



PAPRICA
PETITE ENFANCE
 PHYSICAL ACTIVITY PROMOTION
 IN PRIMARY CARE

Tigrinya
 Tigrigna
 Tigrino

ምኽርታት ብዛዕባ ምስ ቆልዓኹም ተገብርዎ ክካላዊ ንጥፈት

2 1/2 ክሳብ
 4 ዓመታት



unisanté
 Centre universitaire de médecine générale
 et santé publique • Lausanne

CHUV Département femme-mère-enfant

**pédiatrie
 suisse**
 L'organisation professionnelle
 de la pédiatrie

h e t s

Haute école de travail social
 Genève
 Filière Psychomotricité

LIBERTÉ
 VAUD
 canton de
 vaud



Gesundheitsförderung Schweiz
 Promotion Santé Suisse
 Promozione Salute Svizzera

ካላላዊ ንጥፈት

ንጥዕና ዝመልኦ ምዕባለ

ምናልባት ንስኹም ድር ሓደ ነገር ትፈልጡ ኢኹም፡፡ ሀጻንኩም ካላላዊ ንጥፈት የድልዮ ክኣል፡፡ ንሱ ንጥዕንኩም ካገዳሲ ክኣል፡፡ ክኹል ካላላዊ ምውስዋስ ዝረክብ ቅልፅ ዝያዳ ስሩዕ ጠባይ ዘለዎ፡፡ ዝሓሸ ድቃስ ዝድቅስን ዝጠፃዮ ሸውሃት ዘለዎን ክኣል፡፡ ጸወታን ካላላዊ ንጥፈትን ርክስ ተክማንንቶም የዕቢ ከምኹ'ውን ስምዒታት ንምግላጽን ዝምድናታት ብምህናጽን ይኸግዩም፡፡ ክብ ካላላዊ ምውስዋስ ዝሳተፉ ቅልው ዝያዳ ከክለት ዝውንኑን ብቐሊሉ ዘይጉድኩን ምኺናም ምስኑ-ፍልጠት ዝተረጋገጸ ክኣል፡፡ ስሩዕ ምውስዋስ ነዕጽምቲ፡ ልብን ክብደት ሰብነትን ጽቡቕ ክኣል፡፡ ምምሃር ድማ የተባባዕ ('ንክብነት ክብ ክዋን ምድላብ ቋንቋ)፡፡

ሀጻናት ምውስዋስ የድልዮም

ቅልው ረገኹም ንኒዊሕ ክዋን ኮፍ ዝብልሉ ሳኡቲ ክኣል፡፡ ስለዚ ንሳቶም ክኹል ምንቅስቃስ ዝረኽቡ ክመስለካ ይኸክል'ዩ፡፡ ክብ ሓቂ ግን፡ ናይ ቅልው ካላላዊ ኩነታት ክብዘን ዝሓለፉ ቀረባ ግመታት ክንቆልቅሉ ክሎ፡፡ ክዚ ብግቢኩ ዘይተሓስበን ብቐንዱ ድማ ውጽኢት ናይ ዘመናዊ ክንባብራና ክኣል፡፡ መጻፊታትና ብስራሕ ዝተጽመዱ ክኣል፡፡ ዝወሓደ ናይ ክግርን ብሽክለታን ጉዕዞ ንገብር፡ ንኒዊሕ ክዋናት ኮፍ ንብል፡ ገዛክ ርክስና ብስክሪናት ከምዝኸበቡ ንገብር (ቲሺታት፡ ተንቀሳቐስቲ ተሌፎናት፡ ወዘተ) ክከባቢና ድማ ንካላላዊ ምውስዋስ ዝያዳ ዘይሰማማዕ ኮይኑ (መናፈሻታት ርሒቐም፡ ሓደገኛ ጽርግያታት ወይ ከካ ንጫውጫውታ ተነቀፍቲ ዝኾኑ ጎረብቲ)፡፡ ይኹን ክምበር፡ ሀጻናት ባህርያዊ ድፍኢት ንምንቅስቃስ ክለዎም፡ ዋላ ቀለልቲ ምንቅስቃሳት ድማ ጠቐምቲ ክኣል፡፡

ንቅልፃኹም ብኸመይ ክትድግፍዎ ትኸክሉ፡፡

ክብዘዎ ዝሰዕቡ ገጻት ዘለዉ ሓሳባት ናይ ቅልፃኹም ናይ ሞተር ምዕባለ ክብ መጻፊታዊ ህይወት ንምድጋፍ ክኸግዩኹም ዝጻለሙ ክኣል፡፡ ናትካ ስክለ-ካክምሮ ተጠቐም - ከም'ውን ናይ ቅልፃኻ - ነዘም ሓሳባት ክዚኹም ከም መመላከታ ምክንቲ ክኾኑ፡፡



ካላዊ ንጥፈት ንካይ ነዚ ዝስዕብ ንምግባር ይኸግዘኒ...



... ምምዕባል ሰብካዊ መንነተይ

ወለደይ ኢዚ ዝስዕብ ብምግባር ክኸግዘኒ ይኸክሉ።

- » ሓሳባተይን ርክዶታተይን ንምግላጽ ክተባብዑኒ
- » ምስ ካብ ዕድመይ ዘለዉ ቅልፅ ክምዘዋሳኹ ምርግጋጽ
- » መምርሒታትን ሕግታትን ካብ ምስዓብ ክኸግዘኒ
- » ነገራት ባዕለይ ከመይ ገይረ ክምዘገብርም ንኸምሃር ዕድል ክህቡኒ
- » ካብ ዝኾነ ሃይነት ኩነታት ካየር ናብ ደገ ወዲኦም ምሳይ ክጻወቱ።



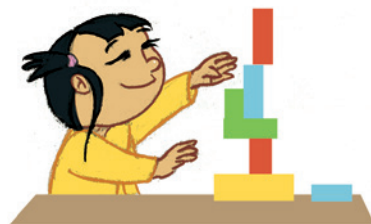
... ምምሕደሽ ናተይ ተፃጻጻፍነት ክምኡ'ውን ንምቕናዕ ጸፃተይን



... ምስ ናይ ገዛኹ ርክሰይ ሰብነት ዝያዳ ክላለን ናተይ ናይ ረቂቕ ሞተር ክክለታት ክመሓይሽን



... ካልኦት ቅልፅ ክረክብ



... ካከባቢይ ክምሃርን ክርዳክን

ሓጽምታ ንግዜ፤



ንገዳስሰዕ!

ገለ ምስምዑ ትፈትዎ ሙዚቃ ወሊዕካ ምስ ቅልጻኻ ገዳስሰዕ።

ለዎጢ

ዝተፈላለዩ ረምታታትን ሙዚቃዊ ቅድታትን ተጠቐም።

ንማማን ንባባን ምስጋዝ

ቅልጻኻ ነቶም ነቲ ኣስቤዛ ኣብ ምቕማጥ ክሕግዘካ ኣባብ ኣቐርብ።
ንሱ ዝተፈላለዩ ግዝፍታትን ክብደታትን ዘለዎም ነገራት ኣኣብ ቦትኩም ክቐምጥ ይኸክል።

ለዎጢ

ኣብ ናይ ገዛ ስራሕ ንኸሕግዝ ኣፍቅደሉ።



ምዝላልን ምንቋትን

ቅልጻኻ ናብ ኩምራ መተርካባት ክንቀት ይኸክል ወይ ከኣ ኣብቲ ምንጻፍ ክንከራሩ ይኸክል።

ለዎጢ

ናይ ቅልጻኻ ኣክዳው ሒዝካ ንሱ ኣብ ዓራት ንኸዘልል ኣፍቅደሉ።



ህድክ ንጥፈታት

ክዳውንቲ ምኽዳን

ንቅልፃኝ ካመና ዝፃብይዎ ክዳውንቲ ካብ ሳንጣ ወይ ሳጹን ምላክ (ንካብነት ቅብፃት፡ ሻርባታት ወይ ናትካ ክዳውንትን ጫማታትን)።

ለውጢ

ቅልፃኝ ንናቱ ዝተሰገዱ ክንስላታት ወይ ባንቡላታት ክኸድናም ካፍቅደሉ።



ድብደ ዘይብሉ ካተሓባባክ ምጽዋት

ምስ ቅልፃኝ ካተሓባባክ ተጻወት።

ለውጢ

ምስ ብዙሓት ቅልፁ ካብ ደገ ካተሓባባክ ተጻወት።

ካብ ኣራግጽ ተጠንቀቕ

ካብቲ ባይታ መገዲ ኣንጽጽ (ብመጣበቕ ችረቶታት፡ ገመድ፡ ጨናፍር፡ ወዘተ)። ዝኾነ ካብቲ መገዲ ዝወጽኦ ሰብ ናብቲ ማይ ይኣቱ።

ለውጢ

ብሓደ መስርዕ ኪድ። ኣቲ ካብ ቅድሚት ናይቲ ምስመር ዘሎ ሰብ ምንቅስቓሳት ይገብር። ኣቶም ዝተረፉ ካብቲ መስመር ዘለዉ ሰባት ንዝገብር ይቐድሉ።



ካላዊ ንጥፈት ንምግባር ኣመና ደኺምኩም ኣለኹም።

በዓቲ ወይ ኣጉዳ ህንጽ

በዓቲ ንምህናጽ ኣብ ልዕሊ ጠረጴዛ ወይ ለድያታት ኮቦርታ ዘርግሑ። ቁልዓኻ ኣብቲ በዓቲ ክሕባክ ይኸክል ብሳዕብኩ ድማ ዝኾነ ምኽንያት ክምህዝ ይኸክል።

ለውጢ

ናብ ደገ ውጽ ኣካማን ወይ ጨናፍር ተጠቓምኩም ድማ ናይ ሓደ ኣጉዳ ወሰናስን ኣመልክቱ።



ናይ ነገራት ዓለም

ንቁልዓኻ ክጻወተሎም ዝኸክል ነገራት ሃቦ (ናይ ላውንድሪ ዘንቢል፣ ሳይናት ካርቶን፣ ጋዜጣታት፣ ወዘተ)።

ለውጢ

ጋዜጣ ናብ ኩዕሶ ቅርጺ ዓኹሊልካ ናብቲ መክበቢ ጎሓፍ-ወረቓት ዕላማ ገይርካ ክስንዶ ይኸክል። ኣስያፍ ንምስራሕ'ውን ክትጥቀመሉ ትኸክል።

ምቕባኡን ምስክልን

ምስ ቁልዓኻ ኮይንካ ስክል።

ለውጢ

ሓደ ኣንስሳ ስክል። ቁልዓኻ ከምቲ ኣንስሳ'ቲ ኮይኑ ንኸዋላካ ኣፍቅደሉ።



ከምዝደኸሙ ምግባር

ከም ፈረስ ኮይንካ ምጽዋት

ቁልጻኻ ከም ፈረስ ኮይኑ ዝዘሎም መሰናኸል ኣብቲ ባይታ ግበር።

ለውጢ

ኣብ ደገ፡ ቁልጻኻ ናብ ሓጺር መንደቕ፡ ደረጃታት ወይ ሰደጃ ክሓኩርን ካብኩ ክዘልልን ይኸክል።



ምክካብ

ብክግሪ ጉዕዞ ብምግባር ተፈጥሮ ንዝህቦ ነገራት ኣክቡ፡ ኣክማን፡ ኣቕራጽ፡ ካዕካዓት ካስታኖ፡ ወዘተ።

ለውጢ

ድምጽታት ንምፍጣር ካዕካዓት ካስታኖ ንኣድሕዶም ኣጋጭዉ ወይ ኣብ መትሓዚ ኣክብዎም።

ምጽዋት ኩዕሶ ኣግሪ

ምስ ቁልጻኻ ኮይንካ ኩዕሶ ኣግሪ ተጻወት።



ተወሳኺ ሓበሬታ

ተወሳኺ ምክርታት፡ ሓሳባት ንጸወታታትን ምዕዶን ዘለዎም ሓበሬታዊ ንዋታት ከም ብርኽራት፡ ሺድዮታትን ካልኸን ካብ www.paprica.ch (ናይ ቋንቋ ፈረንሳ መርበብ ሓበሬታ) ክትረኽቡ ትኽክሉ።



ለበዋታት



ካሳላዊ ንጥፈት ካተባብዕ

ካብ መንገ ናይ ክልተ ዓመትን ፈረቓን፡ ካርባዕተ ዓመትን ዕድመ ዝርከቡ ህጻናት ካብ መዓልቲ ን 180 ደቓቓቕ ክንቀሳቓሱ ይግብኩም። ካብኩ ከንተ ወሓደ ንሓደ ሰዓት ክሳብ ዝሃልኩ ክሰንድሩ (ካብ ደገ ክጸወቱ፡ ክገይዩ፡ ክዘልሉ ወዘተ) ናይ ምንቅስቓስ ግዜ ካብ ምሉኡ መዓልቲ ምክፋፋል ይከክል። ተወሳኺ ሓበሬታ ካብዚ፡ www.hepa.ch ትረኽቡ።



ዝወሓደ ኮፍ ምባል

ውላድኩም ኮፍ ኢሉ ዘሕልፎ ግዜ ዝወሓደ ምክንቲ ክኸውን ዝከክለኩም ኩሉ ግብሩ። ቅልፅ ንውሉን ግዜን ምስ ዓበይቲ ኮይኑ ጥራይን ክዩ ካብ ቅድሚ መስኮት (ተለሺኸን፡ ስማርትፎን፡ ኮምፕዩተር ታብሌት ወዘተ) ክጸንሑ ዝግባኩ። ተወሳኺ ሓበሬታ ካብዚ፡ www.jugendundmedien.ch ትረኽቡ።

መሰረታዊ ካሳላዊ ንጥፈታት

- » ምሕዳር፡ ስሒብካ ደው ምባል፡ ትክ ኢልካ ጠጠው ምባል፡ ገለ ነገር ምድያብ
- » ሚዛን ምሕላው
- » ምድርባይን ምቕላብን
- » ምዝላል (ንላዕልን ንታሕትን)
- » ምንሽርታት (ካብ ሜዳ-ጽወታ)፡ ብመንኮርኮር ምንቅስቓስ
- » ውዝወዛ፡ ናብ ቅድሚትን ድሕረትን ገጽካ ብረምታ ምንቅስቓስ
- » ምንክርፈውን ምንክርካርን
- » ጥንካረኩ ምጥቃም
- » ካብ ማይ ጸብለል ምባል፡ ውድቀት ደው ምባል፡ ናይ ናጸ ምውዳቕ ስምዒት ምጽዋር
- » ሓደገኛታት ኩነታት ምድላይን ምምላኽን
- » ምጉዳይን ደረቱ ምፍታንን (ክሳብ ካብ ጥዕና ዘለዎ ድኻም ዝበጽሕ)
- » ልሙዳት ንጥፈታት ምግባርን ምርክይን

ሓበሬታ ሕትመት

// ደረሰቲ

Fabio Peduzzi
Nicola Soldini
Dr. med. Lise Miauton Espejo

// ምስ ጥቡቕ ናይ ሓባር ስራሕ ዓውደ ፍልጠት

Psychomotorik ናይ HETS Genf,
HES-SO/Genf ዝተዳለው፡
A-F. Wittgenstein Mani, Professorin, HES
C. Blanc Müller, Lehrbeauftragte, HES
M. De Monte, Lehrbeauftragter, HES
L. Chuard, Studentin
O. Crivelli, Studentin

// ስኮላዊ መረዳኪታ

Joël Freymond

// ካዋደድቲ

Tessa Gerster

// ቀረብቲ ጽሑፍ

1. ሕታም 2014
ዝተመዓራረየ ሕታም 2022

// ካሪምቲ/መመዓራሪይቲ 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