PAPRICA
PETITE ENFANCE
PHYSICAL ACTIVITY PROMOTION
IN PRIMARY CARE

Tigrinya
Tigrigna
Tigrino

ምኽርታት ብዛዕባ ምስ ቆልዓኹም ትገብርዎ ኣካላዊ ንጥፈት

4 ክሳብ 6 ዓመታት

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። 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 ከአለት ዝውንኑን ብቐሊሉ ዘይጉድኡን ምኺኖም 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 ኵነታት ኣብዘን ዝሓለፋ ቀረባ ዓመታት ኣንቆልቊሉ ኣሎ። እዚ ብዓቢኡ ዘይተሓስበን ብቐንዱ ድማ ውጽኢት ናይ ዘመናዊ ኣነባብራና እዩ፡ መዓልታትና ብስራሕ ዝተጸመዱ እዮም፡ ዝወሓደ ናይ እግርን ብሽከለታን ጉዕዞ ንገብር፡ ንነዊሕ እዋናት ኮፍ ንብል፡ ገዛእ ርእስና ብስክሪናት ከምዝሽበቡ 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 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። ናትካ ስእለ-ኣእምሮ ተጠቐም – ከም'ውን ናይ ቆልዓኻ – ነዞም ሓሳባት እዚኦም ከም መመላእታ ምእንቲ ክኾኑ።

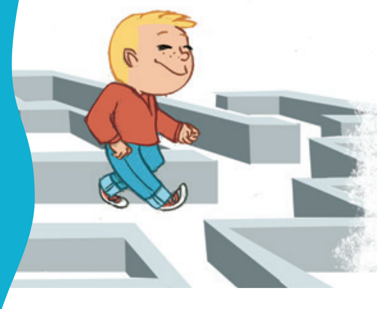
ኣካላዊ ንጥፈት ንኣይ ነዚ ዝስዕብ ንምግባር ይሕግዘኒ...

... ምቊጽጻር ምንቅስቓሳተይን ምምሕያሽ
ናተይ ናይ ሚዛን ስምዒትን

ወለደይ እዚ ዝስዕብ ብምግባር ክሕግዙኒ ይኽእሉ፥

- ምስ ካልኦት ቆልዑ ኣብ ደገን ኣብ ውሽጥን እኹል ናይ ጽወታ ግዜ ከምዝሕልፍ ምርግጋጽ
- ናይ ምጒያይ፡ ምድያብ፡ ምዝላል፡ ወዘተ ዕድላት ክህቡኒ
- ባዕለይ ንክኸደን ግዜ ክህቡኒ
- ናይ ምስኣል፡ ምቑባእ፡ ነገራት ምስራሕ፡ ወዘተ ዕድላት ክህቡኒ
- ኣብ ዕላል ክጽንብሩኒ
- ክጽበን ክሰምዕን ከተባብዑኒ

... ምምሕያሽ ናተይ ናይ
ረቂቕ ሞተር ክእለታት



... ምህናጽ ናተይ
ስፍራዊ-ግዝያዊ ምእዘና

... ኣብ ቤት-ትምህርቲ ከቕልብ
ክኽእል ምእንቲ

... ምምሃር ኣብ ጉጅለ ምጽዋት

ሓኾምታ ንግዜ፧

ባላንቺናታት

ባላንቺና ንኣሕ። ቆልዓኻ ነታ ባላንቺና ብኢዱ ክትንክፋ ኣፋቅደሉ ምእንቲ ንሳ ባይታ ከይዓለበት ኣብ ኣየር ክትጸንሕ።

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 ክሃንጾ ዝኽእል ግምቢ ክሰርሕ ኣፋቅደሉ።

ለውጢ

ንናቱ ባንቡላ ገዛ ወይ ነታ መጻወቲ መኪንኡ ጋራጅ ክሰርሕ ኣፋቅደሉ።

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 እናሳዕስዐ ነቶም ነገራት ተጻወቶም። እቲ ሙዚቃ ደው ኣብ ዝብለሉ እዋን፡ ቆልዓኻ ድርቖ 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 (ሻምፖ ኣብቲ ክሽነ፡ በርበረ ኣብቲ ክፍሊ መሕጸቢ-ሰብነት፡ ወዘተ)። ንቖልዓኻ ኣብ ዘይቦትኡም ዘለዉ ነገራት ክደልን ናብ ግቡእ ቦትኡም ክመልሶምን ኣፍቅደሉ።

ለውጢ

ተራታት ተቐያየሩ።

ክዳን ተኸዲንካ ተዋስኦ ምጽዋት

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

ካብቲ ተኹላ ተጠንቀቕ!

ብተጣባቒ ቾረቶ ገይርካ ኣብቲ ባይታ ሃደ ከባቢ ኣመልክት። እቲ ተኹላ (ንስኻ) ናብቲ ገዛ ክኣቱ ይፍትን። ቆልዓኻ ይኸልክለካ።

ለውጢ

ተራታት ተቐያየሩ።

ከምዝደኸሙ ምግባር

ሃከቲ

ገመድ ተጠቒምካ 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 ኩዕሶ እዩ። ክልተ ተጻወትቲ ነታ ኩዕሶ ናብ ሓድሕዶም ይስንድውዋ። እቲ ሳልሳይ ኣብ መንጎኦም ደው ኢሉ ነታ ኩዕሶ ክሕዛ ይፍትን። ነታ ኩዕሶ እንተሒዝዋ፡ እቲ ዝደርበየ ሰብ ሕጂ እቲ ዕንጭቍሊት ሓሰማ ኣብቲ ማእከል ይኸውን።

ኣተናኻፍ

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

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 ከምዝፍቀደሉ - ከም'ውን ከምዘፍቀደሉ - 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

ናይ መባእታ ተመሃሮ ብዙሕ ክንቀስቀቕሱ ይግብኦም። እንተ ወሓደ ልዕሊ ሓደ ሰዓት ንመዓልቲ። ንምውስዋስ ኣካላት ዘተባብዑ ከም ምዝዋር ቢቺክለታ፣ ስኩተር (scooter) የድልይዎም። ጸወታ ኩዕሶ፣ ኣብ በረኻ ምዝዋር ወዘተ። ተወሳኺ ሓበሬታ ኣብዚ፣ www.hepa.ch ትረኽቡ።

ዝወሓደ ኮፍ ምባል

ኮፍ ኢልካ ብማኪና ንነዊሕ ግዜ ምጉዓዝ ኣይድገፍን። ቆልዓ ኣብ ገዛ ኮፍ ኢሉ ዘሕልፎ ግዜውን ክሓጽር ይግብኦ። ቆልዓ ንውሱን ግዜን ምስ ዓበይቲ ኮይኑን ጥራይ ኣብ ቅድሚ መስኮት (ተለቪዥን፣ ስማርትፎን፣ ኮምፕዩተር ታብሌት ወዘተ) ክጸንሕ ይፈቐደሉ። ተወሳኺ ሓበሬታ ኣብዚ፣ www.jugendundmedien.ch ትረኽቡ።

መሰረታዊ ኣካላዊ ንጥፈታት

- **ምሕኳር፡ ስሒብካ ደው ምባል፡ ትከ ኢልካ ጠጠው ምባል፡ ገለ ነገር ምድያብ**
- **ምሕላው ሚዛን**
- **ምድርባይን ምቕሉላብን**
- **ምዝላል (ንላዕልን ንታሕትን)**
- ምንሸታት (ኣብ ሜዳ-ጽወታ)፡ ብመንኮርኮር ምንቅስቓስ
- ውዝወዛ፡ ናብ ቅድሚትን ድሕሪትን ገጽካ ብረምታ ምንቅስቓስ
- ምንክርራውን ምሽክርካርን
- **ጥንካረኡ ምጥቃም**
- ኣብ ማይ ጸብለል ምባል፡ ውድቀት ደው ምባል፡ ናይ ናጻ ምውዳቕ ስምዒት ምጽዋር
- ሓደገኛታት ኩነታት ምድላይን ምምላኽን
- **ምጉያይን ደረቱ ምፍታንን (ከሳብ ኣብ ጥዕና ዘለዎ ድኻም ዝበጽሕ)**
- **ልሙዳት ንጥፈታት ምግባርን ምርኣይን**

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

// 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