PAPRICA
PETITE ENFANCE
PHYSICAL ACTIVITY PROMOTION
IN PRIMARY CARE

ምኽርታት ብዛዕባ ምስ ቆልዑኹም 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

hets
Haute école de travail social
Genève
Filière Psychomotricité

ኣካላዊ ንጥፈት

ንጥዕና ዝመልኦ ምዕባለ

ምናልባት ንስኹም ድሮ ሓደ ነገር ትፈልጡ ኪኹም፣ 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 ክእለት ዝውንኑን ብቐሊሉ ዘይጉድኡን ምኺኖም ምስነ-ፍልጠት ዝተረጋገጸ እዩ። ስሩዕ ምውስዋስ ነዕጽምቲ፡ ልብን ከብደት ሰብነትን ጽቡቕ እዩ፡ ምምሃር ድማ የተባብዕ (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 ብሽከለታን ጉዕዞ ንገብር፡ ንነዊሕ እዋናት ኮፍ ንብል፡ ገዛእ ርእስና ብስክሪናት ከምዝኽበቡ ንገብር (ቲቪታት፡ ተንቀሳቓሽስቲ ተሌፎናት፡ ወዘተ) ኣከባቢና ድማ ንኣካላዊ ምውስዋስ ዝያዳ ዘይሰማማዕ ኮይኑ (መናፈሻታት ርሒቖም፡ ሓደገኛ ጽርግያታት ወይ ከኣ ንጫውጫውታ ተነቀፍቲ ዝኾኑ ጎረባብቲ)። ይኹን እምበር፡ ህጻናት ባህርያዊ ድፍኢት ንምንቅስቓስ ኣለዎም፡ ዋላ ቀለልቲ ምንቅስቓሳት ድማ ጠቓምቲ 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።

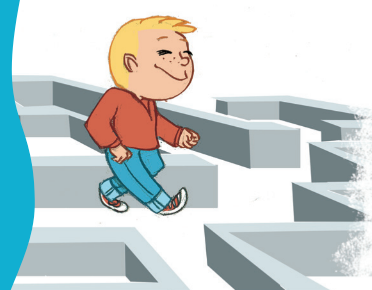
ኣካላዊ ንጥፈት ንኣይ ነዚ ዝስዕብ ንምግባር ይሕግዘኒ...

... ምቁጽጻር ምንቅስቓሳተይን ምምሕያሽ
ናተይ ናይ ሚዛን ስምዒትን

... ምምሕያሽ ናተይ ናይ
ረቂቕ ሞተር ክእለታት

ወለደይ እዚ ዝስዕብ ብምግባር ክሕግዙኒ ይኽእሉ፥

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



... ምህናጽ ናተይ
ስፍራዊ-ግዝያዊ ምእዛና

... ኣብ ቤት-ትምህርቲ ክቕልብ
ክኽእል ምእንቲ

... ምምሃር ኣብ ጉጅለ ምጽዋት

ሓኾምታ ንግዜ፧

ባላንቺናታት

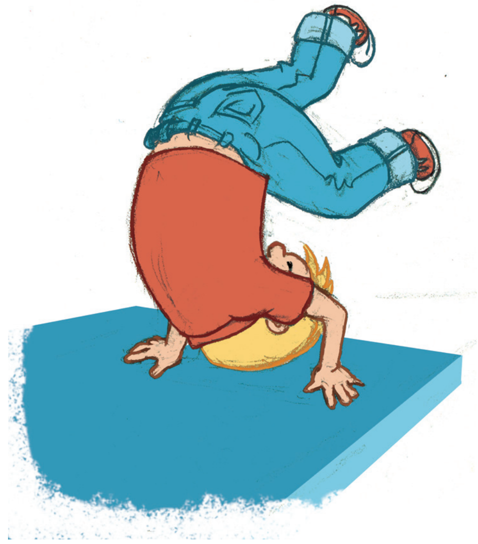
ባላንቺና ንፋሕ። ቆልዓኻ ነታ ባላንቺና ብኢዱ ከትንከፋ ኣፍቀደሉ ምእንቲ ንሳ ባይታ ከይዓለበት ኣብ ኣየር ከትጸንሕ።

ለውጢ

ነቲ ጸወታ ኣብ ደገ ብባላንቺና ወይ ዓፍራታት ሳሙና ተጻወቶ።

ምሕጋዝ ኣብ ምኽሻን ወይ ምስንካት

ቆልዓኻ ቊርሲ 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 ዝግምጠለሉ እዋን ቆልዓኻ ንመንከሱ ኣብ ኣፍልቡ ምግባሩ ኣረጋግጽ።

ሓኾምታ ንከፍቲ ቦታ፥

ምድርዳርን ምህናጽን

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

ለውጢ

ንናቱ ባንቡላ ገዛ ወይ ነታ መጻወቲ መኪንኡ ጋራጅ ክሰርሕ ኣፍቅደሉ።

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 እናሳዕሰዐ 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 (ሻምፓ 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

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

ካብቲ ተኹላ ተጠንቀቕ!

ብተጣባቒ ቸረቶ ገይርካ ኣብቲ ባይታ ሃደ ከባቢ ኣመልክት። እቲ ተኹላ (ንስኻ) ናብቲ ገዛ ክኣቱ ይፍትን። ቖልዓኻ ይኸልክለላ።

ለውጢ

ተራታት ተቐያየሩ።

ከምዝደኸሙ ምግባር

ሃከቲ

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

ለውጢ

ቆልዓኻ ነቲ ገምድ ምእግሩ ረጊጹ ክሕዞ ክፍትን ይኽእል'ዩ።

ዕንጭቍሊት ሓሰማ ኣብ ማእከል

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

ኣተናኻፍ

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

ለውጢ

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

ምኽሪ፧ ቆልዓኻ ሕጂ ኣብ እንታይ ዓይነት ኩነታት (ወይ ጠለባት ኩነት) ክጻወት፡ ክዕንድርን እናተንቀሳቐሰ ክዛወርን ከምዝፋቀደሉ - ከም'ውን ከምዘፋቀደሉ - ዝርድኣሉ እኹል ዕድመ ዘለዎ እዩ። ደረታትን ጠለባት ኩነትን ክተቐምጥ ትኽእል ኢኻ (ንኣብነት ኣብቲ ባይታ እንተዘይኮይኑ ኣብቲ ፍርናሽ ኣይትዝለል)።

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

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

ዝወሓደ ኮፍ ምባል

ቆልዓኻ ኣብ ተሽከርከርቲ ከምኡ'ውን ቀትሪ ኣብ ገዛ ኮፍ ብምባል ጥራይ ዝሕልፎ 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 ምንቀስቓስ
- » ውዝወዛ፡ ናብ ቅድሚትን ድሕሪትን ገጽካ ብረምታ ምንቀስቓስ
- » ምንክርራውን ምሽክርካርን
- » ጥንካረኡ ምጥቃም
- » ኣብ ማይ ጸብለል ምባል፡ ውድቀት ደው ምባል፡ ናይ ናጻ ምውዳቕ ስምዒት ምጽዋር
- » ሓደገኛታት ኩነታት ምድላይን ምምላኽን
- » ምጒያይን ደረቱ ምፍታንን (ከሳብ 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-ምንቀስቓስ) 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)