PAPRICA
PETITE ENFANCE
PHYSICAL ACTIVITY PROMOTION
IN PRIMARY CARE

ምኽርታት ብዛዕባ ምስ ቆልዓኹም ትገብርዎ ኣካላዊ ንጥፈት

0 ክሳብ 9 ኣዋርሕ

Département médico-chirurgical de pédiatrie - DMCP

ssp sgp
SWISS SOCIETY OF PAEDIATRICS
Ihre Ärztinnen und Ärzte für Kinder und Jugendliche
Les médecins de vos enfants et adolescents
I medici dei vostri bambini e adolescenti

ProSV 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። ህጻንኩም ገዛእ ርእሱ ከገልጽ፡ ዝምድናታት ከሃንጽን ናይ ገዛእ ርእሱ ሰብነትን ኣከባብን ከድህስስን ይሕግዞ። በብቐሩብ፡ ቆልዓኹም ብንቕሓት ንምንቅስቓሳቱን ኣቃውምኡን ምቊጽጻር ይምሃርን ይዛወርን። ኣካላዊ ንጥፈት ናይ ቆልዓኹም፡ ንምምሃርን ምዕባለን ይድግፍ።

ህጻናት ምውስዋስ የድልዮም

ህጻናት ብዙሕ ፈንጠርጠር ይብሉ። ስለዚ ንሳቶም እኹል ምንቅስቓስ ዝረኽቡ ክመስለካ ይኽእል'ዩ። ይኹን እምበር፡ ናይ ቆልዑ ኣካላዊ ኲነታት ኣብዘን ዝሓለፋ ቀረባ ዓመታት ኣንቆልቊሉ ኣሎ። እዚ ጸገም'ዚ መብዛሕትኡ ግዜ ካብተን ቀዳሞት ኣዋርሕ ናይ ህይወት ዝምንጩ እዩ። ሓድሓደ ግዜ፡ እቶም ናይ ምውስዋስ ዕድላት በቲ ናይ ገዛ ኣከባቢ ዝድረቱ እዮም (ክፍቲ ቦታ ዘይምህላው፡ ኣብ ጥቓኻ መናፈሻ ዘይምህላው፡ ንጫውጫውታ ተነቀፍቲ ዝኾኑ ጎረባብቲ፡ ወዘተ)፡ ሓድሓደ ግዜ ናይቶም ወለዲ ኲነታት ህይወት እዩ እቲ ጠንቂ (መዓልታዊ ጸቕጢ፡ ናይ ሞተር መጎዓዝያ፡ ወዘተ) ወይ ተለቀብቲ ነገራት ከም ሓቖንቲ ህጻናት ወይ ናይ ቆልዓ መንበር መኪና ዝኣመሰሉ፡ እዚኣቶም ኣካላዊ ንጥፈት ኣየተባብዑን እዮም።

ይኹን እምበር፡ ህጻናት ባህርያዊ ድፍኢት ንምንቅስቓስ ኣለዎም፡ ዋላ ቀለልቲ ምንቅስቓሳት ድማ ጠቓምቲ እዮም።

ንቆልዓኹም ብኸመይ ክትድግፍዎ ትኽእሉ፧

ኣብዞም ዝስዕቡ ገጻት ዘለዉ ሓሳባት ናይ ቆልዓኹም ናይ ሞተር ምዕባለ ኣብ መዓልታዊ ህይወት ንምድጋፍ ክሕግዝኹም ዝዓለሙ እዮም። ንውልቃዊ ድሌታት ቆልዓኹም ግብረ-መልሲ ክትህቡ'ውን ይምከር።

ኣካላዊ ንጥፈት ንኣይ ነዚ ዝስዕብ ንምግባር ይሕግዘኒ...

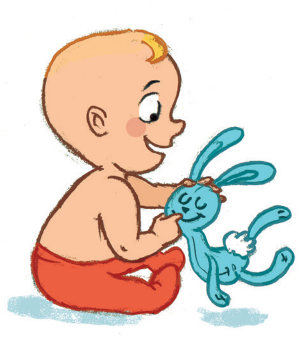
... ምርድዳእ

... ከዕርፍ ብድሕሪኡ

ወለደይ እዚ ዝስዕብ ብምግባር ክሕግዙኒ ይኽእሉ፥

- ምሳይ ናይ ዓይኒ ንዓይኒ ምጥምማት ንምግባር ግዜ ብምውሳድ።
- ኣነ ናጻ ኮይነን ብውሕስነትን ዝንቀሳቐሰሉ ኩርናዕ ብምፍጣር
- ንኣይ ንምሕቋፍ ግዜ ብምውሳድ
- ናተይ ምትንባሃትን ድሌታትን ንምምላስ ከምሃሩ

... ምድህሳስ ሰብነተይ



... ንምዕትዓት ነገራትን ብእኦም ምጽዋትን

... ምምሃር ምቊጽጻር ኣቃውማይን ምንቅስቓሳተይን

ኣካላዊ ንጥፈት ንምግባር ኣመና ደኺምኩም ኣለኹም፧

0 ኣዋርሕ

ዓይኒ ንዓይኒ ምጥምማት

ቆልዓኹም ክጥምተኩም፡ ፍሽኽ ክትብልዎን ንሱ ድማ ፍሽኽታ ክመልሰልኩም ይፈቱ እዩ።
ገጽካ ቀስ ኢልካ ካብ የማን ንጸጋም ኣዙር። ቆልዓኻ ርእሱ ከንቀሳቕሶን ብኣጠማምትኡ ክስዕበካን እዩ።

ለውጢ

ድምጽታት ኣስምዕዎ ወይ ዓሻ ምስሊ ገጻት ኣርእይዎ።

ምድህሳስ ገጽካ

ኣብ ጥቓ ቆልዓኻ ተጋደም፡ ቀስ ገይርካ ድማ ብኅድኖም ኣንከራርዎም ምእንቲ ንሓድሕድኩም ክትጠማመቱን ገጽካ ክትንከፈካን።
ጥንቃቐ፤ ንቆልዓኹም ክተቐመጥዎ ከለኹም ኅድንታት እናበራረኹም ከምትገብርዎ ኣረጋግጹ።

Swing boat

ኣብ ባይታ ኮፍ በል ንቖልዓኻ ድማ ኣእጋርካ ገቲርካ ሓዞ ምእንቲ ኣእጋሩ ኣብ ባይታ ክትንከፍ።
ሸምጡ፡ ምሓኻኹልቱ ወይ ኣእዳዉ ሓዞ ናብ የማንን ጸጋምን እናበራረየ ክምሃር ድማ ኣፍቅደሉ።
ጥንቃቐ፤ ንቖልዓኻ ንድሕሪት ቀድሚትን ከምዘይትሓቑኖ ኣረጋግጽ።

ለውጢ

ናባኻ ምእንቲ ክጥምት ንቖልዓኻ ኣዙሮ።

9 ኣዋርሕ

እቶም ሓሳባት ምስ ናይ ህጻንካ ምዕባለ ካብ ላዕሊ ንታሕቲ ኣብዚ ገጽ ተመዓራርዮም ኣለዉ።
ንድሕነት፡ ኩሉ ግዜ ነቲ ጸወታ ምስ ዓቕሚ ቆልዓኻ ዝኸይድ ምዃኑ ኣረጋግጽ።

ሓኾምታ ንግዜ፣

ምሕቋን

ንቆልዓኻ ኣብ ቅልጽምካ ሕቖፎ። ንህጻንካ ኣዝይመሉ ወይ ዘምረሉ።

ኣጭርቕቲ-ሽንቲ እናቐየርካ ምዝንጋዕን ጸወታን

ንቆልዓኻ ናቱ ጨርቂ-ሽንቲ ኣብ ትቕይረሉ እዋን ኣእዳዉን ኣእጋሩን ከድህስስ ኣተባብዓዮ። ምእንቲ እግሪ ከትንከፋ ከኽእል፡ ኢድካ ኣብ ትሕቲ መቐመጫኡ ብምግባርን ኀሎኡ ቀስ ኢልካ ንላዕሊ ኣቕንን ።

ናይ ጎድኒ ምንክብላል

ቆልዕኻ ካብ ከብዱ ናብ ዝባኑ ከምኡ’ውን ካብ ዝባኑ ናብ ከብዱ ከንከባልል ሕግዞ። ነቲ ምንቅስቓስ ኣፍኩስካ ንምድጋፉ፡ ሓደ ኢድ ኣብ ምሕኩልቱ ወይ እግሩ ግበር ።

ንመዛወሪ ዝኸውን ውሑስ ቦታ

ምውስዋስ ኣዘናጋዒ እዩ

ቆልዓኻ ምንቁሓኽ ከሳብ ዘይጀመረ፡ ዓራትካ ዝበለጸ ናይ ጸወታ ቦታ እዩ። ፈንጠርጠር ከብልን ናጻ ኮይኑ ከንቀሳቐስን ንቆልዓኻ ብዝባኑ ኣንብሮ። ምስኡ ጽናሕ።

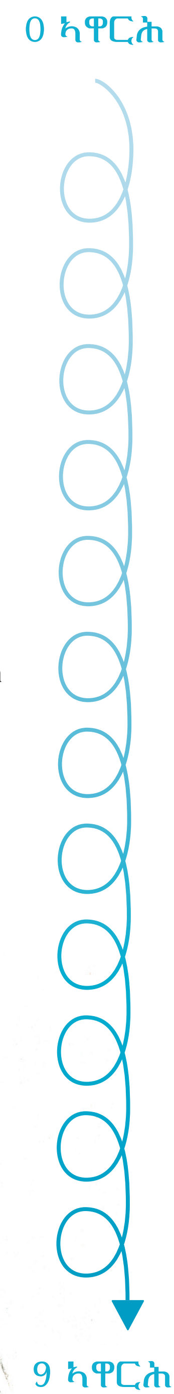
ምድህሳስ ነገራት

ንቆልዓኻ ኣብ መጻወቲ ምንጻፍ ኣብ ባይታ ኣንብሮ። መጻወቲ ዝኾንዎ ነገራት ሃቦ። ነገራት ከትንከፉ፡ ከሕዙን ኣብ ኣፎም ከእትዉን ኣፋቅደሎም።

ምድህሳስ

ቆልዓኻ ውሑስ ናይ መዛወሪ ቦታ ከምዘለዎ ኣረጋግጽ። ኣብ ዙርያ ቆልዓኻ ነገራትን ባንቡላታትን ዘርግሕ፡ ንኽአከቦም ድማ ኣተባብዓዮ። ናይቶም ነገራት ቅርጺ፡ ዓይነትን ሕብርን ከድህስስ ኣፋቅደሉ።

ናይ ሕማቕ ኩነታት ኣየር ንጥፈታት



ምሕቋፍ

ንቀልዓኻ ካብ ዓራቱ ብሓደ ኢድካ ኣብ ትሕቲ መቐመጫኡ ብምግባር በቲ ሓደ ድማ ርእሱን ከሳዱን ብምድጋፍ ኣልዕሎ። ንቀልዓኻ ውሕስነትን ድሕነትን ብዘለዎ መንገዲ ኣብ ቀላጽምካ ሓዞ።

ናይ እግሪ ጉዕዞ ምግባር

ህጻንካ ልክዕ ከማኻ ጽሩይ ኣየር የድልዮ እዩ። ሕማቕ ኩነታት ኣየር ንኸይህሉ ምእንቲ፡ ህጻንካ ንምድህሳስ እቲ ግዳም ብዝግባእ «ዝተጠቐለለ» ምዃኑ ኣረጋግጽ።

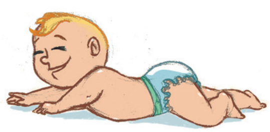
እምባሕ ምባል

ገጽካ ብጨርቂ ሕብኣዮ ብድሕሪኡ ነቲ ጨርቂ ኣለዮ። ቀልዓኻ ንስኻ ከትጠፍእን ከትቅልቀልን ከለኻ ከዕዘብን ካብኡ ክምሃርን እዩ።

ተወሳኺ ሓበሬታ

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

ለበዋታት



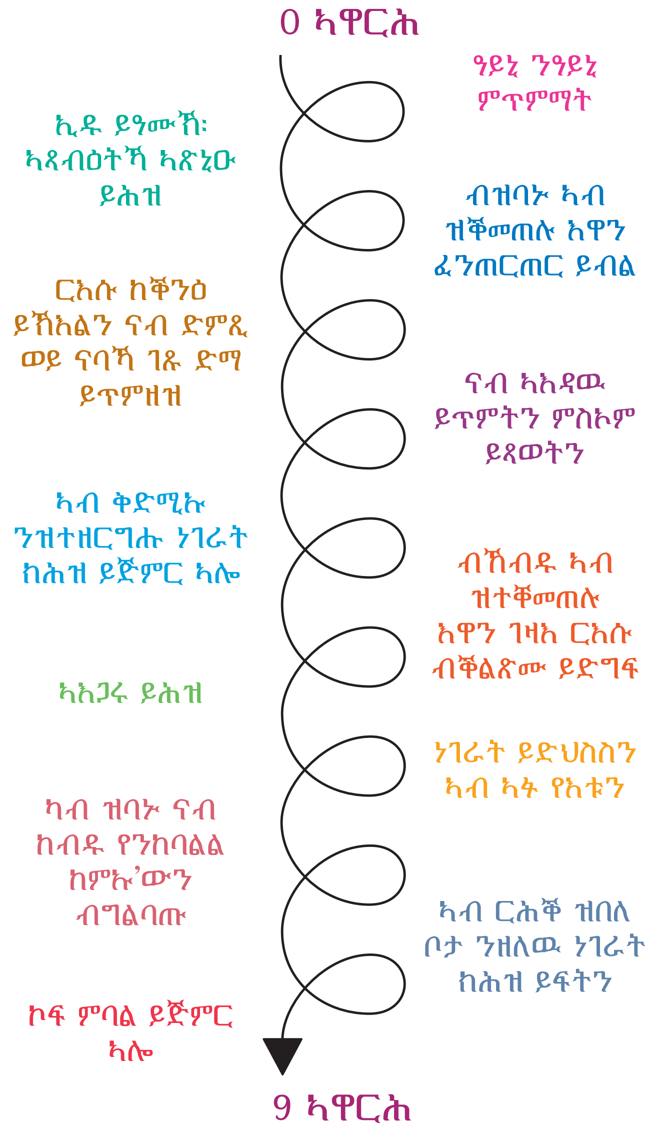
ኣካላዊ ንጥፈት ኣተባብዕ

ዕሽላት ብርክት ዝበለ ኣካላዊ ንጥፈት ብዙሕ ግዜ ኣብ መዓልቲ ክረኽቡ ይግባእ (ብኸብደም ወይ ዝባኖም ምግዳም፡ ምንቱሓኽ፡ ኣብ ብይታ ምጽዋት፡ ወዘተ)።

ዝወሓደ ኮፍ ምባል

ቆልዓኻ ቀይሙ ኮፍ ጥራይ ዝብለሉ መጠን ግዜ ክተጉድል ፈትን (ንኣብነት ህጻንካ ተበራቢሩ ኣብ ዘለወሉ እዋን፡ ናይ ግድን ኣይኮነን ኣብ ናይ ቆልዓ መንበር መኪና ወይ ሓቑፊት ህጻን ክትገድፎም ዘለካ)። ህጻናት ኣብ ቅድሚ ስክሪን ምኺን ኣይምልከቶምን'ዩ (ቲቪ፡ ኮምፕዩተር፡ ጸወታታት ቪድዮ፡ ወዘተ)።

ምዕባለኣዊ መድረኻት



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
L. Julien, ተምሃሪት
L. Barras, ተምሃራይ

// ስእላዊ መግለጺ

Joël Freymond

// ንድፊ

Tessa Gerster

// ሕታም

1ይ ናይ ቋንቋ ፈረንሳ ሕታም 2014
ዝተተርጎመሉ 2018

// ምትርጓምን ቀዳሕ-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)