PAPRICA
PETITE ENFANCE
PHYSICAL ACTIVITY PROMOTION IN PRIMARY CARE

ምኽርታት ብዛዕባ ምስ ቆልዓኹም ትገብርዎ ኣካላዊ ንጥፈት

9 ክሳብ 18 ኣዋርሕ

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 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 ዝውንኑን ብቐሊሉ ዘይጉድኡን ም'ኳኖም 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 ዘይተሓስበን ብቐንዱ ድማ ውጽኢት ናይ ዘመናዊ ኣነባብራና እዩ፡ መዓልታትና ብስራሕ ዝተጸመዱ እዮም፡ ዝወሓደ ናይ እግርን ብሸከለታን ጉዕዞ ንገብር፡ ንነዊሕ እዋናት ኮፍ ንብል፡ ገዛእ ርእስና ብስክሪናት ከምዝኽበቡ ንገብር (ቲቪታት፡ ተንቀሳቓሽስቲ ተሌፎናት፡ ወዘተ) ኣከባቢና ድማ ንኣካላዊ ምውስዋስ ዝያዳ ዘይሰማማዕ ኮይኑ (መናፈሻታት ርሒቐም፡ ሓደገኛ ጽርግያታት ወይ ከካ 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 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

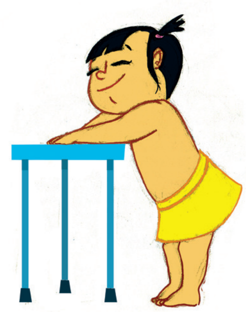
... ምርድዳእ ናይ ኢድ ምንቅስቓስ ተጠቒምካ

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 ዝሰፍሐ ዘሎ ከባቢታተይ



... ምምሃር ምቊጽጻር ኣቃውማይን ምንቅስቓሳተይን

ሓደ ውሑስ ኣከባቢ

ኣብቲ ምንጻፍ ምንቱሓኽ

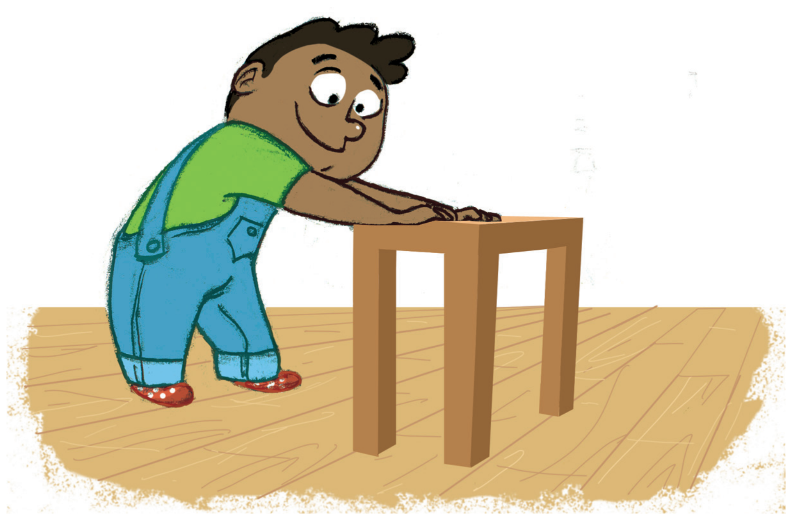
ኣብቲ ምንጻፍ ቆልዓኻ ኣብ ዘየርከቦ ቦታ ነገራት ኣቐምጥ ኣንቱሒኹ ከሕዞ ድማ ኣተባብዓዮ።

ለውጢ

ነቶም ነገራት ባዕሉ ከድህስሶምን ብጥቡቑ ከምርምሮምን ኣፍቅደሉ።

ብኸብዲ ምኻድን ምንቱሓኽን

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



ቀዳሞት ስጉምትታት...

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

ለውጢ

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

ናይ ሕማቕ ኲነታት ኣየር ንጥፈታት

ጕዕዞ ጃልባ

ንቆልዓኻ ኣብ ሕቝፍኻ ሕቝኖን ዘምርን፡ «ኣንሳፍፉ፡ ኣንሳፍፉ፡ ኣንሳፍፉ ንጃልባኻ ቀስ ኢልካ ናብ ታሕቲ እቲ ዛራ። ብደስታ፡ ብደስታ፡ ብደስታ፡ ብደስታ። ህይወት ግን ሕልሚ እያ።»

ለውጢ

ቀስ ኢልካ ወይ ብፍጥነት ሕቑን። ነቲ ረምታ ናይቲ መዝሙር ቀይሮ

ምዝንጋዕ ኣብቲ ዝናም

ንቆልዓኻ ኣብ ዝተሸፈነት ዓረብያ ቆልዓ በቲ ዝናም እናደፋእካዮ ኪድ ምእንቲ ንሱ ነቲ ጥብጥብታ ናይቲ ዝወቅዕ ዝናም ክሰምዖ።

ለውጢ

ንቖልዓኻ ካብታ ዓረብያ ቆልዓ ክወርድ ኣፍቅደሉ ኣ ብቲ ዝናም ድማ ውሑድ ስጉምትታት ምስኡ ኪድ።

ናይ ቅድድም መኪና

ቆልዓኻ ዝተሰጎደ እንስሳ ኣብታ ናይ ላውንድሪ ዘንቢል ገይሩ ኣብቲ ክፍሊ ክደፍእ ኣፍቅደሉ።

ለውጢ

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

ሓኾምታ ንግዜ፤

ንእሽቶ ቀንዲ ከሻኒ

ምግቢ ኣብ ትኸሽንሉ 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 ክመልኦ፡ ነቲ ማይ ከሰጋግሮን ጥራዩ ክትርፎን።

ናይ ቆልዑ መዛሙር

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

ለውጢ

ክፋላት ሰብነት ስመ; ቆልዓኻ ናብኦም ንኸመልክት ድማ ኣፍቅደሉ (ኣብ ገዛእ ርእሱ ወይ ኣባኻ)።

ሓኾምታ ንከፍቲ ቦታ፤

ናይ ካርቶን ገዛ

ንሓደ ዓቢ ካርቶን ናብ ቆልዓኻ ተላሒጉ ክኣትዎ ዝኽእል ገዛ ለውጦ።

ለውጢ

ኣብ ኩሉ’ቲ ናይ ቆልዓኻ ገዛ ኣተሓባባእ ተጻወት።

ምስራሕ ሙዚቃ

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

እቲ ዝቐነነ ግንቢ Pisa

ቆልዓኻ ብመህነጺ ሕጡባት ክጻወት ኣፍቅደሉ።

ለውጢ

ቆልዓኻ ከውድቖም ከሎ 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

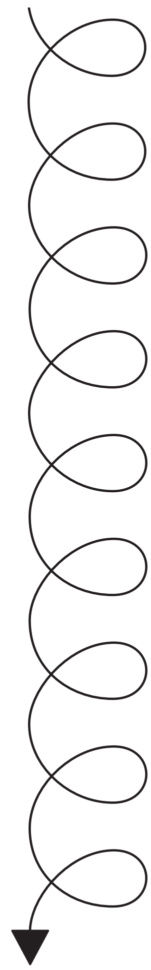
ኣካላዊ ንጥፈት ኣተባብዕ

ቆልዑትኩም ነፍስ ወከፍ መዓልቲ እንተውሓደ ሰለስተ ሰዓታት ኣካላዊ ንጥፈት ክረኽቡ ኣለዎም (ኣብ ደገ ምጽዋት፡ ምንቀሳቐስ፡ 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 ምኽኣን ኣይምልከቶምን'ዩ (ቲቪ፡ ኮምፒዩተር፡ 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
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)