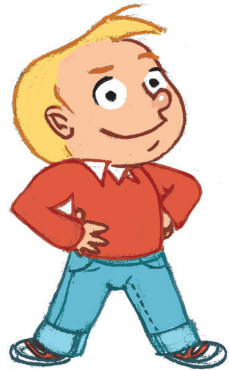


ኣካላዊ ንጥፈት ንኣይ ነዚ ዝስዕብ ንምግባር ይሕግዘኒ...



... ምምዕባል ጥንካረን ሜላን



... ምህናጽ ርክስ-ተኣማንነተይ

ወለደይ ኣዚ ዝስዕብ ብምግባር ክሕግድኒ ይኸክሉ፤

- » ነገራት ባዕለይ ክገብር ብምፍቃድ (ክዳን ምኽዳን፡ ምጽርራይ፡ ወዘተ።)
- » ብክግሪይ ክኸይድ ብምትብባዕ (ኣብ ክንዲ ኣብታ ናይ ቅልፃ መኪና ኮፍ ዝብል)
- » ክሰምዑንን ዘረባይ ብዕቲብነት ክርክይዎን
- » ሕግታትን ወሰናትን ብምጃም
- » ውሑስ ኣከባቢ ክቐርቡለይ



... ምግላጽ ገዛኡ ርክስይ



... ምስታፍ ኣብ ዘይኩለፍ ጸወታ



... ምምሃር ደረት ዓቕመይን ምውጋድ መጉዳክትን

ተወሳኺ ሓበሬታ

ተወሳኺቲ ምኽርታት፡ ሓሳባት ንጸወታታትን ምዕዶን ዘለዎም ሓበሬታዊ ንዋታት ከም ብሮፕራት፡ ሺድዮታትን ካልኦት ኣብ www.paprica.ch (ናይ ቋንቋ ፈረንሳይ መርብብ ሓበሬታ) ክትረኽቡ ትኽክሉ።



ለበዋታት

ኣካላዊ ንጥፈት ኣተባብዕ
ንኣሸቱ ቅልዑ ኣብ መምፃልቲ ኣንተ ወሓደ ን 180 ደቓይቕ ዝተፈላለየ ጸዕቂታት ዘለዎም ምንቅስቃሳት ክገብሩ ይግብኩም። (ኣብ ደገ ምጽዋት፡ ምፍሓኹምን ምስጋም ወዘተ) ናይ ምንቅስቃስ ግዜ ኣብ ምእኩ መፃልቲ ምክፍኣል ይከክል። ተወሳኺ ሓበሬታ ኣብዚ፡ www.hepa.ch ትረኽቡ።



ዝወሓደ ኮፍ ምባል

ውላድኩም ኮፍ ኢሉ ዘሕልፎ ግዜ ዝወሓደ ምክንቲ ክኸውን ዝከኣለኩም ኩሉ ግበሩ። ንኣብነት ውላድኩም ኣብ ቅድሚ መስኮት (ተለሺኹን፡ ስማርትፎን፡ ኮምፒውተር ታብሌት ወዘተ) ዘሕልፎ ግዜ፡ ተወሳኺ ሓበሬታ ኣብዚ፡ www.jugendundmedien.ch ትረኽቡ።

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
M. Lecoultre, Studentin
L. Ney, Studentin

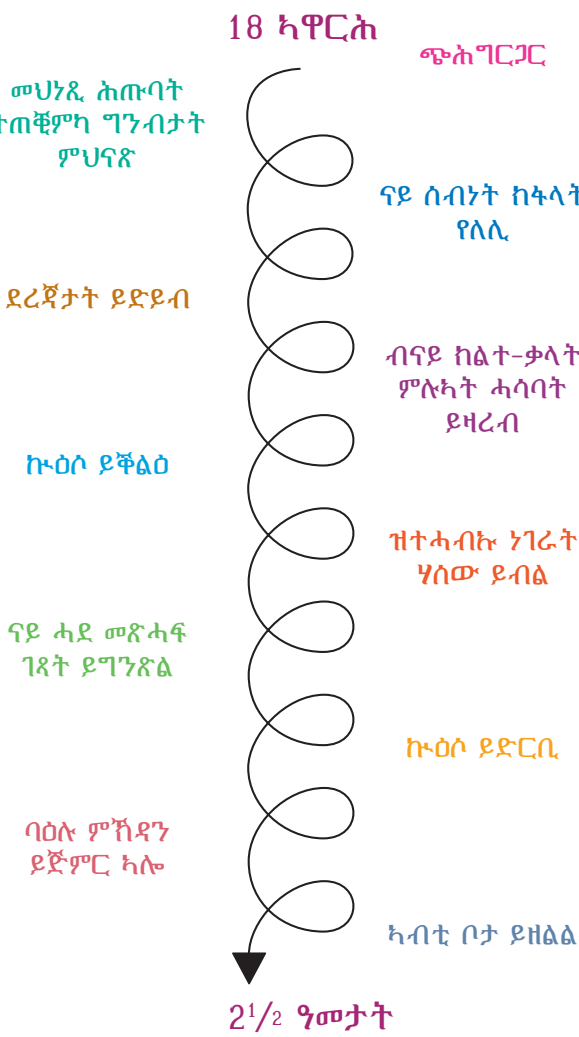
// ስኩላዊ መረዳከታ
Joël Freymond

// ኣዋደድቲ
Tessa Gerster

// ቀረብቲ ጽሑፍ
1. ሕታም 2014
ዝተመፃራረየ ሕታም 2022

// ኣረምቲ/መመፃራሪይቲ 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



Tigrinya
Tigrigna
Tigrino

ምኽርታት ብዛዕባ ምስ ቅልፃኹም ትገብርዎ ኣካላዊ ንጥፈት



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

ኣካላዊ ንጥፈት

ንጥዕና ዝመልኡ ምዕባለ

ምናልባት ንስኹም ድሮ ሓደ ነገር ትፈልጡ ኢኹም፡ ህጽንኩም ኣካላዊ ንጥፈት የድልዮ ኣይኣይንዮን፡ ንሱ ንጥዕንኩም ኣገዳሲ ኣይኣይንዮን፡ ኣካላዊ ምውስዋስ ዝረከብ ቅልፃ ዝያዳ ስሩዕ ጠባይ ዘለዎ፡ ዝሓሸ ድቃስ ዝድቅስን ዝጠፃየ ሸውሃት ዘለዎን ኣይኣይንዮን፡ ጸወታን ኣካላዊ ንጥፈትን ርክስ ተኣማንነታም የዕቢ ከምኹውን ስምጺታት ንምግላጽን ዝምድናታት ብምህናጽን ይሕግዩም። ኣብ ኣካላዊ ምውስዋስ ዝሳተፉ ቅልዑ ዝያዳ ክከለት ዝውንኑን ብቐሊሉ ዘይጉድኩን ምዃናም ምስኩን-ፍልጠት ዝተረጋገጸ ኣይኣይንዮን፡ ስሩዕ ምውስዋስ ነዕጽምቲ፡ ልብን ክብደት ሰብነትን ጽቡቕ ኣይኣይንዮን፡ ምምሃር ድማ የተባብዕ (ንኣብነት ኣብ ኣዋን ምድላብ ቋንቋ)።

ህጻናት ምውስዋስ የድልዮም

ቅልዑ ረገኩም ንነዊሕ ኣዋን ኮፍ ዝብልሉ ሳሕቲ ኣይኣይንዮን፡ ስለዚ ንሳታም ኣኹል ምንቅስቃስ ዝረኽቡ ከመስለካ ይኸክልዩ። ኣብ ሓዊ ግን፡ ናይ ቅልዑ ኣካላዊ ኩነታት ኣብዘን ዝሓለፉ ቀረባ ዓመታት ኣንቀልቀሉ ኣሉ። ኣዚ ብፃቢኩ ዘይተሓሰበን ብቐንዱ ድማ ወጽኢት ናይ ዘመናዊ ኣነባብራና ኣይኣይንዮን፡ መፃልታትን ብስራሕ ዝተጽመዱ ኣዮም፡ ዝወሓደ ናይ ኣግርን ብሽክለታን ጉዕዞ ንገብር፡ ንነዊሕ ኣዋናት ኮፍ ንብል፡ ገዛኡ ርክስና ብስከራናት ከምዝኸበሩ ንገብር (ቲሺታት፡ ተንቀሳቐሲቲ ተሌፎናት፡ ወዘተ) ኣከባቢና ድማ ንኣካላዊ ምውስዋስ ዝያዳ ዘይሰማማዕ ኮይኑ (መናፈሻታት ርሒቐም፡ ሓደገኛ ጽርግያታት ወይ ከኣ ንመላውላውታ ተንቀፍቲ ዝኾኑ ጎረብብቲ)፡ ይኹን ኣምበር፡ ህጻናት ባህርያዊ ድፍኢት ንምንቅስቃስ ኣለዎም፡ ዋላ ቀለልቲ ምንቅስቃሳት ድማ ጠቐምቲ ኣዮም።

ንቅልፃኹም ብኸመይ ክትድግፋዎ ትኽክሉ፤

ኣብዘም ዝስዕቡ ገጽት ዘለዉ ሓሳባት ናይ ቅልፃኹም ናይ ሞተር ምዕባለ ኣብ መፃልታዊ ህይወት ንምድጋፍ ክሕግኩም ዝፃለሙ ኣዮም። ናትካ ስኩላ-ኣኩምሮ ተጠቐም - ከምውን ናይ ቅልፃኹም - ነዞም ሓሳባት ኣዚኩም ከም መመላከታ ምክንቲ ክኾኑ።



ህዳክ ንጥፈታት



ድሙኝ ካንጭዋን

ካብ ትሕቲ ኦቲ ናይ ናሬት ካንሶላ ተሓባኡ፡፡ ቁልዓኝ ንብብነትካ ካብ ታሕቲ ከረሽቦ ይሽከል፡፡

ለውጢ

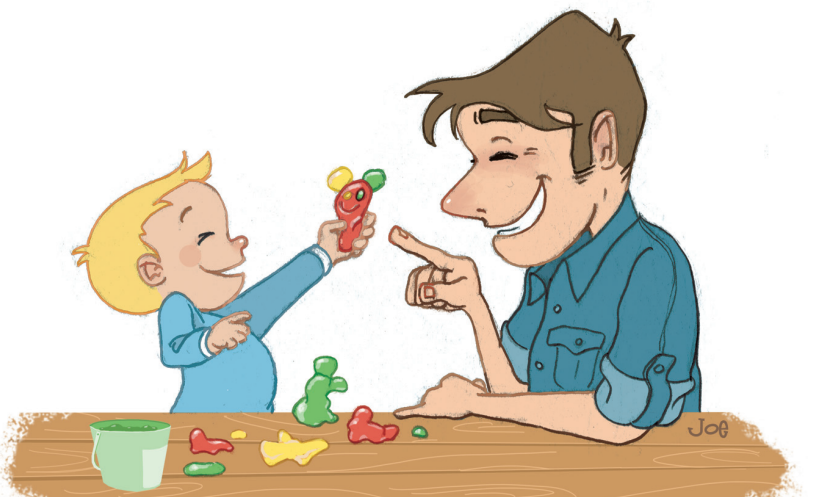
ተራ ተቆያየሩ ወይ ንቁልዓኝ ካየናይ ከፋል ናይ ሰብነትካ ረሽቡ ከምዘሎ ከግምት ካፍቁደሉ፡፡

ኩሉ ሰብ ናብ ናሬት ይሽይድ

ካብ ኦዋን ድቃስ፡ ቁልዓኝ ንብንቡላታቱ ካብ ናሬት ከገብሮም ወይ ንመጻወቲ መኪንኩ ካብቲ ጋራጅ ከገብራ ካፍቁደሉ፡፡

ለውጢ

ካብ ግዜ ንግዜ



ኦቲ ንኦሽቶ ቀራጽይ

ቁልዓኝ ብናይ ጸወታ ብሑቕ ተጽዊቲ ይፈልግ፡፡ ኩሎም ኦቶም ብሓደ ከትገብርዎም ትሽከሉ ነገራት ይህስስ፡፡

ለውጢ

ናይ ቁልዓኝ ስክለ-ካክምሮ ንምግባብን ናቱ ናይ ረቂቅ ሞተር ከክለታት ንምብርባርን ብሓባር ኮይንኩም ኦንስባታት ወይ ነገራት ስርሑ፡፡

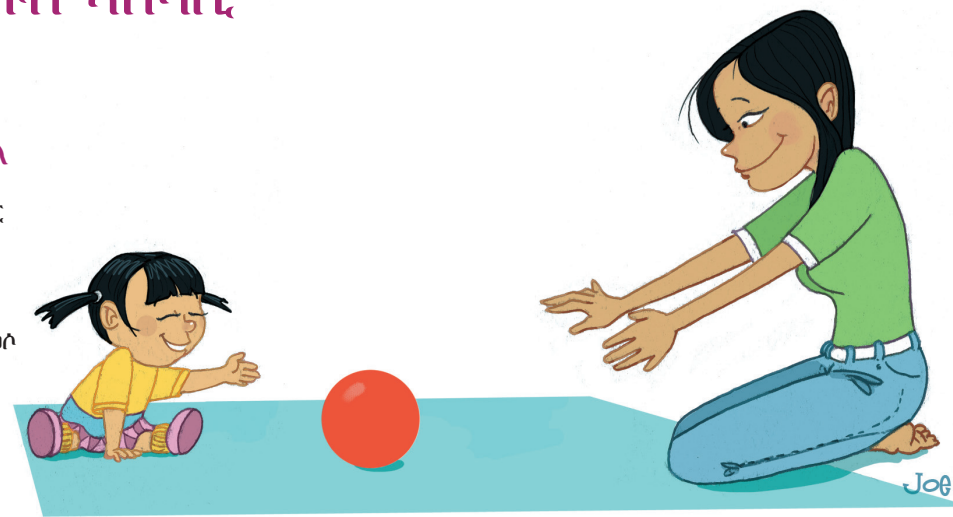
ካብ ሓደ ውሑስ ካከባቢ

ነታ ኩዕሶ ኮረር ካብላ

ሓንቲ ኩዕሶ ካብ መንገሹም ኮረር ኦናበልኩም ካመላልሱ፡፡

ለውጢ

ደው ኢልኩም ከለኹም ሓንቲ ኩዕሶ ካብ መንገሹም ኮረር ኦናበልኩም ካመላልሱ፡፡



ኣኒ ኣንታይ ዓይነት ኣንስባ ኣየ፤

ንኣንስባታት ምስል (ነብራ፡ ማንቲሉ፡ ፈረስ፡ ጎብዮ፡ ወዘተ) ንድምጽታቶምን ምንቁስቃሳቶምን ብምቕዳስ (ምዝላል፡ ምንፋሓሽ፡ ወዘተ)፡፡

ለውጢ

ኦቲ ኣንስባ ዝተፈልየ ስምኡት የርኡ ከምዘሎ ካምስል ንኣብነት ሓገስ፡ ጓሂ ወይ ሕርቃን፡፡

መሰናሽል መገዲ

ስድያታት፡ ጠረጴዛታት፡ መተርኣሳት፡ ሳይናት፡ ወዘተ ተጠቓምኩም ምስ ቁልዓኝ ኮይንካ ሓደ መሰናሽል መገዲ ህንጹ፡፡



ናይ ሕማቕ ኩነታት ካየር ንጥፈታት

ንሓዕስዕ

ተሲኢካ ምስ ቁልዓኝ ከምትስዕስዕ ዝገብረካ ራድዮ ወልዕ ወይ ገለ መዚቃ ተጸወት፡፡

ለውጢ

ምቕላጽ ስኒታት(ናይ ግጥሚ) ምስ ናይ ኢድ ምንቁስቃሳት ቁልዓኝ ምዝራብ ንኸምሃር ከሕግዞ ይሽከል፡፡



ከም መኪና ኮይንካ ምጽዋት

ናይ ቁልዓኝ ኣኣጻው ሓዝ ከም ኣብቲ ኩርንዓት ትጠዋወ ዘለ መኪና ድማ ካምስል፡፡

ለውጢ

ነቶም ዝተፈላለዩ መንቁታት ንምቕዳስ ኣጸብዕትኻ ተጠቓም (መጀመሪ መልገም፡ ጥሩምባ፡ መመልከቲ፡ ወዘተ)፡፡

ናብቲ ዓቢ ግዳም

ንቁልዓኝ ጀኪት ዝናምን ነዊሕ ጫማን ከዲንካ ንግዳም ኣውጽኦዮ፡፡

ለውጢ

ቁልዓኝ ሓደስቲ ነገራት ንኸድህስስ ሓግዞ ብዝተፈላለየ ዝባን መራት ወይ ብልዕሊ ዝወደቅ ጉንዲ ኮም ምርሓዮ፡፡



ከምዝደኽሙ ምግባር

ካብቲ ናይ ጸወታ ሜዳ

ቁልዓኝ ከሓኩርን ሸተት ብከብልን ምስ ካልኦ ቁልዕ ከጸወትን ኣተባብዓዮ፡፡ ካብ ጥቐኩ ኩን ከምዘይጉዳክ ድማ ኣረጋገጽ፡፡

ለውጢ

ምስ ቁልዓኝ ኮይንካ ኩዕሶ ምቕላዕ ተለማመዱ ከምኹ ድማ ብሓባር ደድሕራኡ ጉየዩ፡፡



ምህናጽ ግንቢ

ምስ ቁልዓኝ ብምኽን ካብ ሳይናት ጫማ (ወይ ገለ ተመሳሳሊ ነገር) ሓደ ግንቢ ስርሑ፡፡ ንታሕቲ ከምዝወድቅ ከገብር፡ ከህንጽን ደገሙ ንታሕቲ ከወድቅ ከርከዮን ከሉ፡ ከዘናንሱ ኣይ፡፡

መንከስትታት ጣንጡ

ናብ ደገ ወጸኡካ ጣንጡ ከምዝኸንካ ተዋሳኡ፡፡ ንቐልዓኝ ደድሕራኩ ጉየ ምኡንቲ ከትሕቲ፡ «ከትነሽሶን» ሕንትኸትኸ ከተብሎን፡፡

ለውጢ

ተራታት ተቆያየሩ፡፡

