

ካላዊ ንጥፈት ንኣይ ነዚ ዝስዕብ ንምግባር ይሓግዘኒ...



... ምርድዳክ



... ከዕርፍ ብድሕሪኡ

ወለደዎ ካዚ ዝስዕብ ብምግባር ከሓግዘኒ ይኽክሉ፡

- » ምሳይ ናይ ንደኒ ንዓይኒ ምጥምማት ንምግባር ግዜ ብምውሳድ፡፡
- » ኣነ ናጸ ኮይነን ብውሕስነትን ዝንቀሳቐሰሉ ኩርናዕ ብምፍጣር
- » ንኣይ ንምሕቁፍ ግዜ ብምውሳድ
- » ናተይ ምትንባሃትን ድሊታትን ንምምላስ ከምሃሩ



... ምድህላስ ሰብነተይ



... ንምዕትዓት ነገራትን ብኣኩም ምጽዋትን



... ምምሃር ምቅላጽጽር ኣቃውማይን ምንቅስቃሳተይን

ተወሳኺ ሓበሬታ

ተወሳኺቲ ምኽርታት፡ ሓሳባት ንጸወታትን ምዕዶን ዘለዎም ሓበሬታዊ ንዋታት ከም ብርሕራት፡ ሺድዮታትን ካልኦን ኣብ www.paprica.ch (ናይ ቋንቋ ፈረንሳ መርበብ ሓበሬታ) ከትረኽቡ ትኽክሉ፡፡



ለበዋታት



ካላዊ ንጥፈት ኣተባብዕ

ናጽላ ህጻናት ኣብ መዓልቲ ብምድግም ኣብ ምስ ዕድሜኦም ዝሰማማዕ ድሑን ናይ ምንቅስቃስ ቦታ ኣኹል ምንቅስቃስ ከገብሩ ይግብኩም፡፡ ድቃስ ከይወሰዶም ብንቐሳቐሙ ከለዉ ኣብ መዓልቲ ን 30 ደቓይቐ ብሕቐኩም ቦጥ ኢኡም ከንቐሳቐሱ ይግብኩም፡፡ ተወሳኺ ሓበሬታ ኣብ www.hepa.ch ይርከብ፡፡



ዝወሓደ ኮፍ ምባል

ቅልዓኻ ቀይመ ኮፍ ጥሪይ ዝሰለሉ መጠን ግዜ ከትጥድል ፈትን (ንኣብነት ህጻንካ ተበራቢሩ ኣብ ዘለወሉ ኣዋን፡ ናይ ግድን ኣይኮነን ኣብ ናይ ቅልዓ መንበር መኪና ወይ ሓጻኒት ህጻን ከትገድፎም ዘለካ)፡፡ ንህጻን ኣብ ቅድሚ ሰሌዳ ስኬሊ (ተለሺዝን፡ ሞባይል፡ ኮምፕዩተር፡ ታብሊት) ኣይድገፍን፡፡ ተወሳኺ ሓበሬታ ኣብ www.jugendundmedien.ch ይርከብ፡፡

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 ዝተዳለወ፡
A-F. Wittgenstein Mani, Professorin, HES
C. Blanc Müller, Lehrbeauftragte, HES
M. De Monte, Lehrbeauftragter, HES
L. Julien, Studentin
L. Barras, Studentin

» ስኩላዊ መረዳኦታ
Joël Freymond

» ኣዋይድቲ
Tessa Gerster

» ቀረብቲ ጽሑፍ
1. ሕታም 2014

» ኣረምቲ/መመዓራሪይቲ ጽሑፍ 2022
Dr. med. Lise Miauton Espejo
Dr. Jérôme Spring
Laura Beauverd
Sandrine Correvon

ምዕባለኣዊ መድረኻት

0 ኣዋርሕ

ኢዱ ይዓመኹ፡ ኣጸብዕትኻ ኣጽኒዑ ይሕዝ

ርኩሱ ከቐንዕ ይኽከልን ናብ ድምጺ ወይ ናባኻ ገጽ ድማ ይጥምዘዝ

ኣብ ቅድሚኡ ንዝተዘርግሑ ነገራት ከሕዝ ይጀምር ኣሎ

ኣክጋሩ ይሕዝ

ኣብ ዝባኑ ናብ ከብዱ ናንከባልል ከምኹውን ብግልባጡ

ኮፍ ምባል ይጀምር ኣሎ

9 ኣዋርሕ

3 ዓይኒ ንዓይኒ ምጥምማት

ብዝባኑ ኣብ ዝቐመጡ ኣዋን ፈንጠርጠር ይብል

ናብ ኣኣዳዉ ይጥምትን ምስኩም ይጸወትን

ብኸብዱ ኣብ ዝተቐመጡ ኣዋን ገዛኡ ርኩሱ ብቐልጽሙ ይድግፍ

ነገራት ይድህስስን ኣብ ኣቶ የከቱን

ኣብ ርኩቐ ዝበለ ቦታ ንዘለዉ ነገራት ከሕዝ ይፍትን



ምኽርታት ብዛዕባ ምስ ቅልዓኹም ትገብርዎ ኣካላዊ ንጥፈት



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 ምዕባለ

ምናልባት ንስኹም ድሮ ሓደ ነገር ትፈልጡ ኢኹም፡ ህጻንኩም ኣካላዊ ንጥፈት የድልዮ ኣዩ፡ ህጻንኩም ገዛኡ ርኩሱ ከገልጽ፡ ዝምድናታት ከሃንጽን ናይ ገዛኡ ርኩሱ ሰብነትን ኣከባብን ከድህስስን ይሕግዙ፡፡ በብቐሩብ፡ ቅልዓኹም ብንቐሳቐሱ ንምንቅስቃሳቱን ኣቃውማኩን ምቕላጽጽር ይምሃርን ይዛወርን፡፡ ኣካላዊ ንጥፈት ናይ ቅልዓኹም፡ ንምምሃርን ምዕባለን ይድግፍ፡፡

ህጻናት ምውስዋስ የድልዮም

ህጻናት ብኩሕ ፈንጠርጠር ይብሉ፡፡ ስለዚ ንሳቶም ኣኹል ምንቅስቃስ ዝረኽቡ ከመስለካ ይኽከልዮ፡፡ ይኹን ኣምበር፡ ናይ ቅልዑ ኣካላዊ ኩነታት ኣብዘን ዝሓለፉ ቀረባ ዓመታት ኣንቐልቁሉ ኣሎ፡፡ ከዚ ጀገምዚ መብዛሕትኦ ግዜ ካብተን ቀዳሞት ኣዋርሕ ናይ ህይወት ዝምንጨፍ ኣዩ፡ ሓድሓደ ግዜ፡ ኮቶም ናይ ምውስዋስ ዕድላት ቦቲ ናይ ገዛ ኣከባቢ ዝድረቱ ኣዩም (ከፍቲ ቦታ ዘይምህላው፡ ኣብ ጥቓኻ መናፈሻ ዘይምህላው፡ ንጫውጫውታ ተነቀፍቲ ዝኾኑ ገረባብቲ፡ ወዘተ)፡ ሓድሓደ ግዜ ናይቶም ወለዲ ኩነታት ህይወት ኣዩ ኮቲ ጠንቂ (መዓልታዊ ጸቕጢ፡ ናይ ሞተር መገንዘያ፡ ወዘተ) ወይ ተለቀብቲ ነገራት ከም ሓቕንቲ ህጻናት ወይ ናይ ቅልዓ መንበር መኪና ዝካሕሱ፡ ኣዚኣቶም ኣካላዊ ንጥፈት ኣየተባብዑን ኣዩም፡፡

ይኹን ኣምበር፡ ህጻናት ባህርያዊ ድፍኪት ንምንቅስቃስ ኣለዎም፡ ዋላ ቀለልቲ ምንቅስቃሳት ድማ ጠቐምቲ ኣዩም፡፡

ንቅልዓኹም ብኸመይ ከትድግፍዎ ትኽከሉ፡

ኣብዞም ዝስዕቡ ገጻት ዘለዉ ሓሳባት ናይ ቅልዓኹም ናይ ሞተር ምዕባለ ኣብ መዓልታዊ ህይወት ንምድጋፍ ከሕግዝኹም ዝፃለሙ ኣዩም፡፡ ንወልቃዊ ድሊታት ቅልዓኹም ግብረ-መልሲ ከትህቡውን ይምከር፡፡



ኣባላዊ ንጥፈት ንምግባር ኣመና ደኺምኩም ኣለኹም፤

0 ኣዋርሖ



ምድህሳስ ገጽካ

ኣብ ጥቓ ቅልዓንኻ ተጋደም፡ ቀስ ገደርካ ድማ ብባድናም ኣንከረርዎም ምኡንቲ ንኣድሕድኩም ከትጠማመቱን ገጽካ ከትንከፈካን።
ጥንቃቄ፡ ንቅልዓንኹም ከተቐመጥም ከለኹም ገድንታት ኣናበራረኹም ከምትገብርዎ ኣረጋግጽ።

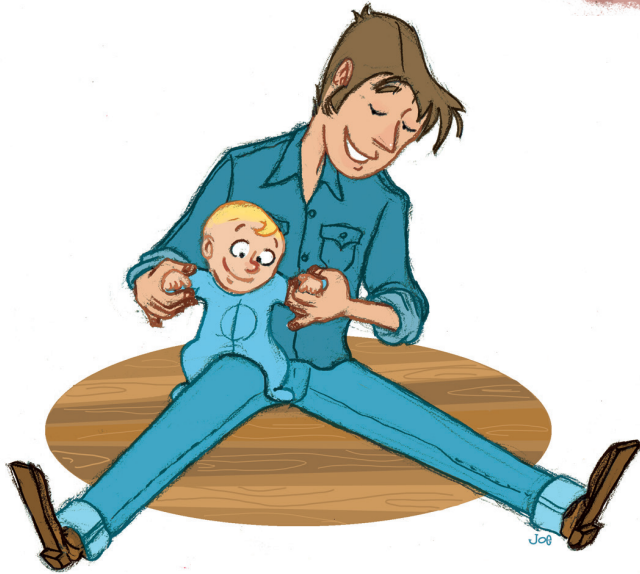


Swing boat

ኣብ ባይታ ኮፍ ባል ንቐልዓንኻ ድማ ኣካጋርካ ገቲርካ ሓዞ ምኡንቲ ኣካጋሩ ኣብ ባይታ ከትንከፍ።
ሽምጦ፡ ምኡንቲ ኣካጋሩ ወይ ኣካፍሙ ሓዞ ናብ የማንን ጸጋምን ኣናበራረየ ከምሃር ድማ ኣፍቀደሉ።
ጥንቃቄ፡ ንቐልዓንኻ ንድሕሪት ቀድሚትን ከምዘይትሓቐኖ ኣረጋግጽ።

ለውጢ

ናባኻ ምኡንቲ ከጥምት ንቐልዓንኻ ኣኩር።



ሓኸምታ ንግዜ፤

ምቁጽጸር ኣባል

ንናጽላ ውላድኩን ኣናሓለውኩን ብሽብዱ ብጥ ኢሉ ብናጽ ከዋላወስን ከንቀሳቐስን ግደፍኑ።



ኣጭርቐቲ-ሽንቲ ኣናቐየርካ ምዝንጋዕን ጸወታን

ንቅልዓንኻ ናቲ ጨርቁ-ሽንቲ ኣብ ትቐይረሉ ኣዋን ኣካፍሙን ኣካጋሩን ከድህሰስ ኣተባብዓዮ። ምኡንቲ ኣግሪ ከትንከፍ ከሽክል፡ ኢድካ ኣብ ትሕቲ መቐመጫኩ ብምግባርን ገሎኩ ቀስ ኢልካ ንላዕሊ ኣቐንን።

ናይ ጎድኒ ምንክብላል

ቅልዓንኻ ኣብ ከብዱ ናብ ዝባኑ ከምኡ'ውን ኣብ ዝባኑ ናብ ከብዱ ከንከባልል ሕግዙ። ኦቲ ምንቀስቃስ ኣፍኩሰካ ንምድጋፍ፡ ሓይ ኢድ ኣብ ምሕኩልቲ ወይ ኣግሩ ግበር።



ንመዛወሪ ዝኸውን ውሑስ ቦታ

ምውስዋስ ኣዘናጋጂ ኣዩ

ንናጽላ ውላድኩን ድቃስ ከይወሰዱ ብምድግጋም ብሽብዱ ብጥ ኣብልኩ፡ ኣብ መፃልቲ ብድምር 30 ደቓይቐ ብሽብዱ ብጥ ከብል ከሽክል ኣለዎ።



ምድህሳስ ነገራት

ንቅልዓንኻ ኣብ መጀመሪ ምንጸፍ ኣብ ባይታ ኣንብር። መጀመሪ ዝኸንዎ ነገራት ሃቡ። ነገራት ከትንከፍ፡ ከሕዙን ኣብ ኣፎም ከከትዉን ኣፍቀደሉም።

ምድህሳስ

ቅልዓንኻ ውሑስ ናይ መዛወሪ ቦታ ከምዘለዎ ኣረጋግጽ። ኣብ ዙርያ ቅልዓንኻ ነገራትን ባንቡላታትን ዘርግሑ፡ ንሽክከቦም ድማ ኣተባብዓዮ። ናይቐም ነገራት ቁርጺ፡ ዓይነትን ሕብርን ከድህሰስ ኣፍቀደሉ።



ናይ ሕማቕ ኩነታት ኣየር ንጥፈታት

ምሕፋፍ

ንቅልዓንኻ ኣብ ዓራቱ ብሓይ ኢድካ ኣብ ትሕቲ መቐመጫኩ ብምግባር ቦቲ ሓደ ድማ ርክሱን ከሳዱን ብምድጋፍ ኣልዕሎ። ንቅልዓንኻ ውሕስነትን ድሕነትን ብዘለዎ መንገዱ ኣብ ቀላጽምካ ሓዞ።



ናይ ኣግሪ ጉዕዞ ምግባር

ህጽንካ ልክዕ ከማኻ ጽፋይ ኣየር የድልዮ ኣዩ። ሕማቕ ኩነታት ኣየር ንሽይህሉ ምኡንቲ ህጽንካ ንምድህሳስ ኣቲ ግዳም ብዝግባክ «ዝተጠቐለለ» ምዃኑ ኣረጋግጽ።

ኣምባሕ ምባል

ገጽካ ብጨርቁ ሕብካዮ ብድሕሪኩ ኦቲ ጨርቁ ኣለዮ። ቅልዓንኻ ንስኻ ከትጠፍኡን ከትቀልቀልን ከለኻ ከዕዘብን ኣብኩ ከምሃርን ኣዩ።



0 ኣዋርሖ

9 ኣዋርሖ