

# ምኽርታት ብዛዕባ ምስ ቆልዓኹም ትገብርዎ ኣካላዊ ንጥፊት

0 ክሳብ 9  
ክዋርሕ



**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

canton de  
**vaud**

Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

# ኣካላዊ ንጥፈት

## ንጥዕና ዝመልኡ ምዕባላ

ምናልባት ንስኹም ድሮ ሓደ ነገር ትፈልጡ ኢኹም፡ ህጻንኩም ኣካላዊ ንጥፈት የድልዮ ክዩ፡ ህጻንኩም ገዛኡ ርክሱ ክገልጽ፡ ዝምድናታት ክሃንጽን ናይ ገዛኡ ርክሱ ሰብነትን ኣክባብን ክድህስስን ይሕግዮ፡ በብቐሩብ፡ ቅልጻኹም ብንቐሓት ንምንቅስቓሳቱን ኣቃውምኩን ምቕራጽ ይምሃርን ይዛወርን፡ ኣካላዊ ንጥፈት ናይ ቅልጻኹም ንምምሃርን ምዕባላን ይድግፍ፡

## ህጻናት ምውስዋስ የድልዮም

ህጻናት ብዙሕ ፈንጠርጠር ይብሉ፡ ስለዚ ንሳቶም ክኹል ምንቅስቓስ ዝረኽቡ ክመስለካ ይኽከልኹ፡ ይኹን ኣምበር፡ ናይ ቅልዑ ኣካላዊ ኩነታት ኣብዘን ዝሓለፉ ቀረባ ንመታት ኣንቅልቀሉ ኣሎ፡ ኣዚ ጸገም'ዚ መብዛሕትኦ ግዜ ካብተን ቀዳሞት ኣዋርሖ ናይ ህይወት ዝምንጨኡ ኣዩ፡ ሓድሓደ ግዜ፡ ኣቶም ናይ ምውስዋስ ዕድላት በቲ ናይ ገዛ ኣክባቢ ዝድረቱ ኣዮም (ክፋቲ ቦታ ዘይምህላው፡ ኣብ ጥቓኻ መናፈሻ ዘይምህላው፡ ንጫውጫውታ ተነቀፋቲ ዝኾኑ ኅረባብቲ፡ ወዘተ)፡ ሓድሓደ ግዜ ናይቶም ወለዲ ኩነታት ህይወት ኣዩ ኣቲ ጠንቂ (መዓልታዊ ጸቕጢ፡ ናይ ሞተር መገንዘብ፡ ወዘተ) ወይ ተለቀብቲ ነገራት ከም ሓቕንቲ ህጻናት ወይ ናይ ቅልጻ መንበር መኪና ዝኣመሰሉ፡ ኣዚኣቶም ኣካላዊ ንጥፈት ኣየተባብዑን ኣዮም፡

ይኹን ኣምበር፡ ህጻናት ባህርያዊ ድፍኪት ንምንቅስቓስ ኣለዎም፡ ዋላ ቀለልቲ ምንቅስቓሳት ድማ ጠቐምቲ ኣዮም፡

## ንቅልጻኹም ብኸመይ ክትድግፍዎ ትኽከሉ፡

ኣብዘም ዝስዕቡ ገጻት ዘለዉ ሓሳባት ናይ ቅልጻኹም ናይ ሞተር ምዕባላ ኣብ መዓልታዊ ህይወት ንምድገፍ ክሕግዝኩም ዝፃለሙ ኣዮም፡ ንውልቃዊ ድሌታት ቅልጻኹም ግብረ-መልሲ ክትህቡ'ውን ይምከር፡



# ኣካላዊ ንጥፈት ንኣይ ነዚ ዝስዕብ ንምግባር ይኣግዘኒ...



... ምርድዳኽ



... ከዕርፍ ብድሕሪኡ

## ወለደይ ኣዚ ዝስዕብ ብምግባር ክኣግዘኒ ይኸኣሉ፤

- » ምሳይ ናይ ዓይኒ ንዓይኒ ምጥምማት ንምግባር ግዜ ብምውሳድ፡፡
- » ኣነ ናጻ ኮይነን ብውሕስነትን ዝንቀሳቐሰሉ ኩርናዕ ብምፍጣር
- » ንኣይ ንምሕቓፍ ግዜ ብምውሳድ
- » ናተይ ምትንባሃትን ድሌታትን ንምምላስ ክምሃሩ



... ምድህላስ ሰብነተይ



... ንምዕትዓት ነገራትን ብኣኩም ምጽዋትን



... ምምሃር ምቑጽጸር ኣቃውማይን ምንቅስቃሳተይን

# ኣካላዊ ንጥፊት ንምግባር ኣመና ደኺምኩም ኣለኹም፤

0 ኣዋርሕ



## ዓይኒ ንዓይኒ ምጥምማት

ቅልዓኹም ከጥምተኩም፡ ፋሽኽ ከትብልዎን ንሱ ድማ ፋሽኽታ ከመልሰልኩም ይፈቱ ኣዩ።  
ገጽካ ቀስ ኢልካ ካብ የማን ንጸጋም ኣዙር። ቅልዓኽ ርክሱ ከንቀሳቕስን ብኣጠማምትኩ ከስዕበካን ኣዩ።

## ለውጢ

ድምጽታት ኣስምዕዎ ወይ ዓሻ ምስሊ ገጽት ኣርከዩም።

## ምድህሳስ ገጽካ

ኣብ ጥቓ ቅልዓኽ ተጋይም፡ ቀስ ገደርካ ድማ ብሳድኖም ኣንከራርዎም ምክንቲ ንሓድሕድኩም ከትጠማመቱን ገጽካ ከትንከፈካን።

**ጥንቃቄ፡** ንቅልዓኹም ከተቐመጥዎ ከለኹም ገድንታት ኣናበራረኹም ከምትገብርዎ ኣረጋግጹ።



## Swing boat

ኣብ ባይታ ዮፋ በል ንቅልዓኽ ድማ ኣኣጋርካ ገቲርካ ሓዞ ምክንቲ ኣኣጋሩ ኣብ ባይታ ከትንከፍ።  
ሽምጡ፡ ምሓኻኹልቱ ወይ ኣኣዳው ሓዞ ናብ የማንን ጸጋምን ኣናበራረየ ከምሃር ድማ ኣፋቅደሉ።

**ጥንቃቄ፡** ንቅልዓኽ ንድሕሪት ቅድሚትን ከምዘይትሓቐኖ ኣረጋግጹ።

## ለውጢ

ናባኽ ምክንቲ ከጥምት ንቅልዓኽ ኣዙር።

9 ኣዋርሕ



ኣብ ጥቓ ቅልዓኽ ተጋይም፡ ቀስ ገደርካ ድማ ብሳድኖም ኣንከራርዎም ምክንቲ ንሓድሕድኩም ከትጠማመቱን ገጽካ ከትንከፈካን።  
**ጥንቃቄ፡** ንቅልዓኹም ከተቐመጥዎ ከለኹም ገድንታት ኣናበራረኹም ከምትገብርዎ ኣረጋግጹ።



# ሓጽምታ ንግዜ፤

## ምቁጽጽር ኣካል

ንናጽላ ውላድከን ኣናሓለውከን  
ብኸብዱ ቦጥ ኢሉ ብናጸ ከዋሳወስን  
ከንቀሳቐስን ግደፋኡ።



## ኣጭርቐቲ-ሽንቲ ኣናቐየርካ ምዝንጋዕን ጸወታን

ንቅልዓኻ ናቱ ጨርቂ-ሽንቲ ኣብ ትቐይረሉ ኣዋን  
ኣኣዳውን ኣኣጋሩን ከድህስስ ኣተባብዓዮ። ምክንቲ  
ኣግሪ ከትንከፍ ከኸኣል፡ ኢድካ ኣብ ትሕቲ መቐመጫኩ  
ብምግባርን ገሎኩ ቀስ ኢልካ ንላዕሊ ኣቐንን።

## ናይ ጎድኒ ምንክብላል

ቅልዕኻ ካብ ከብዱ ናብ ዝባኑ ከምኹ'ውን  
ካብ ዝባኑ ናብ ከብዱ ከንከባልል ሕግዮ። ነቲ  
ምንቅስቃስ ኣፋኩስካ ንምድጋፋ፡ ሓደ ኢድ ኣብ  
ምሕኩልቱ ወይ ኣግሩ ግበር።



# ንመዛወሪ ዝኸውን ውሑስ ቦታ

## ምውስዋስ ኣዘናጋኒ ኣቶ

ንናጽላ ውላድከን ድቃስ ከይወሰዶ ብምድግጋም ብኸብዱ በጥ ኣብልኩ፤ ኣብ መዓልቲ ብድምር 30 ደቓይቕ ብኸብዱ በጥ ክብል ክኸክል ኣለዎ።



## ምድህላስ ነገራት

ንቅልፃኻ ኣብ መጻወቲ ምንጻፍ ኣብ ባይታ ኣንብር። መጻወቲ ዝኾንዎ ነገራት ሃቡ። ነገራት ክትንክፉ፣ ክሕዙን ኣብ ኣፎም ከክትዉን ኣፋቅደሉም።

## ምድህላስ

ቅልፃኻ ውሑስ ናይ መዛወሪ ቦታ ከምዘለዎ ኣረጋግጽ። ኣብ ዙርያ ቅልፃኻ ነገራትን ባንቡላታትን ዘርግሑ፡ ንኸክከቦም ድማ ኣተባብዓዮ። ናይቶም ነገራት ቅርጺ፣ ዓይነትን ሕብርን ክድህስስ ኣፋቅደሉ።



# ናይ ሕማቕ ኩነታት ኣየር ንጥፈታት

## ምስቋፍ

ንቅልዓኻ ካብ ዓራቱ ብሓደ ኢድካ ካብ ትሕቲ መቐመጫኩ ብምግባር  
ቦቲ ሓደ ድማ ርክሉን ከላዱን ብምድጋፍ ኣልዕሎ። ንቅልዓኻ  
ውሕስነትን ድሕነትን ብዘለዎ መንገዲ ካብ ቀላጽምካ ሓዙ።



0 ኣዋርሕ



## ናይ ኣግሪ ጉዕዞ ምግባር

ህጻንካ ልክዕ ከማኻ ጽሩይ ኣየር  
የድልዮ ክዩ። ሕማቕ ኩነታት ኣየር  
ንኸይህሉ ምክንቲ፡ ህጻንካ ንምድህላስ  
ኣቲ ግዳም ብዝግባኡ «ዝተጠቐለለ»  
ምዃኑ ኣረጋግጽ።

## ኣምባሕ ምባል

ገጽካ ብጨርቂ ሕብካዮ ብድሕሪኩ ነቲ ጨርቂ  
ኣለዮ። ቅልዓኻ ንስኻ ከትጠፋኡን ከትቅልቀልን  
ከለኻ ከዕዘብን ካብኩ ከምሃርን ኣዩ።



9 ኣዋርሕ



# ተወሳኺ ሓበሬታ

ተወሳኺቲ ምክርታት፡ ሓሳባት ንጸወታታትን ምዕደን ዘለዎም ሓበሬታዊ ንዋታት ከም ብሮሹራት፡ ቪድዮታትን ካልኦን ኣብ [www.paprica.ch](http://www.paprica.ch) (ናይ ቋንቋ ፈረንሳ መርበብ ሓበሬታ) ክትረኽቡ ትኽክሉ።



## ለበዋታት



### ኣካላዊ ንጥፈት ኣተባብዕ

ናጽላ ህጻናት ኣብ መዓልቲ ብምድግጋም ኣብ ምስ ዕድሜኦም ዝለማማዕ ድሑን ናይ ምንቅስቃስ ቦታ ኣኹል ምንቅስቃስ ክገብሩ ይግብኦም። ድቃስ ከይወስዶም ብንቁሓቶም ከለዉ ኣብ መዓልቲ ን 30 ደቓይቓ ብሕቕኦም ቦጥ ኢሎም ክንቀሳቀሱ ይግብኦም። ተወሳኺ ሓበሬታ ኣብ [www.hepa.ch](http://www.hepa.ch) ይርከብ።



### ዝወሓደ ኮፍ ምባል

ቅልፃኻ ቅይሙ ኮፍ ጥራይ ዝበለሉ መጠን ግዜ ክተገድል ፈትን (ንኣብነት ህጻንካ ተበራቢሩ ኣብ ዘለዉሉ ኣዋን፡ ናይ ግድን ኣይኮነን ኣብ ናይ ቅልፃ መንበር መኪና ወይ ሓጻኒት ህጻን ክትገድፎም ዘለካ)። ንህጻን ኣብ ቅድሚ ሰሌዳ ስኬሊ (ተለሺኹን፡ ሞባይል፡ ኮምፕዩተር፡ ታብሌት) ኣይድገፍን። ተወሳኺ ሓበሬታ ኣብ [www.jugendundmedien.ch](http://www.jugendundmedien.ch) ይርከብ።

# ምዕባለኣዊ መድረኻት

0 ኣዋርሕ

ፃይኒ ንፃይኒ ምጥምማት

ኢዱ ይፃመኽ፡ ኣጸብዕትኻ ኣጽኒዑ ይሕዝ

ብዝባኡ ኣብ ዝቐመጡ ኣዋን ፈንጠርጠር ይብል

ርክሱ ከቐንዕ ይኸክልን ናብ ድምጺ ወይ ናባኻ ገጹ ድማ ይጥምዘዝ

ናብ ኣክዳዊ ይጥምትን ምስኩም ይጸወትን

ኣብ ቅድሚኡ ንዝተዘርግሑ ነገራት ክሕዝ ይጅምር ኣሎ

ብኸብዱ ኣብ ዝተቐመጡ ኣዋን ገዛክ ርክሱ ብቐልጽሙ ይድግፍ

ኣክጋሩ ይሕዝ

ነገራት ይድህስስን ኣብ ኣፉ የክቱን

ኣብ ዝባኡ ናብ ከብዱ የንከባልል ከምኡ'ውን ብግልጣጡ

ኣብ ርክቐ ዝበለ ቦታ ንዘለዉ ነገራት ክሕዝ ይፍትን

ኮፍ ምባል ይጅምር ኣሎ

9 ኣዋርሕ

## ሓበሬታ ሕትመት

### // ደረሰቲ

Fabio Peduzzi  
Nicola Soldini  
Dr. med. Lise Miauton Espejo

// ምስ ጥቡቕ ናይ ሓባር ስራሕ ፃውደ 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

// ስኩላዊ መረዳከታ  
Joël Freymond

// ኣዋደድቲ  
Tessa Gerster

// ቀረብቲ ጽሑፍ  
1. ሕታም 2014  
ዝተመሃራሪየ ሕታም 2022

// ኣረምቲ/መመሃራሪይቲ 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