PAPRICA
PETITE ENFANCE
PHYSICAL ACTIVITY PROMOTION
IN PRIMARY CARE

ምኽርታት ብዛዕባ ምስ ቆልዓኹም ትገብርዎ ኣካላዊ ንጥፈት

CHUV Département médico-chirurgical de pédiatrie - DMCP
HEL
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
h e t s
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 ንጥዕንኡ ኣገዳሲ እዩ። እኹል ኣካላዊ ምውስዋስ ዝረከብ ቆልዓ ዝያዳ ስሩዕ ጠባይ ዘለዎ፡ ዝሓሸ ድቃስ ዝድቅስን ዝጠዓየ ሽውሃት 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 ምስኑ-ፍልጠት ዝተረጋገጸ እዩ። ስሩዕ ምውስዋስ ነዕጽምቲ፡ ልብን ከብደት ሰብነትን ጽቡቕ እዩ፡ ምምሃር ድማ የተባባዕ (ንኣብነት ኣብ እዋን ምድላብ ቋንቋ)።

ህጻናት ምውስዋስ የድልዮም

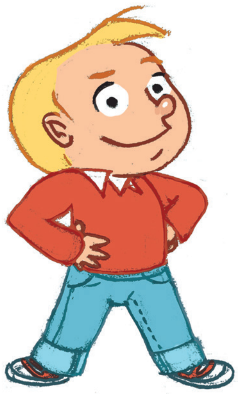
ቆልዑ ረጊኦም ንነዊሕ እዋን ኮፍ ዝብልሉ ሳሕቲ እዮ። ስለዚ ንሳቶም እኹል ምንቅስቓስ ዝረኽቡ ከመስለካ ይኽእል'ዩ። ኣብ ሓቂ ግን፡ ናይ ቆልዑ ኣካላዊ ኩነታት ኣብዘን ዝሓለፋ ቀረባ ዓመታት ኣንቆልቍሉ ኣሎ። እዚ ብዓቢኡ ዘይተሓሰበን ብቐንዱ ድማ ውጽኢት ናይ ዘመናዊ ኣነባብራና እዩ፡ መዓልታትና ብስራሕ ዝተጸመዱ እዮም፡ ዝወሓደ ናይ እግርን ብሽክለታን ጉዕዞ ንገብር፡ ንነዊሕ እዋናት ኮፍ ንብል፡ ገዛእ ርእስና ብስክሪናት ከምዝኽበቡ ንገብር (ቲቪታት፡ ተንቀሳቓስቲ ተሌፎናት፡ ወዘተ)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

ንቆልዓኹም ብኸመይ ከትድግፍዎ ትኽእሉ፧

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

ኣካላዊ ንጥፈት ንኣይ ነዚ ዝስዕብ ንምግባር ይሕግዘኒ...

... ምምዕባል ጥንካረን ሜላን



... ምህናጽ ርእሰ-ተኣማንነተይ

ወለደይ እዚ ዝስዕብ ብምግባር ክሕግዙኒ ይኽእሉ፥

- » ነገራት ባዕለይ ክገብር ብምፍቃድ (ክዳን ምኽዳን፡ ምጽርራይ፡ ወዘተ።)
- » ብእግረይ ክኸይድ ብምትብባዕ (ኣብ ክንዲ ኣብታ ናይ ቆልዓ መኪና ኮፍ ዝብል)
- » ክሰምዑንን ዘረባይ ብዕቱብነት ክርእዩዎን
- » ሕግታትን ወሰናትን ብምቛም
- » ውሑስ ኣከባቢ ክቕርቡለይ

... ምግላጽ ገዛእ ርእሰይ

... ምስታፍ ኣብ ዘይኩለፍ ጸወታ

... ምምሃር ደረት ዓቕመይን ምውጋድ መጉዳእትን

ህዱእ ንጥፈታት

ድሙን ኣንጭዋን

ኣብ ትሕቲ እቲ ናይ ዓራት ኣንሶላ ተሓባእ። ቆልዓኻ ንሰብነትካ ኣብ ታሕቲ ክረኽቦ ይኽእል'ዶ፧

ለውጢ

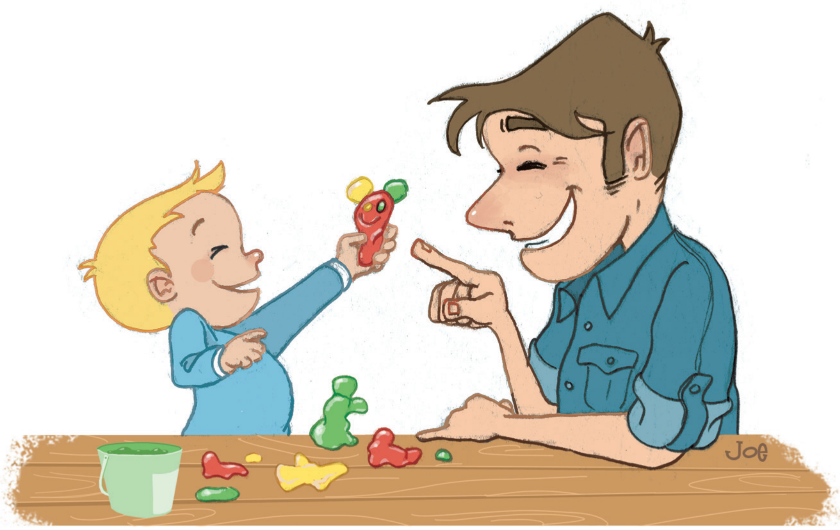
ተራ ተቐያየሩ ወይ ንቆልዓኻ ኣየናይ ክፋል ናይ ሰብነትካ ረኺቡ ክምዘሎ ክግምት ኣፍቅደሉ።

ኩሉ ሰብ ናብ ዓራት ይኸይድ

ኣብ እዋን ድቃስ፡ ቆልዓኻ ንባንቡላታቱ ኣብ ዓራት ክገብሮም ወይ ንመጻወቲ መኪንኡ ኣብቲ ጋራጅ ክገብራ ኣፍቅደሉ.

ለውጢ

ካብ ግዜ ንግዜ



እቲ ንእሽቶ ቀራጻይ

ቆልዓኻ ብናይ ጸወታ ብሒቑ ተጻዊቱ ይፈልጥ'ዶ፧ ኩሎም እቶም ብሓደ ክትገብርዎም ትኽእሉ ነገራት ዳህስስ።

ለውጢ

ናይ ቆልዓኻ ስእለ-ኣእምሮ ንምምጋብን ናቱ ናይ ረቂቕ ሞተር ክእለታት ንምብርባርን ብሓባር ኮይንኩም እንስሳታት ወይ ነገራት ስርሑ።

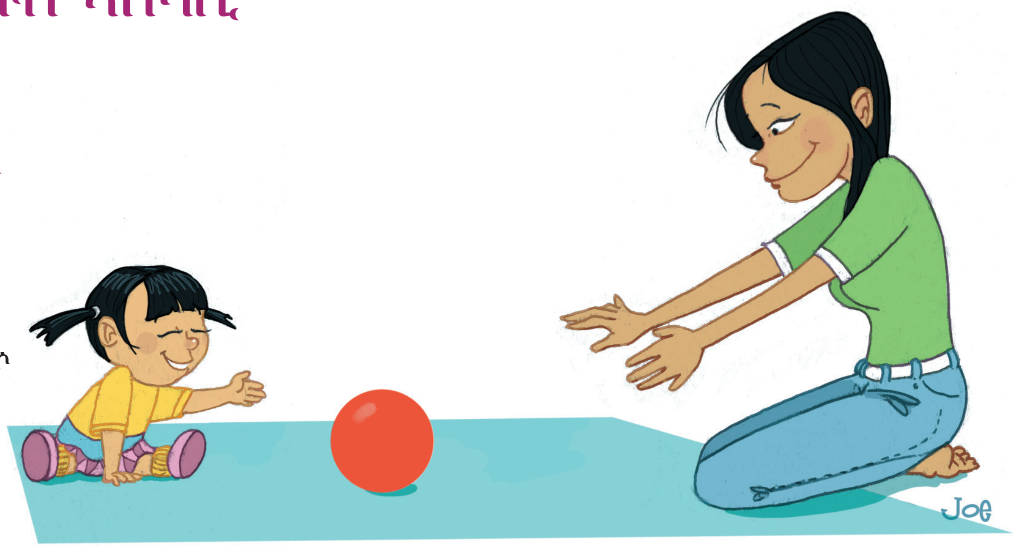
ኣብ ሓደ ውሑስ ኣከባቢ

ነታ ኲዕሶ ኮረር ኣብላ

ሓንቲ ኲዕሶ ኣብ መንጎኹም ኮረር እናበልኩም ኣመላልሱ።

ለውጢ

ደው ኢልኩም ከለኹም ሓንቲ ኲዕሶ ኣብ መንጎኹም ኮረር እናበልኩም ኣመላልሱ።



ኣነ እንታይ ዓይነት እንስሳ እየ፧

ንእንስሳታት ምሰል (ነብሪ፡ ማንቲለ፡ ፈረስ፡ ጎብየ፡ ወዘተ) ንድምጽታቶምን ምንቅስቓሳቶምን ብምቕዳሕ (ምዝላል፡ ምንፋሓኽ፡ ወዘተ)።

ለውጢ

እቲ እንስሳ ዝተፈልየ ስምዒት የርኢ ከምዝሎ ኣምስል ንኣብነት ሓጎስ፡ ጓሂ ወይ ሕርቃን።

መሰናኽል መገዲ

ሰድያታት፡ ጠረጴዛታት፡ መተርኣሳት፡ ሳጹናት፡ ወዘተ ተጠቒምኩም ምስ ቆልዓኻ ኮይንካ ሓደ መሰናኽል መገዲ ህነጹ።

ናይ ሕማቕ ኲነታት ኣየር ንጥፈታት

ንሳዕስዕ

ተሲኣካ ምስ ቆልዓኻ ከምትስዕስዕ ዝገብረካ ራድዮ ወልዕ ወይ ገለ ሙዚቃ ተጻወት።

ለውጢ

ምቁጻር ስኒታት(ናይ ግጥሚ) ምስ ናይ ኢድ ምንቅስቓሳት ቆልዓኻ ምዝራብ ንኽምሃር ክሕግዞ ይኽእል።

ከም መኪና ኮይንካ ምጽዋት

ናይ ቆልዓኻ ኣእዳው ሓዝ ከም ኣብቲ ኲርንዓት ትጠዋወ ዘላ መኪና ድማ ኣምስል።

ለውጢ

ነቶም ዝተፈላለዩ መንቅታት ንምቑዳሕ ኣጻብዕትኻ ተጠቐም (መጀመሪ መልጎም፡ ጥሩምባ፡ መመልከቲ፡ ወዘተ)።

ናብቲ ዓቢ ግዳም

ንቆልዓኻ ጃኬት ዝናምን ነዊሕ ጫማን ከዲንካ ንግዳም ኣውጽኣዮ።

ለውጢ

ቆልዓኻ ሓደስቲ ነገራት ንኽድህስስ ሓግዞ፥ ብዝተፈላለየ ዝባን መሬት ወይ ብልዕሊ ዝወደቑ ጉንዲ ኦም ምርሓዮ።

ከምዝደኸሙ ምግባር

ኣብቲ ናይ ጸወታ ሜዳ

ቆልዓኻ ከሓኲርን ሸተት ብከብልን ምስ ካልኦ ቆልዑ ከጸወትን ኣተባብዓዮ። ኣብ ጥቕኡ ኩን ከምዘይጉዳእ ድማ ኣረጋግጽ።

ለውጢ

ምስ ቆልዓኻ ኮይንካ ኲዕሶ ምቕላዕ ተለማመዱ ከምኡ ድማ ብሓባር ደድሕሪኣ ጉየዩ።

ምህናጽ ግንቢ

ምስ ቆልዓኻ ብምኧን ካብ ሳጹናት ጫማ (ወይ ገለ ተመሳሳሊ ነገር) ሓደ ግንቢ ስርሑ። ንታሕቲ ከምዝወድቕ ክገብሮ፣ ክህንጾን ደጊሙ ንታሕቲ ክወድቕ ክርእዮን ከሎ ክዘናጋዓሉ እዩ።

መንከስትታት ጣንጡ

ናብ ደገ ወጺእካ ጣንጡ ከምዝኾንካ ተዋሳእ። ንቖልዓኻ ደድሕሪኡ ጉየ ምእንቲ ክትሕዞ፣ «ክትነኽሶን» ሕንትኽትኽ ክተብሎን።

ለውጢ

ተራታት ተቐያየሩ።

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።

ለበዋታት

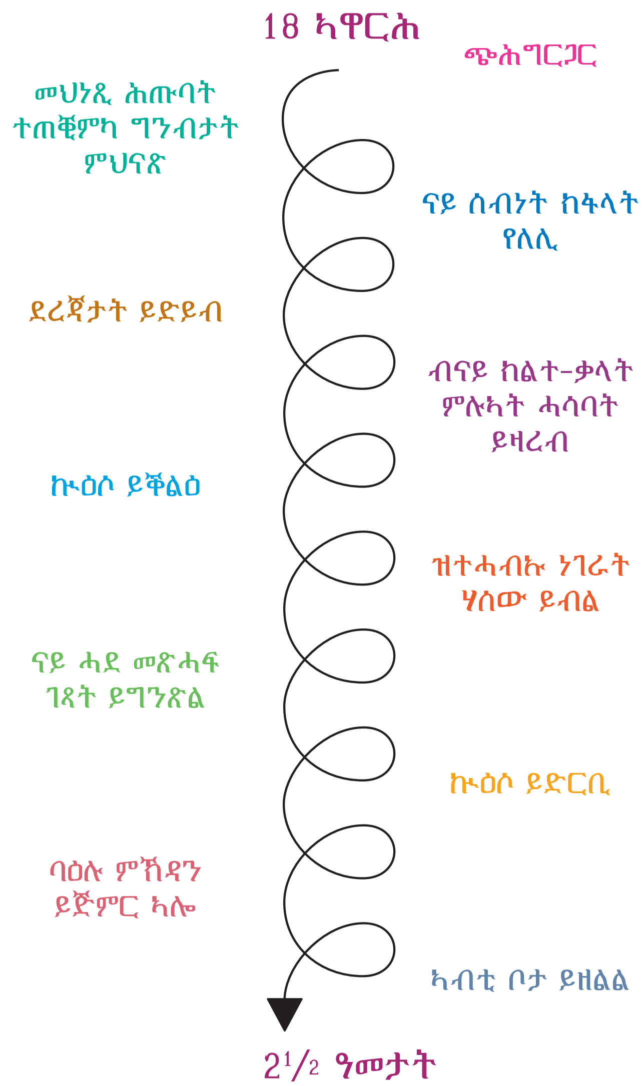
ኣካላዊ ንጥፈት ኣተባብዕ

ቆልዑትኩም ነፍስ ወከፍ መዓልቲ እንተውሓደ ሰለስተ ሰዓታት ኣካላዊ ንጥፈት ክረኽቡ ኣለዎም (ኣብ ደገ ምጽዋት፡ ምንቅሓኽ፡ ብግሪ ምኻድ፡ ወዘተ)።

ዝወሓደ ኮፍ ምባል

ቆልዓኻ ረጊኡ ኮፍ ዝብለሉ እዋን ብዝተኻእለ መጠን ዝወሓደ ምኻኑ ኣረጋግጽ። ህጻናት ኣብ ቅድሚ ስክሪን ምኻን 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
M. Lecoultre, ተምሃሪት
L. Ney, 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)