



Mos u bëni i ashpër. Jepni lejë që në banesën tuaj të luhet edhe me ndonjë toptë të butë.



Çlirojeni fëmijën tuaj. Çips-at dhe snaks-at tjerë të pashëndetshëm çojnë tek mbipesha.



Shkyçuni nga sistemi. Gjatë orëve të ditës krijoni dhe faza qetësie në të cilat mund të këndellet gjithë familja.



Uluni në tavolinën e bisedimeve. Dhe përpunoni me fëmijën tuaj rregulla se kur dhe për sa kohë mund të qëndrojnë përpara televizorit apo kompjuterit.



Numëroni yjet në qiell. Por jo dhe kaloritë. Kështu ushqimi mbetet një kënaqësi.



Bëhuni monoton. Animacioni nuk është puna e juaj. Monotonia nuk duhet luftuar sakaq me ndonjë shaka pa kripë, ngaqë mund t'i vërë fëmijët në lëvizje drejt një kreativiteti të paparandjerë.

Këshilla shëndetësore për familjet.



2. Auflage 2012, albanisch

Gesundheitsförderung Kanton Zürich

Universität Zürich, Institut für Sozial- und Präventivmedizin
Hirschengraben 84, 8001 Zürich, Tel. 044 634 46 29, Fax 044 634 49 77
www.gesundheitsfoerderung-zh.ch, praev.gf@ifspm.uzh.ch
www.leichter-leben-zh.ch

Përditshmëria e karakterizon shëndetin tuaj. Me **lëvizje, ushqim, shtendosje.**

Nxitja shëndetësore e Kantonit të Cyrihut, www.gesundheitsfoerderung-zh.ch



Përkujdesuni për një përditshmëri plot lëvizje.

- Lëvizshmëria e përditshme – së paku një orë në ditë – përbën një parakusht për shëndetin e fëmijës suaj.



Kënaquni. Dhe hani vetëm në tavolinë. Kështu mësohet

- dhe fëmija që ushqimin të mos e trajtojë si një veprimtari të dorës së dytë.



Qeshni. Me fëmijët tuaj. Fëmijët e qeshur nuk kanë

- vetëm disponim të mirë, ata janë gjithashtu dhe të relaksuar dhe zotërojnë një sistem të fortë imunitar.



Mos u shndërroni në taksi. Mos e dërgoni fëmijën tuaj me automobil në shkollë, në trajnim ose në orët e vizatimit.



Jini bujar. Bëni kujdes që në shtëpi të gjenden

- vazhdimisht sa më shumë fruta të freskëta. Edhe fëmija i juaj do t'i kafshojë frutat e prera me shije.



Hapeni gojën. Dhe këndonni së bashku me fëmijët tuaj një

- këngë. Kjo gjë ju mban të lidhur, ju krijon kënaqësi dhe ju shtendos.



Luani babadimrin. Dhuroni lodra që ftojnë për të lëvizur.

- Më mirë një litar kërcimi se sa një lojë kompjuterike. Toptha zhonglimi më mirë se sa një fletushkë e vizatuar komike. Një trampolinë në vend të një gameboy.



Kujdes nga gracka e sheqerit. Pijet e sheqerosura

- dëmtojnë peshën dhe oreksin. Ai që më së miri e shuan etjen është dhe mbetet uji.



Bëhuni apostull i paqes. Pas çdo grindjeje pajtohuni

- sërish me fëmijën tuaj.



Më mirë largpamësia se sa TV-mania. Mos i lejoni fëmijës

- tuaj televizor të veçantë në dhomë. Televizori dhe kompjuteri janë shndërruar në vrasësit nr. 1 të lëvizjes.



Mos i përdorni ushqimet si shpërblime. As edhe si

- ngushëllime, mjet presioni apo si ndëshkime.



Bëhuni një babagjysh përrallëtar. Dhe u rrëfeni

- fëmijëve tuaj një mijë e një tregime. Edhe kjo gjë siguron shtendosje.



• Lëvizja



• Ushqimi



• Shtendosja

Ky prospekt mund të merret në këto gjuhë: boshnjakisht/kroatisht/serbisht, gjermanisht, italisht, portugalisht, spanjisht, shqip dhe turqisht

Në gjermanisht mund të merren edhe këto prospekte: „Tipps für Kids“, „Tipps zum Fitbleiben“ për të rinjtë, Këshilla për të moshuara dhe për të moshuar dhe të tjera akoma.

Porositë nën 044 634 46 29 ose www.gesundheitsfoerderung-zh.ch