

ኣካላዊ ንጥፈት ንኣይ ነዚ ዝስዕብ ንምግባር ይሕግዚኒ...



... ምቀሓጽጽ ምንቅስቃሳታይን ምምሕራፍሽ ናተይ ናይ ሚዛን ስምዒትን



... ምምሕራፍሽ ናተይ ናይ ረቂቕ ሞተር ክክለታት

ወለደይ ኣዚ ዝስዕብ ብምግባር ክሕግዚኒ ይኽክሉ፤

- » ምስ ካልኦት ቅልዑ ኣብ ደገን ኣብ ውሽጥን ኣኹል ናይ ጽወታ ግዜ ከምዘሕልፍ ምርግጋጽ
- » ናይ ምጽያይ፣ ምድያብ፣ ምዝላል፣ ወዘተ ዕድላት ክህቡኒ
- » ባዕላይ ንክኸደን ግዜ ክህቡኒ
- » ናይ ምስኣል፣ ምቕባኡ፣ ነገራት ምስራሕ፣ ወዘተ ዕድላት ክህቡኒ
- » ኣብ ዕላል ክጽንብሩኒ
- » ክጸበን ክሰምዕን ክተባብዑኒ



... ምህናጽ ናተይ ስፍራ-ዊ-ግዝያዊ ምክዘና



... ኣብ ቤት-ትምህርቲ ክቐልብ ክኽከል ምክንቲ



... ምምህር ኣብ ጉጅለ ምጽዋት

ተወሳኺ ሓበሬታ

ተወሳኺቲ ምኽርታት፡ ሓሳባት ንጸወታታትን ምዕዶን ዘለዎም ሓበሬታዊ ንዋታት ከም ብርክራት፡ ሺድዮታትን ካልኦን ኣብ www.paprica.ch (ናይ ቋንቋ ፈረንሳ መርበብ ሓበሬታ) ክትረኽቡ ትኽከሉ።



ለበዋታት



ኣካላዊ ንጥፈት ኣተባብዕ

ናይ መባከታ ተመሃሮ ብዙሕ ከንቀስቅዩሉ ይግብኩም። ኣንተ ወሓደ ልዕሊ ኣደ ሰዓት ንመዓልቲ፡ ንምውስዋስ ኣካላት ዘተባብዑ ከም ምዝዋር ሲኼከለታ፡ ስኩተር (scooter) የድልደዎም። ጸወታ ኩዕሶ፣ ኣብ በረኻ ምዝዋር ወዘተ። ተወሳኺ ሓበሬታ ኣብዚ፤ www.hepa.ch ትረኽቡ።



ዝወሓደ ኮፍ ምባል

ኮፍ ኢልካ ብማኪና ንኦዊሕ ግዜ ምጉፃዝ ኣይድገፍን። ቅልፅ ኣብ ገዛ ኮፍ ኢሉ ዘሕልፎ ግዜውን ከሓጽር ይግብኩ። ቅልፅ ንውሉን ግዜን ምስ ዓበይቲ ኮይኑን ጥራይ ኣብ ቅድሚ መስኮት (ተለሺኸ፣ ስማርትፎን፣ ኮምፕዩተር ታብሌት ወዘተ) ክጽንሕ ይፈቐድሉ። ተወሳኺ ሓበሬታ ኣብዚ፤ www.jugendundmedien.ch ትረኽቡ።

ሓበሬታ ሕትመት

// ደረሰቲ
Fabio Peduzzi
Nicola Soldini
Dr. med. Lise Miauton Espejo
Psychomotorik ናይ HETS Genf,
HES-SO/Genf ዝተዳለወ፡
A-F. Wittgenstein Mani, Professorin, HES
C. Blanc Müller, Lehrbeauftragte, HES
M. De Monte, Lehrbeauftragte, HES

// ስኩላዊ መረዳከታ
Joël Freymond
// ኣዋደድቲ
Tessa Gerster
// ቀረብቲ ጽሑፍ
1. ሕታም 2014
ዝተመዓራረየ ሕታም 2022
// ኣረምቲ/መመዓራሪይቲ ጽሑፍ 2022
Dr. med. Lise Miauton Espejo
Dr. Jérôme Spring
Laura Beauverd
Sandrine Correvon

መስረታዊ ኣካላዊ ንጥፈታት

- » ምሕዓር፡ ስሒብካ ደው ምባል፡ ትክ ኢልካ ጠጠው ምባል፡ ገለ ነገር ምድያብ
- » ምሕላው ሚዛን
- » ምድርባይን ምቐላብን
- » ምዝላል (ንላዕልን ንታሕትን)
- » ምንሽታት (ኣብ ሜዳ-ጽወታ)፡ ብመንኮርኮር ምንቅስቃስ
- » ውዝወዝ፡ ናብ ቅድሚትን ድሕሪትን ገጽካ ብረምታ ምንቅስቃስ
- » ምንኮርራውን ምሽከርካርን
- » ጥንካሪኦ ምጥቃም
- » ኣብ ማይ ጸብለል ምባል፡ ውድቀት ደው ምባል፡ ናይ ናጻ ምውዳቕ ስምዒት ምጽዋር
- » ኣደገኛታት ኩነታት ምድላይን ምምላሽን
- » ምጽያይን ደረቱ ምፍታንን (ከሳብ ኣብ ጥዕና ዘለዎ ድኻም ዝበጽሕ)
- » ልመዳት ንጥፈታት ምግባርን ምርኣይን



Tigrinya
Tigrigna
Tigrino

ምኽርታት ብዛዕባ ምስ ቅልፅኹም 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 ዝመልኦ ምዕባለ

ምናልባት ንስኹም ድሮ ኣደ ነገር ትፈልጡ ኢኹም፤ ህጽንኩም ኣካላዊ ንጥፈት የድልዮ ኣይኣይን። ንሱ ንጥዕንኩም ኣገዳሲ ኣይኣይን። ኣኹል ኣካላዊ ምውስዋስ ዝረከብ ቅልፅ ዝያዳ ስራዕ ጠባይ ዘለዎ፡ ዝሓሸ ድቃስ ዝድቅስን ዝጠፃየ ሸውሃት ዘለዎን ኣይኣይን። ጸወታን ኣካላዊ ንጥፈትን ርክሶ ተኣማንነቶም የዕቢ ከምኹውን ስምዒታት ንምግለጽን ዝምድናታት ብምህናጽን ይሕግዩም። ኣብ ኣካላዊ ምውስዋስ ዝሳተፉ ቅልዑ ዝያዳ ክከለት ዝውንኑን ብቐለሉ ዘይጉድኩን ምዃናም ምስኩ-ፍልጠት ዝተረጋገጸ ኣይኣይን። ስራዕ ምውስዋስ ነዕጽምቲ፡ ልብን ክብደት ሰብነትን ጽቡቕ ኣይኣይን። ምምህር ድማ የተባባዕ (ንኣብነት ኣብ ኣዋን ምድላብ ቋንቋ)።

ህጻናት ምውስዋስ የድልዮም

ቅልዑ ረገኩም ንኦዊሕ ኣዋን ኮፍ ዝተባልሉ ሳሕቲ ኣይኣይን። ስለዚ ንሳቶም ኣኹል ምንቅስቃስ ዝረኽቡ ከመስለካ ይኽከልዩ። ኣብ ኣቂ ግን፡ ናይ ቅልዑ ኣካላዊ ኩነታት ኣብዘን ዝሓለፉ ቀረባ ዓመታት ኣንቀልቀሉ ኣሉ። ኣዚ ብፃቢኩ ዘይተሓሰበን ብቐንዱ ድማ ወጽኢት ናይ ዘመናዊ ኣነባብራና ኣይኣይን። መዓልታትና ብስራሕ ዝተጽመዱ ኣዮም። ዝወሓደ ናይ ኦግርን ብሽከለታን ጉዕዞ ንገብር፡ ንኦዊሕ ኣዋናት ኮፍ ንብል፡ ገዛኪ ርክሰና ብስከሪናት ከምዝኸበሩ ንገብር (ቲሺታት፡ ተንቀሳቐሲቲ ተሌፎናት፡ ወዘተ) ኣከባቢና ድማ ንኣካላዊ ምውስዋስ ዝያዳ ዘይሰማማዕ ኮይኑ (መናፈሻታት ርሒቐም፡ ኣደገኛ ጽርግያታት ወይ ከኣ ንመላውመላው ተንቀፍቲ ዝኾኑ ጎረባብቲ)፡ ይኹን ኣምበር፡ ህጻናት ባህርያዊ ድፍኪ ንምንቅስቃስ ኣለዎም፡ ዋላ ቀለልቲ ምንቅስቃሳት ድማ ጠቐምቲ ኣዮም።

ንቅልፅኹም ብኽመይ ክትድግፋዎ ትኽከሉ፤

ኣብዞም ዝስዕቡ ገጻት ዘለው ሓሳባት ናይ ቅልፅኹም ናይ ሞተር ምዕባለ ኣብ መዓልታዊ ህይወት ንምድጋፍ ክሕግኩም ዝፃለሙ ኣዮም። ናትካ ስኩላ-ኣኩምር ተጠቐም - ከምውን ናይ ቅልፅኹም - ነዞም ሓሳባት ኣኩሎም ከም መመላኪታ ምክንቲ ክኾኑ።



ሓሽምታ ንግዜ፤



ባለንቹናታት

ባለንቹና ንፋሕ፡ ቁልዓኝ ነታ ባለንቹና ብኲዱ ከትንከፋ ኣፍቅደሉ ምኡንቲ ንባ ባይታ ከይንለበት ኣብ ኣየር ከትጽንሑ።

ለውጢ

ነቲ ጸወታ ኣብ ደገ ብባለንቹና ወይ ዓፍራታት ባመና ተጸወቑ።

ምሕጋዝ ኣብ ምኽሻን ወይ ምስንካት

ቁልዓኝ ቊርሲ ወይ ምግቢ ኣብ ምድላው ከሕግዝ ሕተትም ንኣብነት፡ ንሱ ናይ ምስንካት መቓምምቲ ከሕውስ ወይ ንሰላጣ ዝኸውን ፍሩታ ከቐረርጽ ይኸክል።



ሕምብሊላትን ምግምጣልን

ኣብቲ ባይታ ፍርሳሽ ኣቐምጥ ኣብኩ ድማ ቁልዓኝ ሕምብሊል ይበልን ይገምጣልን።

ጥንቃቄ፡ ኣብ ዝግምጣለሉ ኣዋን ቁልዓኝ ንመንከሱ ኣብ ኣፍልቡ ምግባሩ ኣረጋግጽ።

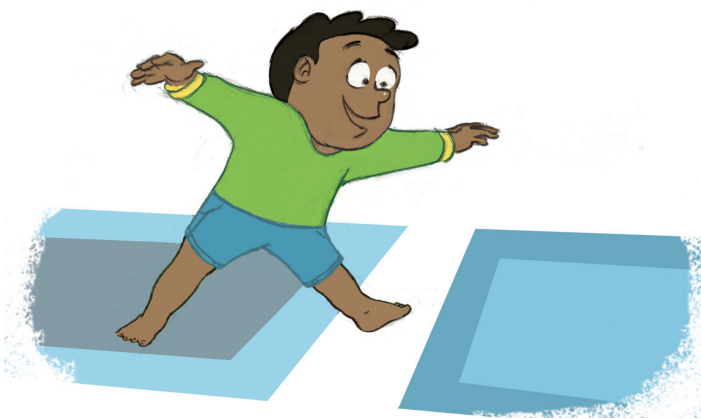
ሓሽምታ ንከፍቲ ቦታ፤

ምድርዳርን ምህናጽን

ቁልዓኝ ዝሾኑ ዝሰማምዑ ነገራት ተጠቐሙ (ባጽናት ፕላስቲክ፡ ጥራዩ ናይ ጸባ መትሓዚታት፡ ወዘተ) ኣቲ ዝነውሑ ከሃንጽ ዝኸከል ግምቢ ከለርሑ ኣፍቅደሉ።

ለውጢ

ንናቱ ባንቡላ ዝዛ ወይ ነታ መጻወቲ መኪንኩ ጋራጅ ከለርሑ ኣፍቅደሉ።



ባይታ ብዘይ ምትንካፍ

ምስ ቁልዓኝ ኮይንካ ኣብቲ ዝዛ ባይታ ከይተንከፍኩም ተዛወሩ ንኣብነት ኣብ ሓደ ምንጽፍ ምድሪ ናብ ካልኡ ኣብ ልዕሊ ሰድያታት፡ ኣቲ ቦኣ፡ ወዘተ።

ለውጢ

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



መዚቃዊ ሓወልታት

ባጽናት ፕላስቲክን ማናኹ ንጣውላን ከም ከበርታት ተጠቐሙ። ቁልዓኝ ኣናባዕስዐ ነቐም ነገራት ተጸወቑም። ኣቲ መዚቃ ደው ኣብ ዝብሉሉ ኣዋን፡ ቁልዓኝ ድርቐ ኬሉ ደው ከብልን ከም ሓወልቲ ከነቅጽን ኣለም። ተራታት ተቐያየሩ።

ለውጢ

ዝያዳ ዓው ኢልካ ወይ ብዝያዳ ትሑት ድምጽ፡ ዝያዳ ቀልጢፍካ ወይ ዝያዳ ቀስ ኢልካ ከትጸወት ትኸክል። ብዘይ ድምጺ ባዕስዐ።

ናይ ሕማቕ ኩነታት ኣየር ንጥፈታት

ኣብ ዘይቦትኩ ዘሎ ኣንታይ ኣዩ፤

ነገራት ኣብ ካልኡ ከፍልታት ኣብቲ ዝዛ ዘርግሑ (ሻምፓ ኣብቲ ከሽን፡ በርበሪ ኣብቲ ከፍሊ መሕልቢ-ሰብነት፡ ወዘተ)። ንቐልዓኝ ኣብ ዘይቦትኩም ዘለው ነገራት ከደልን ናብ ግቡኡ ቦትኩም ከመልሶምን ኣፍቅደሉ።

ለውጢ

ተራታት ተቐያየሩ።



ከዳን ተኸዲንካ ተዋስኦ ምጽዋት

ቁልዓኝ ከዳውንቲ፡ ሻርባታትን ካልኡ ነገራትን ከኸደንን፡ ከምኡ ድማ ብዛዕባ ነገስታት፡ ልኩላንን ፈረሰኛታትን ዛንታ ከምህዝን ኣፍቅደሉ።



ኣብቲ ተኹላ ተጠንቀቐ!

ብተጣባቐ ሽሪቶ ገይርካ ኣብቲ ባይታ ሃደ ከባቢ ኣመልከት። ኣቲ ተኹላ (ንስኻ) ናብቲ ዝዛ ከኣቱ ይፍትን። ቁልዓኝ ይኸክልኩካ።

ለውጢ

ተራታት ተቐያየሩ።

ከምዝደኸሙ ምግባር

ሃክቲ

ገመድ ተጠቐምካ ማዕባላት ወይ ማዕሰላዊ መስመራት ግበር ቁልዓኝ ድማ ኣብ ልዕሊኩ ከዘልል ይፈትን።

ለውጢ

ቁልዓኝ ነቲ ገምድ ምኡግሩ ረገዶ ከሕዞ ከፍትን ይኸክል'ዩ።



ዕንጭቑሊት ሓሰማ ኣብ ማክከል

ኣዚ ናይ ስለስተ (ወይ ልዕሊኩ) ተጸወትቲ ጸወታ ኩዕሶ ኣዩ። ከልተ ተጸወትቲ ነታ ኩዕሶ ናብ ሓድሕዲም ይስንድውዋ። ኣቲ ባልሳይ ኣብ መንገትም ደው ኬሉ ነታ ኩዕሶ ከሕዛ ይፍትን። ነታ ኩዕሶ ኣንተሒዝዋ፡ ኣቲ ዝደርበዩ ሰብ ሕጂ ኣቲ ዕንጭቑሊት ሓሰማ ኣብቲ ማክከል ይኸውን።

ኣተናኻፍ

ሓደ ቁልዓ ነቐም ካልኦት ከሕዝ ይፍትን። ንሱ ንኻልኡ ቁልዓ ኣንተሒዞ፡ ኣቲ ቐልዓ'ቲ ሽዑ "ንሱ" ይኸውን። ምትንካፍ ንምውጋድ ኬሎም፡ ቁልዑ ከሃድመን ወይ ናብቲ "መሓብኪ" ከኸዱ ኣለዎም።

ለውጢ

ኣቐም ተጸወትቲ ከፋል ናይ ሰብነቶም ከሕዞ ኣለዎም። ንኣብነት ብርኪ፡ መንኩብ፡ ወዘተ።



ምኽፊ ቁልዓኝ ሕጂ ኣብ ኣንታይ ናይነት ኩነታት (ወይ ጠለባት ኩነት) ከጸወት፡ ከዕንድርን ኣናተንቀሳቐሰ ከዛወርን ከምዝፍቀደሉ - ከም'ውን ከምዝፍቀደሉ - ዝርድኡሉ ኣኹል ዕድመ ዘለዎ ኣዩ። ደረታትን ጠለባት ኩነታትን ከተቐምጥ ትኸክል ኢኻ (ንኣብነት ኣብቲ ባይታ ኣንተዘይተይኑ ኣብቲ ፍርሳሽ ኣይትዝለል)።