PAPRICA
PETITE ENFANCE
PHYSICAL ACTIVITY PROMOTION
IN PRIMARY CARE

ምኽርታት ብዛዕባ ምስ ቆልዓኹም ትግብርዎ ኣካላዊ ንጥፈት

9 ክሳብ 18 ኣዋርሕ

Département médico-chirurgical de pédiatrie - DMCP

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 ኢኹም፣ ህጻንኩም ኣካላዊ ንጥፈት የድልዮ እዩ። ንሱ ንጥዕንኡ 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 ምኺኖም ምስነ-ፍልጠት ዝተረጋገጸ እዩ። ስሩዕ ምውስዋስ ነዕጽምቲ፡ ልብን ከብደትን 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 ኣንቆልቊሉ 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 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...

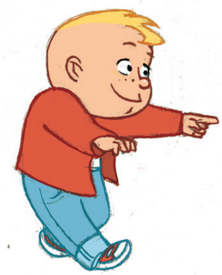
... ምድህሳስ ነገራትን ናጻ ንምኺንን

... ምርድዳእ ናይ ኢድ ምንቅስቓስ ተጠቒምካ

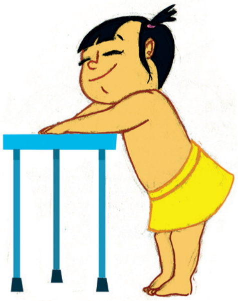
ወለደይ እዚ ዝስዕብ ብምግባር ክሕግዙኒ ይኽእሉ፣

- ናጻ ኮይነ ዝንቀሳቐሰሉ ውሑስ ኣከባቢ ብምቕራብ
- ኣነ ምእንቲ ክቐድሖ ምንቅስቓስ ከርእዩኒ ኣለዎም
- ኣብ ናይ ገዛእ ርእሰይ ፍጥነት ንኽምዕብል ግዜ ክህቡኒ
- ኣድላዪ ኣብ ዝኾነሉ እዋን ከተባብዑንን ክድግፉንን

...ምምሃር ከመይ ኢልካ ከምተንፋፍሑኽ፡ ደው ትብልን ብእግሪ ትኸይድን



... ምድህሳስ ዝሰፍሕ ዘሎ ከባቢታተይ



... ምምሃር ምቍጽጻር ኣቃውማይን ምንቅስቓሳተይን

ሓደ ውሑስ ኣከባቢ

ኣብቲ ምንጻፍ ምንቀሳቕሲ

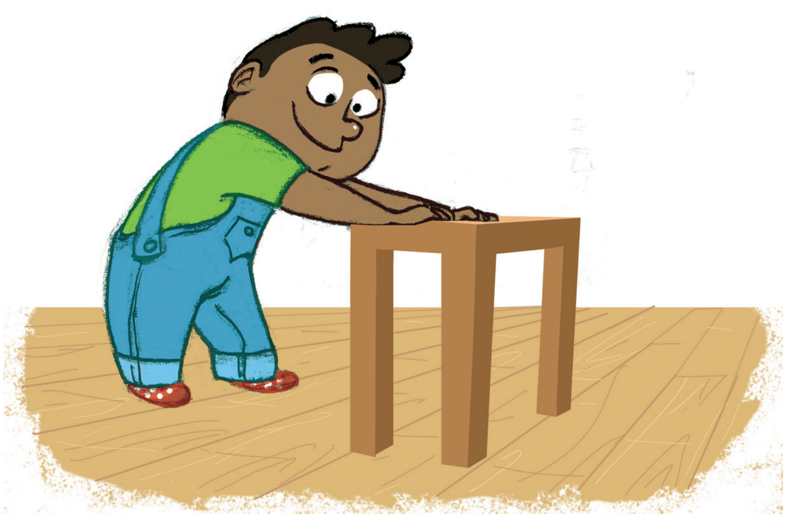
ኣብቲ ምንጻፍ ቆልዓኻ ኣብ ዘየርክቦ ቦታ ነገራት ኣቐምጥ ኣንቀሳቒሱ ክሕዞ ድማ ኣተባብዓዮ።

ለውጢ

ነተም ነገራት ባዕሉ ክድህስሶምን ብጥቡቕ ክምርምሮምን ኣፍቅደሉ።

ብሸብዲ ምኻድን ምንቀሳቕስን

ቆልዓኻ ብጥራይ ኣእጋሩን ኣእዳዉን ኣብ ደገ ሓደስቲ ነገራት ክድህስስ ኣፍቅደሉ፣ እዚ እንታይ ስምዒት ይህብ፣ እቲ'ኸ፣



ቀዳሞት ስጉምትታት...

ዝኾኑ ዘይቀሙ ንብረታት እለዮም ምእንቲ ቆልዓኻ ኣብ ንብረት ገዛ ተደጊፉ ቀዳሞት ስጉምትታቱ ክጅምርን ክምኡ ድማ ገዛእ ርእሱ ኣብቲ ክፍሊ ክመርሕን።

ለውጢ

ኣብቲ ባይታ ተጋደም ምእንቲ ቆልዓኻ ናባኻ ኣንቀሳቒሱ ክመጽእ ወይ ኣብ ዙርያኻ ብእግሩ ክኸይድ።

ናይ ሕማቕ ኩነታት ኣየር ንጥፈታት

ጉዕዞ ጃልባ

ንቀልዓኻ ኣብ ሕቝፍኻ ሕቘኖን ዘምርን፣ «ኣንሳፋፉ፡ ኣንሳፋፉ፡ ኣንሳፋፉ ንጃልባኻ ቀስ ኢልካ ናብ ታሕቲ እቲ ዛራ። ብደስታ፡ ብደስታ፡ ብደስታ፡ ብደስታ። ህይወት ግን ሕልሚ እያ።»

ለውጢ

ቀስ ኢልካ ወይ ብፍጥነት ሕቘን። ነቲ ረምታ ናይቲ መዝሙር ቀይሮ

ምዝንጋዕ ኣብቲ ዝናም

ንቀልዓኻ ኣብ ዝተሸፈነት ዓረብያ ቀልዓ በቲ ዝናም እናደፋእካዮ ኪድ ምእንቲ ንሱ ነቲ ጥብጥብታ ናይቲ ዝወቕዕ ዝናም ክሰምዖ።

ለውጢ

ንቐልዓኻ ካብታ ዓረብያ ቀልዓ ክወርድ ኣፍቕደሉ ኣ ብቲ ዝናም ድማ ውሑድ ስጉምትታት ምስኡ ኪድ።

ናይ ቅድድም መኪና

ቀልዓኻ ዝተሰጎደ እንስሳ ኣብታ ናይ ላውንድሪ ዘንቢል ገይሩ ኣብቲ ክፍሊ ክደፍእ ኣፍቕደሉ።

ለውጢ

ነታ ናይ ላውንድሪ ዘንቢል ሓዛ ቀልዓኻ ድማ ናብኡ ክድይብ ኣፍቕደሉ። ኣብኡ ኮፍ ምስበለ ንሱ ኣብ ናይ ቅድድም መኪና ከም ዘሎ ኮይኑ ክዋሳእ ይኽእል።

ሓኾምታ ንግዜ፧

ንእሽቶ ቀንዲ ከሻኒ

ምግቢ ኣብ ትኽሽኑሉ እዋን፡ ቆልዓኻ ኣብ ናይ ጸወታ ከሽንኡ ወይ ብናይ ገዛእ ርእሱ ናይ ምኽሻን ኣቑሑ (ማንካ ጣውላ፡ ሳጹናት ፕላስቲክ፡ ወዘተ) ክቐድሓካ ይደሊ።

ምዝንጋዕ ኣብ እዋን ምሕጻብ ሰብነት

ኣብቲ ባስካ (መሕጸቢ ሰብነት) ንቆልዓኻ ከመይ ገይሩ ማዕበላት ከምዝገብር፡ ናይ ሳሙና ዓፍራታት ኡፍ ከምዝብልን ካልእ ተወሳኺን ኣርእዮ።

ለውጢ

ናይ ፕላስቲክ መትሓዚ ወይ ኩባያ ሃቦ ምእንቲ ንእኡ ማይ ክመልኡ፡ ነቲ ማይ ከሰጋግሮን ጥራዩ ከትርፎን።

ናይ ቆልዑ መዛሙር

እቲ ጨርቂ-ሽንቲ ኣብ ምቕያር ተሕልፍዎ ናይ ሓባር ግዜ ተጠቐሙሉ ከም ድማ ንቆልዓኻ ዘምረሉ ወይ ንሱ ክቐድሖ ዝኽእል መዛሙር ወልዓሉ።

ለውጢ

ከኣላት ሰብነት ስመ; ቆልዓኻ ናብኦም ንኽመልከት ድማ ኣፍቅደሉ (ኣብ ገዛእ ርእሱ ወይ ኣባኻ)።

ሓኾምታ ንከፍቲ ቦታ፧

ናይ ካርቶን ገዛ

ንሓደ ዓቢ ካርቶን ናብ ቆልዓኻ ተላሒጉ ከኣትዎ ዝኽእል ገዛ ለውጦ።

ለውጢ
ኣብ ኩሉ’ቲ ናይ ቆልዓኻ ገዛ ኣተሓባባኢ ተጻወት።

ምስራሕ ሙዚቃ

ኣብ ገዛ ዝተሰርሑ መሳርሒታት ሙዚቃ ግበር፣ ናይ ፕላስቲክ ጥርሙስ እምኒ ምልኣዮ’ሞ ብመጣበቒ ቸረቶ ሕተሞ ሽዑ ንሱ ጫሕጭሕ ዝብል ይኸውን፣ ናይ ብሽኮቲ ታኒካ ናብ ከበሮ ይልወጥ።

እቲ ዝቐነነ ግንቢ Pisa

ቆልዓኻ ብመህነጺ ሕጡባት ክጻወት ኣፍቅደሉ።

ለውጢ
ቆልዓኻ ከውድቖም ክሎ ዘዘናግዕዎ ግምቢ ወይ ማሕፈድ ክሃንጽ ሓግዞ።

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

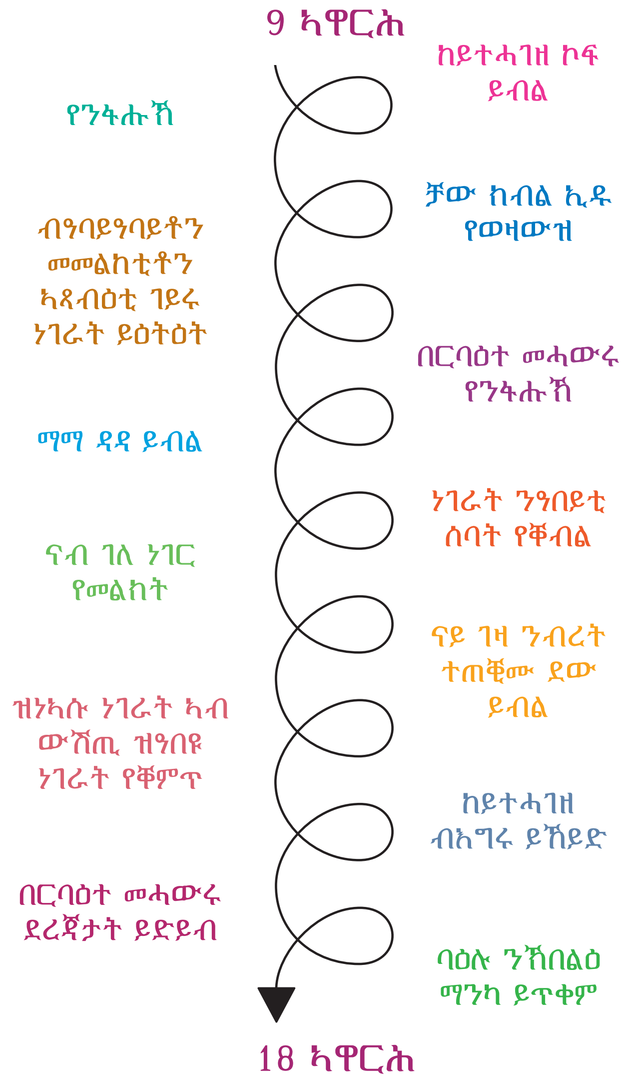
ኣካላዊ ንጥፈት ኣተባብዕ

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

ዝወሓደ ኮፍ ምባል

ቆልዓኻ ቀይሙ ኮፍ ጥራይ ዝብለሉ መጠን ግዜ ክተጉድል ፈትን (ንኣብነት ህጻንካ ተበራቢሩ ኣብ ዘለወሉ እዋን፡ ናይ ግድን ኣይኮነን ኣብ ናይ ቆልዓ መንበር መኪና ወይ ሓቑፊት ህጻን ክትገድፎም ዘለካ)። ህጻናት ኣብ ቅድሚ ስክሪን ምኺን ኣይምልከቶምን'ዩ (ቲቪ፡ ኮምፒዩተር፡ ጸወታታት ቪድዮ፡ ወዘተ)።

ምዕባለኣዊ መድረኻት



ሕታም

// ደረስቲ
Fabio Peduzzi [1]
Nicola Soldini [1]
Dr. méd. Lise Miauton Espejo [2]

// ብጥቡቑ 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
I. Giroudeau, ተምሃሪት
L. Curinier, 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)