

Purzelbaum

Një projekt për më shumë lëvizje në kopshtin e fëmijëve



Lëvizja të shkathtëson.

Lëvizjet e rregullta ndihmojnë për trajnimin dhe zhvillimin e mëtejshëm të aftësive motorike dhe cilësive perceptuese të shqisave. Kështu që trupi mund të kundërveprojë në mënyrë të drejtë ndaj sfidave të gjithanshme të jetës së përditshme.

Lëvizja të bën të fuqishëm.

Duke i ngarkuar në mënyrë të përshtatshme muskujt, tendinët dhe gjymtyrët arrihet stabilizimi i aparatit fiziologjik të lëvizjes, gjë që pakëson rreziqet e dëmtimeve nga qëndrimet e gabuara si edhe ankesat (dhimbjet) kronike.

Lëvizja sjell gëzim (dhe shokë).

Fëmijët përmes lëvizjeve që bëjnë gjatë lojërave dhe lëvizjeve andej-këndej (të rrëmuishme) hyjnë në kontakte me fëmijët e tjerë dhe mësojnë si të sillen me njëri-tjetrin. Kjo është një bazë e rëndësishme për një zhvillimin e shëndetshëm social si dhe emocional.

Lëvizja të bën të shëndetshëm.

Përmes lëvizjeve parandalohen sëmundjet e zemrës, të qarkullimit të gjakut dhe metabolizmit.

Lëvizja të bën të mençur.

Përmes lëvizjeve fëmijët njihen me mjedisin që i rrethon. Këto përvoja kanë një rëndësi thelbësore për përsosjen e aftësive të të menduarit. E rëndësishme është që vetë fëmijët të realizojnë dhe përvetësojnë hapësira të lira.

Lëvizja i bën edhe të rriturit aktiv.

Kush ka gjetur qysh në fëmijëri kënaqësinë të lëvizjet është më pak i rrezikuar që në moshën e rritur të jetë fizikisht pasiv. Veç kësaj edhe prindërve u jepet një shans për të gjetur (sërish) bashkë me fëmijët e tyre kënaqësinë që të japin lëvizjet.

Synimet e projektit:

- Fëmijët lëvizin më shpesh në kopshtin e fëmijëve dhe kështu përmes kësaj njohin më mirë trupin e tyre.
- Personeli mësimdhënës i kopshteve të fëmijëve e njeh rëndësinë, pastaj format dhe veprimet (indikacionet) që sjellin lëvizjet dhe është në gjendje t'ju përcjell fëmijëve edhe kënaqësinë që buron prej tyre.
- Në këtë projekt do të përfshihen edhe prindërit. Në një takim me prindër ju do të mësoni se si do të mund ta shtini në përdorim edhe në banesën tuaj dhe gjatë kohës suaj të lirë idenë e "Purzelbaum" (lojës hopthi).
- Në parim, lëvizjet bëhen në çdo kohë dhe gjithkund e jo vetëm gjatë orëve të posaçme të ushtrimeve.

Elementet

- Arsimimi i mëtutjeshëm i mësuesve
- Ristrukturimi i kopshtit të fëmijëve në pajtim me lëvizjet
- Oferta të përditshme që kanë për synim lëvizjet.
- Bashkëpunimi me prindërit
- Evoluimi projektit

Bashkëpunëtorët e projektit:

- Bundesamt für Sport (Federata e Sportit BASPO)
- Panathlonclub – Bern
- Reparti i Sport-it POM

Kontakti me udhëheqjen e Projektit:

PHBern, Instituti për Arsimim të Mëtutjeshëm
Regula Nyffeler
regula.nyffeler.phbern.ch, T 031 309 27 57
Alexandra Stuber
Alexandra.stuber.phbern.ch

www.phbern.ch/purzelbaum-bern

