PAPRICA
PETITE ENFANCE
PHYSICAL ACTIVITY PROMOTION
IN PRIMARY CARE

ምኽርታት ብዛዕባ ምስ ቆልዑኹም ትገብርዎ ኣካላዊ ንጥፈት

0 ክሳብ 9 ኣዋርሕ

CHUV Département médico-chirurgical de pédiatrie - DMCP
HEL
ssp sgp
ProSV Promotion Santé Vaud
Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera
hets
Haute école de travail social Genève
Filière Psychomotricité

ኣካላዊ ንጥፈት

ንጥዕና ዝመልኦ ምዕባለ

ምናልባት ንስኹም ድሮ ሓደ ነገር ትፈልጡ ኢኹም፣ ህጻንኩም ኣካላዊ ንጥፈት የድልዮ እዩ። ህጻንኩም ገዛእ ርእሱ ክገልጽ፡ ዝምድናታት ክሃንጽን ናይ ገዛእ ርእሱ ሰብነትን ኣከባብን ክድህስስን ይሕግዞ። በብቕሩብ፡ ቆልዓኹም ብንቕሓት ንምንቅስቓሳቱን ኣቃውምኡን ምቁጽጻር ይምሃርን ይዛወርን። ኣካላዊ ንጥፈት ናይ ቆልዓኹም፡ ንምምሃርን ምዕባለን ይድግፍ።

ህጻናት ምውስዋስ የድልዮም

ህጻናት ብዙሕ ፈንጠርጠር ይብሉ። ስለዚ ንሳቶም እኹል ምንቅስቓስ ዝረኽቡ ከመስለካ ይኽእል'ዩ። ይኹን እምበር፡ ናይ ቆልዑ ኣካላዊ ኩነታት ኣብዝን ዝሓለፉ ቀረባ ዓመታት ኣንቆልቍሉ ኣሎ። እዚ ጸገም'ዚ መብዛሕትኡ ግዜ ካብተን ቀዳሞት ኣዋርሕ ናይ ህይወት ዝምንጩ እዩ። ሓድሓደ ግዜ፡ እቶም ናይ ምውስዋስ ዕድላት በቲ ናይ ገዛ ኣከባቢ ዝድረቱ እዮም (ክፍቲ ቦታ ዘይምህላው፡ ኣብ ጥቓኻ መናፈሻ ዘይምህላው፡ ንጫውጫውታ ተነቀፍቲ ዝኾኑ ጎረባብቲ፡ ወዘተ)፡ ሓድሓደ ግዜ ናይቶም ወለዲ ኩነታት ህይወት እዩ እቲ ጠንቂ (መዓልታዊ ጸቕጢ፡ ናይ ሞተር መጎዓዝያ፡ ወዘተ) ወይ ተለቀብቲ ነገራት ከም ሓቐንቲ ህጻናት ወይ ናይ ቆልዓ መንበር መኪና ዝኣመስሉ፡ እዚኣቶም ኣካላዊ ንጥፈት ኣየተባብዑን እዮም።

ይኹን እምበር፡ ህጻናት ባህርያዊ ድፍኢት ንምንቅስቓስ ኣለዎም፡ ዋላ ቀለልቲ ምንቅስቓሳት ድማ ጠቓምቲ እዮም።

ንቆልዓኹም ብሸመይ ክትድግፍዎ ትኽእሉ፧

ኣብዞም ዝስዕቡ ገጻት ዘለዉ ሓሳባት ናይ ቆልዓኹም ናይ ሞተር ምዕባለ ኣብ መዓልታዊ ህይወት ንምድጋፍ ክሕግዝኹም ዝዓለሙ እዮም። ንውልቃዊ ድሌታት ቆልዓኹም ግብረ-መልሲ ክትህቡ'ውን ይምከር።

ኣካላዊ ንጥፈት ንኣይ ነዚ ዝስዕብ ንምግባር ይሕግዘኒ...

... ምርድዳእ

... ከዕርፍ ብድሕሪኡ

ወለደይ እዚ ዝስዕብ ብምግባር ክሕግዙኒ ይኽእሉ፥

» ምሳይ ናይ ዓይኒ ንዓይኒ ምጥምማት ንምግባር ግዜ ብምውሳድ።
» ኣነ ናጻ ኮይነን ብውሕስነትን ዝንቀሳቐሰሉ ኲርናዕ ብምፍጣር
» ንኣይ ንምሕቋፍ ግዜ ብምውሳድ
» ናተይ ምትንባሃትን ድሌታትን ንምምላስ ክምሃሩ

... ምድህሳስ ሰብነተይ

... ንምዕትዓት ነገራትን ብእኦም ምጽዋትን

... ምምሃር ምቊጽጻር ኣቃውማይን ምንቅስቓሳተይን

ኣካላዊ ንጥፈት ንምግባር ኣመና ደኺምኩም ኣለኹም፤

0 ኣዋርሕ

እቶም ሓሳባት ምስ ናይ ህጻንካ ምዕባለ ካብ ላዕሊ ንታሕቲ ኣብዚ ገጽ ተመዓራርዮም ኣለዉ።
ንድሕነት፡ ኩሉ ግዜ ነቲ ጸወታ ምስ ዓቕሚ ቀልዓኻ ዝኸይድ ምዃኑ ኣረጋግጽ።

ዓይኒ ንዓይኒ ምጥምማት

ቀልዓኹም ከጥምተኩም፡ ፍሽኽ ከትብልዎን ንሱ ድማ ፍሽኽታ ከመልሰልኩም ይፈቱ እዩ። ገጽካ ቀስ ኢልካ ካብ የማን ንጸጋም ኣዙር። ቀልዓኻ ርእሱ ከንቀሳቕስን ብኣጠማምትኡ ክስዕበካን እዩ።

ለውጢ

ድምጽታት ኣስምዕዎ ወይ ዓሻ ምስሊ ገጻት ኣርእይዎ።

ምድህሳስ ገጽካ

ኣብ ጥቓ ቀልዓኻ ተጋደም፡ ቀስ ገይርካ ድማ ብጎድኖም ኣንከራርዖም ምእንቲ ንሓድሕድኩም ክትጠማመቱን ገጽካ ክትንከፈካን።

ጥንቃቐ፤ ንቀልዓኹም ከተቐመጥዎ ከለኹም ጎድንታት እናበራረኹም ከምትገብርዎ ኣረጋግጹ።

Swing boat

ኣብ ባይታ ኮፍ በል ንቖልዓኻ ድማ ኣእጋርካ ገቲርካ ሓዞ ምእንቲ ኣእጋሩ ኣብ ባይታ ክትንከፍ። ሽምጡ፡ ምሓኻኹልቱ ወይ ኣእዳዉ ሓዞ ናብ የማንን ጸጋምን እናበራረየ ከምሃር ድማ ኣፍቅደሉ።

ጥንቃቐ፤ ንቖልዓኻ ንድሕሪት ቀድሚትን ከምዘይትሓቑና ኣረጋግጽ።

ለውጢ

ናባኻ ምእንቲ ክጥምት ንቖልዓኻ ኣዙሮ።

9 ኣዋርሕ

ሓኾምታ ንግዜ፤

ምሕቛን

ንቀልዓኻ ኣብ ቅልጽምካ ሕቑኖ።
ንህጻንካ ኣዝይመሉ ወይ ዘምረሉ።

ኣጭርቑቲ-ሽንቲ ኣናቐየርካ ምዝንጋዕን ጸወታን

ንቀልዓኻ ናቱ ጨርቂ-ሽንቲ ኣብ ትቐይረሉ እዋን ኣእዳዉን ኣእጋሩን ከድህስስ ኣተባብዖዮ። ምእንቲ እግሪ ከትንከፋ ከኽእል፡ ኢድካ ኣብ ትሕቲ መቐመጮኡ ብምግባርን ኀሎኡ ቀስ ኢልካ ንላዕሊ ኣቕንን ።

ናይ ጎድኒ ምንከብላል

ቆልዕኻ ካብ ከብዱ ናብ ዝባኑ ከምኡ'ውን ካብ ዝባኑ ናብ ከብዱ ከንከባልል ሕግዞ። ነቲ ምንቅስቓስ ኣፍኲስካ ንምድጋፉ፡ ሓደ ኢድ ኣብ ምሕኩልቱ ወይ እግሩ ግበር ።

ንመዛወሪ ዝኸውን ውሑስ ቦታ

ምውስዋስ ኣዘናጋዒ እዩ

ቆልዓኻ ምንቱሓኽ ክሳብ ዘይጀመረ፡ ዓራትካ ዝበለጸ ናይ ጸወታ ቦታ እዩ። ፈንጠርጠር ክብልን ናጻ ኮይኑ ክንቀሳቐስን ንቆልዓኻ ብዝባኑ ኣንብሮ። ምስኡ ጽናሕ።

ምድህሳስ ነገራት

ንቆልዓኻ ኣብ መጻወቲ ምንጻፍ ኣብ ባይታ ኣንብሮ። መጻወቲ ዝኾንዎ ነገራት ሃቦ። ነገራት ክትንክፉ፡ ክሕዙን ኣብ ኣፎም ክእትዉን ኣፋቅደሎም።

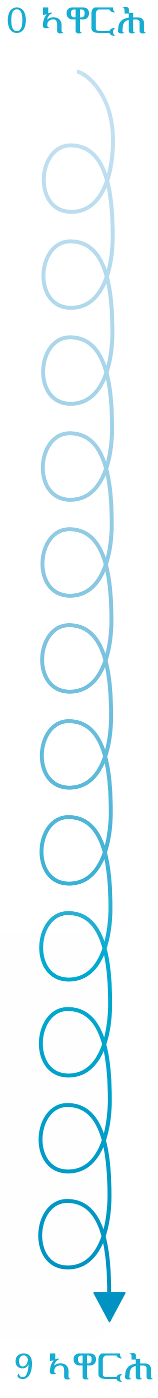
ምድህሳስ

ቆልዓኻ ውሑስ ናይ መዛወሪ ቦታ ከምዘለዎ ኣረጋግጽ። ኣብ ዙርያ ቆልዓኻ ነገራትን ባንቡላታትን ዘርግሕ፡ ንኽእከቦም ድማ ኣተባብዓዮ። ናይቶም ነገራት ቅርጺ፡ ዓይነትን ሕብርን ክድህስስ ኣፍቅደሉ።

ናይ ሕማቕ ኲነታት ኣየር ንጥፈታት

ምሕቋፍ

ንቆልዓኻ ካብ ዓራቱ ብሓደ ኢድካ ኣብ ትሕቲ መቐመጫኡ ብምግባር በቲ ሓደ ድማ ርእሱን ከሳዱን ብምድጋፍ ኣልዕሎ። ንቆልዓኻ ውሕስነትን ድሕነትን ብዘለዎ መንገዲ ኣብ ቀላጽምካ ሓዞ።



ናይ እግሪ ጉዕዞ ምግባር

ህጻንካ ልክዕ ከማኻ ጽሩይ ኣየር የድልዮ እዩ። ሕማቕ ኲነታት ኣየር ንኸይህሉ ምእንቲ፡ ህጻንካ ንምድህሳስ እቲ ግዳም ብዝግባእ «ዝተጠቕለለ» ምዃኑ ኣረጋግጽ።

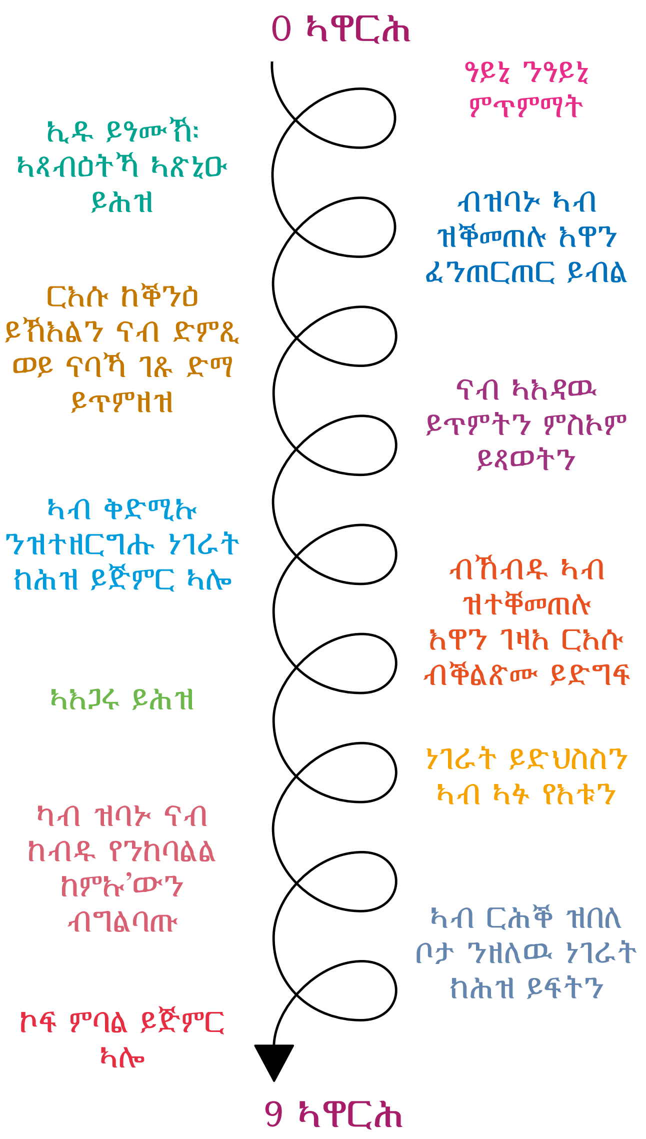
እምባሕ ምባል

ገጽካ ብጨርቂ ሕብኣዮ ብድሕሪኡ ነቲ ጨርቂ ኣለዮ። ቆልዓኻ ንስኻ ክትጠፍኣን ክትቅልቀልን ከለኻ ክዕዘብን ካብኡ ክምሃርን እዩ።

ተወሳኺ ሓበሬታ

ተወሰኽቲ ምኽርታት፡ ሓሳባት ንጸወታታትን ምዕደን ዘለዎም ሓበሬታዊ ንዋታት ከም ብሮሹራት፡ ቪድዮታትን ካልእን ኣብ www.paprica.ch (ናይ ቋንቋ ፈረንሳ መርበብ ሓበሬታ) ክትረኽቡ ትኽእሉ።

ምዕባለኣዊ መድረኻት



ለበዋታት

ኣካላዊ ንጥፈት ኣተባብዕ

ዕሸላት ብርክት ዝበለ ኣካላዊ ንጥፈት ብዙሕ ግዜ ኣብ መዓልቲ ክረኽቡ ይግባእ (ብኸብደም ወይ ዝባናም ምግዳም፡ ምንቅሳሕ፡ ኣብ ብይታ ምጽዋት፡ ወዘተ)።

ዝወሓደ ኮፍ ምባል

ቆልዑኻ ቀይሙ ኮፍ ጥራይ ዝብለሉ መጠን ግዜ ክትጉድል ፈትን (ንኣብነት ህጻንካ ተበራቢሩ ኣብ ዘለወሉ እዋን፡ ናይ ግድን ኣይኮነን ኣብ ናይ ቆልዓ መንበር መኪና ወይ ሓቑፊት ህጻን ክትገድፎም ዘለካ)።
ህጻናት ኣብ ቅድሚ ስክሪን ምዃን ኣይምልከቶምን’ዩ (ቲቪ፡ ኮምፒዩተር፡ ጸወታታት ቪድዮ፡ ወዘተ)።

ሕታም

// ደረስቲ
Fabio Peduzzi [1]
Nicola Soldini [1]
Dr. méd. Lise Miauton Espejo [2]

// ብጥቡቕ ምትሕብባር ምስቲ ክፍሊ Psychomotricity (ስነ ኣእምሮ-ምንቅስቓስ) ናይቲ Geneva School of Social Work (ቤት-ትምህርቲ ማሕበራዊ ስራሕ ገነቫ, HETS): University of Applied Sciences and Arts Western Switzerland (ዩኒቨርሲቲ ተግባራዊ ስነ-ፍልጠትን ጥበባትን ምዕራባዊ ስዊዘርላንድ, HES-SO), ጀነቫ ዝማዕበለ፥

A.-F. Wittgenstein Mani, (ፕሮፌሰር), HES
C. Blanc Müller, lecturer (መምህር ዩኒቨርሲቲ), HES
M. De Monte, lecturer (መምህር ዩኒቨርሲቲ), HES
L. Julien, ተምሃሪት
L. Barras, ተምሃራይ

// ስእላዊ መግለጺ
Joël Freymond

// ንድፊ
Tessa Gerster

// ሕታም
1ይ ናይ ቋንቋ ፈረንሳ ሕታም 2014
ዝተተርጎመሉ 2018

// ምትርጓምን ቀዳሕ-ምስንዳውን
Lionbridge Switzerland AG

© [1] Promotion Santé Vaud
[2] Medico-Surgical Department for Paediatrics (ሕክምናዊ-መጥባሕታዊ ክፍሊ ሕክምና ቆልዑ, DMCP), Children's Hospital of Lausanne (ሆስፒታል ቆልዑ Lausanne)