutisht të nevojshme.

Teksti është një përmbledhje e broshurës „Lëvizja nxit peshë trupore të shëndetshme“ të projektit shëndetësor „rreth e rrotull në formë“ të Shërbimit për arsimin popullor.

www.volksschulbildung.lu.ch > Projekte