



## **Informacion për prindërit**

Tani angazhohemi, për më shumë lëvizje në shkollë!

Në Suedi, sot ka më shumë fëmijë të cilët rrinë ulur, pa lëvizur, gjatë pjesës së madhe të ditës – këtë dëshirojmë ta ndryshojmë.

Lëvizja e sportit bashkëpunon me shkollën, për të krijuar, çdo ditë, kënaqësi lëvizjeje. Kjo është një detyrë, dhënë nga qeveria, që Lidhja Kombëtare e Sportit e zhvillon në tërë vendin.

Hulumtimi tregon, se fëmijët të cilët lëvizin më shumë, janë më të suksesshëm në shkollë. Lëvizjet i bëjnë fëmijët që të:

- mësojnë më shumë
- mund të koncentrohen më mirë
- të kenë një kujtesë pune, më të mirë
- rritë vetëbesimin e tij.

Në shkolla, ku punohet me më shumë lëvizje gjatë ditës në shkollë, është hetuar se ndodhin më pak grindje, ka kënaqësi dhe bashkim më të madh.

Prandaj, ne do të punojmë në shumë mënyra, ashtu që fëmijët të mund të lëvizin më shumë, gjatë ditës në shkollë

### **Këshilla për ty si prind/kujdestar**

Ti si prind, mund ta ndihmosh fëmijën tënd, duke i treguar, se sa e rëndësishme është lëvizja më e shumtë, çdo ditë. Disa këshilla të thjeshta janë, të ngjitesh shkallëve, në vend të ashensorit, të ecësh ose të ngasësh biçikletën deri në shkollë, ose të zbresësh nga autobusi, një stacion më herët. Ti mund të nxitësh fëmijën tënd për të lëvizur, ose të kontaktosh një shoqatë sporti. Pse mos të dalësh në një shëtitje, bashkë me fëmijën tënd? Atëherë, ti vet do t' i kuptosh efektet e mira të lëvizjes

Pyet, me dëshirë, nëse ka ndodhur ndonjë risi në shkollë, lidhur me lëvizjen.

Ne dëshirojmë të kontribuojmë, që nxënësit tonë, të kenë eksperiencë pozitive të lëvizjes, të zhvillohet në aspektin social dhe guxon të sfidojë vetveten. Në të ardhmen dëshirojmë, që ata të ndjehen më mirë, të jenë më të suksesshëm në shkollë dhe të mund jetojnë një jetë më aktive!

## **Angazhimi i lëvizjes në shkollë**