

# ምክርታት ብዛዕባ ምስ ቆልዓኹም ተገብርዎ ክካላዊ ንጥፈት

2 1/2 ክሳብ  
 4 ዓመታት



# ካላዊ ንጥፈት

## ንጥዕና ዝመልኦ ምዕባለ

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

## ሀጻናት ምውስዋስ የድልዮም

ቅልው ረገኹም ንነዊሕ ክዋን ኮፍ ዝብልሉ ሳሕቲ ክኣል፡፡ ስለዚ ንሳቶም ክኹል ምንቅስቃስ ዝረኽቡ ክመስለካ ይኸክል'ዮ፡፡ ክብ ሓቂ ግን፡ ናይ ቅልው ካላዊ ኩነታት ክብዘን ዝሓለፉ ቀረባ ግምታት ክንቆልቁሉ ክሎ፡፡ ክዚ ብግቢኡ ዘይተሓሰበን ብቐንዱ ድማ ውጽኢት ናይ ዘመናዊ ክንባብራና ክኣል፡፡ መጻፈታትና ብስራሕ ዝተጽመዱ ክኣል፡፡ ዝወሓደ ናይ ክግርን ብሽክለታን ገዕዞ ንገብር፡ ንነዊሕ ክዋናት ኮፍ ንብል፡ ገዛክ ርክስና ብስክሪናት ከምዝኸበቡ ንገብር (ቲሺታት፡ ተንቀሳቐስቲ ተሌፎናት፡ ወዘተ) ክከባቢና ድማ ንካላዊ ምውስዋስ ዝያዳ ዘይሰማማዕ ኮይኑ (መናፈሻታት ርሒቕም፡ ሓደገኛ ጽርግያታት ወይ ኮካ ንጫውጫውታ ተነቀፍቲ ዝኾኑ ጎረብቲ)፡፡ ይኹን ክምበር፡ ሀጻናት ባህርያዊ ድፍኢት ንምንቅስቃስ ክለዎም፡ ዋላ ቀለልቲ ምንቅስቃሳት ድማ ጠቐምቲ ክኣል፡፡

## ንቅልፅኹም ብኸመይ ክትድግፍዎ ትኸክሉ፡፡

ክብዘዎ ዝስዕቡ ገጻት ዘለዉ ሓሳባት ናይ ቅልፅኹም ናይ ሞተር ምዕባለ ክብ መጻፈታዊ ህይወት ንምድጋፍ ክሕግዝኹም ዝፃለሙ ክኣል፡፡ ናትካ ስክለ-ካክምሮ ተጠቐም - ከም'ውን ናይ ቅልፅኹ - ነዘም ሓሳባት ክዚኹም ከም መመላከታ ምክንቲ ክኾኑ፡፡



# ካላዊ ንጥፈት ንካይ ነዚ ዝስዕብ ንምግባር ይኸግዘኒ...



... ምምዕባል ሰብካዊ መንነተይ

## ወለደይ ኢዚ ዝስዕብ ብምግባር ክኸግዘኒ ይኸክሉ።

- » ሓሳባትዎን ርክዶታትዎን ንምግላጽ ከተባብዑኒ
- » ምስ ካብ ዕድመይ ዘለዉ ቅልዑ ከምዝሞላኩ ምርግጋጽ
- » መምርሒታትን ሕግታትን ካብ ምስዓብ ክኸግዘኒ
- » ነገራት ባዕለይ ከመይ ገይረ ከምዝገብርም ንኸምሃር ዕድል ክህቡኒ
- » ካብ ዝኾነ ዓይነት ኩነታት ካየር ናብ ደገ ወጺኦም ምሳይ ክጻወቱ።



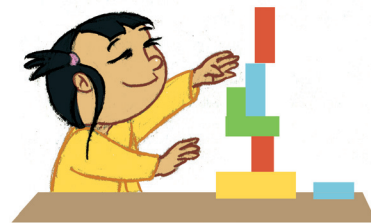
... ምምሕደሽ ናተይ ተዓጻጻፍነት ከምኡ'ውን ንምቕናዕ ጸዓተይን



... ምስ ናይ ገዛኽ ርክሰይ ሰብነት ዝያዳ ክላለን ናተይ ናይ ረቂቕ ሞተር ክክለታት ከመሓይሽን



... ካልኦት ቅልዑ ክረክብ



... ካከባቢይ ከምሃርን ክርዳክን

# ሓሽምታ ንግዜ፤



## ንግዕስዕ!

ገለ ምስምዑ ትፈትዎ ሙዚቃ ወሊዕካ ምስ ቅልጻኻ ገሰስዕ።

### ለወጢ

ዝተፈላለዩ ረምታታትን ሙዚቃዊ ቅድታትን ተጠቐም።

## ንማማን ንባባን ምስጋዝ

ቅልጻኻ ነቶም ነቲ ኣስቤዛ ኣብ ምቕማጥ ክሕግዘካ ኣባብ ኣቐርብ።  
ንሱ ዝተፈላለዩ ግዝፍታትን ክብደታትን ዘለዎም ነገራት ኣኣብ ቦትኩም ክቐምጥ ይኸክል።

### ለወጢ

ኣብ ናይ ገዛ ስራሕ ንኸሕግዝ ኣፋቅደሉ።



## ምዝላልን ምንቋትን

ቅልጻኻ ናብ ኩምራ መተርኣባት ክንቐት ይኸክል ወይ ከኣ ኣብቲ ምንጻፍ ክንከራሩ ይኸክል።

### ለወጢ

ናይ ቅልጻኻ ኣከዳው ሒዝካ ንሱ ኣብ ዓራት ንኸዘልል ኣፋቅደሉ።





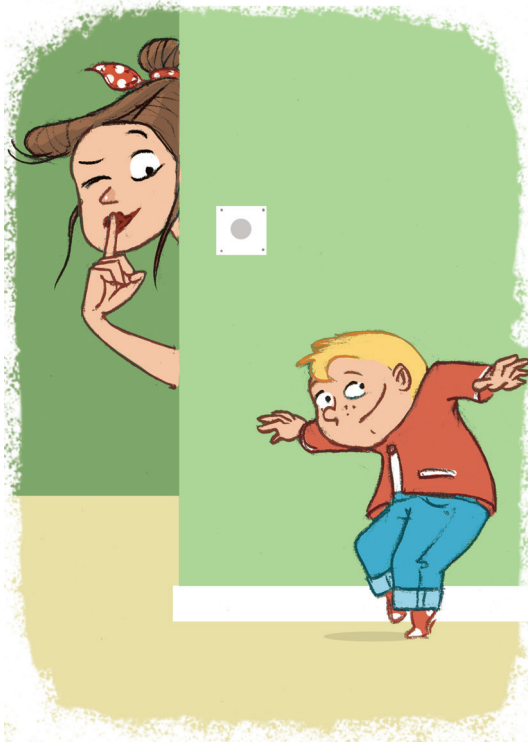
# ህድክ ንጥፈታት

## ክዳውንቲ ምኽዳን

ንቅልፃኝ ካመና ዝፃብይዎ ክዳውንቲ ካብ ሳንጣ ወይ ሳጹን ምላክ (ንካብነት ቅብፃት፡ ሻርባታት ወይ ናትካ ክዳውንትን ጫማታትን)።

### ለውጢ

ቅልፃኝ ንናቱ ዝተሰገዱ ክንስላታት ወይ ባንቡላታት ክኸድናም ካፋቅደሉ።



## ድብጹ ዘይብሉ ካተሓባባክ ምጽዋት

ምስ ቅልፃኝ ካተሓባባክ ተጸወት።

### ለውጢ

ምስ ብዙሓት ቅልፁ ካብ ደገ ካተሓባባክ ተጸወት።

## ካብ ኣራግጽ ተጠንቀቕ

ካብቲ ባይታ መገዲ ኣንጽጽ (ብመጣበቕ ችረቶታት፡ ገመድ፡ ጨናፍር፡ ወዘተ)። ዝሽነ ካብቲ መገዲ ዝወጽኦ ሰብ ናብቲ ማይ ይኣቱ።

### ለውጢ

ብሓደ መስርዕ ኪድ። ኣቲ ካብ ቅድሚት ናይቲ ምስመር ዘሎ ሰብ ምንቅስቓሳት ይገብር። ኣቶም ዝተረፉ ካብቲ መስመር ዘለዉ ሰባት ንዝገብር ይቐድሑ።



# ካላዊ ንጥፈት ንምግባር ኣመና ደኺምኩም ኣለኹም።

## በፍቲ ወይ ኣጉዳ ህንጽ

በፍቲ ንምህናጽ ኣብ ልዕሊ ጠረጴዛ ወይ ለድያታት ኮቦርታ ዘርግሑ። ቁልዓኻ ኣብቲ በፍቲ ክሕባክ ይኸክል ብሃዕብኩ ድማ ዝኾነ ምኽንያት ክምህዝ ይኸክል።

### ለውጢ

ናብ ደገ ውጽ ኣካማን ወይ ጨናፍር ተጠቓምኩም ድማ ናይ ሓደ ኣጉዳ ወሰናስን ኣመልክቱ።



## ናይ ነገራት ግለም

ንቁልዓኻ ክጻወተሎም ዝኸክል ነገራት ሃቦ (ናይ ላውንድሪ ዘንቢል፣ ሳይናት ካርቶን፣ ጋዜጣታት፣ ወዘተ)።

### ለውጢ

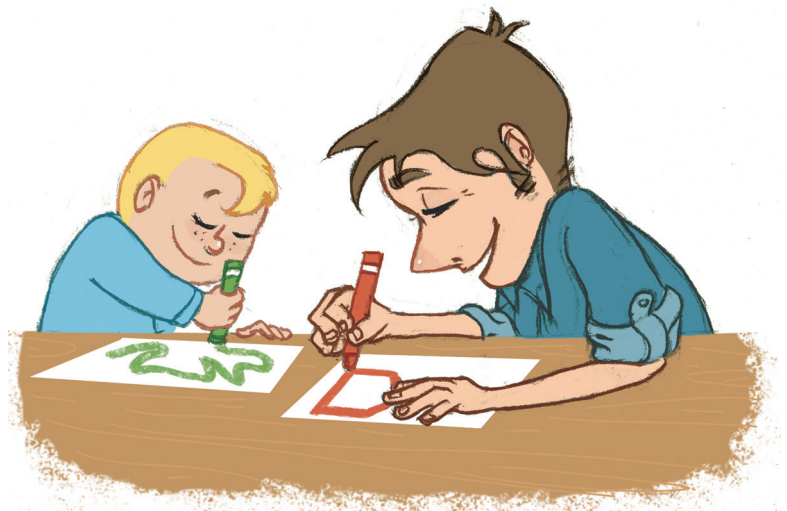
ጋዜጣ ናብ ኩዕሶ ቅርጺ ግዥሊልካ ናብቲ መክከቢ ጎሓፍ-ወረቓት ዕላማ ገይርካ ክስንዶ ይኸክል። ኣስያፍ ንምስራሕ'ውን ክትጥቀመሉ ትኸክል።

## ምቕባኡን ምስኣልን

ምስ ቁልዓኻ ኮይንካ ስኣል።

### ለውጢ

ሓደ ኣንስሳ ስኣል። ቁልዓኻ ከምቲ ኣንስሳ'ቲ ኮይኑ ንኸዋላካ ኣፍቅደሉ።



# ከምዝደኸሙ ምግባር

## ከም ፈረስ ኮይንካ ምጽዋት

ቁልጻኻ ከም ፈረስ ኮይኑ ዝዘሎም መሰናኸል ኣብቲ ባይታ ግበር።

### ለውጢ

ኣብ ደገ፡ ቁልጻኻ ናብ ሓጺር መንደቕ፡ ደረጃታት ወይ ሰደጃ ከሓኩርን ካብኩ ከዘልልን ይኸክል።



## ምክካብ

ብኣግሪ ጉዕዞ ብምግባር ተፈጥሮ ንዝህቦ ነገራት ኣክቡ፡ ኣኣማን፡ ኣቑጽልቲ፡ ካዕካዓት ካለታና፡ ወዘተ።

### ለውጢ

ድምጽታት ንምፍጣር ካዕካዓት ካለታና ንኣድሕዶም ኣጋጭው ወይ ኣብ መትሓዚ ኣከብዎም።

## ምጽዋት ኩዕሶ ኣግሪ

ምስ ቁልጻኻ ኮይንካ ኩዕሶ ኣግሪ ተጻውት።



# ተወሳኝ ሓበሬታ

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



# መሰረታዊ ካላላዊ ንጥፈታት

- » ምሕዳር፡ ስሒብካ ደው ምባል፡ ትክ ኢልካ ጠጠው ምባል፡ ገለ ነገር ምድያብ
- » ሚዛን ምሕላው
- » ምድርባይን ምቕላብን
- » ምዝላል (ንላዕልን ንታሕትን)
- » ምንሽርታት (ካብ ሚዳ-ጽወታ)፡ ብመንኮርኮር ምንቅስቓስ
- » ውዝወዛ፡ ናብ ቅድሚትን ድሕሪትን ገጽካ ብረምታ ምንቅስቓስ
- » ምንክርሬውን ምሽክርካርን
- » ጥንካረኩ ምጥቃም
- » ካብ ማይ ጸብለል ምባል፡ ውድቀት ደው ምባል፡ ናይ ናጻ ምውዳቕ ስምዒት ምጽዋር
- » ሓደገኛታት ኩነታት ምድላይን ምሞላሽን
- » ምጉያይን ደረቱ ምፍታንን (ክባብ ካብ ጥዕና ዘለዎ ድኻም ዝበጽሕ)
- » ልሙዳት ንጥፈታት ምግባርን ምርክይን

## ለበዋታት



### ካላላዊ ንጥፈት ካተባብዕ

ካብ ክልተ ክሳብ ካርባዕተ ዝዕድሚኩም ቅልዑ ካብ ነፍስ ወከፍ መጻልቲ ክንተውሓደ ሰለስተ ሰዓታት ካላላዊ ንጥፈት ክረኽቡ ካለዎም (ካብ ደገ ምጽዋት፡ ምጉያይ፡ ምዝላል፡ ወዘተ)።

### ዝወሓደ ኮፍ ምባል



ቅልዓኻ ረገኩ ኮፍ ዝብለሉ ኮዋን ብዝተኻኸለ መጠን ዝወሓደ ምዃኑ ካረጋግጽ። ትሕቲ ሰለስተ ዓመት ዝዕድሚኩም ህጻናት ካብ ቅድሚ ስክሪን ምዃን ካይምልከቶምንዩ (ቲቪ፡ ኮምፕዩተር፡ ጸወታታት ሺድዮ፡ ወዘተ)።

ሰለስተ ወይ ካብኩ ንላዕሊ ዝዕድሚኩም ቅልዑ ካብ መጻልቲ ካብ ሓደ ሰዓት ንላዕሊ ካብ ቅድሚ ስክሪን ግዜ ክሕልፉ የብሎምን።

## 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 ካክሞር-ምንቅስቓስ) 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

L. Chuard, ተምሃሪት

O. Crivelli, ተምሃሪብ

// 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)