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 ክገልጽ፡ ዝምድናታት ክሃንጽን ናይ ገዛእ ርእሱ ሰብነትን ኣከባብን ክድህስስን ይሕግዞ። በብቑሩብ፡ 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 ከመስለካ ይኽእል'ዩ። ይኹን እምበር፡ ናይ ቆልዑ ኣካላዊ ኩነታት 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 ኩነታት 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 ክምሃሩ

... ምድህሳስ ሰብነተይ

... ንምዕትዓት ነገራትን ብእኦም ምጽዋትን

... ምምሃር ምቁጽጻር ኣቃውማይን ምንቅስቓሳተይን

ኣካላዊ ንጥፈት ንምግባር ኣመና ደኺምኩም ኣለኹም፧

0 ኣዋርሕ

9 ኣዋርሕ

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

ዓይኒ ንዓይኒ ምጥምማት

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

ለውጢ

ድምጽታት ኣስምዕዎ ወይ ዓሻ ምስሊ ገጻት ኣርእይዎ።

ምድህሳስ ገጽካ

ኣብ ጥቓ ቆልዓኻ ተጋደም፡ ቀስ ገይርካ ድማ ብጎድኖም ኣንከራርዎም ምእንቲ ንሓድሕድኩም ክትጠማመቱን ገጽካ ክትንከፈካን።
ጥንቃቐ፧ ንቆልዓኹም ክተቐመጥዎ ከለኹም ጎድንታት እናበራረኹም ክምትገብርዎ ኣረጋግጹ።

Swing boat

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

ለውጢ

ናባኻ ምእንቲ ክጥምት ንቖልዓኻ ኣዙሮ።

ሓኾምታ ንግዜ፤

ምሕቋን

ንቆልዓኻ ኣብ ቅልጽምካ ሕቐኖ።
ንህጻንካ ኣዝይመሉ ወይ ዘምረሉ።

ኣጭርቐቲ-ሽንቲ እናቐየርካ ምዝንጋዕን ጸወታን

ንቆልዓኻ ናቱ ጨርቂ-ሽንቲ ኣብ ትቐይረሉ እዋን ኣእዳዉን ኣእጋሩን ክድህስስ ኣተባብዓዮ። ምእንቲ እግሪ ክትንከፍ ክኽእል፡ ኢድካ ኣብ ትሕቲ መቐመጫኡ ብምግባርን ኀሎኡ ቀስ ኢልካ ንላዕሊ ኣቐንን ።

ናይ ጎድኒ ምንከብላል

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

ንመዛወሪ ዝኸውን ውሑስ ቦታ

ምውስዋስ ኣዘናጋዒ እዩ

ቆልዓኻ ምንቱሓኽ ክሳብ ዘይጀመረ፡ ዓራትካ ዝበለጸ ናይ ጸወታ ቦታ እዩ። ፈንጠርጠር ክብልን ናጻ ኮይኑ ክንቀሳቐስን ንቆልዓኻ ብዝባኑ ኣንብሮ። ምስኡ ጽናሕ።

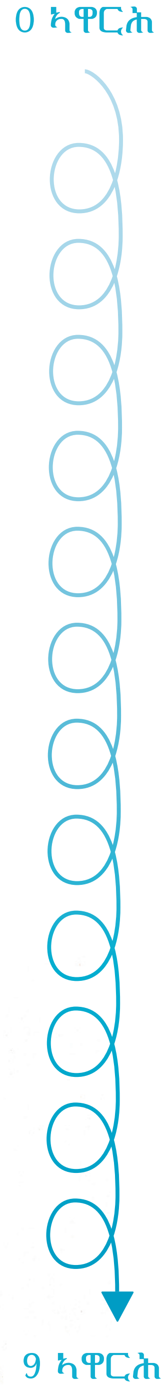
ምድህሳስ ነገራት

ንቆልዓኻ ኣብ መጻወቲ ምንጻፍ ኣብ ባይታ ኣንብሮ። መጻወቲ ዝኾንዎ ነገራት ሃቦ። ነገራት ክትንከፉ፡ ክሒዙን ኣብ ኣፎም ከእትዉን ኣፍቅደሎም።

ምድህሳስ

ቆልዓኻ ውሑስ ናይ መዛወሪ ቦታ ከምዘለዎ ኣረጋግጽ። ኣብ ዙርያ ቆልዓኻ ነገራትን ባንቡላታትን ዘርግሕ፡ ንኽእከቦም ድማ ኣተባብዓዮ። ናይቶም ነገራት ቅርጺ፡ ዓይነትን ሕብርን ክድህስስ ኣፍቅደሉ።

ናይ ሕማቕ ኲነታት ኣየር ንጥፈታት



ምሕቛፍ

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

ናይ እግሪ ጉዕዞ ምግባር

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

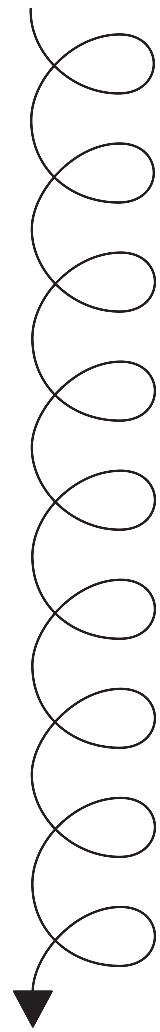
እምባሕ ምባል

ገጽካ ብጨርቂ ሕብኣዮ ብድሕሪኡ ነቲ ጨርቂ እለዮ። ቆልዓኻ ንስኻ ከትጠፍእን ከትቕልቀልን ከሎኻ ክዕዘብን ካብኡ ክምሃርን እዩ።

ተወሳኺ ሓበሬታ

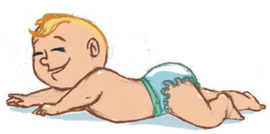
ተወሰኽቲ ምኽርታት፡ ሓሳባት ንጸወታታትን ምዕዶን ዘለዎም ሓበሬታዊ ንዋታት ከም ብሮሹራት፡ ቪድዮታትን ካልእን ኣብ www.paprica.ch (ናይ ቋንቋ ፈረንሳ መርበብ ሓበሬታ) ክትረኽቡ ትኽእሉ።

ምዕባለኣዊ መድረኻት



ለበዋታት

ኣካላዊ ንጥፈት ኣተባብዕ



ዕሽላት ብርክት ዝበለ ኣካላዊ ንጥፈት ብዙሕ ግዜ ኣብ መዓልቲ ክረኽቡ ይግባእ (ብኸብደም ወይ ዝባናም ምግዳም፡ ምንፋሓኽ፡ 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 ሓቛኒት ህጻን ክተገድፎም ዘለካ)።
ህጻናት ኣብ ቅድሚ ስክሪን ም኿ን ኣይምልከቶምን’ዩ (ቲቪ፡ ኮምፕዩተር፡ ጸወታታት ቪድዮ፡ ወዘተ)።

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, (ፕሮፈሰር), 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 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)