PAPRICA
PETITE ENFANCE
PHYSICAL ACTIVITY PROMOTION IN PRIMARY CARE

ምኽርታት ብዛዕባ ምስ ቆልዓኹም ትገብርዎ ኣካላዊ ንጥፈት

4 ክሳብ 6 ዓመታት

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 ንጥዕንኦም ኣገዳሲ እዩ። እኹል ኣካላዊ ምውስዋስ ዝረከብ ቆልዓ ዝያዳ ስሩዕ ጠባይ ዘለዎ፡ ዝሓሸ ድቃስ ዝድቅስን ዝጠዓየ ሸውሃት ዘለዎን እዩ። ጸወታን ኣካላዊ ንጥፈትን ርእሰ ተኣማንነቶም የዕቢ ከምኡ’ውን ስምዒታት ንምግላጽን ዝምድናታት ብምህናጽን ይሕግዞም። ኣብ ኣካላዊ ምውስዋስ ዝሳተፉ ቆልዑ ዝያዳ ከእለት ዘውንኑን ብቐሊሉ ዘይጉድኡን ምዃኖም ምስነ-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 እዩ። 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 ዝተጽመዱ እዮም፡ ዝወሓደ ናይ እግርን ብሽክለታን ጉዕዞ ንገብር፡ ንነዊሕ እዋናት ኮፍ ንብል፡ ገዛእ ርእስና ብስክሪናት ከምዝኽበቡ ንገብር (ቲቪታት፡ ተንቀሳቐስቲ ተሌፎናት፡ ወዘተ) ኣከባቢና ድማ ንኣካላዊ ምውስዋስ ዝያዳ ዘይሰማማዕ ኮይኑ (መናፈሻታት ርሒቕም፡ ሓደገኛ ጽርግያታት ወይ ከኣ ንጫውጫውታ ተነቀፍቲ ዝኾኑ ጎረባብቲ)። 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 ክሕግዘኹም ዝዓለሙ እዮም። ናትካ ስእለ-ኣእምሮ ተጠቐም – ከም’ውን ናይ ቆልዓኻ – ነዞም ሓሳባት እዚኦም ከም መመላእታ ምእንቲ ክኾኑ።

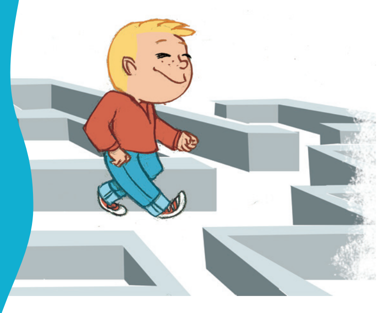
ኣካላዊ ንጥፈት ንኣይ ነዚ ዝስዕብ ንምግባር ይሕግዘኒ...

... ምቊጽጽር ምንቅስቓሳተይን ምምሕያሽ ናተይ ናይ ሚዛን ስምዒትን

ወለደይ እዚ ዝስዕብ ብምግባር ክሕግዙኒ ይኽእሉ፧

- ምስ ካልኦት ቆልዑ ኣብ ደገን ኣብ ውሽጥን እኹል ናይ ጽወታ ግዜ ክምዘሕልፍ ምርግጋጽ
- ናይ ምጒያይ፡ ምድያብ፡ ምዝላል፡ ወዘተ ዕድላት ክህቡኒ
- ባዕለይ ንክኸይድን ግዜ ክህቡኒ
- ናይ ምስካል፡ ምቕባእ፡ ነገራት ምስራሕ፡ ወዘተ ዕድላት ክህቡኒ
- ኣብ ዕላል ክጽንብሩኒ
- ክጽበን ክሰምዕን ከተባብዑኒ

... ምምሕያሽ ናተይ ናይ ረቂቕ ሞተር ክእለታት



... ምህናጽ ናተይ ስፍራዊ-ግዝያዊ ምእዘና

... ኣብ ቤት-ትምህርቲ ክቕልብ ክኽእል ምእንቲ

... ምምሃር ኣብ ጉጅለ ምጽዋት

ሓኾምታ ንግዜ፧

ባላንቺናታት

ባላንቺና ንፋሕ። ቆልዓኻ ነታ ባላንቺና ብኢዱ ከትንከፋ ኣፍቅደሉ ምእንቲ ንሳ ባይታ ከይዓለበት ኣብ ኣየር ከትጸንሕ።

ለውጢ

ነቲ ጸወታ ኣብ ደገ ብባላንቺና ወይ ዓፍራታት ሳሙና ተጻወቶ።

ምሕጋዝ ኣብ ምኽሻን ወይ ምስንካት

ቆልዓኻ ቍርሲ ወይ ምግቢ ኣብ ምድላው ክሕግዝ ሕተትዎ ንኣብነት፡ ንሱ ናይ ምስንካት መቓምምቲ ክሕውስ ወይ ንሰላጣ ዝኸውን ፍሩታ ክቖራርጽ ይኽእል።

ሕምብሊላትን ምግምጣልን

ኣብቲ ባይታ ፍርናሽ ኣቐምጥ ኣብኡ ድማ ቆልዓኻ ሕምብሊል ይበልን ይገምጠልን።

ጥንቃቐ፧ ኣብ ዝግምጠሉ እዋን ቆልዓኻ ንመንከሱ ኣብ ኣፍልቡ ምግባሩ ኣረጋግጽ።

ሓኾምታ ንክፍቲ ቦታ፧

ምድርዳርን ምህናጽን

ቆልዓኻ ዝኾኑ ዝሰማምዑ ነገራት ተጠቒሙ (ሳጹናት ፕላስቲክ፡ ጥራዩ ናይ ጸባ መትሓዚታት፡ ወዘተ) እቲ ዝነውሐ ክሃንጾ ዝኽእል ግምቢ ክሰርሕ ኣፋቅደሉ።

ለውጢ

ንናቱ ባንቡላ ገዛ ወይ ነታ መጻወቲ መኪንኡ ጋራጅ ክሰርሕ ኣፋቅደሉ።

ባይታ ብዘይ ምትንካፍ

ምስ ቆልዓኻ ኮይንካ ኣብቲ ገዛ ባይታ ከይተንከፍኩም ተዛወሩ ንኣብነት ካብ ሓደ ምንጻፍ ምድሪ ናብ ካልእ፡ ኣብ ልዕሊ ሰድያታት፡ እቲ ሶፋ፡ ወዘተ።

ለውጢ

ኣብ ዝኾኑ መስመራት ኣብቲ ባይታ ደው ብዘይ ምባል ኣብ ደገ ተዛወሩ።

ሙዚቃዊ ሓወልታት

ሳጹናት ፕላስቲክን ማናኹ ንጣውላን ከም ከበሮታት ተጠቐሙ። ቆልዓኻ እናሳዕስዐ ነቶም ነገራት ተጻወቶም። እቲ ሙዚቃ ደው ኣብ ዝብለሉ እዋን፡ ቆልዓኻ ድርቕ ኢሉ ደው ክብልን ከም ሓወልቲ ክነቅጽን ኣለዎ። ተራታት ተቐያየሩ።

ለውጢ

ዝያዳ ዓው ኢልካ ወይ ብዝይዳ ትሑት ድምጺ፡ ዝያዳ ቀልጢፍካ ወይ ዝያዳ ቀስ ኢልካ ክትጻወት ትኽእል። ብዘይ ድምጺ ሳዕስዕ።

ናይ ሕማቕ ኩነታት ኣየር ንጥፈታት

ኣብ ዘይቦትኡ ዘሎ እንታይ እዩ፧

ነገራት ካብ ካልእ ክፍልታት ኣብቲ ገዛ ዘርግሕ (ሻምፖ ኣብቲ ክሽነ፡ በርበረ ኣብቲ ክፍሊ መሕጸቢ-ሰብነት፡ ወዘተ)። ንቖልዓኻ ኣብ ዘይቦትኦም ዘለዉ ነገራት ክደልን ናብ ግቡእ ቦትኦም ክመልሶምን ኣፍቅደሉ።

ለውጢ

ተራታት ተቐያየሩ።

ክዳን ተኸዲንካ ተዋስኦ ምጽዋት

ቆልዓኻ ክዳውንቲ፡ ሻርባታትን ካልእ ነገራትን ክኸደንን፡ ከምኡ ድማ ብዛዕባ ነገስታት፡ ልኡላንን ፈረሰኛታትን ዛንታ ክምህዝን ኣፍቅደሉ።

ካብቲ ተኹላ ተጠንቀቕ!

ብተጣባቒ ቐረቶ ገይርካ ኣብቲ ባይታ ሃደ ከባቢ ኣመልክት። እቲ ተኹላ (ንስኻ) ናብቲ ገዛ ክኣቱ ይፍትን። ቆልዓኻ ይኸልክለካ።

ለውጢ

ተራታት ተቐያየሩ።

ከምዝደኽሙ ምግባር

ሃከቲ

ገመድ ተጠቐምካ ማዕባላት ወይ ማዕበላዊ መስመራት ግበር ቆልዓኻ ድማ ኣብ ልዕሊኡ ከዘልል ይፈትን።

ለውጢ

ቆልዓኻ ነቲ ገምድ ምእግሩ ረጊጹ ክሕዞ ክፍትን ይኽእል'ዩ።

ዕንጭቑሊት ሓሰማ ኣብ ማእከል

እዚ ናይ ስለስተ (ወይ ልዕሊኡ) ተጻወትቲ ጸወታ ኩዕሶ እዩ። ክልተ ተጻወትቲ ነታ ኩዕሶ ናብ ሓድሕደም ይስንድውዋ። እቲ ሳልሳይ ኣብ መንጎኦም ደው ኢሉ ነታ ኩዕሶ ክሕዛ ይፍትን። ነታ ኩዕሶ እንተሒዝዋ፡ እቲ ዝደርበየ ሰብ ሕጂ እቲ ዕንጭቑሊት ሓሰማ ኣብቲ ማእከል ይኸውን።

ኣተናኻፍ

ሓደ ቆልዓ ነቶም ካልኦት ክሕዝ ይፍትን። ንሱ ንኻልእ ቆልዓ እንተሒዙ፡ እቲ ቖልዓ'ቲ ሽዑ "ንሱ" ይኸውን። ምትንካፍ ንምውጋድ ኢሎም፡ ቆልዑ ክሃድሙን ወይ ናብቲ "መሕብኢ" ክኸዱ ኣለዎም።

ለውጢ

እቶም ተጻወትቲ ክፋል ናይ ሰብነቶም ክሕዙ ኣለዎም፡ ንኣብነት ብርኪ፡ መንኩብ፡ ወዘተ።

ምኽሪ፣ ቆልዓኻ ሕጂ ኣብ እንታይ ዓይነት ኲነታት (ወይ ጠለባት ኲነት) ክጻወት፡ ክዕንድርን እናተንቀሳቐሰ ክዛወርን ከምዝፍቀደሉ – ከም'ውን ከምዘፍቀደሉ – ዝርድኣሉ እኹል ዕድመ ዘለዎ እዩ። ደረታትን ጠለባት ኲነትን ክተቐምጥ ትኽእል ኢኻ (ንኣብነት ኣብቲ ባይታ እንተዘይኮይኑ ኣብቲ ፍርናሽ ኣይትዝለል)።

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

ዕድሚኦም ንናይ መባእታ ቤት-ትምህርቲ ዝኣኸለ ቆልዑ ንመዓልቲ ካብ ሓደ ስዓት ኣዝዩ ዝበዝሐ ምውስዋስ ኣካላት ክረኽቡ ኣለዎም (ምዝዋር ብሽክለታ ወይ ላምብሬታ ቆልዑ፡ ናይ ኵዕሶ ጸወታታት ምጽዋት፡ ኣብቲ ጫካ ምዝዋር፡ ወዘተ)።

ዝወሓደ ኮፍ ምባል

ቆልዓኻ ኣብ ተሽከርከርቲ ከምኡ'ውን ቀትሪ ኣብ ገዛ ኮፍ ብምባል ጥራይ ዘሕልፎ መጠን ግዜ ነክዮ። ቆልዓኻ መዓልታዊ ልዕሊ ክልተ ሰዓታት ካብ ትርፊ ግዚኡ ኣብ ቅድሚ ስክሪን የሕልፍ ዘይምህላዉ ኣረጋግጽ። ኣብ ቅድሚ ስክሪናት ዝወሓደ ግዜ እንተኣሕሊፎም፡ ንጥዕንኦም ዝሓሸ እዩ።

መሰረታዊ ኣካላዊ ንጥፈታት

- » ምሕኳር፡ ስሒብካ ደው ምባል፡ ትከ ኢልካ ጠጠው ምባል፡ ገለ ነገር ምድያብ
- » ምሕላው ሚዛን
- » ምድርባይን ምቑላብን
- » ምዝላል (ንላዕልን ንታሕትን)
- » ምንሻታት (ኣብ ሜዳ-ጽወታ)፡ ብመንኮርኮር ምንቅስቓስ
- » ውዝወዛ፡ ናብ ቅድሚትን ድሕሪትን ገጽካ ብረምታ ምንቅስቓስ
- » ምንክርራውን ምሽክርካርን
- » ጥንካረኡ ምጥቃም
- » ኣብ ማይ ጸብለል ምባል፡ ውድቀት ደው ምባል፡ ናይ ናጻ ምውዳቕ ስምዒት ምጽዋር
- » ሓደገኛታት ኩነታት ምድላይን ምምላኽን
- » ምጕያይን ደረቱ ምፍታንን (ክሳብ ኣብ ጥዕና ዘለዎ ድኻም ዝበጽሕ)
- » ልሙዳት ንጥፈታት ምግባርን ምርኣይን

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

// 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)