

ምኽርታት ብዛዕባ ምስ ቆልዓኹም ትገብርዎ ኣካላዊ ንጥፊት

2 1/2 ክሳብ
4 ዓመታት



unisanté
Centre universitaire de médecine générale
et santé publique • Lausanne



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

ካካላዊ ንጥፈት

ንጥዕና ዝመልኡ ምዕባለ

ምናልባት ንስኹም ድሮ ሓደ ነገር ትፈልጡ ኢኹም፡ ህጻንኩም ካካላዊ ንጥፈት የድልዮ ክዩ፡ ንሱ ንጥዕንኩም ካገዳሊ ክዩ፡ ክኹል ካካላዊ ምውስዋስ ዝረከብ ቅልፅ ዝያዳ ስሩዕ ጠባይ ዘለዎ፡ ዝሓሸ ድቃስ ዝድቅስን ዝጠፃየ ሸውሃት ዘለዎን ክዩ፡ ጸወታን ካካላዊ ንጥፈትን ርክሶ ተካማንነቶም የዕቢ ከምኡውን ስምዒታት ንምግላጽን ዝምድናታት ብምህናጽን ይሕግዞም፡ ካብ ካካላዊ ምውስዋስ ዝሳተፉ ቅልዑ ዝያዳ ከክለት ዝውንኑን ብቐሊሉ ዘይጉድኡን ምዃናም ምስነ-ፋልጠት ዝተረጋገጸ ክዩ፡ ስሩዕ ምውስዋስ ነዕጽምቲ፡ ልብን ክብደት ሰብነትን ጽቡቕ ክዩ፡ ምምህር ድማ የተባባዕ (ንካብነት ካብ ክዋን ምድላብ ቋንቋ)፡፡

ህጻናት ምውስዋስ የድልዮም

ቅልዑ ረጊኡም ንነዊሕ ክዋን ኮፍ ዝብልሉ ሳሕቲ ክዩ፡ ስለዚ ንሳተም ክኹል ምንቅስቃስ ዝረኽቡ ክመስለካ ይኸክልኹም፡ ካብ ሓቂ ግን፡ ናይ ቅልዑ ካካላዊ ኩነታት ካብዘን ዝሓለፉ ቀረባ ንመታት ካንቅልቅሉ ካሎ፡ ከዚ ብዓቢኩ ዘይተሓሰበን ብቐንዱ ድማ ውጽኢት ናይ ዘመናዊ ኣነባብራና ክዩ፡ መዓልታትና ብስራሕ ዝተጽመዱ ክዮም፡ ዝወሓደ ናይ ኦግርን ብሽክለታን ጉዕዞ ንገብር፡ ንነዊሕ ክዋናት ኮፍ ንብል፡ ገዛኡ ርክስና ብስክሪናት ከምዝኸበቡ ንገብር (ቲሺታት፡ ተንቀሳቐስቲ ተሌፎናት፡ ወዘተ) ካከባቢና ድማ ንካካላዊ ምውስዋስ ዝያዳ ዘይሰማማዕ ኮይኑ (መናፈሻታት ርሒቐም፡ ሓደገኛ ጽርግያታት ወይ ከኣ ንጫውጫውታ ተነቀፋቲ ዝኾኑ ጎረባብቲ)፡ ይኹን ከምበር፡ ህጻናት ባህርያዊ ድፋኢት ንምንቅስቃስ ካለዎም፡ ዋላ ቀለልቲ ምንቅስቃሳት ድማ ጠቐምቲ ክዮም፡፡

ንቅልፃኹም ብኸመይ ክትድግፋዎ ትኸክሉ፤

ካብዞም ዝስዕቡ ገጻት ዘለው ሓሳባት ናይ ቅልፃኹም ናይ ሞተር ምዕባለ ካብ መዓልታዊ ህይወት ንምድጋፍ ክሕግዝኹም ዝፃለሙ ክዮም፡ ናትካ ስክለ-ክክምር ተጠቐም - ከም'ውን ናይ ቅልፃኻ - ነዞም ሓሳባት ከዚኦም ከም መመለከታ ምክንቲ ክኾኑ፡፡



ኣካላዊ ንጥፈት ንኣይ ነዚ ዝስዕብ ንምግባር ይሕግዞኒ...



... ምምዕባል ሰብኣዊ መንነትይ

ወለደይ ኣዚ ዝስዕብ ብምግባር ክሕግዞኒ ይኽእሉ፤

- » ኣሳባታይን ርክዶታታይን ንምግላጽ ክተባብዑኒ
- » ምስ ኣብ ዕድመይ ዘለዉ ቅልው ክምዝዋሳክ ምርግጋጽ
- » መምርሒታትን ሕግታትን ኣብ ምስዓብ ክሕግዞኒ
- » ነገራት ባዕለይ ከመይ ገይረ ክምዝገብሮም ንኽምሃር ዕድል ክህቡኒ
- » ኣብ ዝኾነ ዓይነት ኩነታት ኣየር ናብ ደገ ወጺኦም ምሳይ ክጻወቱ።



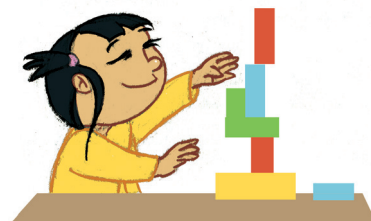
... ምምሕደሽ ናተይ ተፃጻጽፍነት ክምኡ'ውን ንምቕናዕ ጸፃተይን



... ምስ ናይ ገዛክ ርክሰይ ሰብነት ዝያዳ ክላለን ናተይ ናይ ረቂቕ ሞተር ክክለታት ከመሓይሽን



... ካልኦት ቅልው ክረክብ



... ኣከባቢየይ ክምሃርን ክርዳኣን

ሐጽምታ ንግዜ፤



ንሳዕስዕ!

ገለ ምስምዑ ትፈትዎ መዚቃ ወለዕካ ምስ ቀልዓኻ ሳዕስዕ።

ለውጢ

ዝተፈላለዩ ሪምታታትን መዚቃዊ ቅድታትን ተጠቐም።

ንማማን ንባባን ምስጋዝ

ቀልዓኻ ነቶም ነቲ ኣስቤዛ ኣብ ምቕማጥ ከሕግዘካ
ሓሳብ ኣቐርብ።
ንሱ ዝተፈላለዩ ግዝፍታትን ከብደታትን ዘለዎም
ነገራት ኣኣብ ቦትኦም ከቐምጥ ይኸክል።

ለውጢ

ኣብ ናይ ገዛ ስራሕ ንኸሕግዝ ኣፋቅደሉ።



ምዝላልን ምንቁትን

ቀልዓኻ ናብ ኩምራ መተርኣሳት ከንቁት ይኸክል
ወይ ከኣ ኣብቲ ምንጻፍ ከንከራሩ ይኸክል።

ለውጢ

ናይ ቀልዓኻ ኣኣዳው ሒዝካ ንሱ ኣብ ዓራት
ንኸዘልል ኣፋቅደሉ።



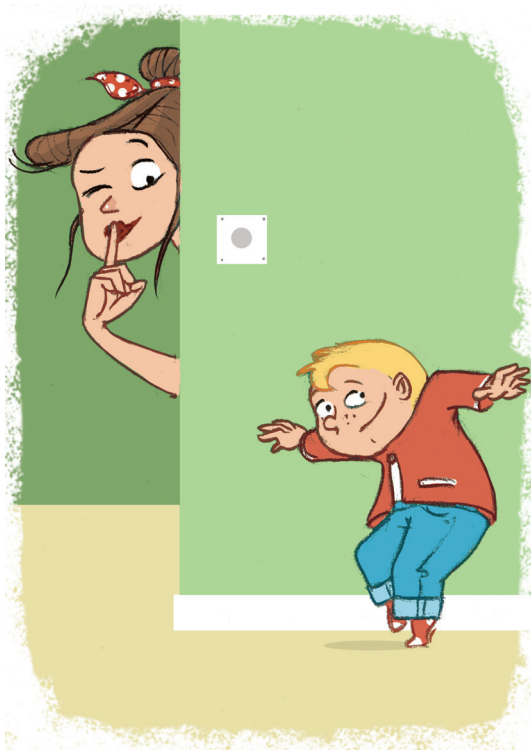
ህድክ ንጥፈታት

ከዳውንቲ ምሽዳን

ንቅልፃኝ ካመና ዝጎብደዎ ከዳውንቲ ኣብ ሳንጣ ወይ ሳዱን ምላኪ (ንኣብነት ቅብዓት፡ ሻርባታት ወይ ናትካ ከዳውንትን ጫማታትን)።

ለውጢ

ቅልፃኝ ንናቱ ዝተሰገዱ ክንስሳታት ወይ ባንቡላታት ከኸድናም ኣፋቅደሉ።



ድብደ ዘይብሉ ኣተሓባባኪ ምጽዋት

ምስ ቅልፃኝ ኣተሓባባኪ ተጸወት።

ለውጢ

ምስ ብዙሓት ቅልቡ ኣብ ደገ ኣተሓባባኪ ተጸወት።

ካብ ሓራግጽ ተጠንቀቓ

ኣብቲ ባይታ መገዲ ሓንጽጽ (ብመጣበቂ ችረቶታት፡ ገመድ፡ ጨናፋር፡ ወዘተ)።
ዝኾነ ካብቲ መገዲ ዝወጽኦ ሰብ ናብቲ ማይ ይኣቱ።

ለውጢ

ብሓደ መስርዕ ኪድ። ኣቲ ኣብ ቅድሚት ናይቲ ምስመር ዘሎ ሰብ ምንቅስቃሳት ይገብር። ኣቶም ዝተረፉ ኣብቲ መስመር ዘለዉ ሰባት ንዝገብር ይቐድሑ።



ኣካላዊ ንጥፈት ንምግባር ኣመና ደኺምኩም ኣለኹም፤

በዓቲ ወይ ኣጉዳ ህንጽ

በዓቲ ንምህናጽ ኣብ ልዕሊ ጠረጴዛ ወይ ሰድያታት ኮበርታ ዘርግሑ። ቅልፃኻ ኣብቲ በዓቲ ክሓባክ ይኸክል ብዛዕብኩ ድማ ዝኾነ ምኽንያት ክምህዝ ይኸክል፤

ለውጢ

ናብ ደገ ውጽ ኣከማኑ ወይ ጨናፍር ተጠቐምኩም ድማ ናይ ሓደ ኣጉዳ ወሰናን ኣመልከቱ።



ናይ ነገራት ዓለም

ንቅልፃኻ ክጻወተሎም ዝኸክል ነገራት ሃቦ (ናይ ላውንድሪ ዘንቢል፡ ሳጽናት ካርቶን፡ ጋዜጣታት፡ ወዘተ)።

ለውጢ

ጋዜጣ ናብ ኩዕሶ ቅርጺ ዓኽሊልኻ ናብቲ መካከቢ ጎሓፍ-ወረቆት ዕላማ ገይርኻ ክሰንዶ ይኸክል። ኣስያፍ ንምስራሕ'ውን ክትጥቀመሉ ትኸክል።

ምቕባኡን ምስኣልን

ምስ ቅልፃኻ ኮይንኻ ስኣል።

ለውጢ

ሓደ ኣንስሳ ስኣል። ቅልፃኻ ከምቲ ኣንስሳ'ቲ ኮይኑ ንኸዋላክ ኣፋቀደሉ።



ከምዝደኸሙ ምግባር

ከም ፈረስ ኮይንካ ምጽዋት

ቁልዓኽ ከም ፈረስ ኮይኑ ዝዘሎም መሰናኸል ኣብቲ ባይታ ግበር።

ለውጢ

ኣብ ደገ፡ ቁልዓኽ ናብ ሓጺር መንደቕ፡ ደረጃታት ወይ ሰደቓ ከሓኩርን ካብኩ ከዘልልን ይኸክል።



ምክካብ

ብኣግሪ ጉዕዞ ብምግባር ተፈጥሮ ንዝህቦ ነገራት ኣክቡ፡ ኣኣማን፡ ኣቑጽልቲ፡ ካዕካዓት ካስታና፡ ወዘተ።

ለውጢ

ድምጽታት ንምፍጣር ካዕካዓት ካስታና ንሓድሕዶም ኣጋጭው ወይ ኣብ መትሓዚ ኣክብሎም።

ምጽዋት ኩዕሶ ኣግሪ

ምስ ቁልዓኽ ኮይንካ ኩዕሶ ኣግሪ ተጻውት።



ተወሳኺ ሓበሬታ

ተወሳኺት ምክርታት፡ ሓሳባት ንጸወታታትን ምዕደን ዘለዎም ሓበሬታዊ ንዋታት ከም ብርሕራት፡ ሺድዮታትን ካልኦን ካብ www.paprica.ch (ናይ ቋንቋ ፈረንሳይ መርበብ ሓበሬታ) ክትረኽቡ ትኽክሉ።



ለበዋታት



ካላላዊ ንጥፈት ካተባብዕ

ካብ መንጎ ናይ ክልተ ዓመትን ፈረቓን፡ ካርባዕተ ዓመትን ዕድመ ዝርከቡ ህጻናት ካብ መፃልቲ ን 180 ደቓይቓ ክንቀሳቓሱ ይግብኦም። ካብኩ ኣንተ ወሓደ ንሓደ ሰዓት ክሳብ ዝሃልኩ ክዕንድሩ (ካብ ደገ ክጸወቱ፡ ክጎይዩ፡ ክዘልሉ ወዘተ) ናይ ምንቀስቓስ ግዜ ካብ ምሉኡ መፃልቲ ምክፋፋል ይከካል። ተወሳኺ ሓበሬታ ካብዚ፡ www.hepa.ch ትረኽቡ።



ዝወሓደ ኮፍ ምባል

ውላድኩም ኮፍ ኢሉ ዘሕልፎ ግዜ ዝወሓደ ምክንቲ ክኸውን ዝከካለኩም ኩሉ ግበሩ። ቅልዓ ንውሉን ግዜን ምስ ዓበይቲ ኮይኑ ጥራይን ኣዩ ካብ ቅድሚ መስኮት (ተለሺዡን፡ ስማርትፎን፡ ኮምፕዩተር ታብሌት ወዘተ) ክጸንሕ ዝግባኡ፡ ተወሳኺ ሓበሬታ ካብዚ፡ www.jugendundmedien.ch ትረኽቡ።

መሰረታዊ ካላላዊ ንጥፈታት

- » ምሕዓር፡ ስሒብካ ደው ምባል፡ ትክ ኢልካ ጠጠው ምባል፡ ገለ ነገር ምድያብ
- » ሚዛን ምሕላው
- » ምድርባይን ምቕላብን
- » ምዝላል (ንላዕልን ንታሕትን)
- » ምንሽርታት (ካብ ሜዳ-ጽወታ)፡ ብመንኮርኮር ምንቀስቓስ
- » ውዝወዛ፡ ናብ ቅድሚትን ድሕሪትን ገጽካ ብረምታ ምንቀስቓስ
- » ምንክርራውን ምሽከርካርን
- » ጥንካራ ምጥቃም
- » ካብ ማይ ጸብለል ምባል፡ ውድቀት ደው ምባል፡ ናይ ናጸ ምውዳቕ ስምዒት ምጽዋር
- » ሓደገኛታት ኩነታት ምድላይን ምምላሽን
- » ምጉያይን ደረቱ ምፍታንን (ክሳብ ካብ ጥዕና ዘለዎ ድኻም ዝበጽሕ)
- » ልሙዳት ንጥፈታት ምግባርን ምርካይን

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

// ስክላዊ መረዳከታ

Joël Freymond

// ካዋደድቲ

Tessa Gerster

// ቀረብቲ ጽሑፍ

1. ሕታም 2014
ዝተመዓራረየ ሕታም 2022

// ካሪምቲ/መመዓራሪያቲ 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