

Albanisch



Këshillues për prindërit

mbi rezultatet e testimit
për hyrjen në shkollë

Kjo fletore i përket:



Baden-Württemberg

MINISTERIUM FÜR SOZIALES, GESUNDHEIT UND INTEGRATION

PËRMBAJTJA

Vaksinimet për foshnjat, fëmijët dhe adoleshentët	4
Motorika fizike	6
Motorika fine dhe e të shkruarit	9
të qenit mëngjarash	11
Motorika vizuale	12
Kuptimi i numrave dhe bashkësive	14
Gjuha	16
Shumëgjuhësia / i/e rritur me dy ose	
më shumë gjuhë	20
Ushqimi	22
Mediat me ekran (televizori, tablet, smartfon)	25
Shëndeti i dhëmbëve	27
Këshilla të përgjithshme për një rritje të shëndetshme	29

Impressum

Publikuesi

Ministerium für Soziales, Gesundheit und Integration Baden-Württemberg
Abteilung 7, Landesgesundheitsamt
Nordbahnhofstraße 135, 70191 Stuttgart
poststelle@sm.bwl.de, lga@sm.bwl.de, www.sozialministerium-bw.de

Në bashkëpunim me

Ministerium für Kultus, Jugend und Sport Baden-Württemberg
Gesundheitsämter des Landes Baden-Württemberg

Disenjimi & ilustrimet

Kreativ plus GmbH Stuttgart
www.kreativplus.com

Të nderuar prindër,

në vitin e parafundit të kopshtit, të gjithë fëmijët në Baden-Württemberg i nënshtrohen ekzaminimit në kuadrin e hyrjes në shkollë [Einschulungsuntersuchung (ESU)] nga asistentë social-mjekësorë të Institucionit të Shëndetit Publik.

Ky ekzaminim, i fëmijëve katër deri në pesë vjeç, përfshinë të gjitha fushat e zhvillimit të fëmijës. Ne ekzaminojmë aftësitë pamore dhe dëgjimore, zhvillimin gjuhësor, motorikën e përgjithshme dhe atë fine, aftësinë për të mbajtur mend dhe kuptimin e problemeve si edhe kompetencat matematikore bazë. Përveç kësaj, ne konsultojmë gjithashtu librezën shëndetësore (Vorsorgeheft) dhe librin e vaksinave dhe u përgjigjemi me kënaqësi pyetjeve tuaja.

Në këtë broshurë, ju do të gjeni informacione dhe këshilla, se si duke luajtur, të mbështesni zhvillimin e fëmijës tuaj. Veçanërisht e rëndësishme është, të kryeni me fëmijën tuaj ushtrimet, të cilat janë pjesë e fushave nxitëse të paracaktuara.

Në rast se do të keni pyetje të tjera, mjeku ose mjekja apo asistenti/asistentja social-mjekësore, që kryejnë ekzaminimin, ju këshillojnë me kënaqësi edhe përmes telefonit.

Shërbimi juaj shëndetësor për fëmijë dhe të rinj

VAKSINIMET PËR FOSHNJAT, FËMIJËT DHE ADOLESHENTËT

Vaksinimet bëjnë pjesë të masat parandaluese më efektive dhe më të rëndësishme në mjekësi. Qëllimi i vaksinimit është mbrojtja e foshnjave, fëmijëve dhe adoleshentëve nga sëmundje të mundshme. Nëse pothuajse të gjithë vaksinohen, bëhet e mundur shfarosja e sëmundje-shkaktuesve (patogjenëve).



Vaksinat e rekomanduara nga komisioni i përhershëm i vaksinimit (STIKO) do të kryhen nga mjeku(ja) i/e familjes ose mjeku(ja) pediatër(e) dhe zakonisht paguhen nga sigurimet shëndetësore. Përveç kësaj, në Baden-Württemberg rekomandohen për të gjithë fëmijët vaksinat kundër encefalitit pranveror dhe gripit (statusi shtator 2019).

Si pjesë e ekzaminimit ESU, është kontrolluar te fëmija juaj kompletimi i vaksinave. Ju lutemi bëni kujdes, që fëmija juaj të jetë përherë nën mbrojtjen e plotë të vaksinave. Në lidhje me këtë, ju këshillojnë mjeku ose mjekja juaj pediatër(e) ose Instituti i Shëndetit publik.

Informacione të tjera mbi kalendarin aktual të vaksinimit do të gjeni nën

- Qendra Federale për Edukimin Shëndetësor
(Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung)
www.impfen-info.de
- Robert-Koch-Institut
www.rki.de/DE/Content/Infekt/Impfen/impfen_node.html

MOTORIKA FIZIKE

Motorika fizike përshkruan shprehitë e mëdha dhe të trasha lokomotorike, të cilat kanë për qëllim realizimin e lëvizjes, ecjes, vrapimit, kacavarjen, të ulurit e kështu me radhë. Këtu hyjnë edhe zhdërvjelltësia, ekuilibrimi dhe aftësia e koordinimit.



Lëvizja nënkupton ballafaqimin dhe njohjen me mjedisin; ajo trajnon shqisat dhe ndikon pozitivisht në zhvillimin e përgjithshëm të fëmijës: rriten vetëbesimi dhe përqendrimi, ulen stresi dhe agresioni, nxitet zhvillimi kognitiv (përfshirë zhvillimin gjuhësor). Për këtë arsye, jepini fëmijës tuaj mundësinë të lëvizë sa më shumë.

Ministra Federale e Shëndetësisë rekomandon një kohë prej 180 minutash dhe më tepër lëvizje në ditë për fëmijët e kopshtit. Të paktën 1 orë nga kjo kohë duhet të jetë lëvizje në natyrë, p. sh. në këndin e lojërave.

Si mund ta praktikoni këtë me fëmijën tuaj në jetën e përditshme?

- Lëvizni sa më shumë: ecni, vraponi, hidhuni, kacavirruni, kërceni, ecni në majë të gishtave, ecni me thembra, qëndroni me një këmbë, kërceni me një këmbë, ruani ekuilibrin
- shkoni në këmbë në kopsht apo në shkollë
- bëni gjimnastikë, notoni, ecni me patina, me inliner dhe ngitni biçikletën
- ndiqni ritmin e muzikës duke u kolovitur, duke lëvizur dhe duartrokatur, luani me top, kërceni me litarë, luani lojëra me të hedhur si loja me pafka, zhongloni me shalle dhe topa

Cilat lojëra përshtaten për këtë?

- Gummitwist (lojë me litarë), kukafshehtas, Twister[®] etj.

Info të mëtejme do të gjeni nën

- Qendra Federale për Edukimin Shëndetësor
(Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung)
www.kindergesundheit-info.de/themen/entwicklung/entwicklungsschritte/motorische-entwicklung/
- Rekomandime nacionale për lëvizjen dhe nxitjen e lëvizjes (Nationale Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung)
https://www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/Dateien/5_Publikationen/Praevention/Broschueren/Bewegungsempfehlungen_BZgA-Fachheft_3.pdf

MOTORIKA FINE DHE E TË SHKRUARIT

Motorika shprehive fine përshkruan të gjitha shprehitë e vogla lëvizore si p. sh. të shkruarit apo kopsitja dhe i referohet këtu para së gjithash motorikës së duarve dhe të gishtave.



Kapja në 3 pika

Një motorikë fine e zhvilluar mirë, është e rëndësishme për realizimin e lëvizjeve në mënyrë të zhdërvjellët dhe të saktë. Lëvizshmëria dhe zhdërvjelltësia e gishtërinjve janë shumë të rëndësishme për veprimtarinë e të shkruarit në shkollë.

Mënyra korrekte e mbajtjes së lapsit, është baza për të mësuar lehtësisht të shkruarit. Me kapjen në 3 pika, si gishtat edhe stilolapsi, janë më të lëvizshëm kur kyçi i dorës është i mbështetur.

Zakonisht në vitin e fundit të kopshtit, fëmija ka vendosur tashmë, se me cilën dorë do të shkruajë dhe do të vizatojë (dora dominante).

Si mund ta praktikoni këtë me fëmijën tuaj në jetën e përditshme?

- Me punë artizanale, punë dore, punë me plastelinë, punë prerje
- Duke ushtruar vrullin, ngjyrosjen e vizatimeve, vizatimin
- Duke prerë fruta, duke lyer bukën, duke ngrënë me thikë e pirunë
- Duke shkuar rruaza në pe, duke shkuar rruaza me ngjyra në tel, duke thurur
- Duke luajtur me materiale të vogla

Cilat lojëra përshtaten për këtë?

- mikado, lojëra peshkimi, sy-mbyllë, domino, lojëra me sfera, lojëra ndërtimore

Info të mëtejme do të gjeni nën

- Qendra Federale për Edukimin Shëndetësor (Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung) www.kindergesundheit-info.de/themen/entwicklung/entwicklungsschritte/motorische-entwicklung/

TË QENIT MËNGJARASH

Fëmijët mëngjarash duhet të mbështeten në përdorimin e dorës së tyre dominante.

Si mund ta mbështesni për këtë fëmijën tuaj në jetën e përditshme?

- Fleta ose fletorja duhet të mbahet pjerrtas me prirje djathtas, me një kënd përafërsisht 30° .
- Pozicioni i dorës duhet të pasqyrojë pozicionin e dorës së djathtë.
- Bëni kujdes që materialet shkollore të jenë për mëngjarash (p. sh. stilografi, gërshtëra).
- Duhet bërë kujdes, që në vendin e punës drita të bjerë nga krahu i djathtë mbi sipërfaqen ku shkruhet.



Weitere Infos unter

- ➔ Qendra Federale për Edukimin Shëndetësor (Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung) www.kindergesundheit-info.de/themen/entwicklung/entwicklungsschritte/motorische-entwicklung/linkshaendigkeit/

MOTORIKA VIZUALE

Me motorikë vizuale do të kuptohet njohja dhe riprodhimi i formave si edhe dallimeve vizuale ndërmjet tyre.

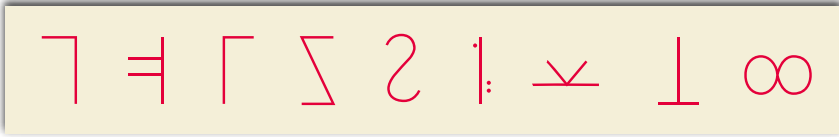
Për përgatitjen për në shkollë është e rëndësishme, të vihen re dallimet e vogla vizuale të formave dhe figurave. Bërja e dallimit dhe vizatimi i figurave, janë kushte paraprake, për të shkruar germat si duhet dhe mandej për të fituar sigurinë në lexim.

Si mund ta praktikoni këtë me fëmijën tuaj në jetën e përditshme?

- Të orientuarit në trup: koka, këmbët, barku
- Të orientuarit në hapësirë: majtas-djathtas, lart-poshtë, para-mbrapa ...
- Renditja e sendeve në shtrimin e tryezës apo në punët e shtëpisë p. sh. enët sipas madhësisë, çorapet sipas modelit
- Ndarja e tapave/kapakëve sipas shisheve/gotave të përsh-tatshme
- Plotësimi i serisë së figurave, si për shembull:



- Kopjimi i shenjave, si për shembull:



- Të kuptojë dallimin, si për shembull:



Cilat lojëra përshtaten për këtë?

- Memory, Mini-Lük[®]-Kasten/Hefte, puzzle, kërko figurën, domino etj.

Info të mëtejme do të gjeni nën

- ➔ Qendra Federale për Edukimin Shëndetësor
(Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung)
www.kindergesundheit-info.de/themen/entwicklung/entwicklungsschritte/motorische-entwicklung/

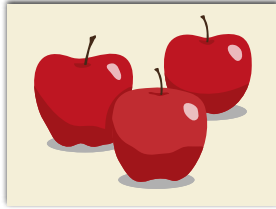
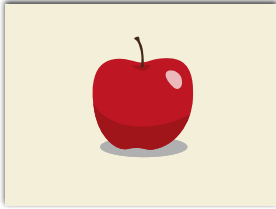
KUPTIMI I NUMRAVE DHE BASHKËSIVE

Fëmijët e përjetojnë matematikën që të vegjël, në të përditshmen e tyre. Në ballafaqimin me mjedisin e tyre, ata zhvillojnë një përfytyrim mbi sasi të dhe mësojnë të njohin numrat. Këto kompetenca bazë matematikore krijojnë themelin për përdorimin dhe trajtimin e numrave dhe aritmetikës në shkollë.

Si mund ta praktikoni këtë me fëmijën tuaj në jetën e përditshme?

- Njohja e numrave: numrat e banesave, numri i këpucëve, numra telefoni
- Ushtrimi i numërimit:
 - Kur shtrohet tryeza: numërimi i lugëve, pirunëve, pjatave, gotave etj.
 - Kur jeni jashtë: numëroni makinat, biçikletat, dritat e rrugës, shtyllat etj.
 - Numëroni me zë të lartë, kur kërceni me litarë, lozni me top, koloviteni, hidheni etj.
 - Numëroni hapat kur ecni para dhe mbrapsht

- Ndani, rendisni dhe emërtoni materiale nga natyra e gjallë dhe ajo e sendeve sipas cilësive, si p. sh. më i/e madh/e – më i/e vogël, shumë – pak,
- Mbledhje spontane e sasive të vogla, si p. sh. në pjatë, në lojë me zar, gjatë blerjes, gjatë shëtitjes ...



Cilat lojëra përshtaten për këtë?

- Lojërat me sfera, loja dyqanesh, lojërat me zare, lojëra me letra etj.
- Lojërat shoqërore si “mos u nxeh”, UNO[®], Halligalli[®], katra fiton, domino, pesë në një rresht, Quartett



GJUHA

*Gjuha është komunikimi,
Gjuha është mirëkuptimi,
Gjuha është mendimi.*

Shpalosja e aftësive gjuhësore është e një rëndësie jashtë-zakonisht të madhe për zhvillimin e përgjithshëm të fëmijës. Zhvillimi gjuhësor është veçanërisht i rëndësishëm për mësimin e mëvonshëm të lexim-shkrimit dhe në këtë mënyrë, për suksesin e përgjithshëm mësimor.

Si mund ta praktikoni këtë me fëmijën tuaj në jetën e përditshme?

- Fjalori, kuptimi gjuhësor, gramatika
 - Shikoni së bashku libra të ilustruar, si p. sh. libra me shumë ilustrime (Wimmelbuch)
 - Lexoni histori me zë, kërkoni t'jua ritregojnë historinë dhe bëni pyetje në lidhje me historinë e treguar
 - Lëreni fëmijën të tregojë mbi përjetimet e tij dhe përmes pyetjeve nxiteni atë të flasë
 - Nëse fëmija nuk e thotë diçka në rregull, ju duhet ta përsërisni fjalinë saktë, pa theksuar gabimet
 - Jepni detyra të vogla
 - Mësimin përmendësh të vjershave, rima me numërim, emra
 - Këndoni me fëmijën

■ Artikulim/shqiptimi

Muskujt e fortë të gojës dhe gjuhës janë baza për krijimin e tingujve dhe për një shqiptim të mirë

- Ushtrimet për këtë janë: Ngërdheshje përpara pasqyrës (rurdhje buzësh, zgjatje buzësh), pirja e lëngjeve me një pipetë të hollë, fryrje tullumbacesh, fryrje topthit të pambukut me pipetë, bërja e flluskave të sapunit, gargarë
- Nxitja e aftësive motorike së gojës: për shembull kafshimi dhe përtpja e ushqimit të ngurtë



Thithja e gishtit të madh dhe biberonit mund të ndikojnë negativisht në formimin e tingujve.

■ Perceptimi dhe dallimi ndërmjet toneve dhe tingujve

- Lojëra me rimë dhe këngë
- Nxitja e dëgjimit: Gjeni zhurmat nga e përditshmja, kujtesë dëgjimi (mbushi përkatësisht 2 kuti me materiale të ndryshme dhe tundini)



Televizioni dhe lojërat në kompjuter/celular nuk e zëvendësojnë komunikimin me fëmijën tuaj!

Cilat lojëra përshtaten për këtë?

Stille Post (posta e heshtur)

Lojtarë: 4 persona e sipër

Pjesëtarët e lojës ulen në rreth. Drejtuesi i lojës i pëshpërit fqinjët të tij një fjalë në vesh (dy vargje, një fjali etj.). Partneri i lojës i pëshpërit në vesh personit që ka afër, atë që ka dëgjuar e kështu me radhë. Lojtari i fundit thotë me zë të lartë çfarë ka kuptuar.

Koffer packen (paketimi i valixhes)

Lojtarë: 2 persona e sipër

Lojtarët përmendin pas njëri-tjetrit sendet, që paketojnë në valixhen e tyre. Secili nga lojtarët duhet të përsërisë të gjitha sendet e përmendura më parë nga lojtarët e tjerë.

Shembull:

1. Lojtari: “Unë do bëj një udhëtim në Amerikë dhe paketoj në valixhen time një furçë dhëmbësh.”
2. Lojtari: “Unë do bëj një udhëtim në Amerikë dhe paketoj në valixhen time një furçë dhëmbësh dhe një bluzë.”
3. Lojtari: “Unë do bëj një udhëtim në Amerikë dhe fus në valixhen time një furçë dhëmbësh, një bluzë dhe një libër.”

Ushtrime për shqiptimin

- Zwischen zwei Zwetschgenbäumen zwitschern zwei Schwalben
- Blaukraut bleibt Blaukraut und Brautkleid bleibt Brautkleid
- Fischers Fritz fischt frische Fische, frische Fische fischt Fischers Fritz
- Es klapperten die Klapperschlangen bis ihre Klappern schlapper klangen

Sajoni histori

Lojtarë: 2 persona e sipër

Së bashku do të sajohet një histori. Fillimi do të jetë i dhënë, si për shembull: “Na ishte një herë, në një natë të errët e të stuhishme një anije që lundronte në mes të detit. Në anije ndodheshin...”. Njëri nga fëmijët duhet të tregojë dy fjali më tej, pastaj fëmija tjetër, e kështu me radhë.

Gjeni këngën

Materiali: Karrige dhe sipas rastit një instrument

Këndoni shpesh këngë me fëmijën tuaj. Nëse jeni i sigurt, se fëmija i zotëron mirë këngët, ju mund të luani lojën si vijon: Të gjithë ulen në rreth, në dysheme dhe në mes ndodhet një karrige. Zgjidhni një këngë dhe këndoni ose luajeni fillimin pa tekstin. Kush do të jetë në gjendje të thotë apo të këndojë fillimin e këngës, i lejohet të ulet në karrige. Dhe kështu vijon kënga tjetër.

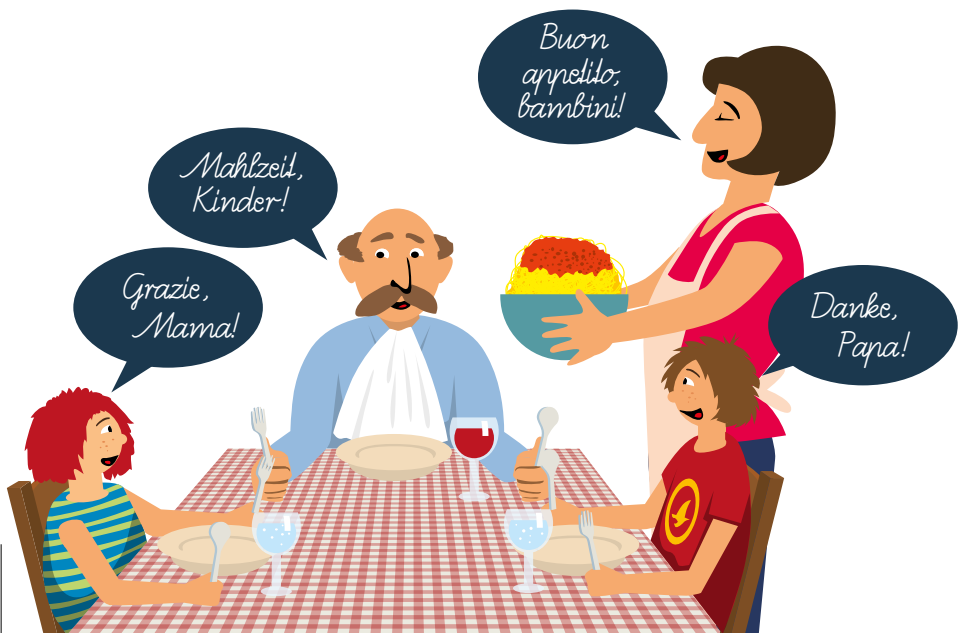
SHUMËGJUHËSIA / I/E RRRITUR ME DY OSE MË SHUMË GJUHË

Zotërimi i shumë gjuhëve është pasuri në botën tonë. Fëmijët mund të mësojnë mirë disa gjuhë njëkohësisht. Në moshën parashkollore kjo realizohet lehtësisht dhe pa mund. Kusht për këtë, është një kontakt i rregullt dhe intensiv me gjuhën.

Flisni me fëmijën tuaj në gjuhën që ju zotëroni më mirë, me qëllim që fëmija juaj të ketë një shembull të mirë gjuhësor dhe fal ndihmës tuaj të marrë mbështetjen e duhur për nxënien e gjuhës. Të folurit mirë në gjuhën amtare është baza për mësimin e gjuhëve të tjera.

E rëndësishme është:

- Një person – një gjuhë
- Mos e përzieni gjermanishten me gjuhën tuaj amtare. Në një fjali, ju lutemi të përdorni vetëm një gjuhë.



- Bëni kujdes, në të përditshmen të keni kontakt të rregullt me njerëz që e flasin gjermanishten në mënyrë korrekte.
- Vizitoni kopshtin rregullisht.
- Vizitoni klube dhe oferta të tjera – fëmija juaj përfiton nga shkëmbimi intensiv me fëmijë dhe të rritur gjermanisht-folës.
- Tregoni vlerësim ndaj gjuhës gjermane dhe gjuhës tuaj amtare.
- Flisni në gjuhën tuaj amtare. Nxiteni këtë duke lexuar me zë, vargje dhe lojëra gjuhësore si edhe me këngë.
- Në fillim, mund të ndodh që fëmija juaj të përziej të dyja gjuhët.
- Ky është zhvillim normal.

Info të mëtejme do të gjeni këtu

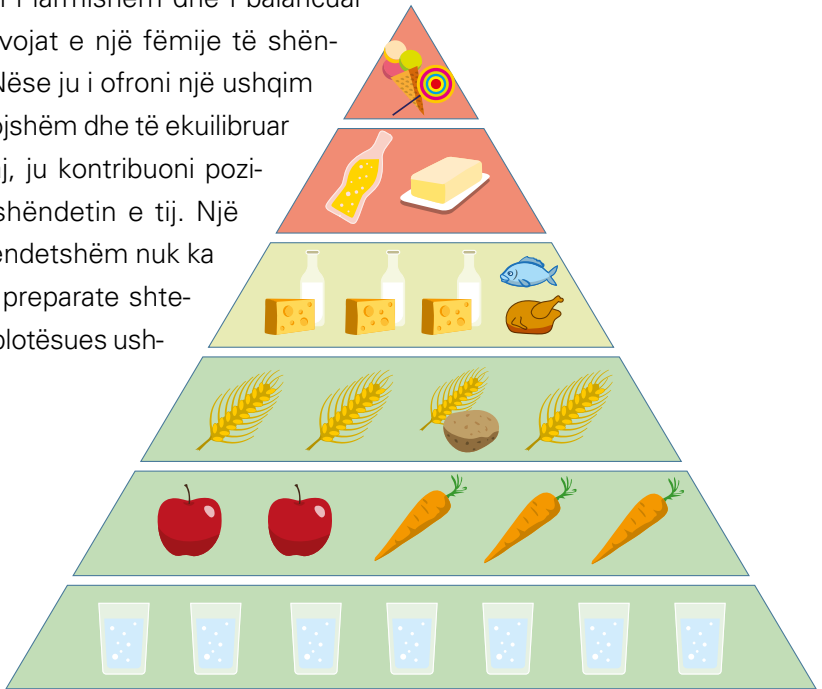
- ➔ Vorleseflyer (fletushka leximi), edhe në gjuhë të ndryshme, nga Mistria e Kulturës BM në www.km-bw.de/Lde/Startseite/Service/Publikationen
- ➔ Deutscher Bundesverband für Logopädie. Këtu do të gjeni informacione rreth temave si mësimi i gjuhës, roli i prindërve në mësimin e gjuhës, si të trajtoni shumëgjuhësinë. Aty gjendet material informues edhe në gjuhë të ndryshme. www.dbl-ev.de
- ➔ Letër për prindin Si mund të mësojë fëmija im dy gjuhë (në 18 gjuhë) <https://www.ifp.bayern.de/veroeffentlichungen/elternbriefe/>
- ➔ Materialien zur Sprachförderung (materiale për nxitjen e mësimit të gjuhës) Baden-Württemberg-Stiftung – www.sagmalwas-bw.de/das-programm/materialien-zur-sprachfoerderung/
- ➔ Waltraut Singer, Cornelia Funke: Sprachspiele für Kinder; 2005 Ravensburger Buchverlag

USHQIMI

Për një zhvillim të mirë fizik edhe mendor të fëmijës tuaj, nevojitet një ushqim i shëndetshëm dhe i balancuar.

Çfarë duhet të hanë dhe të pinë fëmijët?

Një ushqim i larmishëm dhe i balancuar mbulon nevojat e një fëmije të shëndetshëm. Nëse ju i ofroni një ushqim të shumëllojshëm dhe të ekuilibruar fëmijës tuaj, ju kontribuoni pozitivisht në shëndetin e tij. Një fëmijë i shëndetshëm nuk ka nevojë për preparate shtesë apo për plotësues ushqimorë.



Një ushqim i shëndetshëm duhet të përmbajë:

- me shumicë pije pa sheqer, perime, fruta, drithëra, patate, bishtaja
- me masë ushqime me prejardhje shtazore, si mish, salsiçe, prodhime qumështi, vezë
- me kursim sheqer, sheqerka dhe snacks me yndyrë

Produkte të veçanta, si artikuj ushqimorë për fëmijë dhe produkte të gatshme, janë të tepërta për ushqimin e fëmijës dhe shpesh jo të shëndetshme.

Fëmijët duhet të pinë mjaftueshëm (në moshën nga 4 deri në 6 vjeç rreth 900 ml). Për këtë janë të përshtatshëm uji i rubinetit ose uji mineral, çaji pa sheqer ose lëngje frutash të holluar (3 pjesë ujë + 1 pjesë lëng). Shmangni pijet që përmbajnë sheqer, si p. sh. Coca-cola, limonadat ose çajin e ftohtë, gjithashtu edhe produktet “light” apo “zero”.

Sa duhet të hanë fëmijët?

Fëmijët e shëndetshëm hanë aq sa u nevojitet. Respektoni sinjalet e urisë dhe të ngopjes të fëmijës tuaj. Ushqimi nuk është një arritje e fëmijës, që meriton vëmendje të veçantë. Ushqimi nuk duhet të përdoret as si shpërblim dhe as si ndëshkim.

Prindërit janë shembuj për fëmijët e tyre

Përfshini fëmijën tuaj në përgatitjen e vakteve të ushqimit, nëse është e mundur, dhe hani sa më shpesh të jetë e mundur së bashku në familje. Në këtë mënyrë, fëmijët mësojnë se çfarë përmban

ushqimi i tyre, mund të zgjedhin ushqimin e tyre dhe ushtrojnë sjelljen e duhur sociale në tryezë. Nëse ju krijoni një atmosferë të këndshme gjatë ngrënies së përbashkët (në mungesë të përdorimit të mediave), ju shtroni rrugën për një sjellje të shëndetshme të ngrënies te fëmijët tuaj.

Si mund ta zbatoni këtë me fëmijën tuaj në jetën e përditshme?

- fëmijët kanë nevojë për vakte të rregullta (p. sh. 3 vakte kryesore, 1 deri 2 të vogla). Sepse: Kush nuk ushqehet rregullisht, zgjedh rrugën e shkurtër dhe ushqehet me patatina, sheqerka, snacks dhe fastfud.
- Një mëngjes i plotë ndihmon fëmijët të përqendrohen më mirë.
- Edhe syri duhet ta hajë: Disa ushqime fëmijët i hanë më me qejf, kur ato janë të gatuar mirë dhe dekoruara bukur. Mollë të prera, feta kastravec, shufra karotash etj.
- Të ëmblat me masë. Ndalimi i plotë nuk sjell dobi, sepse kjo e bën ngrënien e sheqerkave edhe më tërheqëse.

Info të mëtejme do të gjeni nën

- ➔ Landeszentrum für Ernährung Baden-Württemberg
www.landeszentrum-bw.de/, Lde/bilden/
Landesinitiative+BeKi
- ➔ Deutsche Gesellschaft für Ernährung
www.dge.de

MEDIAT ME EKRAN (TELEVIZORI, TABLET, SMARTFON)

Sot, fëmijët njihen shumë herët me mediat teknike të të gjitha llojeve: televizori, radio, smartfoni, tablet, kompjuter janë më se të zakonshëm.

Por për fëmijën tuaj është e rëndësishme ta njoh veten dhe botën në mënyrë aktive, duke luajtur me bashkëmohatarët, në natyrë dhe në të përditshmen familjare. Në këtë moshë vlen: Lojërat me role të ndryshme, loja e shkujdesur dhe vizatimi janë gjithashtu mësim!

Rregulli i përgjithshëm është, koha e lëvizjes është më e rëndësishme se koha e mediave, që smartfoni nuk është dado dhe televizioni, kompjuteri si edhe lojërat kompjuterike nuk kanë ç'kërkojnë në dhomën e fëmijës.

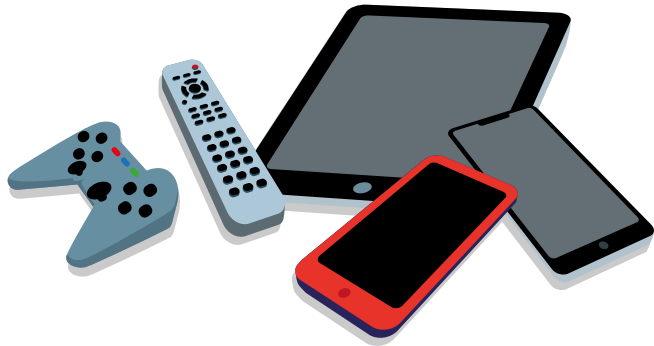
Përdorimi i duhur i mediave me ekran

- Ju jeni shembulli – fëmijët orientohen sipas sjelljes tuaj.
- Zgjidhni një emision të përbashkët, duke pasur parasysh, që përmbajtja e tij të përputhet me moshën
- Përdoreni bashkërisht internetin

- Flisni mbi përjetimet tuaja apo mbi çka keni parë
- Mediat me ekran nuk duhet të përdoren as si shpërblim, as si ndëshkim apo as si qetësues

Rregullat e qarta janë të rëndësishme:

- Bini dakord mbi rregullat e qarta për përdorimin e mediave me fëmijën tuaj dhe respektojini ato. Këto ju duhet t'i përshtatni vazhdimisht me zhvillimin e fëmijës tuaj.
- Mediat me ekran është mirë të shmangen te fëmijët nën tre vjeç.
- Për fëmijët e kopshtit vlen: Maksimumi 30 minuta në ditë ose katër orë në javë.
- Shmangni mediat me ekran para se të shkoni për të fjetur.
- Përdorni aplikacione për rregullimin/kufizimin e kohës së përdorimit të celularit apo të tabletit.



Info të mëtejme do të gjeni nën

- Këshilla mbi botën mediale të fëmijëve të kopshtit, Landesmedienzentrum (Qendra e Mediave)
www.lmz-bw.de/fileadmin/user_upload/Downloads/Handouts/Kita-Broschuere-Onlineversion.pdf

SHËNDETI I DHËMBËVE

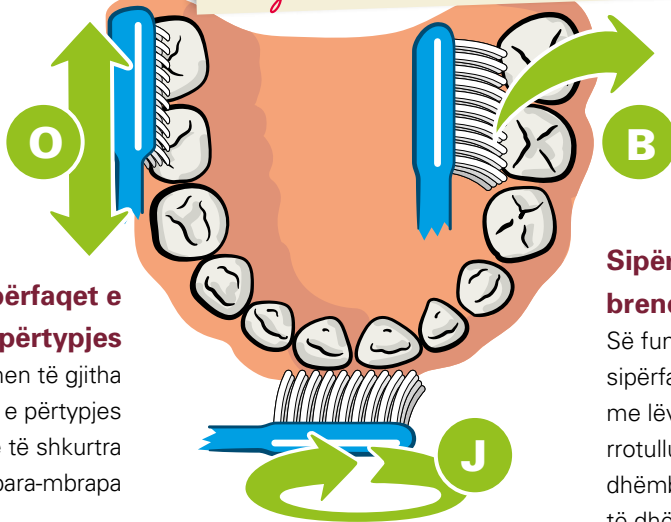
Dhëmbët e shëndetshëm dhe mishrat e shëndetshme të dhëmbëve janë kusht i domosdoshëm për një rritje dhe një jetë të shëndetshme, sepse dhëmbët na nevojiten për të kafshuar dhe për t'ypur, për formimin e tingujve dhe për të folur.

Rregulla të rëndësishme për dhëmbë të shëndetshëm:

- Dhëmbët duhen larë në mëngjes edhe në mbrëmje pas ushqimit. Edhe në periudhën e shkollës fillore, fëmija juaj ka nevojë për ndihmë në kujdesin e përditshëm të dhëmbëve.
- Përdorni sa më rrallë ushqime dhe pije që përmbajnë sheqer.
- Përdorni flour (pastë me përmbajtje flori, kripë me fluor etj.)
- Shkoni dy herë në vit te dentisti; aty bëhet kontrolli i dhëmbëve dhe mund të merrni këshilla për çdo pyetje të mundshme.



Lajmë dhëmbët me OJB



Sipërfaqet e përtypjes

Së pari lahen të gjitha sipërfaqet e përtypjes me lëvizje të shkurtra para-mbrapa

Sipërfaqet e brendshme

Së fundmi do të lahen sipërfaqet e brendshme me lëvizje të vogla rrotulluese nga mishi i dhëmbëve në drejtim të dhëmbit.

Sipërfaqet e jashtme

Pastaj do të pastrohen sipërfaqet e jashtme me lëvizje rrethore. Gjatë këtij veprimi dhëmbët janë mbyllur dhe lahen përkatësisht duke filluar nga mesi në drejtim djathtas dhe pastaj majtas.

Burimi: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)
www.kindergesundheit-info.de | Stand: Qershor 2019

Info të mëtejme do të gjeni nën

- Deutsche Arbeitsgemeinschaft Jugendzahnpflege e.V.
www.daj.de
- Qendra e Informacionit për Parandalimin e karies (Informationsstelle für Kariesprophylaxe)
www.kariesvorbeugung.de

KËSHILLA TË PËRGJITHSHME PËR NJË RRRITJE TË SHËNDETSHME

Ditë pas dite

Fëmijët ndihet të sigurt dhe mbrojtur, nëse dita ndjek ritmin e një strukture fikse. Rituale fikse, si ngrënia e mëngjesit së bashku, leximi me zë në mbrëmje dhe zakone të tjera në familje, të gjitha këto janë pjesë e kësaj strukture.

Unë dhe ti

Fëmijët kanë nevojë për ndjesinë “jam këtu vetëm për ty”. Fëmijët duan të merren seriozisht. Ata shpesh i shohin gjërat me sy fëmije.

Kur thuhet jo, është jo

E përditshmja familjare bëhet më e lehtë, nëse ju dhe fëmijët tuaj flisni rregullisht me njëri-tjetrin. Fëmijët mësojnë shumë mbi marrëdhënien sociale me njëri-tjetrin, nëse atyre u lejohet të vendosin rregulla së bashku me të rriturit dhe kur kjo marrëveshje respektohet nga të gjitha palët. Kur ju e lëvdoni apo e kritikoni fëmijën tuaj, ju e ndihmoni atë, nëse ju i referoheni një sjelljeje të caktuar të fëmijës dhe nuk bëni deklaratatë të përgjithshme. Vetëm kur fëmija arrin të kuptojë, se për çfarë pikërisht po lëvdohet ose kritikohet, ai do të jetë në gjendje të përmirësojë apo të përshtatë sjelljen e tij.



Ndani detyra

Është e rëndësishme që fëmijët të mësojnë, që ata nuk janë thjesht rastësisht aty, por që ata janë anëtarë të rëndësishëm dhe të çmuar të familjes dhe që kanë kontributin e tyre në jetën e përbashkët. Për shembull, një kontribut i tillë mund të jetë shtrimi i tryezës së mëngjesit në fundjavë. Fëmijët marrin me kënaqësi përgjegjësi mbi vete dhe gëzohen nëse u besohet të kryejnë diçka. Detyrat që ju mund t'u ngarkoni fëmijëve tuaj, janë në varësi të moshës dhe zhvillimit individual të fëmijës.

Pranojini ndjenjat dhe merrini ato seriozisht

Ky është një kusht i domosdoshëm, që fëmija juaj të ndërjegjësohet për ndjenjat e tij dhe gjithashtu të respektojë ndjenjat e të tjerëve.

„Këtë mund ta bëj vet!”

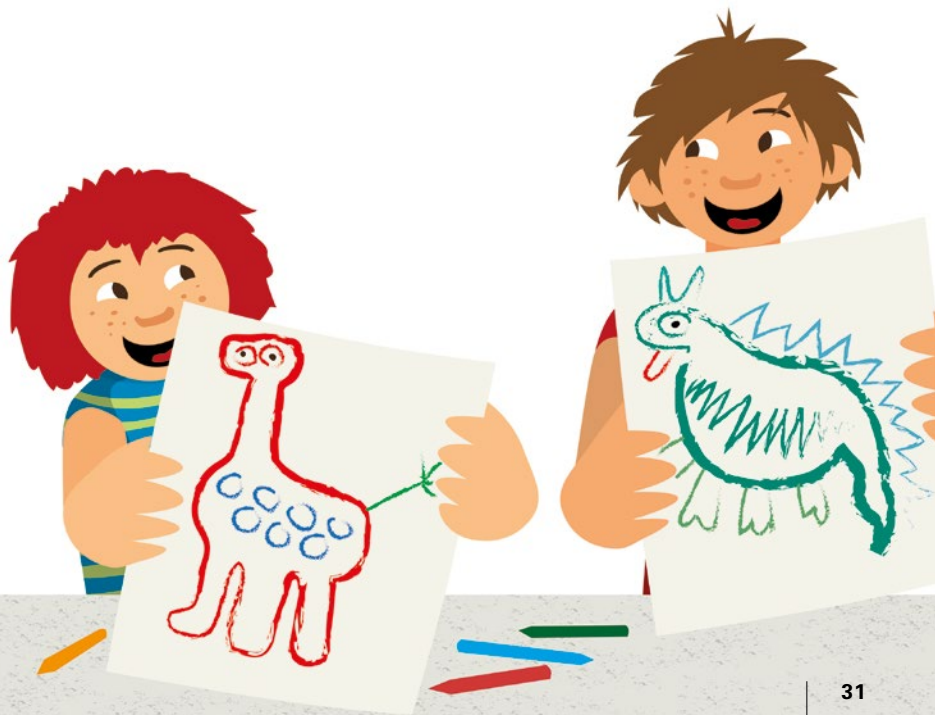
Nxisni pavarësinë, duke e lënë fëmijën tuaj të bëj sa më shumë dhe të provojë sa më shumë gjëra vet. Pranoni edhe kur bën gabime dhe tregojini atij mënyra se si të mësojë nga gabimet.

Grindja dhe pajtimi

Nxisni zgjidhjen e konflikteve duke lejuar grindjet dhe diskutimet, duke perceptuar dhe pranuar shumëllojshmërinë e nevojave.

Fantazia dhe kreativiteti

Duke kurajuar fëmijën tuaj në veprimet e tij dhe jo duke e matur atë me rezultatet e arritura, ju nxisni fantazinë dhe kreativitetin e fëmijës tuaj.





Baden-Württemberg

MINISTERIUM FÜR SOZIALES, GESUNDHEIT UND INTEGRATION

**Ministerium für Soziales, Gesundheit
und Integration Baden-Württemberg**

Abteilung 7, Landesgesundheitsamt
Nordbahnhofstraße 135, 70191 Stuttgart