

## SI AKSESOHET PLATFORMA MENDJE E QESHUR?

Ne kujdesemi për mirëqenien e brezit tonë të ri dhe duke qenë se në fokus kemi komunitetin, ju ftojmë të përdorni FALAS platformën me video edukimi fizik dhe yoga, me këshilla ushqimi, mirëqenie dhe materiale të ndyshme edukimi fizik, ushtrime për vetëdijen, frymëmarrjen dhe teknikën e lirisë emocionale (EFT).

Të jesh aktiv ka efekte pozitive në shëndetin mendor tek fëmijët dhe adoleshentët.

Pandemia COVID-19, na kujton më shumë se aktiviteti fizik është bërë edhe më i rëndësishëm. 'Mendje e Qeshur' do të jetë një burim i shkëlqyeshëm për nxënësit, mësuesit dhe prindërit.

### Përgatitja

1. Nevojitet adresa juaj email për tu regjistruar dhe sigurohuni që shfletuesi juaj i internetit ka përditësimin më të fundit, siguri, shpejtësi dhe privatësi që të aksesoni plotësisht platformën MQ.
2. Përgatisni ambientin e nevojshëm brenda ose jashtë për praktikimin e ushtrimeve të edukimit fizik ose yoga.
3. Gjithashtu, nevojitet një projektor ose ekran kompjuteri për të transmetuar videot apo teorinë në mënyrë që fëmijët të praktikohen

### Aksesi në platformën 'Mendje e Qeshur'

1. Aksesoni faqen tonë të internetit [www.mendjeeqeshur.org](http://www.mendjeeqeshur.org) ose regjistrohuni <https://mendje-e-qeshur-school.thinkific.com>
2. Përzgjidhni 1 nga 3 kurset që korrespondon me moshën e nxënësit
3. Shikoni videot e edukimit fizik ose yoga dhe praktikohuni 😊

.....

KY PUBLIKIM, ËSHTË MUNDËSUAR ME MBËSHTETJEN FINANCIARE TË AMSHC-SË.  
PËRMBAJTJA E TIJ ËSHTË PËRGJEGJËSI E AUTORIT, OPINIONI I SHPREHUR NË TË  
NUK ËSHTË DOMOSDOSHMËRISHT OPINION I AMSHC-SË

