

KIDZ-BOX.

25 lojëra dhe këshilla për të patur kënaqësi gjatë
lëvizjeve dhe të ushqyerit.

INFORMACIONE PËR PRINDËRIT



Të dashur prindër

Fëmijët, nga vetë natyra e tyre, lëvizin zakonisht shumë. Atyre u novojtë lëvizja. Lojrat, entuziazmi, mësimi dhe zhvillimi janë të lidhura ngushtë me njëra tjetrën. E gjithë kjo kërkon një shtytje të duhur të energjisë. Lëvizja e mjaftueshme dhe ushqimi i ekuilibruar e mbajnë fëmijën të shëndetshëm për të shkuar në çerdhe, në shkollë dhe për aktivitetet në kohën e lirë. Fletushka edukative «Kidz-Box» u përkrah Ju mbi të gjitha me ide dëfryese. Pra vetëm ai i cili lëviz me gjithë qejf dhe ushqehet shëndetshëm që në fëmijëri do ta bëjë këtë edhe në të ardhmen.

Prindërit si shembull për fëmijët e tyre

Përkrah çerdhes së fëmijëve, shkollës dhe shoqatës, para së gjithash vetë shtëpia e prindërve mbart një përgjegjësi të madhe. Ju si prindër jeni personi i rëndësishëm përkatës, Ju merreni si shembull gjatë të ushqyerit dhe lëvizjeve. Atë çka fëmijët përjetojnë dhe bëjnë së bashku me Ju, do të ndikojë në gjithë jetën e tyre.



Të fjeturit e mjaftueshëm

Mungesa e gjumit mund të çojë në mbipeshën e trupit. Trupit të shëndetshëm dhe aktiv i nevojitet gjumë madje gjumë i mjaftueshëm. Gjatë natës, trupi çlodhet nga aktivitetet e ndërmarra gjatë ditës. Prandaj, gjumi i mjaftueshëm është shumë me rëndësi për shëndetin. Jo të gjithë fëmijët kanë nevojë për gjumë të tepërt. Ata duhet të flenë aq sa të mund të ndihen në formë për të gjithë ditën. Shenjat për mungesën e gjumit mund të jenë: fëmija Juaj ndjehet i lodhur për një kohë të gjatë, i këputur, humorprishur dhe/ose i pakoncentruar.

Të jeni bashkarisht aktiv, si dhe të ushqeheni me ushqime dhe pije të shëndetshme

- rrisni kualitetin e jetës së fëmijëve,
- mbani trupin të shëndoshë dhe të rezistueshëm,
- ndihmoni në mbajtjen e një peshë të shëndetshme trupore,
- përkrahni mirëmbajtjen e qarkullimit të gjakut si dhe shëndetin e zemrës,
- përforconi muskujt dhe mbrojeni trupin,
- forcoi eshtrat (shmang osteoporozën në pleqëri),
- përkrahni aftësitë e potencialit mendor,
- mund të reduktojë ose të shmang frikën dhe depresionet.

Një mënyrë e të jetuarit aktiv kërkon kohë të mjaftueshme të lirë dhe çlodhje. Prandaj:

- Shuaj ekranet.
- Kush shikon televizor apo luan lojra në kompjuter, nuk bën lëvizje. Nëse gjatë kësaj kohe konsumohet ushqim, kjo do të thotë se silleni dyfish në dëm të shëndetit tuaj – ngaqë nëse nuk i përkushtohet vëmendje ushqimit atëher shumë shpejtë mund të merret ushqim i tepërt.
- Shikimi i gjatë ose i shpeshtë i televizorit apo emisioneve, të cilat nuk i përshtaten moshës, mund të çojë deri në shfaqjen e agresionve. Prindërit duhet t'i kufizojnë fëmijës në mënyrë konsekuente kohën e përdorimit të televizorit dhe të kompjuterit. Fëmijët e moshës parashkolllore, mund të qëndrojnë para televizorit ose kompjuterit, maksimalisht një orë në ditë.



Lëvizja e pamjaftueshme, ushqyerja e gabueshme, konsumimi i tepërt i mediave elektronike (televizor, kompjuter etj.) dhe/ose mungesa e gjumit, lënë pasoja.

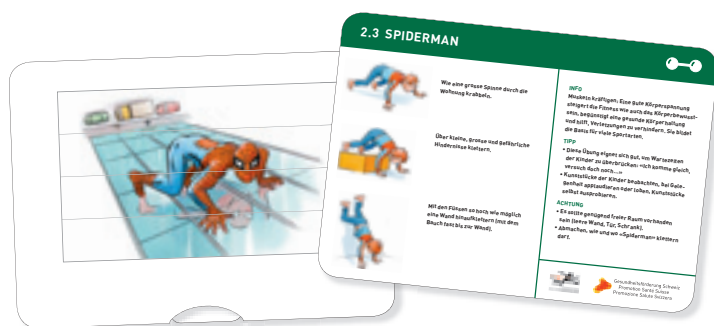
Fatkeqësisht, fëmijët sot kanë gjithnjë e më pak mundësi për tu dëfryer. Nëpërmjet modernizimit teknik dhe qarkullimit bëhet zhvendosja e lojrave dhe lëvizjes nga ambienti i jashtëm në atë të brendshëm. Në banesë ose në shtëpi, mundësitë për të lëvizur janë shpesh të kufizuara. Gjithashtu dominojnë aktivitetet pasive që kryhen duke ndejtur ulur, mbasi që këto kërkojnë më pak vend dhe nuk shkaktojnë zhurmë. Edhe të ushqyerit e shëndetshëm po vështirësohet zakonisht çdo ditë e më shumë. Shpesh për shkak të mungesës së kohës, apo reklamave megjepsë, ngjallet tek fëmijët dëshira për ushqime të shpejta, snacks të yndyrshëm si dhe pije me mjaft sheqer. Një mënyrë e jetës joaktive e kombinuar me ushqim jo të shëndetshëm, ka tashmë pasoja për moshën e fëmijës:

- Mbipesha
- Rritje të rrezikut për sëmundje të zemrës dhe qarkullimit të gjakut (p.sh.: shtypje të lartë të gjakut)
- Rritje të rrezikut për sëmundjen e sheqerit
- Dhimbje të shtyllës kurrizore dhe qëndrimi jo i drejtë
- Sjellje jo të kontrolluara apo mungesë të forcës edhe në situata të përditshme (për shembull në qarkullimin rrugor, në komunikacion)
- Zhvillim të dobët të eshtrave, që më vonë mund të çojë në zhvillimin osteoporozës
- Probleme të koncentrimit dhe mundësisht zbritje të suksesit shkollor



Kidz-Box

Fëmija Juaj, sjell në shtëpi karta me animime dhe ngjyra të mrekullueshme, me detyra dhe mesazhe të vlefshme për gjithë familjen. Në çerdhen e fëmijëve, fëmija Juaj, ato karta i ka njohur gjatë lojës. Por është me rëndësi që edhe Ju ta ndihmoni atë në zgjedhjen e aktiviteteve të lëvizshme, produkteve ushqimore dhe pijeve. Në anën e pasme të kësaj karte, Ju mund të gjeni informacione të rëndësishme mbi këtë.



Ndihmoni fëmijën Tuaj

- Kushtojni këtyre detyrave një rëndësi të madhe, mbasi ka të bëjë me shëndetin e fëmijës suaj.
- Vendosni kartën në një vend të dukshëm (për shembull mund ta ngjithni me magnet në deren e frigoriferit).
- Jepni mundësi që fëmija Juaj t'ju tregojë ato lëvizje artistike çfarë i ka mësuar.
- Bëni detyrat së bashku edhe ju bashkë me fëmijën Tuaj. Lëvizja dhe të ushqyerit e shëndetshëm me gjithë familjen sjell veçanërisht kënaqësi.

Materiale të nevojshme për kartat për lëvizje

Vetëm disa nga kartat kërkojnë material të posaçëm. Shumica e ideve për lëvizje mund praktikohen pa ndonjë problem në banesë. Por, do të ishte shumë mirë nëse fëmija Juaj do të kishte në disponim materialet vijuese:

- Një top, për ta përplasur, hedhur dhe pritur (mund të jetë edhe një top prej stofi)
- Një top të vogël (për shembull një top tenisi)
- Një litar për hudoje
- Disa balona për fryrje

S'ka kështu dhe ashtu ...

Fëmija im bën mjaft lëvizje. Shumë mirë, vazhdo kështu. Por nëse kjo mund të bëhet në natyrë është shumë më mirë. Një fëmijë në moshën parashkollore duhet që të levizë disa orë në ditë.

Fëmija im nuk dëshiron të hajë shumë. Fëmijët ende nuk e dinë se çka u nevojitet për shëndetin e tyre. Prandaj është obligim i Juaj, që ta këshilloni fëmijen. Ushqimet të pazakonta mund tu shijojnë shumë shpejtë fëmijëve, nëse ato çdo ditë dhe si zakonisht vihen mbi tavolinë. Do të ishte mirë nëse të gjithë do ta provonin nga pak dhe nëse prindërit fillojnë me një shembull të mirë.

Fëmija im luan jashtë me më dëshirë. Shumë bukur që fëmija Juaj ka këtë mundësi, që të luaj në natyrë. Ndoshta kartat do tu sjellin megjithatë ide argëtuese. Ose përdorni kartat në ditët me shi.

Fëmija im, nuk ka dëshirë për ushtrime. Në çerdhe, fëmija Juaj është argëtuar sigurisht shumë me shokët e tij. Në shtëpi, është pak vështirë, për tu motivuar për lojë. Një disponim pozitiv i prindërve apo ndonjë gjest i vogël ndonjëherë mjafton që fëmijës t'i zgjohet interesi për lojë. Nëse nuk keni kohë për këtë, fëmija mund që ti bëjë ushtrimet me motrën, vëllaun apo me shokët.

Ne nuk na pëlqejnë ushtrimet. Kushtet paraprake, pikëpamjet ose dëshirat mund të jenë të ndryshme. Por të gjithë ushtrimet mundet edhe të ndryshohen ose të zhvillohen edhe më tej. Kartat mund tu shërbejnë vetëm si një bazament për ide. Me rëndësi është që fëmija Juaj ta zbulojë dhe ta mbajë dëshirën për të luajtur.

Ne si prindër, nuk kemi kohë për këtë. Kartat mund t'u sjellin argëtim sigurisht edhe me shokët, gjyshin, gjyshen, familjen përkuqdesëse dhe në kopshtin ditor.

