

# ምኽርታት ብዛዕባ ምስ ቆልዓኹም ትገብርዎ ኣካላዊ ንጥፊት

4 ክሳብ 6  
ዓመታት



**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

# ካካላዊ ንጥፈት

## ንጥዕና ዝመልኡ ምዕባላ

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

## ህጻናት ምውስዋስ የድልዮም

ቅልዑ ረጊኦም ንነዊሕ ኦዋን ኮፍ ዝብልሉ ሳሕቲ ኮይኑ፡ ስለዚ ንሳቶም ክኹል ምንቅስቃስ ዝረኽቡ ክመስለካ ይኸኣልዮ፡፡ ካብ ሓቂ ግን፡ ናይ ቅልዑ ካካላዊ ኩነታት ካብዘን ዝሓለፉ ቀረባ ግመታት ካንቅልቅሉ ካሎ፡፡ 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 ንካካላዊ 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 ክትድግፋዎ ትኸኣሉ፡

ካብዞም ዝስዕቡ ገጻት ዘለው ሓሳባት ናይ ቅልፃኹም ናይ ሞተር ምዕባላ 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...



... ምቀራጽጽ ምንቅስቃሳተይን ምምሕራፍን ናተይ ናይ ሚዛን ስምዒትን

## ወለደይ ኣዚ ዝስዕብ ብምግባር ክኣግዘኒ ይኽእሉ።



... ምምሕራፍን ናተይ ናይ ረቂቕ ሞተር ክኣለታት

- » ምስ ካልኦት ቅልው ኣብ ደገን ኣብ ውሽጥን ኣሽኡ ናይ ጽወታ ግዜ ከምዘሕልፍ ምርግጋጽ
- » ናይ ምጉያይ፡ ምድያብ፡ ምዝላል፡ ወዘተ ዕድላት ክህቡኒ
- » ባዕለይ ንክኸደን ግዜ ክህቡኒ
- » ናይ ምስኣል፡ ምቕባኡ፡ ነገራት ምስራሕ፡ ወዘተ ዕድላት ክህቡኒ
- » ኣብ ዕለል ክጽንብሩኒ
- » ክጽበን ክሰምዕን ከተባብዑኒ



... ምህናጽ ናተይ ስፍራዊ-ግዝያዊ ምክዘና



... ኣብ ቤት-ትምህርቲ ክቐልብ ክኽእል ምክንቲ



... ምምሃር ኣብ ጉጅለ ምጽዋት

# ሓሽምታ ንግዜ፤



## ባላንቺናታት

ባላንቺና ንፋሕ፡፡ ቀልዓኻ ነታ ባላንቺና ብኪዱ ከትንክፋ ካፋቅደሉ ምክንቲ ንሳ ባይታ ከይጎለበት ካብ ካየር ከትጸንሕ፡፡

### ለውጢ

ነቲ ጸወታ ካብ ደገ ብባላንቺና ወይ ዓፋራታት ሳሙና ተጸወቶ፡፡

## ምሕጋዝ ካብ ምሽሻን ወይ ምስንካት

ቀልዓኻ ቊርሲ ወይ ምግብ ካብ ምድላው ከሕግዝ ሕተትዎ ንካብነት፡ ንሱ ናይ ምስንካት መቓምምቲ ከሕውስ ወይ ንሰላጣ ዝኸውን ፍሩታ ከቐራርጽ ይኸክል፡፡



## ሕምብሊላትን ምግምጣልን

ካብቲ ባይታ ፍርናሽ ካቐምጥ ካብኩ ድማ ቀልዓኻ ሕምብሊል ይበልን ይገምጣልን፡፡

**ጥንቃቄ፡** ካብ ዝግምጠለሉ ከዋን ቀልዓኻ ንመንከሉ ካብ ካፋልቡ ምግባሩ ካረጋግጽ፡፡



# ሓሽምታ ንክፍቲ ቦታ፤

## ምድርዳርን ምህናጽን

ቅልፃኝ ዝኾኑ ዝሰማምዑ ነገራት ተጠቐሙ (ሳጽናት ፕላስቲክ፡ ፕራዩ ናይ ጸባ መትሓዚታት፡ ወዘተ) ኣቲ ዝነውሐ ክሃንጾ ዝኸኸል ግምቢ ክሰርሖ ኣፋቅደሉ።

### ለውጢ

ንናቱ ባንቡላ ገዛ ወይ ነታ መጻወቲ መኪንኩ ጋራጅ ክሰርሖ ኣፋቅደሉ።



## ባይታ ብዘይ ምትንካፍ

ምስ ቅልፃኝ ኮይንካ ኣብቲ ገዛ ባይታ ከይተንክፍኩም ተዛወሩ ንኣብነት ካብ ሓደ ምንጻፍ ምድሪ ናብ ካልኦ፡ ኣብ ልዕሊ ሰድያታት፡ ኣቲ ሶፋ፡ ወዘተ።

### ለውጢ

ኣብ ዝኾኑ መስመራት ኣብቲ ባይታ ደው ብዘይ ምባል ኣብ ደገ ተዛወሩ።

## መዚቃዊ ሓወልታት

ሳጽናት ፕላስቲክን ማናኹ ንጣውላን ከም ክበርታት ተጠቐሙ። ቅልፃኝ ኮናሳዕስዐ ነቶም ነገራት ተጻወቶም። ኣቲ መዚቃ ደው ኣብ ዝብለሉ ኣዋን፡ ቅልፃኝ ድርቕ ኢሉ ደው ክብልን ከም ሓወልቲ ክነቅጽን ኣለዎ። ተራታት ተቐያየሩ።

### ለውጢ

ዝያዳ ዓው ኢልካ ወይ ብዝያዳ ትሑት ድምጺ፡ ዝያዳ ቀልጢፋካ ወይ ዝያዳ ቀስ ኢልካ ክትጸወት ትኸኸል። ብዘይ ድምጺ ሳዕስዕ።



## ናይ ሕማቕ ኩነታት ኣየር ንጥፊታት

### ኣብ ዘይቦትኩ ዘሎ ክንታይ ክዩ፤

ነገራት ኣብ ካልኦ ክፍልታት ኣብቲ ገዛ ዘርግሖ (ኻምፓ ኣብቲ ክሽነ፡ በርበረ ኣብቲ ክፍሊ መስጸቢ-ሰብነት፡ ወዘተ)፡ ንቐልዓኻ ኣብ ዘይቦትኩም ዘለዉ ነገራት ክደልን ናብ ግቡኡ ቦትኩም ክመልሱምን ኣፋቅደሉ።

#### ለውጢ

ተራታት ተቐያየሩ።



### ክዳን ተሽዲንካ ተዋስኦ ምጽዋት

ቐልዓኻ ክዳውንቲ፡ ሻርባታትን ካልኦ ነገራትን ክሽደንን፡ ከምኡ ድማ ብዛዕባ ነገስታት፡ ልኡላንን ፈረሰኛታትን ዛንታ ክምህዝን ኣፋቅደሉ።

### ኣብቲ ተሹላ ተጠንቀቐ!

ብተጣባቂ ሻሪቶ ገድርካ ኣብቲ ባይታ ሃደ ከባቢ ኣመልከት። ኦቲ ተሹላ (ንስኻ) ናብቲ ገዛ ክኣቲ ይፋትን። ቐልዓኻ ይሽልክለካ።

#### ለውጢ

ተራታት ተቐያየሩ።



# ከምዝደኸሙ ምግባር

## ሃክቲ

ገመድ ተጠቂምካ ማዕባላት ወይ ማዕበላዊ መስመራት ግበር ቅልፃኝ ድማ ካብ ልዕሊኡ ክዘልል ይፈትን።

### ለውጢ

ቅልፃኝ ነቲ ገምድ ምክግሩ ረገዱ ክሕዞ ክፋትን ይኸከል'ዩ።



## ዕንጭቅሊት ሓሰማ ካብ ማክከል

ኣዚ ናይ ስለስተ (ወይ ልዕሊኡ) ተጻወትቲ ጸወታ ኩዕሶ ኣዩ። ክልተ ተጻወትቲ ነታ ኩዕሶ ናብ ሓድሕዶም ይስንድውዋ። ኣቲ ባልሳይ ካብ መንጉኡም ደው ኢሉ ነታ ኩዕሶ ክሕዝ ይፋትን። ነታ ኩዕሶ ክንተሒዝዋ፡ ኣቲ ዝደርበዩ ሰብ ሕጂ ኣቲ ዕንጭቅሊት ሓሰማ ካብቲ ማክከል ይኸውን።



## ኣተናኻፋ

ሓደ ቅልፃ ነቶም ካልኦት ክሕዝ ይፋትን። ንሱ ንኻልኦ ቅልፃ ክንተሒዙ፡ ኣቲ ቅልፃ'ቲ ሽዑ "ንሱ" ይኸውን። ምትንካፋ ንምውጋድ ኢሎም፡ ቅልዑ ክሃድሙን ወይ ናብቲ "መሓብኪ" ክኸዱ ካለዎም።

### ለውጢ

ኣቶም ተጻወትቲ ክፋል ናይ ሰብነቶም ክሕዙ ካለዎም፡ ንካብነት ብርኪ፡ መንኩብ፡ ወዘተ።



ምኽራ ቅልፃኝ ሕጂ ካብ ኣንታይ ግደነት ኩነታት (ወይ ጠለባት ኩነት) ክጻወት፡ ክዕንድርን ኣናተንቀሳቆሶ ክዛወርን ከምዝፋቀደሉ - ከም'ውን ከምዝፋቀደሉ - ዝርድካሉ ኣኹል ዕድመ ዘለዎ ኣዩ። ደረታትን ጠለባት ኩነትን ክተቐምጥ ትኸከል ኢኻ (ንካብነት ካብቲ ባይታ ኣንተዘይኮይኑ ካብቲ ፋርናሽ ካይትዝለል)።

# ተወሳኺ ሓበሬታ

ተወሳኺቷ ምክርታት፡ ሓሳባት ንጸወታታትን ምዕዶን ዘለዎም ሓበሬታዊ ንዋታት ከም ብሮሹራት፡ ሺድዮታትን ካልኸን ካብ [www.paprica.ch](http://www.paprica.ch) (ናይ ቋንቋ ፈረንሳ መርበብ ሓበሬታ) ክትረኽቡ ትኽክሉ።



## ለበዋታት

### ኣካላዊ ንጥፈት ኣተባብዕ



ናይ መባከታ ተመሃሮ ብዙሕ ክንቀስቅሱ ይግብኩም። ኣንተ ወሓደ ልዕሊ ሓደ ሰዓት ንመፃልቲ። ንምውስዋስ ኣካላት ዘተባብዑ ከም ምዝዋር ቢቺክለታ፡ ስኩተር (scooter) የድልዎም። ጸወታ ኩዕሶ፡ ኣብ በረኻ ምዝዋር ወዘተ። ተወሳኺ ሓበሬታ ኣብዚ፡ [www.hepa.ch](http://www.hepa.ch) ትረኽቡ።

### ዝወሓደ ኮፍ ምባል



ኮፍ ኢልካ ብማኪና ንነዊሕ ግዜ ምጉዓዝ ኣይድገፍን። ቅልን ኣብ ገዛ ኮፍ ኢሉ ዘስልፎ ግዜውን ክሓጽር ይግብኩ። ቅልን ንውሉን ግዜን ምስ ዓበይቲ ኮይኑን ጥራይ ኣብ ቅድሚ መስኮት (ተለሺኸን፡ ስማርትፎን፡ ኮምፕዩተር ታብሌት ወዘተ) ክጸንሕ ይፈቐደሉ። ተወሳኺ ሓበሬታ ኣብዚ፡ [www.jugendundmedien.ch](http://www.jugendundmedien.ch) ትረኽቡ።

# መሰረታዊ ኣካላዊ ንጥፈታት

- » ምስዓር፡ ስሒብካ ደው ምባል፡ ትክ ኢልካ ጠጠው ምባል፡ ገለ ነገር ምድያብ
- » ምስላው ሚዛን
- » ምድርባይን ምቕላብን
- » ምዝላል (ንላዕልን ንታሕትን)
- » ምንሽታት (ኣብ ሜዳ-ጽወታ)፡ ብመንኮርኮር ምንቀስቓስ
- » ውዝወዛ፡ ናብ ቅድሚትን ድሕሪትን ገጽካ ብረምታ ምንቀስቓስ
- » ምንክርራውን ምሽክርካርን
- » ጥንካረኩ ምጥቃም
- » ኣብ ማይ ጸብለል ምባል፡ ውድቀት ደው ምባል፡ ናይ ናጻ ምውዳቕ ስምዒት ምጽዋር
- » ሓደገኛታት ኩነታት ምድላይን ምምላኽን
- » ምጉያይን ደረቱ ምፍታንን (ከላብ ኣብ ጥዕና ዘለዎ ድኻም ዝበጽሕ)
- » ልሙዳት ንጥፈታት ምግባርን ምርክይን

## ሓበሬታ ሕትመት

### // ደረሰቲ

Fabio Peduzzi

Nicola Soldini

Dr. med. Lise Miauton Espejo

### // ምስ ጥቡቕ ናይ ሓባር ስራሕ ዓውደ ፍልጠት

Psychomotorik ናይ HETS Genf,

HES-SO/Genf ዝተዳለወ፡

A-F. Wittgenstein Mani, Professorin, HES

C. Blanc Müller, Lehrbeauftragte, HES

M. De Monte, Lehrbeauftragter, HES

### // ስኮላዊ መረዳከታ

Joël Freymond

### // ኣዋደድቲ

Tessa Gerster

### // ቀረብቲ ጽሑፍ

1. ሕታም 2014

ዝተመሃራሪየ ሕታም 2022

### // ኣረምቲ/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