

ምኽርታት ብዛዕባ ምስ ቆልዓኹም ትገብርዎ ኣካላዊ ንጥፈት



ካላዊ ንጥፈት

ንጥዕና ዝመልኦ ምዕባለ

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

ህጻናት ምውስዋስ የድልዮም

ቅልዑ ረጊኦም ንነዊሕ ኦዋን ኮፍ ዝብልሉ ሳሕቲ ክዩ፡ ስለዚ ንሳቶም ክኹል ምንቅስቃስ ዝረኽቡ ክመስለካ ይኸክልዮ፡ ካብ ሓቂ ግን፡ ናይ ቅልዑ ካላዊ ኩነታት ካብዘን ዝሓለፉ ቀረባ ዓመታት ካንቅልቅሉ ካሎ፡ ከዚ ብዓቢኡ ዘይተሓሰበን ብቐንዱ ድማ ውጽኢት ናይ ዘመናዊ ኣነባብራና ክዩ፡ መዓልታትና ብስራሕ ዝተጽመዱ ክዮም፡ ዝወሓደ ናይ ኦግርን ብሽክለታን ጉዕዞ ንገብር፡ ንነዊሕ ኦዋናት ኮፍ ንብል፡ ገዛኡ ርክስና ብስክሪናት ከምዝኸበቡ ንገብር (ቲሺታት፡ ተንቀሳቐስቲ ተሌፎናት፡ ወዘተ) ካከባቢና ድማ ንካላዊ ምውስዋስ ዝያዳ ዘይሰማማዕ ኮይኑ (መናፈሻታት ርሒቐም፡ ሓደገኛ ጽርግያታት ወይ ከኣ ንጫውጫውታ ተነቀፋቲ ዝኾኑ ጎረባብቲ)፡ ይኹን ኦምበር፡ ህጻናት ባህርያዊ ድፋኢት ንምንቅስቃስ ካለዎም፡ ዋላ ቀለልቲ ምንቅስቃሳት ድማ ጠቐምቲ ክዮም፡፡

ንቅልዓኹም ብኸመይ ክትድግፋዎ ትኸክሉ፤

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



ኣካላዊ ንጥፈት ንኣይ ነዚ ዝስዕብ ንምግባር ይኣግዘኒ...



... ምድህሳስ ነገራትን ናጻ ንምኃንን



... ምርድዳክ ናይ ኢድ ምንቅስቃስ ተጠቐምካ

ወለደይ ኣዚ ዝስዕብ ብምግባር ክኣግዘኒ ይኸኣሉ፤

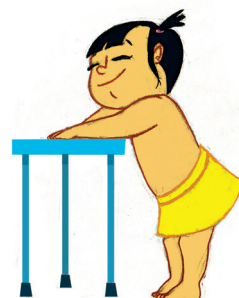
- » ናጻ ኮይነ ዝንቀሳቐሱ ውሑስ ኣከባቢ ብምቕራብ
- » ኣነ ምክንቲ ክቐድሖ ምንቅስቃስ ክርከብኒ ኣለዎም
- » ኣብ ናይ ገዛክ ርክሰይ ፍጥነት ንኸምዕብል ግዜ ክህቡኒ
- » ኣድላዪ ኣብ ዝኾነሉ ኣዋን ከተባብዑንን ክድግፉንን



...ምምሃር ከመይ ኢልካ ከምተንፋፋሉኸ፡ ደው ትብልን ብኣግሪ ትኸይድን



... ምድህሳስ ዝሰፋሖ ዘሎ ከባቢታተይ



... ምምሃር ምቑጽጽር ኣቃውማይን ምንቅስቃሳተይን

ሓደ ውሑስ ካከባቢ



ካብቲ ምንጻፍ ምንጻሓኽ

ካብቲ ምንጻፍ ቅልጻኽ ካብ ዘየርከቦ ቦታ ነገራት ካቐምጥ ካንጻሒኹ ከሕዞ ድማ ካተባብዓዮ።

ለውጢ

ነቶም ነገራት ባዕሉ ከድህስሎምን ብጥቡቕ ከምርምርምን ካፍቅደሉ።

ብኸብዲ ምኽድን ምንጻሓኽን

ቅልጻኽ ብጥራይ ካከጋሩን ካከዳውን ካብ ደገ ሓደስቲ ነገራት ከድህስስ ካፍቅደሉ፤ ከዚ ካንታይ ስምዒት ይህብ፤ ካቲኹ፤



ቀዳሞት ስጉምታት...

ዝኹኑ ዘይቅሙ ንብረታት ኣለዮም ምክንቲ ቅልጻኽ ካብ ንብረት ገዛ ተደጊፋ ቀዳሞት ስጉምታት ከድምርን ከምኡ ድማ ገዛኡ ርክሱ ካብቲ ከፍሊ ከመርሖን።

ለውጢ

ካብቲ ባይታ ተጋደም ምክንቲ ቅልጻኽ ናባኽ ካንጻሒኹ ከመጽኦ ወይ ካብ ዙርያኽ ብካግሩ ክኸይድ።

ናይ ሕማቕ ኩነታት ኣየር ንጥፈታት

ጉዕዞ ጃልባ

ንቅልፃኻ ኣብ ሕቕፋኻ ሕቕፍኻ ዘምርኑ፡ «ኣንሳፋፋ፡ ኣንሳፋፋ፡ ኣንሳፋፋ ንጃልባኻ ቀስ ኢልካ ናብ ታሕቲ ኮቲ ዛሬ፡፡ ብደስታ፡፡ ብደስታ፡፡ ብደስታ፡፡ ብደስታ፡፡ ህይወት ግን ሕልሚ ኮይን፡፡»

ለውጢ

ቀስ ኢልካ ወይ ብፍጥነት ሕቕፍኻ፡፡ ነቲ ረምታ ናይቲ መዝሙር ቀይር



ምዝንጋዕ ኣብቲ ዝናም

ንቅልፃኻ ኣብ ዝተሸፈነት ፃረብያ ቅልፃ ቦቲ ዝናም ኣናደፋኩኻ ኪድ ምክንቲ ንሱ ነቲ ጥብጥብታ ናይቲ ዝወቅዕ ዝናም ክለምዖ፡፡

ለውጢ

ንቅልፃኻ ኣብታ ፃረብያ ቅልፃ ክወርድ ኣፋቀደሉ ኣ ብቲ ዝናም ድማ ውሑድ ስጉምትታት ምስኩ ኪድ፡፡

ናይ ቅድድም መኪና

ንቅልዑ መኸደኒ ዘለዎ፡ ወይ ዝተገምገለ ናይ ሕጽቦ መትሓዚ ስፈ ምድፋኡ የሓጉሉም

ለውጢ

ነታ ናይ ላውንድሪ ዘንቢል ሓዛ ቅልፃኻ ድማ ናብኩ ክድይብ ኣፋቀደሉ፡፡ ኣብኩ ቦፋ ምስበለ ንሱ ኣብ ናይ ቅድድም መኪና ከም ዘሎ ኮይኑ ክዋሳኦ ይኸከል፡፡



ሓሽምታ ንግዜ፤

ንክሽቶ ቀንዲ ከሻኒ

ምግብ ኣብ ትሽሽኑሉ ኣዋን፡ ቅልዓኻ ኣብ ናይ ጸወታ ክሽንኩ ወይ ብናይ ገዛክ ርክሱ ናይ ምሽሻን ኣቐሉ (ማንካ ጣውላ፡ ሳይናት ፕላስቲክ፡ ወዘተ) ክቐድሓካ ይደሊ።



ምዝንጋዕ ኣብ ኣዋን ምሕጸብ ሰብነት

ኣብቲ ባስካ (ምሕጸብ ሰብነት) ንቅልዓኻ ከመይ ገይሩ ማዕበላት ከምዝገብር፡ ናይ ሳሙና ዓፋራታት ኩፋ ከምዝብልን ካልኦ ተወሳኽን ኣርክዮ።

ለውጢ

ናይ ፕላስቲክ መትሓዚ ወይ ኩባያ ሃቦ ምክንቲ ንኣኩ ማይ ከመልኩ፡ ነቲ ማይ ከሰጋግሮን ጥራዩ ከትርፎን።

ናይ ቅልዑ መዛመር

ኣቲ ጨርቂ-ሸንቲ ኣብ ምቕያር ተሕልፍዎ ናይ ሓባር ግዜ ተጠቐመሉ ከም ድማ ንቅልዓኻ ዘምረሉ ወይ ንሱ ክቐድሖ ዝሽከል መዛመር ወልዓሉ።

ለውጢ

ክፋላት ሰብነት ስመ፡ ቅልዓኻ ናብኩም ንሽመልክት ድማ ኣፋቅደሉ (ኣብ ገዛክ ርክሱ ወይ ኣባኻ)።



ሓጽምታ ንክፍቲ ቦታ፤

ናይ ካርቶን ገዛ

ንሓደ ዓቢ ካርቶን ናብ ቅልዓኻ ተላሒጉ ክኣትዎ ዝኸከል ገዛ ለውጦ።

ለውጦ

ኣብ ኩሉ'ቲ ናይ ቅልዓኻ ገዛ ኣተሓባባኻ ተጻወት።



ምስራሕ መዚቃ

ኣብ ገዛ ዝተሰርሖ መሳርሒታት መዚቃ ግበር፤ ናይ ፕላስቲክ ፕሮመስ ኣምኒ ምልኣዮ'ሞ ብመጣበቂ ችረቶ ሕተሞ ሽቡ ንሱ ጫሕጭሕ ዝብል ይኸውን፤ ናይ ብሽኮቲ ታኒካ ናብ ክበር ይልወጥ።

ክቲ ዝቐነነ ግንቢ Pisa

ቅልዓኻ ብመሀንዲ ሕጡባት ክጻወት ኣፋቀደሉ።

ለውጦ

ቅልዓኻ ከውድቓም ከሎ ዘዘናግዕዎ ግምቢ ወይ ማሕፈድ ክሃንጽ ሓግዮ።



ተወሳኺ ሓበሬታ

ተወሳኺቲ ምክርታት፡ ሓሳባት ንጸወታታትን ምዕዶን ዘለዎም ሓበሬታዊ ንዋታት ከም ብሮሹራት፡ ቪድዮታትን ካልኦን ኣብ www.paprica.ch (ናይ ቋንቋ ፈረንሳ መርበብ ሓበሬታ) ክትረኽቡ ትኽክሉ።



ለበዋታት



ኣካላዊ ንጥፈት ኣተባብዕ

ንኣሽቱ ቅልዑ ኣብ መምግልቲ ኣንተ ወሓደ ን 180 ደቓይቕ ዝተፈላለየ ጸዕቂታት ዘለዎም ምንቅስቃሳት ከካይዱ ይግብኩም። (ኣብ ደገ ምጽዋት፡ ምፍሓኹምን፡ምስጓም ወዘተ) ናይ ምንቅስቃስ ግዜ ኣብ ምሉኦ መግልቲ ምክፍፋል ይከካል። ተወሳኺ ሓበሬታ ኣብዚ፡ www.hepa.ch ትረኽቡ።



ዝወሓደ ኮፍ ምባል

ውላድኩም ኮፍ ኢሉ ዘሕልፎ ግዜ ዝወሓደ ምክንቲ ክኸውን ዝከካለኩም ኩሉ ግብሩ። (ውላድኩም ከይደቀሰ ኸሎ፡ ኣብ ናይ ቅልዑ ክፍሊ ወይ ናይ ህጻናት ኮፍ መበሊት ነዊሕ ግዜ ክጸንሕ የብሉን። ንኣሽቶ ህጻን ወይ ዕሽል ኣብ ቅድሚ መስኮት (ተለሺዥን፡ ስማርትፎን፡ ኮምፕዩተር ታብሌት ወዘተ) ኮፍ ምባል ኣይድገፍን። ተወሳኺ ሓበሬታ ኣብዚ፡ www.jugendummedien.ch ትረኽቡ።

ምዕባለኣዊ መድረኻት

የንፋሑኽ

ብግባይግባይቶን መመልከቲቶን ኣጸብዕቲ ገይሩ ነገራት ይዕትዕት

ማማ ዳዳ ይብል

ናብ ገለ ነገር የመልከት

ዝነኣሉ ነገራት ኣብ ውሽጢ ዝጎበዩ ነገራት የቐምጥ

በርባዕተ መሓውሩ ደረጃታት ይድይብ

9 ኣዋርሕ

ከይተሓገዘ ኮፍ ይብል

ቻው ክብል ኢዱ የወዛውዝ

በርባዕተ መሓውሩ የንፋሑኽ

ነገራት ንጎበይቲ ሰባት የቐብል

ናይ ገዛ ንብረት ተጠቐሙ ደው ይብል

ከይተሓገዘ ብኣግሩ ይኸይድ

ባዕሉ ንኸበልዕ ማንካ ይጥቀም

18 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

E. Palardy, Studentin

I. Giroudeau, Studentin

L. Curinier, Studentin

// ስኮላዊ መረዳከታ

Joël Freymond

// ኣዋደድቲ

Tessa Gerster

// ቀረብቲ ጽሑፍ

1. ሕታም 2014

ዝተመፃራረየ ሕታም 2022

// ኣረምቲ/መመፃራረይቲ 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