



AOK Bayern
Die Gesundheitskasse
Direktion Regensburg



Gesundheitsamt
Regensburg



Staatliches Landratsamt
Gesundheitsamt
für Stadt und
Landkreis Regensburg



Staatliche Schulämter
in der Stadt und
im Landkreis Regensburg

AL

Informacion per prinder nga qyteti dhe rrethina e Regensburgut per perkrahje te shendetesise per femite e shkolles fillore



- Femijet mesojne me deshire - Ju mundeni ti ndihmoni

Me kete leter ne deshirojme te Ju ndihmojme, shendetin dhe aftesine per pune te femija Juaj ta perkrahem. Ju mund te gjeni ketu disa sygjerime qe mundeni ti realizoni me lehte ne ditet e perditshme, ku Ju nevoitet me pak investim kohe dhe me rezultate te mira.

Prinder te nderuar mendeni qe ne cdo moment dhe cdo here Ju jeni nje shembull i mire per femine Tuaj. Mos pritni nga femija Juaj qe te realizoj ate qe Ju nuk pretendoni ta realizoni. Dhe nje gje mos e harroni kurre: Femija nuk jane te ritur, por jane persona ne zhvillim qe kane nevoj per mbrojtjen, kujdesjen dhe ndihmen Tuaj! Ju lutem bisedoni qdo here me Femijen tuaj.

Prinderit te sigurojne gjume te mjaftushem!



Femiju Juaj fillon ne start te fillimit shkollore, me nje gje te re. Mesimi, te jete i kujdesshem, te koncentrohet, qe te integrohet suksesshem ne klase, te ulet rehatshem, te gjitha keto jane te veshtira, mirepo per nje femije edhe me te veshtira.

Ishte pagjumsia ne kohen e shkolles fillore nji teme shume e rëndesishme, atehere ne kohen e Adoleshense eshte gjithesesi teme shume e rëndesishme. Sepse ketu ne ket

moshe eshte problem ,shkuarja ne krevat dhe fjetja shtyhet gjithnje e ma vone.

Mesimi, i kujdesshem, te koncentrohet, ne klase te jet bashkarishte, i qete te rrij-e gjithje kjo eshte shume e lodhshme per femijen tuaj. Femijve nuk ju nevojitet gjumi i tepert pasi ata te rriten. Kjo vlen per ata Femije ne mbarim te moshes Dhjetevjeqare. Adoloshente prej moshes 12 deri ne 18 vjeqju nevojitet mesatarisht Nente ore e gjysem gjume ne dite. Kurse Adoloshentve deri ne 8 ore gjume. Koha e shumte e gjumit vjen nga proceset e rritjesh dhe koha e Pubertetit. Nga ana tjetere Femijet te rritur qdo here e me teper vonohen ose shkojne shume vone ne shtrat.

Mirpo Shkolla fillon te nesermen si gjithnji ne te njejeten ore. Per ket arsye nuk duhet te befasohemi kur Adoloshentet shume me pertese zgjohen nga gjumi. Ketu duhet Prinderit te gjejne nje Kompromis qe Femijet te ndajne Jeten e Nates dhe gjumin e Nates. Ritmi i rregullte eshte gjysma e Jetes-edhe ne jeten Rinore. Nje Ritem i rregullte perfiton ne jeten e Adoloshences per gjendjen mentale dhe fizike. Nje Ritem i parregullte eshte per trurin dhe qenjen fizike shume shtresore. Per ate eshte shume e rëndesishme qe Prinderit gjate javes te percaktohen per nji kohe te rregullte te gjumit me Femijet e tyre.

Nje Ritem i rregullte perfiton ne jeten e Adoloshences per gjendjen mentale dhe fizike. Nje Ritem i parregullte eshte per trurin dhe qenjen fizike shume shtresore. Per ate eshte shume e rëndesishme qe Prinderit gjate javes te percaktohen per nji kohe te rregullte te gjumit me Femijet e tyre.

Per ate eshte shume e rëndesishme qe Prinderit gjate javes te percaktohen per nji kohe te rregullte te gjumit me Femijet e tyre.

Keshtu qe jo qdo gje te mos dal nga Ritmi, duhet qe gjate fundjaves gjumi te jet i kufizuar.

Fjetja e mjaftueshme dhe e clodhshme per kete eshte shume me rendesi. Ne shkolle mundet mungesa e fjetjes te prodhoj mungese te koncentrimit, kujdesjes si dhe probemet e mesimit.

Fjetja luan nje role tejet te rendesishem per mesim dhe kujtese. Te mesuarit dhe ngjarjet forcohen me shume gjate fjetjes. Nese doni qe femiu Juaj te teke nje fjetje te mire, Ju duhet nje ore para se te bie ne gjume te jete i pushueshem, nuk duhet shikuar TV dhe nuk ben te luaj lojera ne kompjuter.

Duhet menjanuar qe te bjen ne gjume i ngopur me ushqim. Nese femiu Juaj nuk ka fjete mjafte gjate javes, nuk mundet qe te perbush kete deficit me fjetje ne vikend. Femite kane nevoj per fjetje te rregullt, me rituale nate. Sjelljet e gabueshme mund te sjellin femiun Tuaj deri te problemet ne fjetje, qe do e percjellin edhe ne rini.

Udhetime: Me mungese e fjetjes femia kane ndrim te disponimit (shpeshhere jane te deshpruar), lodhje ditore, ndryshim te sjelljeve (shume paqetesi), mungese te deshires.

Per kete arsye: Kerkoni ndihme nga pediatri, nese keni pyetje dhe nese keni paqartesi!

Kerkesa mesatare per fjetje e moshes nga 6 deri ne 18 vjet

| Alter | 6 Jahre | 7 Jahre | 8 Jahre | 9 Jahre | 10 Jahre | 11 - 18 vjeq |
|--------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|---------------------|-------------------------|
| | 10 Std. 45 Min. | 10 Std. 30 Min. | 10 Std. 15 Min. | 10 Std. | 9 Std. 45 Min. | 9ore. 30 Min. |

Per kete: Kudesuni qe femijet Tuaj te kene fjetje te mjaftueshme dhe te rehatshme!

Prinderit i furnizojne femijet me ushqim te shendetshem.



Mengjesi dhe ushqimi ne pauze eshte shume me rendesi per mesime. Keto perqojne energji te mjaftueshme ne trur, per koncentrim dhe kryerje te zotesive. Nje stomak i thate na shqeteson, kemi mungese koncentrimi si dhe jemi agresiv.

Pergaditeni per femiun tuaj, nje kaftjall te shendetshem te shijeshem dhe te ndryshem, apo nje ushqim me buke me fara te ndryshme, produkte qumeshtore, peme, perime, dhe keni kujdes qe te pine mjaft! Ne qofte se femijet nuk duan te hajn kaftjall atehere kujdesuni qe te pin mjaft, si dhe kujdesuni qe te kete ushqim ne shkolle.

Informone femiun tuaj per pije dhe ushqim te shendosh!

Ushqimi duhet te ndohet permanent qe te jete sahere i shijshem. Lereni femijun tuaj te zgjedh se cafer deshiron per ushqim (kuti shkollore) si dhe prejeni pemet dhe perimet ne madhesi te vogla! Me rendesi eshte edhe paketimi, keshtu qe te mbetet ushqimi me appetit dhe i fresket. Sendviqat e gatshem si dhe ushqimi per femije, pike se pari eshte me i shtrenjte se ushqimi i pergaditur vet, si dhe permban sasi te madhe sheqeri, yndyre, shtofe te ndryshem me ngjyre, si dhe shtojce per shije te mire, te cilat duhet menjanuar per nje ushqim me appetit.

Kur Femijet te rriten atehere eshte shume veshtire atyre te ju preferojme nje ushqim te shendetshem.

Per ushqim te mire,perveq vitaminave vlen edhe rendesia e vleres ushqyese.Per ju eshte me rendesi,te shpejt,te pershtatshem dhe te lire ta siguroni qe ata te hajne qka momentalishte ne mode eshte.Ushqim te shpejte-Fastfood dhe produkte te gatshme ato jane tani me te preferushme.Ndonje here ushqimi i shpejt nuk ben keq.Mirpo keto ushqime jane shume te preparuara,me sheqer,aromengjyre,dhe shtofe te konservuara,dhe kann shume pak vitamina,minerale dhe shtofe me ushqim te forte.E njejta vlen edhe per lengje te Koka Koles dhe limunadave.Te keni kujdes nga lista e permbajtjes se ushqimeve.Sa ma e zgjate lista e permbajtjes aq ma pak cilesi ka ushqimi.QE Rinia te jet aktive dhe e forte duhet nje ushqim racional dhe qdo here i ndryshemdhe me shume produkte te freskta.Ne qofte se qdo here bleni gjera te freskta rajonale te cilat femijet i gjejne ne frigoriferin tuaj atehere edhe ata do te ushqehen ne mynyre te shendoshe dhe vitale.

Edhe pirja eshte me rendesi per nje linje te suksesshme.Femijet duhet te pine 1,5 L. gjate dites. Limonadat (me sasi te madhe sheqeri), cola, kafja si dhe qaji i zi (sasi e madhe e kofeines) nuk jane te mira te konsumohen. Pije te mira kunder etjes jane lengejt te perzier me uje, qajet e pemeve si dhe uji.

Per kete: kujdesuni per ushqim te shendosh te femijeve tuaj. Per kete me mire pergaditni per femiun tuaj nje ushqim per shkolle, se te i jepni te holla!

Prinderit perkujdesen per nji perdorim te pergjegjeshem te Mediave!

Mediat kane nje konjunktur te madhe, dhe nje jete pa media nuk mundet qe te paramendohet me. Kjo eshte nje gje shume e madhe per femijet tane. Nje konsum i madh i mediave eshte i rrezikshem per femijun tone, dhe sjell rrezik ne zhvillimin shpirtorore dhe trupit.

Per kete keni kujdes per nje qasje te rregullt me media.

Se sa minuta femija juaj duhet te shikojte TV nuk eshte e preferushme,por eshte shume me rendesi qe me TV te mos teprohet.

Atu duhet qe bashkarishte te shikohet ndonje kanal dhe mbas mbarimit te emisionit-serialit,filmit perseri te



kyqet TV.Permbajtja mundet te ket pasoja problematike per femijet,aty duhet ta keni femijen ne vemendje dhe ta percjellni reaktionin e tyre dhe te ndermerrni menjehere masa.Krimet dhe filmat akcionar jane per femijet nen 12 vjeqare asesi te shikohen,mos lejoni qe pas lutjeve te shumta te shikojne.TV te mos behet hobi kryesor,si dhe konsollat dhe kompjuteri.Tani ata i terhek shume Interneti.Atyre i nevojitet nje perkrarje dhe ndihme kompetente qe te mesohen si te perdorin Internetin.Bisedoni me Femijet per perdorimin e Chatit,Facebokut,Whats Upp-it etj,tregojeni per rreziqet dhe pasojat.Interesoheni se qfare i pelqen femijes suaj.Diskutoni rregullat e rendesishme,mso ta shkruaj asnjihere adresen,mos te bej imazhe te keq,mos te vej foto me Alkohol,Duhan ne rrjete sociale,si dhe foto nga ndonje Party.Ti done nje zanat pune te rendesishem,ndoshta shefi yt i ardhshem mund te shikojte ne Internet se qfare tipi je ti.Te dashur Prinder ,mos harroni pamjen e tyre rinore per modele,ata duan sistemin e tyre te vleres dhe te zhvillojne pozicionet.Ndalimi nuk ben asgje ne ket kohe.Mbeshteni trendet pozitive dhe veprimin me Internet,Kujdeseni qe vet te jeni aktiv,ose merrni ligjirata ne kurse te edukimit te metejshem.Mos e leni Femijen tuaj pa perkrarje,beheni atij kjarte se ju atij i besoni dhe se qdo here ai te ket mbeshtetje nga ju kur atyre ju duhet.

Keshilla per edukim me media

- STOP konsumimi i televizionit dhe kompjuterit per femijet me te vegjel se 3 vjet.
- Femijet 3 deri 5 vjet kane te drejt konsumimi ½ ore ne dite televizionin apo kompjuterin.
- Femijet ge shkojne ne shkolle 1 ore ne dite.

- STOP televizionit:
 - para vizites ne shkolle
 - gjate kohes per ushqim,
 - si dhe para shkuarjes ne krevat

Ekspertet parandalojne qe femiu te kete televizion apo kompjuter ne dhomen e femijeve. Shikojeni emisionin e preferuar televiziv dhe lojerat kompjuterike se bashku me femiun tuaj! Bisedoni me femiun tuaj per keto tema!

Disa keshilla per menjanim te qendrimit te gabueshem

Me rendesi eshte

- Ne nje gjendje te rregullt ulese, te kujdeseni ne nderimin e pozites.
- Gjate mobilizimit me media te keni kujdes ne keto aspektete ne ekranin e kompjuterit ta poziciononi sa me mire.
- Shpesh te beni pauze.
- te kujdesemi per barazim te mjaftueshem me ane te levizjeve

Per kete kujdesuni qe femiu Juaj te kete me pak qasje me televizionin apo kompjuterin!

Mos vendosni televizion ne dhomen e femijeve!

Prinderit kujdesen per Levizje !



Femijet kane nevoj per levizje qe te ndihen dhe te zhvillohen mire. Femijet qe levizen shpeshhere, jane me te sukseshem, kane me teper vetebesim dhe me te gezueshem, se femijet e po te njejtës moshe. Keta femije nuk lejojne lehte qe te humbin guximin dhe jane me te ndijshem ne rast te semundjeve te ndryshme, si dhe te kene ndikim negativ dhe te keq. Ata posedojne me teper rezstence.

Studimet tregojne, se femijet tone ankohen nga: problemet ne qendrim, kokedhembje, peshe te tepruar, probleme ne qarkullimin e gjakut, probleme me koncentrim. Ne levizjej e perditshme 2-3 oreshe, keto munden te menjanohen.

Femite jane te detyrueshem te levizin, p.sh. kercimi, vrapi-mi, kacavirrja, balansimi dhe kane nevoj per shume raste. Mos e ndalni deshiren e femiut Tuaj!

Prinderit jane shembull- bashkangjituni edhe Ju

Perkujdeseni qe femija juaj te mirret me aktivitete sportive. Se bashku me femijet levizjet jane me te dobishme se vetem.

Se bashku me femiun Tuaj levizjet kane me teper zbavitje.

Rast i mire qe te kemi me teper levizje gjate dites:

- sa me shpesh te heqim dore nga makina (vetura)
- ne shkollë te shkoj ne kembe ose me biciklete
- me mire te shetiten se sa ta shikojne TV apo te luajne lorera ne kompjuter, kjo e perkrahe konversacionin ne mes te prinderve dhe te femijeve
- te luaj jasht (me Top, badmiton, futboll etj)

Per kete arsye mundesoni femiut Tuaj mundesi dhe raste qe te levize I lire!

Perkrahi femiu Tuaj per deshiren e natyrshme te levize.

Te Adoloshencat vjen Puberteti si te veprojmë:

Ne ket kohe aktivitetet neper ekipe lihen shume mbrapa. Ndihej Rinijen tone qe te gjejne aktivite ne te cilat ata te mirren seriozisht dhe te ndihen te akceptuar. Mu ne ket kohe trupi i Vashave fillon nji transformim tjeter prandaj eshte shume mire me ndonje aktivitet sportiv te inkuadrohen. Qe ne moshen Adoloshente eshte shume me rendesi atraktivitetet sportive ose per Sport Trendet te bisedohet. Te Vashat do ishte Hip Hop, Aerobiku si dhe Vallzimi. Keto mundeni ti gjeni ne Ekipet sportive, poashtu neper grupe Vallzimi si ne Studio Fitnesi. Te Djelmoshat vijne se pari sportartet si Brek Danci, Alpinizmi, Skati, Lufta me Shpata, Boksi, Karateja. Lidhja Republikane Bavareze ju jep informacione per menytrat e rikyqjes ne Regensburg. Keto mund ti gjeni edhe ne Internet. Bisedoni me te Rinjet lejoni qe ata ne ndojne mynyre te inkuadrohen dhe ti provojne aftesite e tyre. Vetem te Djemte eshte shume e veshtire per ta mbajtur frazen testorike ne kufijte e lejushem.

A keni pyetje apo probleme ne edukimin e femiut Tuaj?

A ka veshtersi ne qerdhe apo ne shkolle qe Ju keni nevoj per perkrahje?

Ju mundeni te perkraheni me keshilla ne njeren zyre keshillimore te qytetit te Regensburgut. Ne posedojme edhe perkthyes per disa gjuhe te huaja. Keshillat jane falas dhe te besueshem.

- **Zyra per keshilla familjare si dhe ato te rinjeve, Landshuter-Str. 19, Tel.: 0941/507-2762**
- **Zyra edukative per te rinje dhe keshilla familjare KJF, Ostengasse 31, Tel.: 0941/79982-0**
- **Zyra keshillimore psikologjike, Prüfeninger Str. 53, Tel.: 0941/2977111**

Informacione te tjera ne rrjet:

G j u m i i n e v o j s h e m :



www.kindergesundheit-info.de

U s h q i m i :



www.aelf-re.bayern.de/ernaehrung
www.stmelf.bayern.de/ernaehrung

M e d i a t :



www.webhelm.de
www.internet-abc.de
www.bzga.de
www.klicksafe.de
www.kopfhoch.de

L e v i z j a :



www.blsv.de
www.kinderschutzbund.de

Ihr Ansprechpartner:

Staatliches Landratsamt -
Gesundheitsamt für Stadt und Landkreis Regensburg
Sozialdienst, Frau Stephanie Dobslaw

Tel.: 0941/4009-739

E-mail: Sozialdienst@landratsamt-regensburg.de

Stephanie.Dobslaw@landratsamt-regensburg.de

Herausgeber:

Arbeitsgruppe Kind und Gesundheit 2017, 2. Auflage
Gesundheitsamt
Altmühlstr. 3, 93059 Regensburg

Gestaltung:

Andrea Flötzinger, Gesundheitsamt, Landratsamt Regensburg

Bilder:

- AOK – Die Gesundheitskasse
- AOK – Bundesverband, AID

Druck:

- AOK Bayern

Weitere Informationen erhalten Sie unter:

www.landkreis-regensburg.de