

ምኽርታት ብዛዕባ ምስ ቆልዓኹም ትገብርዎ ኣካላዊ ንጥፊት



unisanté
Centre universitaire de médecine générale
et santé publique • Lausanne

CHUV Département femme-mère-enfant

**pédiatrie
suisse**
L'organisation professionnelle
de la pédiatrie

h e t s
Haute école de travail social
Genève
Filière Psychomotricité

canton de
vaud

Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

ካላዊ ንጥፈት

ንጥዕና ዝመልኡ ምዕባለ

ምናልባት ንስኹም ድሮ ሓደ ነገር ትፈልጡ ኢኹም፡ ህጻንኩም ካላዊ ንጥፈት የድልዮ ኮይኑ፡ ንሱ ንጥዕንኩም ካገዳሊ ኮይኑ፡ ክኹል ካላዊ ምውስዋስ ዝረከብ ቅልፅ ዝያዳ ስሩዕ ጠባይ ዘለዎ፡ ዝሓሸ ድቃስ ዝድቅስን ዝጠፃየ ሸውሃት ዘለዎን ኮይኑ፡ ጸወታን ካላዊ ንጥፈትን ርክሶ ተካማንነቶም የዕቢ ከምኡውን ስምዒታት ንምግላጽን ዝምድናታት ብምህናጽን ይሕግዞም፡፡ ካብ ካላዊ ምውስዋስ ዝሳተፉ ቅልዑ ዝያዳ ከኣለት ዝውንኑን ብቐሊሉ ዘይጉድኡን ምዃናም ምስነ-ፋልጠት ዝተረጋጋጸ ኮይኑ፡ ስሩዕ ምውስዋስ ነዕጽምቲ፡ ልብን ክብደት ሰብነትን ጽቡቕ ኮይኑ ምምህር ድማ የተባባዕ (ንኣብነት ካብ ኦዋን ምድላብ ቋንቋ)፡፡

ህጻናት ምውስዋስ የድልዮም

ቅልዑ ረጊኡም ንነዊሕ ኦዋን ኮፍ ዝብልሉ ሳሕቲ ኮይኑ፡ ስለዚ ንሳቶም ኣኹል ምንቅስቃስ ዝረኽቡ ክመስለካ ይኸኣልዮ፡፡ ካብ ሓቂ ግን፡ ናይ ቅልዑ ካላዊ ኩነታት ካብዘን ዝሓለፉ ቀረባ ግመታት ካንቅልቅሉ ኣሎ፡፡ ከዚ ብዓቢኡ ዘይተሓሰበን ብቐንዱ ድማ ውጽኢት ናይ ዘመናዊ ኣነባብራና ኮይኑ፡ መዓልታትና ብስራሕ ዝተጽመዱ ኦዮም፡ ዝወሓደ ናይ ኦግርን ብሽክለታን ጉዕዞ ንገብር፡ ንነዊሕ ኦዋናት ኮፍ ንብል፡ ገዛኡ ርክስና ብስክሪናት ከምዝኸበቡ ንገብር (ቲሺታት፡ ተንቀሳቐስቲ ተሌፎናት፡ ወዘተ) ካከባቢና ድማ ንካላዊ ምውስዋስ ዝያዳ ዘይሰማማዕ ኮይኑ (መናፈሻታት ርሒቐም፡ ሓደገኛ ጽርግያታት ወይ ከኣ ንጫውጫውታ ተንቀፋቲ ዝኾኑ ጎረባብቲ)፡፡ ይኹን ከምበር፡ ህጻናት ባህርያዊ ድፋኢት ንምንቅስቃስ ካለዎም፡ ዋላ ቀለልቲ ምንቅስቃሳት ድማ ጠቐምቲ ኣዮም፡፡

ንቅልፃኹም ብኸመይ ክትድግፉዎ ትኸኣሉ፤

ካብዞም ዝስዕቡ ገጻት ዘለው ሓሳባት ናይ ቅልፃኹም ናይ ሞተር ምዕባለ ካብ መዓልታዊ ህይወት ንምድጋፍ ክሕግዝኹም ዝፃለሙ ኣዮም፡፡ ናትካ ስኣለ-ኣክምር ተጠቐም - ከም'ውን ናይ ቅልፃኻ - ነዞም ሓሳባት ከዚኦም ከም መመላከታ ምክንቲ ክኾኑ፡፡



ኣካላዊ ንጥፈት ንኣይ ነዚ ዝስዕብ ንምግባር ይኣግዘኒ...



... ምምዕባል ጥንካረን ሜላን



... ምህናጽ ርክሰ-ተኣማንነተይ

ወለደይ ኣዚ ዝስዕብ ብምግባር ክኣግዘኒ ይኽኣሉ፤

- » ነገራት ባዕለይ ክገብር ብምፍቃድ (ክዳን ምኽዳን፡ ምጽርራይ፡ ወዘተ፡፡)
- » ብኣግሪይ ክኸይድ ብምትብባዕ (ኣብ ክንዲ ኣብታ ናይ ቅልፃ መኪና ኮፍ ዝብል)
- » ክሰምዑንን ዘረባይ ብዕቅብነት ክርከይዎን
- » ሕግታትን ወሰናትን ብምጽም
- » ውሑስ ኣከባቢ ክቐርቡሉይ



... ምግለጽ ገዛክ ርክሰይ



... ምስታፍ ኣብ ዘይኩለፍ ጸወታ



... ምምሃር ደረት ዓቕመይን ምውጋድ መጉዳኣትን

ህዳክ ንጥፈታት



ድሙን ካንጭዋን

ካብ ትሕቲ ከቲ ናይ ዓራት ካንሶላ ተሓባክ።
ቁልዓኻ ንሰብነትካ ካብ ታሕቲ ከረኽቦ ይኸክል'ዶ።

ለውጢ

ተራ ተቐያየሩ ወይ ንቁልዓኻ ካየናይ ክፋል ናይ
ሰብነትካ ረኺቡ ከምዘሎ ክግምት ካፋቅደሉ።

ኩሉ ሰብ ናብ ዓራት ይኸይድ

ካብ ከዋን ድቃስ፡ ቁልዓኻ ንባንቡላታቱ ካብ
ዓራት ከገብርም ወይ ንመጸወቲ መኪንኩ ካብቲ
ጋራጅ ከገብራ ካፋቅደሉ።

ለውጢ

ካብ ግዜ ንግዜ

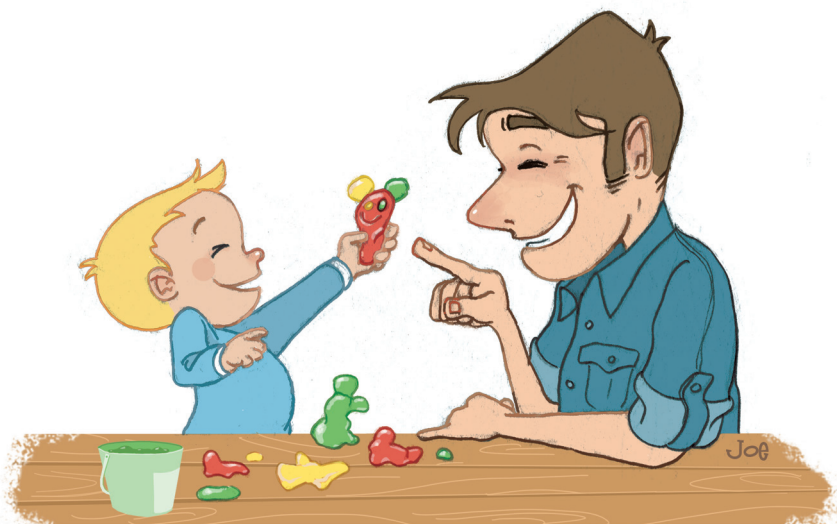


ከቲ ንክሸቶ ቀራጸይ

ቁልዓኻ ብናይ ጸወታ ብሑቕ ተጸዊቱ ይፈልጥ'ዶ።
ኩሎም ከቶም ብሓደ ከትገብርዎም ትኸክሉ ነገራት
ዳህስስ።

ለውጢ

ናይ ቁልዓኻ ስክለ-ካክምር ንምምጋብን ናቱ ናይ
ረቂቅ ሞተር ክክለታት ንምብርባርን ብሓባር
ኮይንኩም ካንስላታት ወይ ነገራት ስርሑ።



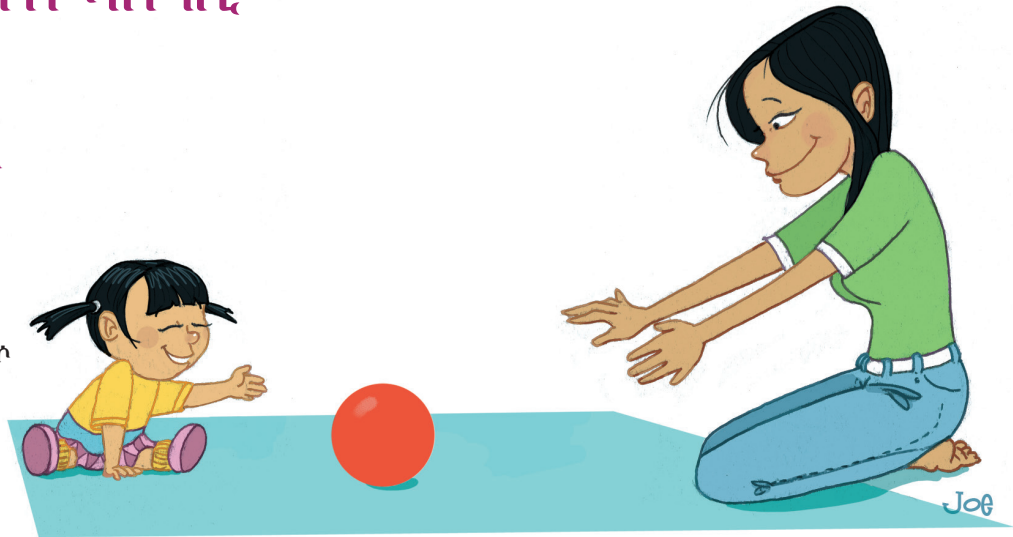
ካብ ሓደ ውሑስ ካከባቢ

ነታ ኩዕሶ ኮረር ካብላ

ሓንቲ ኩዕሶ ካብ መንጎኹም ኮረር ክናበልኩም ካመላልሱ።

ለውጢ

ደው ኢልኩም ከለኹም ሓንቲ ኩዕሶ ካብ መንጎኹም ኮረር ክናበልኩም ካመላልሱ።



ካነ ክንታይ ዓይነት ክንስሳ ክየ፤

ንክንስሳታት ምስል (ነብራ፡ ማንቲሉ፡ ፈረስ፡ ጎብየ፡ ወዘተ) ንድምጽታቶምን ምንቅስቃሳቶምን ብምቕዳስ (ምዝላል፡ ምንጥሓኽ፡ ወዘተ)።

ለውጢ

ክቲ ክንስሳ ዝተፈልየ ስምዒት የርኢ ከምዘሎ ካምስል ንካብነት ሓጎስ፡ ጓሂ ወይ ሕርቃን።

መሰናኸል መገዲ

ሰድያታት፡ ጠረፊዛታት፡ መተርካሳት፡ ሳዱናት፡ ወዘተ ተጠቐምኩም ምስ ቁልዓኽ ኮይንካ ሓደ መሰናኸል መገዲ ህንጹ።



ናይ ሕማቕ ኩነታት ኣየር ንጥፈታት

ንሳባሰብ

ተሰኪኻ ምስ ቁልዓኻ ከምትስቦስቦ ዝገብረካ ራድዮ ወልዕ ወይ ገለ ሙዚቃ ተጸውት።

ለውጢ

ምቕፋጽ ስኒታት(ናይ ግጥሚ) ምስ ናይ ኪድ ምንቅስቃሳት ቁልዓኻ ምዝራብ ንኽምሃር ከሕግዞ ይኽከል።



ከም መኪና ኮይንካ ምጽዋት

ናይ ቁልዓኻ ኣካዳሚ ሓዝ ከም ኣብቲ ኩርንዓት ትጠዋወ ዘላ መኪና ድማ ኣምስል።

ለውጢ

ነቶም ዝተፈላለዩ መንቀታት ንምቕዳሕ ኣጸብዕትኻ ተጠቐም (መጀመሪ መልኻም፡ ጥሩምባ፡ መመልከቲ፡ ወዘተ)።

ናብቲ ዓቢ ግዳም

ንቁልዓኻ ጃኬት ዝናምን ነዊሕ ጫማን ከዲንካ ንግዳም ኣውጽኡዮ።

ለውጢ

ቁልዓኻ ሓደስቲ ነገራት ንኽድህስስ ሓግዞ፡ ብዝተፈላለዩ ዝባን መሬት ወይ ብልዕሊ ዝወደቅ ጉንዲ ኮም ምርሓዮ።



ከምዝደኸሙ ምግባር

ኣብቲ ናይ ጸወታ ሜዳ

ቅልፅኻ ከሓኩርን ሽተት ብክብልን ምስ ካልኦ ቅልዑ ከጸወትን ኣተባብዓዮ። ኣብ ጥቐኩ ኩን ከምዘይጉዳኦ ድማ ኣረጋጋጽ።

ለውጢ

ምስ ቅልፅኻ ኮይንካ ኩዕሶ ምቐላዕ ተለማመዱ ከምኩ ድማ ብሓባር ደድሕሪኡ ጉየዩ።



ምህናጽ ግንባ

ምስ ቅልፅኻ ብምዃን ካብ ሳፍናት ጫማ (ወይ ገለ ተመሳሳሊ ነገር) ሓደ ግንባ ስርሑ። ንታሕቲ ከምዝወድቅ ክገብር፡ ክህንጽን ደጊሙ ንታሕቲ ከወድቅ ክርከዮን ከሎ ከዘናጋሉ ኣዩ።

መንከስትታት ጣንጡ

ናብ ደገ ወጸኦካ ጣንጡ ከምዝሾንካ ተዋሳኡ። ንቐልፅኻ ደድሕሪኩ ጉየ ምክንቲ ክትሓዙ፡ «ክትነሽሶን» ሕንትሽትሽ ክተብሎን።

ለውጢ

ተራታት ተቐያየሩ።



ተወሳኺ ሓበሬታ

ተወሰኑት ምዝርታት፡ ሓሳባት ንጸወታታትን ምዕደን ዘለዎም ሓበሬታዊ ንዋታት ከም ብሮሹራት፡ ሺድዮታትን ካልኦን ካብ www.paprica.ch (ናይ ቋንቋ ፈረንሳ መርበብ ሓበሬታ) ክትረኽቡ ትኽክሉ።



ለበዋታት



ካካላዊ ንጥፈት ካተባብዕ

ንካሽቱ ቅልው ካብ መምዓልቲ ክንተ ወሓደ ን 180 ደቓይቕ ዝተፈላለየ ጸዕቂታት ዘለዎም ምንቅስቃሳት ክገብሩ ይግብኩም። (ካብ ደገ ምጽዋት፡ ምፍሓዥ፡ምስጓም ወዘተ) ናይ ምንቅስቃስ ግዜ ካብ ምሉኡ መዓልቲ ምክፋፋል ይከካል። ተወሳኺ ሓበሬታ ካብዚ፡ www.hepa.ch ትረኽቡ።



ዝወሓደ ኮፍ ምባል

ውላድኩም ኮፍ ኢሉ ዘሕልፎ ግዜ ዝወሓደ ምክንቲ ክኸውን ዝከካለኩም ኩሉ ግበር። ንካብነት ውላድኩም ካብ ቅድሚ መስኮት (ተለሺዝን፡ ስማርት፡ ስምጥ፡ ታብሌት ወዘተ) ዘሕልፎ ግዜ፡ ተወሳኺ ሓበሬታ ካብዚ፡ www.jugendundmedien.ch ትረኽቡ።

ምዕባለካዊ መድረኻት

18 ካዋርሕ

ጭሕግርጋር

መሀንጺ ሕጡባት ተጠቐምካ ግንብታት ምህናጽ

ደረጃታት ይድይብ

ኩዕሶ ይቐልዕ

ናይ ሓደ መጽሓፍ ገጸት ይግንጽል

ባዕሉ ምዃዳን ይጅምር ካሎ

ናይ ሰብነት ክፋላት የለሊ

ብናይ ክልተ-ቃላት ምሉካት ሓሳባት ይዛረብ

ዝተሓብኩ ነገራት ሃሰው ይብል

ኩዕሶ ይድርቢ

ካብቲ ቦታ ይዘልል

2 1/2 ንመታት

ሓበሬታ ሕትመት

// ደረሰቲ

Fabio Peduzzi
Nicola Soldini
Dr. med. Lise Miauton Espejo

// ምስ ጥቡቕ ናይ ሓባር ስራሕ ንውደ ፍልጠት
Psychomotorik ናይ HETS Genf,
HES-SO/Genf ዝተዳለው፡

A-F. Wittgenstein Mani, Professorin, HES
C. Blanc Müller, Lehrbeauftragte, HES
M. De Monte, Lehrbeauftragter, HES
M. Lecoultrre, Studentin
L. Ney, Studentin

// ስኮላዊ መረዳኪታ
Joël Freymond

// ካዋደድቲ
Tessa Gerster

// ቀረብቲ ጽሑፍ
1. ሕታም 2014
ዝተመሃራሪየ ሕታም 2022

// ካረምቲ/መመሃራሪይቲ ጽሑፍ 2022
Dr. med. Lise Miauton Espejo
Dr. Jérôme Spring
Laura Beauverd
Sandrine Correvon

© Unisanté, Centre universitaire de médecine générale et santé publique · Lausanne
Centre Hospitalier Universitaire
Vaudois (CHUV), Département femme-
mère-enfant, Site de l'Hôpital de l'enfance