

# ምኽርታት ብዛዕባ ምስ ቆልዓኹም ተገብርዎ ክካላዊ ንጥፈት

18 ክዋርሕ  
 ከሰባ 2 1/2  
 ምኽታት



# ካላላዊ ንጥፈት

## ንጥዕና ዝመልኦ ምዕባለ

ምናልባት ንስኹም ድር ሓደ ነገር ትፈልጡ ኢኹም፡፡ ሀጻንኩም ካላላዊ ንጥፈት የድልዮ ክኩ፡፡ ንሱ ንጥዕንኩም ካገዳሲ ክኩ፡፡ ክኹል ካላላዊ ምውስዋስ ዝረከብ ቅልፅ ዝያዳ ስሩዕ ጠባይ ዘለዎ፡፡ ዝሓሸ ድቃስ ዝድቅስን ዝጠፃዮ ሸውሃት ዘለዎን ክኩ፡፡ ጸወታን ካላላዊ ንጥፈትን ርክስ ተካሚንንቶም የዕቢ ከምኹ'ውን ስምዒታት ንምግላጽን ዝምድናታት ብምህናጽን ይሕግዮም፡፡ ክብ ካላላዊ ምውስዋስ ዝሳተፉ ቅልው ዝያዳ ከክለት ዝውንኑን ብቐሊሉ ዘይጉድኩን ምዃናም ምስነ-ፍልጠት ዝተረጋገጸ ክኩ፡፡ ስሩዕ ምውስዋስ ነዕጽምቲ፡ ልብን ክብደት ሰብነትን ጽቡቕ ክኩ፡፡ ምምሃር ድማ የተባባዕ ('ንክብነት ክብ ክዋን ምድላብ ቋንቋ)፡፡

## ሀጻናት ምውስዋስ የድልዮም

ቅልው ረገኹም ንነዊሕ ክዋን ኮፍ ዝብልሉ ሳሕቲ ክኩ፡፡ ስለዚ ንሳቶም ክኹል ምንቅስቓስ ዝረኽቡ ክመስለካ ይኸክል'ዮ፡፡ ክብ ሓቂ ግን፡ ናይ ቅልው ካላላዊ ኩነታት ክብዘን ዝሓለፉ ቀረባ ግምታት ክንቆልቁሉ ክሎ፡፡ ክዚ ብግቢኩ ዘይተሓሰበን ብቐንዱ ድማ ውጽኢት ናይ ዘመናዊ ክነባብራና ክኩ፡፡ መጻፊታትና ብስራሕ ዝተጽመዱ ክኩም፡፡ ዝወሓደ ናይ ክግርን ብሽክለታን ገዕዞ ንገብር፡ ንነዊሕ ክዋናት ኮፍ ንብል፡ ገዛክ ርክስና ብስክሪናት ከምዝኸበቡ ንገብር (ቲሺታት፡ ተንቀሳቓስቲ ተሌፎናት፡ ወዘተ) ክከባቢና ድማ ንካላላዊ ምውስዋስ ዝያዳ ዘይሰማማዕ ኮይኑ (መናፈሻታት ርሒቐም፡ ሓደገኛ ጽርግያታት ወይ ኮካ ንጫውጫውታ ተነቀፍቲ ዝኾኑ ጎረብቲ)፡፡ ይኹን ክምበር፡ ሀጻናት ባህርያዊ ድፍኪት ንምንቅስቓስ ክለዎም፡ ዋላ ቀለልቲ ምንቅስቓሳት ድማ ጠቐምቲ ክኩም፡፡

## ንቅልፃኹም ብኸመይ ክትድግፍዎ ትኸክሉ፡፡

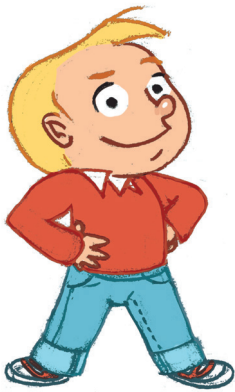
ክብዘም ዝሰዕቡ ገጻት ዘለዉ ሓሳባት ናይ ቅልፃኹም ናይ ሞተር ምዕባለ ክብ መጻፊታዊ ህይወት ንምድጋፍ ክሕግዝኹም ዝፃለሙ ክኩም፡፡ ናትካ ስክለ-ካክምሮ ተጠቐም - ከም'ውን ናይ ቅልፃኻ - ነዘም ሓሳባት ክዚኹም ከም መመላከታ ምክንቲ ክኾኑ፡፡



# ካላዊ ንጥፈት ንካይ ነዚ ዝስዕብ ንምግባር ይኸግዘኒ...



... ምምዕባል ጥንካረን ሜላን



... ምህናጽ ርክሰ-ተካማንነተይ

## ወለደይ ኸዚ ዝስዕብ ብምግባር ኸኸግዘኒ ይኸክሉ።

- » ነገራት ባዕለይ ክገብር ብምፍቃድ (ከዳን ምኽዳን፣ ምጽርራይ፣ ወዘተ።)
- » ብክግረይ ክኸይድ ብምትብባዕ (ኣብ ከንዲ ኣብታ ናይ ቅልፍ ማኪና ኮፍ ዝብል)
- » ክሰምዑንን ዘረባይ ብዕቅብነት ክርከይዮን
- » ኸግታትን ወሰናትን ብምጃም
- » ውሑስ ኣከባቢ ክቕርቡሉይ



... ምግላጽ ገዛክ ርክሰይ



... ምስታፍ ኣብ ዘይኩለፍ ጸወታ



... ምምሃር ደረት ፃቕመይን ምውጋድ መጉዳክትን

# ሀዳክ ንጥፈታት



## ድሙን ካንጭዋን

ካብ ትሕቲ ከቲ ናይ ዓራት ካንሶላ ተሓባኡ። ቁልዓኻ ንሰብነትካ ካብ ታሕቲ ክረኽቦ ይኸከል'ዩ።

### ለውጢ

ተራ ተቐያየሩ ወይ ንቁልዓኻ ካየናይ ክፋል ናይ ሰብነትካ ረኺቡ ከምዘሎ ክግምት ካፍቅደሉ።

## ኩሉ ሰብ ናብ ዓራት ይኸይድ

ካብ ከዋን ድቃስ፡ ቁልዓኻ ንባንቡላታቱ ካብ ዓራት ክገብርዎ ወይ ንመጻወቲ መኪንኩ ካብቲ ጋራጅ ክገብሩ ካፍቅደሉ.

### ለውጢ

ካብ ግዜ ንግዜ

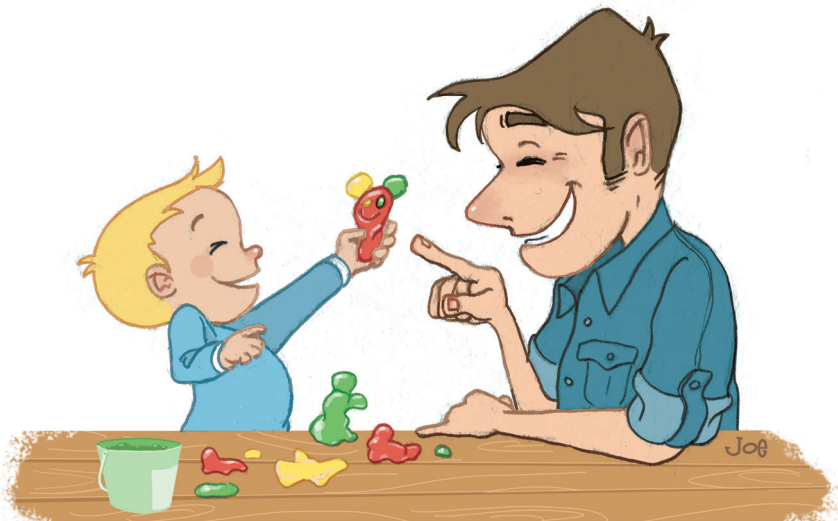


## ከቲ ንክሸቶ ቀራጾይ

ቁልዓኻ ብናይ ጸወታ ብሑቑ ተጻዊቱ ይፈልጥ'ዩ። ኩሎም ከቶም ብሓደ ክትገብርዎም ትኸከሉ ነገራት ደሀስስ።

### ለውጢ

ናይ ቁልዓኻ ስክለ-ካኦምሮ ንምምጋብን ናቲ ናይ ረቂቅ ሞተር ክከለታት ንምብርባርን ብሓባር ኮይንኩም ካንሰላታት ወይ ነገራት ስርሑ።





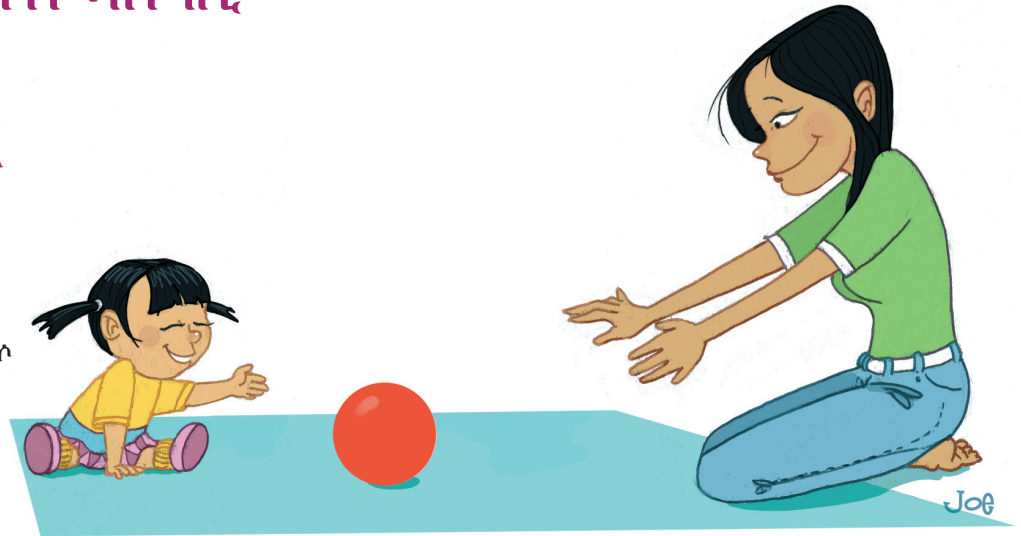
# ክብ ሓደ ውሑስ ክከባቢ

## ነታ ኩዕሶ ኮረር ክብላ

ሓንቲ ኩዕሶ ክብ መንጎኹም ኮረር ክናበልኩም ክመላልሱ።

### ለውጢ

ደው ኪልኩም ከለኹም ሓንቲ ኩዕሶ ክብ መንጎኹም ኮረር ክናበልኩም ክመላልሱ።



## ክን ክንታይ ዓይነት ክንስሳ ክዩ፤

ንክንስሳታት ምሳል (ኑብራ፣ ማንቲሉ፣ ፈረስ፣ ጎብዮ፣ ወዘተ) ንድምጽታቶምን ምንቁስቻላቶምን ብምቐዳሕ (ምዝላል፣ ምንፋሓኽ፣ ወዘተ)።

### ለውጢ

ክቲ ክንስሳ ዝተፈልየ ስምዒት የርኪ ከምዘሎ ክምስል ንክብነት ሓጎስ፣ ጌሂ ወይ ሕርቃን።

## መሰናኸል መገዲ

ሰድያታት፣ ጠረጴዛታት፣ መተርካሳት፣ ሳዱናት፣ ወዘተ ተጠቐምኩም ምስ ቀልዓኻ ኮይንካ ሓደ መሰናኸል መገዲ ህንጹ።



# ናይ ሕማቕ ኩነታት ካየር ንጥፊታት

## ንሳዕስዕ

ተሲኦካ ምስ ቁልዓኻ ከምትስዕስዕ ዝገብረካ ራድዮ ወልዕ ወይ ገለ ሙዚቃ ተጻውት።

### ለውጢ

ምቑጻር ስነታት(ናይ ግጥሚ) ምስ ናይ ኪድ ምንቅስቃሳት ቁልዓኻ ምዝራብ ንኽምሃር ከሕግዞ ይኸክል።



## ከም መኪና ኮይንካ ምጽዋት

ናይ ቁልዓኻ ካከዳው ሓዝ ከም ካብቲ ኩርንዓት ትጠዋወ ዘለ መኪና ድማ ካምስል።

### ለውጢ

ነቶም ዝተፈላለዩ መንቅታት ንምቕዳሕ ካጸብዕትኻ ተጠቐም (መጀመሪ መልጎም፡ ጥሩምባ፡ መመልከቲ፡ ወዘተ)።

## ናብቲ ዓቢ ግዳም

ንቁልዓኻ ጃኬት ዝገምን ነዊሕ ጫማን ከዲንካ ንግዳም ካውጽካዮ።

### ለውጢ

ቁልዓኻ ሓደስቲ ነገራት ንኽድህስስ ሓግዞ፡ ብዝተፈላለዩ ዝገን መራት ወይ ብልዕሊ ዝወደቐ ጉንዲ ኮም ምርሓዮ።



# ከምዝደኸሙ ምግባር

## ካብቲ ናይ ጸወታ ሜዳ

ቀልጻኝ ክሓኩርን ሸተት ብክብልን ምስ ካልኦ ቀልዑ ክዳወትን ካተባብዓዮ። ካብ ጥቕኡ ኩን ከምዘይጉዳክ ድማ ካረጋጋጽ።

### ለውጢ

ምስ ቀልጻኝ ከይንካ ኩዕሶ ምቕለዕ ተለማመዱ ከምኡ ድማ ብሓባር ደድሕሪካ ጉዮዩ።



## ምህናጽ ግንቢ

ምስ ቀልጻኝ ብምኽን ካብ ሳይናት ጫማ (ወይ ገለ ተመሳሳሊ ነገር) ሓደ ግንቢ ስርሑ። ንታሕቲ ከምዝወድቕ ክገብር፡ ክህንጹን ደጊሙ ንታሕቲ ክወድቕ ክርከዮን ክሎ ክዘናጋሉ ኣዩ።

## መንክስትታት ጣንጡ

ናብ ደገ ወደኣካ ጣንጡ ከምዝኸንካ ተዋሳኑ። ንቐልጻኝ ደድሕሪኡ ጉዮ ምክንቲ ክትሕዙ፡ «ክትነኸሶን» ሕንትኸትኸ ክተብሎን።

### ለውጢ

ተራታት ተቐያየሩ።





# ተወሳኺ ሓበሬታ

ተወሳኺ የምክርታት ሓሳባት ንጸወታታትን ምዕዶን ዘለዎም ሓበሬታዊ ንዋታት ከም ብሮፕራት፡ ሺድዮታትን ካልኸን ካብ [www.paprica.ch](http://www.paprica.ch) (ናይ ቋንቋ ፈረንሳይ መርበብ ሓበሬታ) ክትረኽቡ ትኽክሉ።



## ለበዋታት



### ካላላዊ ንጥፈት ካተባብዕ

ቅልዑትኩም ነፍስ ወከፍ መጻፈቲ ከንተውሓደ ስለስተ ሰዓታት ካላላዊ ንጥፈት ክረኽቡ ካለዎም (ካብ ደገ ምጽዋት፡ ምንጭሓኽ፡ ብግሪ ምኻድ፡ ወዘተ)።



### ዝወሓደ ኮፍ ምባል

ቅልዑኽ ረገኹ ኮፍ ዝብለሉ ከዋን ብዝተኻከለ መጠን ዝወሓደ ምኻኑ ካረጋግጽ። ህጻናት ካብ ቅድሚያ ስክሪን ምኻን ካይምልከቶምን፣ (ቲሺ፡ ኮምፕዩተር፡ ጸወታታት ሺድዮ፡ ወዘተ)።

# ምዕባለካዊ መድረኻት

18 ካዋርሕ

ጭሕግርጋር

መሀንጺ ሕጡባት ተጠቓምካ ግንብታት ምህናጽ

ደረጃታት ይድይብ

ኩዕሶ ይቅልዕ

ናይ ሓደ መጽሓፍ ገጻት ይግንጽል

ባዕሉ ምኽዳን ይጅምር ካሎ

ናይ ሰብነት ክፋላት የለሊ

ብናይ ክልተ-ቃላት ምሉካት ሓሳባት ይዛረብ

ዝተሓብኹ ነገራት ሃሰው ይብል

ኩዕሶ ይድርቢ

ካብቲ ቦታ ይዘልል

2 1/2 ዓመታት

## ሕታም

// ደረስቲ

Fabio Peduzzi <sup>1</sup>

Nicola Soldini <sup>1</sup>

Dr. méd. Lise Miauton Espejo <sup>2</sup>

// ብጥቡቕ ምትሕብባር ምስቲ ክፍሊ Psychomotricity (ስነ ካኮሞር-ምንቅስቃስ) ናይቲ Geneva School of Social Work (ቤት-ትምህርቲ ማሕበራዊ ስራሕ ገነባ, HETS): University of Applied Sciences and Arts Western Switzerland (ዩኒቨርሲቲ ተግባራዊ ስነ-ፍልጠትን ጥበባትን ምዕራባዊ ስዊዘርላንድ, HES-SO), ጀነቫ ዝማዕበሉ።

A.-F. Wittgenstein Mani,

(ፕሮፌሰር), HES

C. Blanc Müller, lecturer (መምህር

ዩኒቨርሲቲ), HES

M. De Monte, lecturer (መምህር

ዩኒቨርሲቲ), HES

M. Lecoultre, ተምህሪት

L. Ney, ተምህሪት

// ስካላዊ መግለጺ

Joël Freymond

// ንድፊ

Tessa Gerster

// ሕታም

1ይ ናይ ቋንቋ ፈረንሳይ ሕታም 2014

ዝተተርጎመሉ 2018

// ምትርጓምን ቅዳሕ-ምስንዳውን

Lionbridge Switzerland AG

© <sup>1</sup> Promotion Santé Vaud

<sup>2</sup> Medico-Surgical Department for Paediatrics (ሕክምናዊ-መጥባሕታዊ ክፍሊ ሕክምና ቅልዑ, DMCP), Children's Hospital of Lausanne (ሆስፒታል ቅልዑ Lausanne)