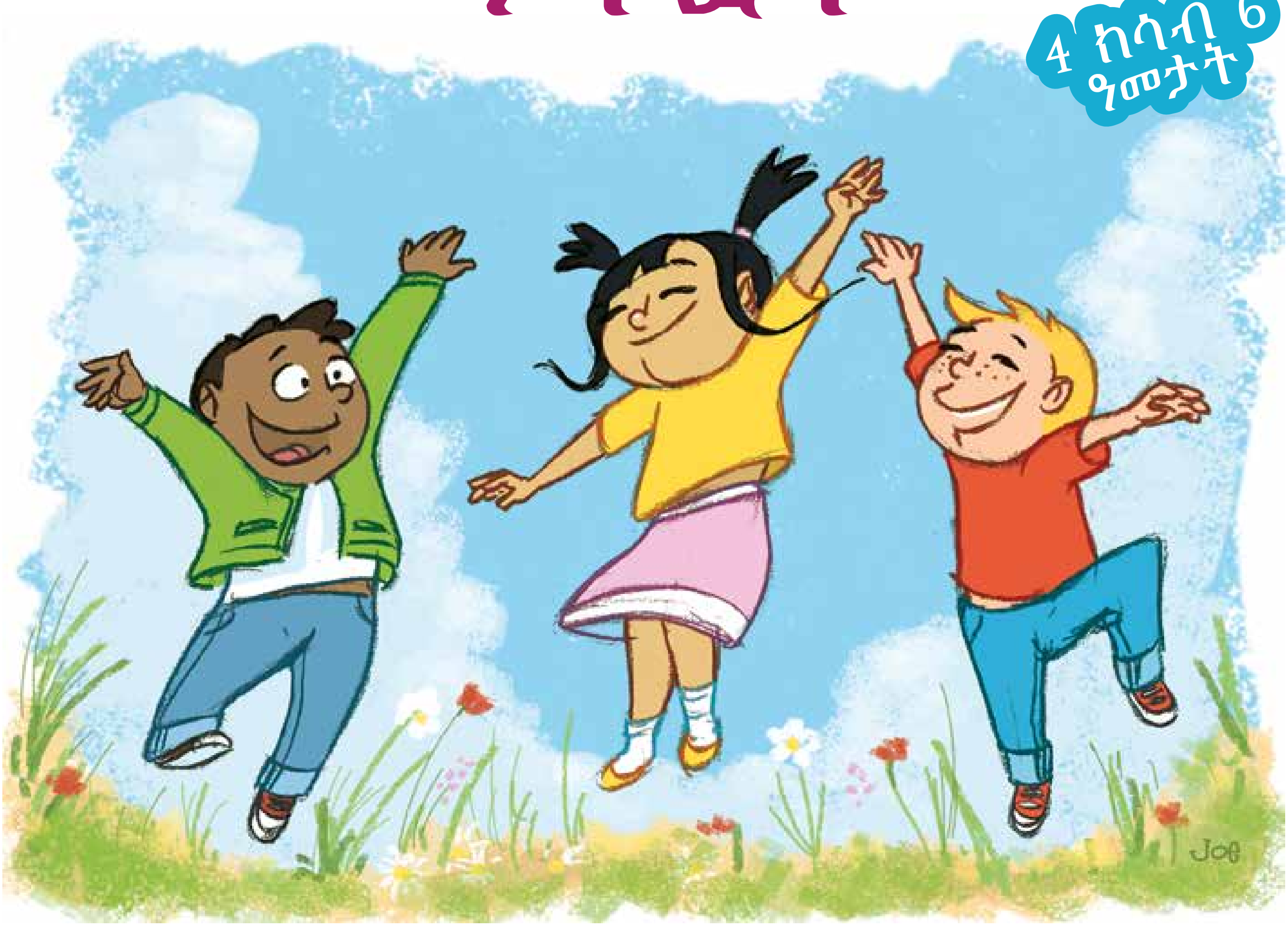
PAPRICA
PETITE ENFANCE
PHYSICAL ACTIVITY PROMOTION
IN PRIMARY CARE

ምኽርታት ብዛዕባ ምስ ቆልዑኹም ትገብርዎ ኣካላዊ ንጥፈት

4 ክሳብ 6 ዓመታት



Département médico-chirurgical de pédiatrie - DMCP
ssp sgp
Promotion Santé Vaud
Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera
hets
Haute école de travail social Genève
Filière Psychomotricité

ኣካላዊ ንጥፈት

ንጥዕና ዝመልኦ ምዕባለ

ምናልባት ንስኹም ድሮ ሓደ ነገር ትፈልጡ ኢኹም፣ ህጻንኩም ኣካላዊ ንጥፈት የድልዮ እዩ። ንሱ ንጥዕንኦም ኣገዳሲ እዩ። እኹል ኣካላዊ ምውስዋስ ዝረከብ ቆልዓ ዝያዳ ስሩዕ ጠባይ ዘለዎ፡ ዝሓሸ ድቃስ ዝድቅስን ዝጠዓየ ሸውሃት ዘለዎን እዩ። ጸወታን ኣካላዊ ንጥፈትን ርእሰ ተኣማንነቶም የዕቢ ከምኡ'ውን ስምዒታት ንምግላጽን ዝምድናታት ብምህናጽን ይሕግዞም። ኣብ ኣካላዊ ምውስዋስ ዝሳተፉ ቆልዑ ዝያዳ ከእለት ዝውንኑን ብቐሊሉ ዘይጉድኡን ምኺኖም ምስነ-ፍልጠት ዝተረጋገጸ እዩ። ስሩዕ ምውስዋስ ነዕጽምቲ፡ ልብን ከብደት ሰብነትን ጽቡቕ እዩ፡ ምምሃር ድማ የተባባዕ (ንኣብነት ኣብ እዋን ምድላብ ቋንቋ)።

ህጻናት ምውስዋስ የድልዮም

ቆልዑ ረጊኦም ንነዊሕ እዋን ኮፍ ዝብልሉ ሳሕቲ እዩ። ስለዚ ንሳቶም እኹል ምንቅስቓስ ዝረኽቡ ከመስለካ ይኽእል'ዩ። ኣብ ሓቂ ግን፡ ናይ ቆልዑ ኣካላዊ ኩነታት ኣብዘን ዝሓለፋ ቀረባ ዓመታት ኣንቆልቊሉ ኣሎ። እዚ ብዓቢኡ ዘይተሓስበን ብቐንዱ ድማ ውጽኢት ናይ ዘመናዊ ኣነባብራና እዩ፡ መዓልታትና ብስራሕ ዝተጸመዱ እዮም፡ ዝወሓደ ናይ እግርን ብሽክለታን ጉዕዞ ንገብር፡ ንነዊሕ እዋናት ኮፍ ንብል፡ ገዛእ ርእስና ብስክሪናት ከምዝኽበቡ ንገብር (ቲቪታት፡ ተንቀሳቓሽቲ ተሌፎናት፡ ወዘተ) ኣከባቢና ድማ ንኣካላዊ ምውስዋስ ዝያዳ ዘይሰማማዕ ኮይኑ (መናፈሻታት ርሒቖም፡ ሓደገኛ ጽርግያታት ወይ ከኣ ንጫውጫውታ ተነቀፍቲ ዝኾኑ ጎረባብቲ)። ይኹን እምበር፡ ህጻናት ባህርያዊ ድፍኢት ንምንቅስቓስ ኣለዎም፡ ዋላ ቀለልቲ ምንቅስቓሳት ድማ ጠቐምቲ እዮም።

ንቆልዓኹም ብኸመይ ከተድግፍዎ ትኽእሉ፣

ኣብዞም ዝስዕቡ ገጻት ዘለዉ ሓሳባት ናይ ቆልዓኹም ናይ ሞተር ምዕባለ ኣብ መዓልታዊ ህይወት ንምድጋፍ ክሕግዘኹም ዝዓለሙ እዮም። ናትካ ስእለ-ኣእምሮ ተጠቐም – ከም'ውን ናይ ቆልዓኻ – ነዞም ሓሳባት እዚኦም ከም መመላእታ ምእንቲ ክኾኑ።

ኣካላዊ ንጥፈት ንኣይ ነዚ ዝስዕብ ንምግባር ይሕግዘኒ...

... ምቁጽጻር ምንቅስቓሳተይን ምምሕሕያሽ ናተይ ናይ ሚዛን ስምዒትን

ወለደይ እዚ ዝስዕብ ብምግባር ክሕግዙኒ ይኽእሉ፧

- ምስ ካልኦት ቆልዑ ኣብ ደገን ኣብ ውሽጥን እኹል ናይ ጽወታ ግዜ ከምዘሕልፍ ምርግጋጽ
- ናይ ምጕያይ፡ ምድያብ፡ ምዝላል፡ ወዘተ ዕድላት ክህቡኒ
- ባዕለይ ንክኸደን ግዜ ክህቡኒ
- ናይ ምስኣል፡ ምቕባእ፡ ነገራት ምስራሕ፡ ወዘተ ዕድላት ክህቡኒ
- ኣብ ዕላል ክጽንብሩኒ
- ክጽበን ክሰምዕን ክተባብዑኒ

... ምምሕያሽ ናተይ ናይ ረቂቕ ሞተር ክእለታት

... ምህናጽ ናተይ ስፍራዊ-ግዝያዊ ምእዘና

... ኣብ ቤት-ትምህርቲ ከቕልብ ክኽእል ምእንቲ

... ምምሃር ኣብ ጉጅለ ምጽዋት

ሓኾምታ ንግዜ፧

ባላንቺናታት

ባላንቺና ንፋሕ። ቆልዓኻ ነታ ባላንቺና ብኢዱ ከትንከፋ ኣፍቀደሉ ምእንቲ ንሳ ባይታ ከይዓለበት ኣብ ኣየር ክትጸንሕ።

ለውጢ

ነቲ ጸወታ ኣብ ደገ ብባላንቺና ወይ ዓፍራታት ሳሙና ተጻወቶ።

ምሕጋዝ ኣብ ምኽሻን ወይ ምስንካት

ቆልዓኻ ቍርሲ ወይ ምግቢ ኣብ ምድላው ክሕግዝ ሕተትዎ ንኣብነት፡ ንሱ ናይ ምስንካት መቓምምቲ ክሕውስ ወይ ንሰላጣ ዝኸውን ፍሩታ ክቖራርጽ ይኽእል።

ሕምብሊላትን ምግምጣልን

ኣብቲ ባይታ ፍርናሽ ኣቐምጥ ኣብኡ ድማ ቆልዓኻ ሕምብሊል ይበልን ይገምጠልን።
ጥንቃቐ፧ ኣብ ዝግምጠሉ እዋን ቆልዓኻ ንመንከሱ ኣብ ኣፍልቡ ምግባሩ ኣረጋግጽ።

ሓኾምታ ንከፍቲ ቦታ፤

ምድርዳርን ምህናጽን

ቆልዓኻ ዝኾኑ ዝሰማምዑ ነገራት ተጠቐሙ (ሳጹናት ፕላስቲክ፡ ጥራዩ ናይ ጸባ መትሓዚታት፡ ወዘተ) እቲ ዝነውሐ ከሃንጾ ዝኽእል ግምቢ ክሰርሑ ኣፍቅደሉ።

ለውጢ

ንናቱ ባንቡላ ገዛ ወይ ነታ መጻወቲ መኪንኡ ጋራጅ ክሰርሕ ኣፍቅደሉ።

ባይታ ብዘይ ምትንካፍ

ምስ ቆልዓኻ ኮይንካ ኣብቲ ገዛ ባይታ ከይተንከፍኩም ተዛወሩ ንኣብነት ካብ ሓደ ምንጻፍ ምድሪ ናብ ካልእ፡ ኣብ ልዕሊ ሰድያታት፡ እቲ ሶፋ፡ ወዘተ።

ለውጢ

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

ሙዚቃዊ ሓወልታት

ሳጹናት ፕላስቲክን ማናኹ ንጣውላን ከም ከበሮታት ተጠቐሙ። ቆልዓኻ እናሳዕስዐ ነቶም ነገራት ተጻወቶም። እቲ ሙዚቃ ደው ኣብ ዝብለሉ እዋን፡ ቆልዓኻ ድርቕ ኢሉ ደው ክብልን ከም ሓወልቲ ክነቅጽን ኣለዎ። ተራታት ተቐያየሩ።

ለውጢ

ዝያዳ ዓው ኢልካ ወይ ብዝይዳ ትሑት ድምጺ፡ ዝያዳ ቀልጢፍካ ወይ ዝያዳ ቀስ ኢልካ ክትጻወት ትኽእል። ብዘይ ድምጺ ሳዕስዕ።

ናይ ሕማቕ ኩነታት ኣየር ንጥፈታት

ኣብ ዘይቦትኡ ዘሎ እንታይ እዩ፧

ነገራት ካብ ካልእ ክፍልታት ኣብቲ ገዛ ዘርግሕ (ሻምፓ ኣብቲ ክሽነ፡ በርበረ ኣብቲ ክፍሊ መሕጸቢ-ሰብነት፡ ወዘተ)። ንቖልዓኻ ኣብ ዘይቦትኦም ዘለዉ ነገራት ክደልን ናብ ግቡእ ቦትኦም ክመልሶምን ኣፍቅደሉ።

ለውጢ

ተራታት ተቐያየሩ።

ክዳን ተኸዲንካ ተዋስኦ ምጽዋት

ቆልዓኻ ክዳውንቲ፡ ሻርባታትን ካልእ ነገራትን ክኽደንን፡ ከምኡ ድማ ብዛዕባ ነገስታት፡ ልኡላንን ፈረሰኛታትን ዛንታ ክምህዝን ኣፍቅደሉ።

ካብቲ ተኹላ ተጠንቀቕ!

ብተጣባቒ ቾረቶ ገይርካ ኣብቲ ባይታ ሃደ ከባቢ ኣመልክት። እቲ ተኹላ (ንስኻ) ናብቲ ገዛ ክኣቱ ይፍትን። ቆልዓኻ ይኽልክለካ።

ለውጢ

ተራታት ተቐያየሩ።

ከምዝደኸሙ ምግባር

ሃከቲ

ገመድ ተጠቒምካ ማዕባላት ወይ ማዕበላዊ መስመራት ግበር ቆልዓኻ ድማ ኣብ ልዕሊኡ ከዘልል ይፈትን።

ለውጢ

ቆልዓኻ ነቲ ገምድ ምእግሩ ረጊጹ ክሕዞ ክፍትን ይኽእል'ዩ።

ዕንጭቑሊት ሓሰማ ኣብ ማእከል

እዚ ናይ ስለስተ (ወይ ልዕሊኡ) ተጻወትቲ ጸወታ ኩዕሶ እዩ። ክልተ ተጻወትቲ ነታ ኩዕሶ ናብ ሓድሕዶም ይስንድውዋ። እቲ ሳልሳይ ኣብ መንጎኦም ደው ኢሉ ነታ ኩዕሶ ክሕዛ ይፍትን። ነታ ኩዕሶ እንተሒዝዋ፡ እቲ ዝደርበየ ሰብ ሕጂ እቲ ዕንጭቑሊት ሓሰማ ኣብቲ ማእከል ይኸውን።

ኣተናኻፍ

ሓደ ቆልዓ ነቶም ካልኦት ክሕዝ ይፍትን። ንሱ ንኻልእ ቆልዓ እንተሒዙ፡ እቲ ቐልዓ'ቲ ሽዑ "ንሱ" ይኸውን። ምትንካፍ ንምውጋድ ኢሎም፡ ቆልዑ ከሃድሙን ወይ ናብቲ "መሕብኢ" ክኸዱ ኣለዎም።

ለውጢ

እቶም ተጻወትቲ ክፋል ናይ ሰብነቶም ክሕዙ ኣለዎም፡ ንኣብነት ብርኪ፡ መንኩብ፡ ወዘተ።

ምኽሪ፥ ቆልዓኻ ሕጂ ኣብ እንታይ ዓይነት ኩነታት (ወይ ጠለባት ኩነት) ክጻወት፡ ክዕንድርን እናተንቀሳቐሰ ክዛወርን ከምዝፍቀደሉ – ከም'ውን ከምዘፍቀደሉ – ዝርድኣሉ እኹል ዕድመ ዘለዎ እዩ። ደረታትን ጠለባት ኩነትን ክተቐምጥ ትኽእል ኢኻ (ንኣብነት ኣብቲ ባይታ እንተዘይኮይኑ ኣብቲ ፍርናሽ ኣይትዝለል)።

ተወሳኺ ሓበሬታ

ተወሰኽቲ ምኽርታት፡ ሓሳባት ንጸወታታትን ምዕዶን ዘለዎም ሓበሬታዊ ንዋታት ከም ብሮሹራት፡ ቪድዮታትን ካልኦን ኣብ www.paprica.ch (ናይ ቋንቋ ፈረንሳ መርበብ ሓበሬታ) ክትረኽቡ ትኽእሉ።

ለበዋታት

ኣካላዊ ንጥፈት ኣተባብዕ

ዕድሚኦም ንናይ መባእታ ቤት-ትምህርቲ ዝኣኸለ ቆልዑ ንመዓልቲ ካብ ሓደ ስዓት ኣዝዩ ዝበዝሐ ምውስዋስ ኣካላት ክረኽቡ ኣለዎም (ምዝዋር ብሽክለታ ወይ ላምብሬታ ቆልዑ፡ ናይ ኲዕሶ ጸወታታት ምጽዋት፡ ኣብቲ ጫካ ምዝዋር፡ ወዘተ)።

ዝወሓደ ኮፍ ምባል

ቆልዓኻ ኣብ ተሸከርከርቲ ከምኡ'ውን ቀትሪ ኣብ ገዛ ኮፍ ብምባል ጥራይ ዘሕልፎ መጠን ግዜ ነከዮ። ቆልዓኻ መዓልታዊ ልዕሊ ክልተ ሰዓታት ካብ ትርፊ ግዚኡ ኣብ ቅድሚ ስክሪን የሕልፍ ዘይምህላዉ ኣረጋግጽ። ኣብ ቅድሚ ስክሪናት ዝወሓደ ግዜ እንተኣሕሊፎም፡ ንጥዕንኦም ዝሓሸ እዩ።

መሰረታዊ ኣካላዊ ንጥፈታት

- » **ምሕኳር፡ ስሒብካ ደው ምባል፡ ትከ ኢልካ ጠጠው ምባል፡ ገለ ነገር ምድያብ**
- » **ምሕላው ሚዛን**
- » **ምድርባይን ምቝላብን**
- » **ምዝላል (ንላዕልን ንታሕትን)**
- » ምንሽታት (ኣብ ሜዳ-ጽወታ)፡ ብመንኮርኮር ምንቅስቓስ
- » ውዝወዛ፡ ናብ ቅድሚትን ድሕሪትን ገጽካ ብረምታ ምንቅስቓስ
- » ምንከርራውን ምሽከርካርን
- » **ጥንካረኡ ምጥቃም**
- » ኣብ ማይ ጸብለል ምባል፡ ውድቀት ደው ምባል፡ ናይ ናጻ ምውዳቕ ስምዒት ምጽዋር
- » ሓደገኛታት ኩነታት ምድላይን ምምላኽን
- » **ምጕያይን ደረቱ ምፍታንን (ክሳብ ኣብ ጥዕና ዘለዎ ድኻም ዝበጽሕ)**
- » **ልሙዳት ንጥፈታት ምግባርን ምርኣይን**

ሕታም

// ደረስቲ

Fabio Peduzzi [1]

Nicola Soldini [1]

Dr. méd. Lise Miauton Espejo [2]

// ብጥቡቕ ምትሕብባር ምስቲ ክፍሊ Psychomotricity (ስነ ኣእምሮ-ምንቅስቓስ) ናይቲ Geneva School of Social Work (ቤት-ትምህርቲ ማሕበራዊ ስራሕ ገነቫ, HETS)፡ University of Applied Sciences and Arts Western Switzerland (ዩኒቨርሲቲ ተግባራዊ ስነ-ፍልጠትን ጥበባትን ምዕራባዊ ስዊዘርላንድ, HES-SO), ጀነቫ ዝማዕበለ፥

A.-F. Wittgenstein Mani, (ፕሮፌሰር), HES

C. Blanc Müller, lecturer (መምህር ዩኒቨርሲቲ), HES

M. De Monte, lecturer (መምህር ዩኒቨርሲቲ), HES

// ስእላዊ መግለጺ

Joël Freymond

// ንድፊ

Tessa Gerster

// ሕታም

1ይ ናይ ቋንቋ ፈረንሳ ሕታም 2014

ዝተተርጎመሉ 2018

// ምትርጓምን ቅዳሕ-ምስንዳውን

Lionbridge Switzerland AG

© [1] Promotion Santé Vaud

[2] Medico-Surgical Department for Paediatrics (ሕክምናዊ-መጥባሕታዊ ክፍሊ ሕክምና ቆልዑ, DMCP), Children's Hospital of Lausanne (ሆስፒታል ቆልዑ Lausanne)