PAPRICA
PETITE ENFANCE
PHYSICAL ACTIVITY PROMOTION
IN PRIMARY CARE

Tigrinya
Tigrigna
Tigrino

ምኽርታት ብዛዕባ ምስ ቆልዓኹም ትገብርዎ ኣካላዊ ንጥፈት

0 ክሳብ 9 ኣዋርሕ

unisanté
Centre universitaire de médecine générale et santé publique • Lausanne

CHUV Département femme-mère-enfant

pédiatrie suisse
L'organisation professionnelle de la pédiatrie

hets
Haute école de travail social Genève
Filière Psychomotricité

canton de vaud

Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

ኣካላዊ ንጥፈት

ንጥዕና ዝመልኦ ምዕባለ

ምናልባት ንስኹም ድሮ ሓደ ነገር ትፈልጡ ኢኹም፧ ህጻንኩም ኣካላዊ ንጥፈት የድልዮ እዩ። ህጻንኩም ገዛእ ርእሱ ክገልጽ፡ ዝምድናታት ክሃንጽን ናይ ገዛእ ርእሱ ሰብነትን ኣከባብን ክድህስስን ይሕግዞ። በብቐሩብ፡ ቆልዓኹም ብንቕሓት ንምንቅስቓሳቱን ኣቃውምኡን ምቊጽጻር ይምሃርን ይዛወርን። ኣካላዊ ንጥፈት ናይ ቆልዓኹም፡ ንምምሃርን ምዕባለን ይድግፍ።

ህጻናት ምውስዋስ የድልዮም

ህጻናት ብዙሕ ፈንጠርጠር ይብሉ። ስለዚ ንሳቶም እኹል ምንቅስቓስ ዝረኽቡ ክመስለካ ይኽእል’ዩ። ይኹን እምበር፡ ናይ ቆልዑ ኣካላዊ ኩነታት ኣብዘን ዝሓለፋ ቀረባ ዓመታት ኣንቆልቊሉ ኣሎ። እዚ ጸገም’ዚ መብዛሕትኡ ግዜ ካብተን ቀዳሞት ኣዋርሕ ናይ ህይወት ዝምንጩ እዩ። ሓድሓደ ግዜ፡ እቶም ናይ ምውስዋስ ዕድላት በቲ ናይ ገዛ ኣከባቢ ዝድረቱ እዮም (ክፋቲ ቦታ ዘይምህላው፡ ኣብ ጥቓኻ መናፈሻ ዘይምህላው፡ ንጫውጫውታ ተነቀፍቲ ዝኾኑ ጎረባብቲ፡ ወዘተ)፡ ሓድሓደ ግዜ ናይቶም ወለዲ ኩነታት ህይወት እዩ እቲ ጠንቂ (መዓልታዊ ጸቕጢ፡ ናይ ሞተር መጎዓዝያ፡ ወዘተ) ወይ ተለቀብቲ ነገራት ከም ሓቖንቲ ህጻናት ወይ ናይ ቆልዓ መንበር መኪና ዝኣመሰሉ፡ እዚኣቶም ኣካላዊ ንጥፈት ኣየተባብዑን እዮም።

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 ክሕግዝኹም ዝዓለሙ እዮም። ንውልቃዊ ድሌታት ቆልዓኹም ግብረ-መልሲ ክትህቡ’ውን ይምከር።

ኣካላዊ ንጥፈት ንኣይ ነዚ ዝስዕብ ንምግባር ይሕግዘኒ...

… ምርድዳእ

… ከዕርፍ ብድሕሪኡ

ወለደይ እዚ ዝስዕብ ብምግባር ክሕግዙኒ ይኽእሉ፣

- » ምሳይ ናይ ዓይኒ ንዓይኒ ምጥምማት ንምግባር ግዜ ብምውሳድ።
- » ኣነ ናጻ ኮይነን ብውሕስነትን ዝንቀሳቐሰሉ ኲርናዕ ብምፍጣር
- » ንኣይ ንምሕቋፍ ግዜ ብምውሳድ
- » ናተይ ምትንባሃትን ድሌታትን ንምምላስ ከምሃሩ

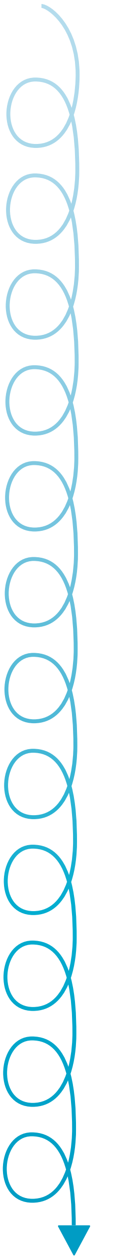
… ምድህሳስ ሰብነተይ

… ንምዕትዓት ነገራትን
ብእኦም ምጽዋትን

… ምምሃር ምቊጽጻር ኣቃውማይን
ምንቅስቓሳተይን

ኣካላዊ ንጥፈት ንምግባር ኣመና ደኺምኩም ኣለኹም፧

0 ኣዋርሕ



9 ኣዋርሕ

ኣቶም ሓሳባት ምስ ናይ ህጻንካ ምዕባለ ካብ ላዕሊ ንታሕቲ ኣብዚ ገጽ ተመሓሪርዮም ኣለዉ።
ንድሕነት፡ ኩሉ ግዜ ነቲ ጸወታ ምስ ዓቕሚ ቈልዓኻ ዝኸይድ ምዃኑ ኣረጋግጽ።

ዓይኒ ንዓይኒ ምጥምማት

ቆልዓኹም ክጥምተኩም፡ ፍሽኽ ክትብልዎን ንሱ ድማ ፍሽኽታ ክመልሰልኩም ይፈቱ እዩ። ገጽካ ቀስ ኢልካ ካብ የማን ንጸጋም ኣዙሮ። ቆልዓኻ ርእሱ ከንቀሳቕስን ብኣጠማምትኡ ክስዕበካን እዩ።

ለውጢ

ድምጽታት ኣስምዕዎ ወይ ዓሻ ምስሊ ገጻት ኣርእይዎ።

ምድህሳስ ገጽካ

ኣብ ጥቓ ቆልዓኻ ተጋደም፡ ቀስ ገይርካ ድማ ብጎድኖም ኣንከራርዎም ምእንቲ ንሓድሕድኩም ክትጠማመቱን ገጽካ ክትንከፈካን።
ጥንቃቐ፧ ንቆልዓኹም ክተቐመጥዎ ከለኹም ጎድንታት እናበራረኹም ከምትገብርዎ ኣረጋግጹ።

Swing boat

ኣብ ባይታ ኮፍ በል ንቖልዓኻ ድማ ኣእጋርካ ገቲርካ ሓዞ ምእንቲ ኣእጋሩ ኣብ ባይታ ክትንከፍ። ሽምጡ፡ ምሓኻኹልቱ ወይ ኣእዳዉ ሓዞ ናብ የማንን ጸጋምን እናበራረየ ክምሃር ድማ ኣፍቅደሉ።
ጥንቃቐ፧ ንቖልዓኻ ንድሕሪት ቅድሚትን ከምዘይትሓቑኖ ኣረጋግጽ።

ለውጢ

ናባኻ ምእንቲ ክጥምት ንቖልዓኻ ኣዙሮ።

ሓኾምታ ንግዜ፧

ምቁጽጻር ኣካል

ንናጽላ ውላድኩን እናሓለውኩን ብኸብዱ በጥ ኢሉ ብናጻ ክዋሳወስን ክንቀሳቐስን ግደፍኦ።

ኣጭርቐቲ-ሽንቲ እናቐየርካ ምዝንጋዕን ጸወታን

ንቀልዓኻ ናቱ ጨርቂ-ሽንቲ ኣብ ትቐይረሉ እዋን ኣእዳዉን ኣእጋሩን ክድህስስ ኣተባብዓዮ። ምእንቲ እግሪ ክትንክፍ ክኽእል፡ ኢድካ ኣብ ትሕቲ መቐመጫኡ ብምግባርን ንሎኡ ቀስ ኢልካ ንላዕሊ ኣቐንን።

ናይ ጎድኒ ምንክብላል

ቆልዕኻ ካብ ከብዱ ናብ ዝባኑ ከምኡ’ውን ካብ ዝባኑ ናብ ከብዱ ክንከባልል ሕግዞ። ነቲ ምንቅስቓስ ኣፍኲስካ ንምድጋፉ፡ ሓደ ኢድ ኣብ ምሕኩልቱ ወይ እግሩ ግበር።

ንመዛወሪ ዝኸውን ውሑስ ቦታ

ምውስዋስ ኣዘናጋዒ እዩ

ንናጽላ ውላድኩን ድቃስ ከይወሰደ ብምድግጋም ብኸብዱ በጥ ኣብልኦ፣ ኣብ መዓልቲ ብድምር 30 ደቓይቕ ብኸብዱ በጥ ክብል ክኽእል ኣለዎ።

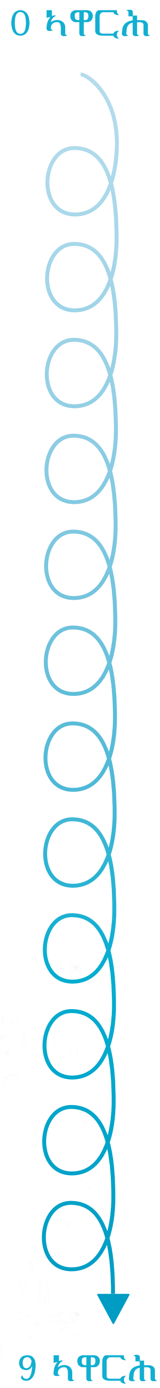
ምድህሳስ ነገራት

ንቆልዓኻ ኣብ መጸወቲ ምንጸፍ ኣብ ባይታ ኣንብሮ። መጸወቲ ዝኾንዎ ነገራት ሃቦ። ነገራት ክትንከፉ፡ ክሕዙን ኣብ ኣፎም ክአትውን ኣፍቅደሎም።

ምድህሳስ

ቆልዓኻ ውሑስ ናይ መዛወሪ ቦታ ከምዘለዎ ኣረጋግጽ። ኣብ ዙርያ ቆልዓኻ ነገራትን ባንቡላታትን ዘርግሕ፡ ንኸአክቦም ድማ ኣተባብዓዮ። ናይቶም ነገራት ቅርጺ፡ ዓይነትን ሕብርን ክድህስስ ኣፍቅደሉ።

ናይ ሕማቕ ኩነታት ኣየር ንጥፈታት



ምሕቋፍ

ንቖልዓኻ ካብ ዓራቱ ብሓደ ኢድካ ኣብ ትሕቲ መቐመጫኡ ብምግባር በቲ ሓደ ድማ ርእሱን ክሳዱን ብምድጋፍ ኣልዕሎ። ንቖልዓኻ ውሕስነትን ድሕነትን ብዘለዎ መንገዲ ኣብ ቀላጽምካ ሓዞ።

ናይ እግሪ ጉዕዞ ምግባር

ህጻንካ ልክዕ ከማኻ ጽሩይ ኣየር የድልዮ እዩ። ሕማቕ ኩነታት ኣየር ንኸይህሉ ምእንቲ፡ ህጻንካ ንምድህሳስ እቲ ግዳም ብዝግባእ «ዝተጠቕለለ» ምዃኑ ኣረጋግጽ።

እምባሕ ምባል

ገጽካ ብጨርቂ ሕብኣዮ ብድሕሪኡ ነቲ ጨርቂ ኣለዮ። ቆልዓኻ ንስኻ ክትጠፍእን ክትቅልቀልን ከለኻ ክዕዘብን ካብኡ ክምሃርን እዩ።

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

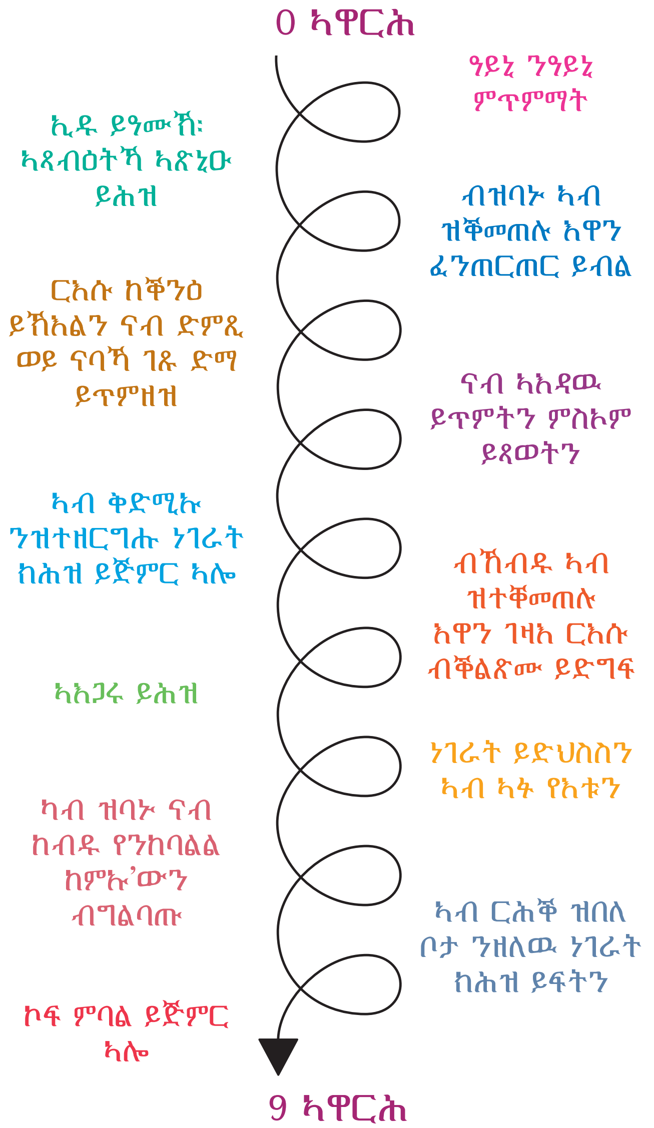
ኣካላዊ ንጥፈት ኣተባብዕ

ናጽላ ህጻናት ኣብ መዓልቲ ብምድግጋም ኣብ ምስ ዕድሚኦም ዝሰማማዕ ድሑን ናይ ምንቅስቓስ ቦታ እኹል ምንቅስቓስ ክገብሩ ይግብኦም። ድቃስ ከይወሰደም ብንቑሓቶም ከለዉ ኣብ መዓልቲ ን 30 ደቓይቕ ብሕቖኦም በጥ ኢሎም ክንቀሳቐሱ ይግብኦም። ተወሳኺ ሓበሬታ ኣብ www.hepa.ch ይርከብ።

ዝወሓደ ኮፍ ምባል

ቀልዓኻ ቀይሙ ኮፍ ጥራይ ዝብለሉ መጠን ግዜ ክተጕድል ፈትን (ንኣብነት ህጻንካ ተበራቢሩ ኣብ ዘለወሉ እዋን፡ ናይ ግድን ኣይኮነን ኣብ ናይ ቀልዓ መንበር መኪና ወይ ሓቛኒት ህጻን ክትገድፎም ዘለካ)።
ንህጻን ኣብ ቅድሚ ሰሌዳ ስእሊ (ተለቪዥን፣ ሞባይል፣ ኮምፕዩተር፣ ታብሌት)
ኣይድገፍን። ተወሳኺ ሓበሬታ ኣብ www.jugendundmedien.ch ይርከብ።

ምዕባለኣዊ መድረኻት



ሓበሬታ ሕትመት

// ደረስቲ
Fabio Peduzzi
Nicola Soldini
Dr. med. Lise Miauton Espejo

// ምስ ጥቡቕ ናይ ሓባር ስራሕ ዓውደ ፍልጠት
Psychomotorik ናይ HETS Genf,
HES-SO/Genf ዝተዳለወ፡
A-F. Wittgenstein Mani, Professorin, HES
C. Blanc Müller, Lehrbeauftragte, HES
M. De Monte, Lehrbeauftragter, HES
L. Julien, Studentin
L. Barras, Studentin

// ስእላዊ መረዳእታ
Joël Freymond

// ኣዋደድቲ
Tessa Gerster

// ቀረብቲ ጽሑፍ
1. ሕታም 2014
ዝተመዓራረየ ሕታም 2022

// ኣረምቲ/መመዓራረይቲ ጽሑፍ 2022
Dr. med. Lise Miauton Espejo
Dr. Jérôme Spring
Laura Beauverd
Sandrine Correvon

© Unisanté, Centre universitaire de médecine générale et santé publique · Lausanne
Centre Hospitalier Universitaire Vaudois (CHUV), Département femme-mère-enfant, Site de l'Hôpital de l'enfance