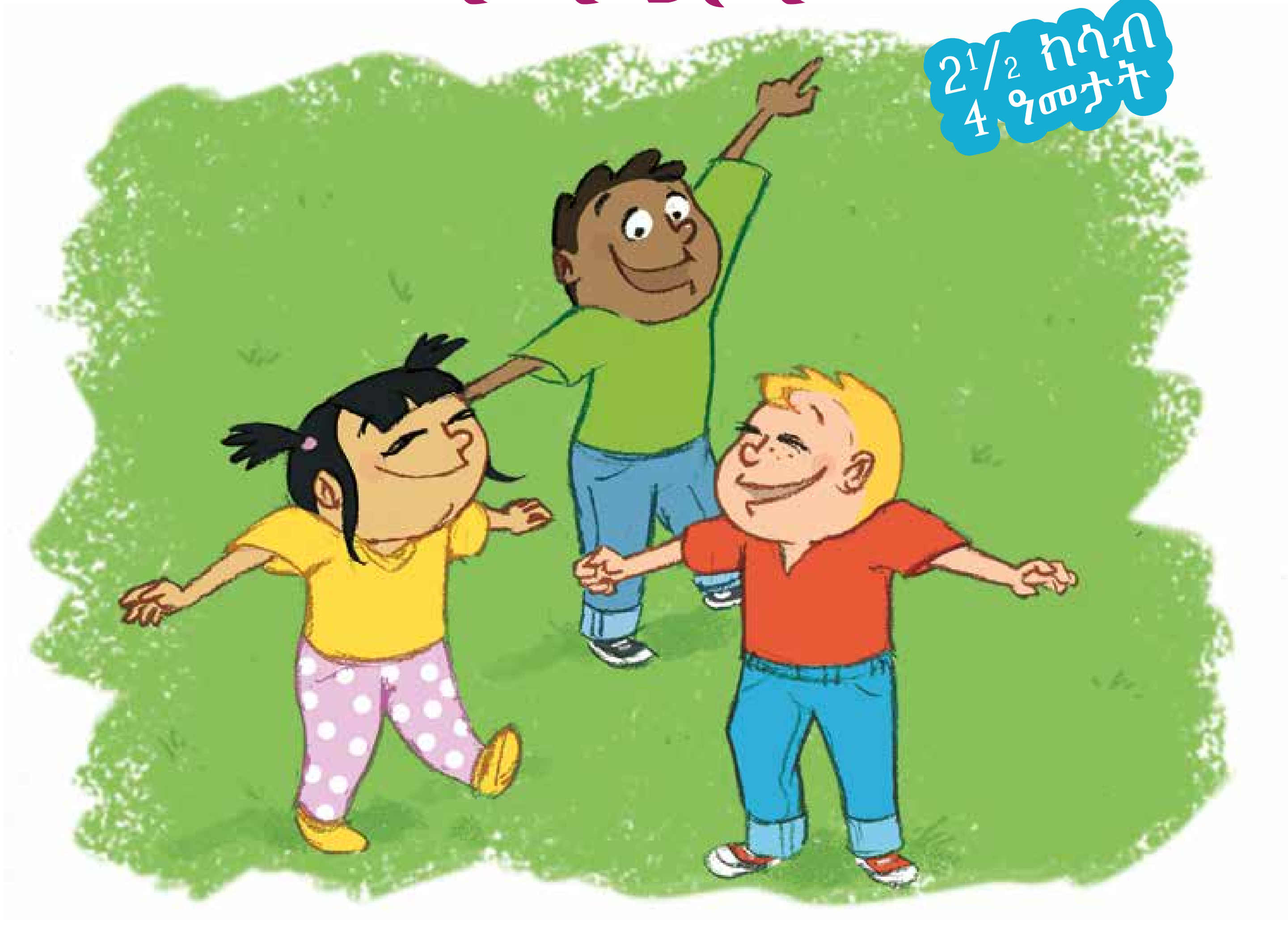
PAPRICA
PETITE ENFANCE
PHYSICAL ACTIVITY PROMOTION
IN PRIMARY CARE

ምኽርታት ብዛዕባ ምስ ቆልዓኹም ትገብርዎ ኣካላዊ ንጥፈት

2½ ክሳብ 4 ዓመታት



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። ንሱ ንጥዕንኦም ኣገዳሲ እዩ። እኹል ኣካላዊ ምውስዋስ ዝረከብ ቆልዓ ዝያዳ ስሩዕ ጠባይ ዘለዎ፡ ዝሓሸ ድቃስ ዝድቅስን ዝጠዓየ ሸውሃት ዘለዎን እዩ። ጸወታን ኣካላዊ ንጥፈትን ርእሰ ተኣማንነቶም የዕቢ ከምኡ’ውን ስምዒታት ንምግላጽን ዝምድናታት ብምህናጽን ይሕግዞም። ኣብ ኣካላዊ ምውስዋስ ዝሳተፉ ቆልዑ ዝያዳ ከእለት ዝውንኑን ብቐሊሉ ዘይጉድኡን ምኺኖም ምስነ-ፍልጠት ዝተረጋገጸ እዩ። ስሩዕ ምውስዋስ ነዕጽምቲ፡ ልብን ከብደት ሰብነትን ጽቡቕ እዩ፡ ምምሃር ድማ የተባባዕ (ንኣብነት ኣብ እዋን ምድላብ ቋንቋ)።

ህጻናት ምውስዋስ የድልዮም

ቆልዑ ረጊኦም ንነዊሕ እዋን ኮፍ ዝብልሉ ሳሕቲ እዩ። ስለዚ ንሳቶም እኹል ምንቅስቓስ ዝረኽቡ ከመስለካ ይኽእል’ዩ። ኣብ ሓቂ ግን፡ ናይ ቆልዑ ኣካላዊ ኩነታት ኣብዘን ዝሓለፋ ቀረባ ዓመታት ኣንቆልቍሉ ኣሎ። እዚ ብዓቢኡ ዘይተሓስበን ብቑንዱ ድማ ውጽኢት ናይ ዘመናዊ ኣነባብራና እዩ፡ መዓልታትና ብስራሕ ዝተጸመዱ እዮም፡ ዝወሓደ ናይ እግርን ብሽክለታን ጉዕዞ ንገብር፡ ንነዊሕ እዋናት ኮፍ ንብል፡ ገዛእ ርእስና ብስክሪናት ከምዝኸበቡ ንገብር (ቲቪታት፡ ተንቀሳቓስቲ ተሌፎናት፡ ወዘተ) ኣከባቢና ድማ ንኣካላዊ ምውስዋስ ዝያዳ ዘይሰማማዕ ኮይኑ (መናፈሻታት ርሒቕም፡ ሓደገኛ ጽርግያታት ወይ ከኣ ንጫውጫውታ ተነቀፍቲ ዝኾኑ ጎረባብቲ)። ይኹን እምበር፡ ህጻናት ባህርያዊ ድፍኢት ንምንቅስቓስ ኣለዎም፡ ዋላ ቀለልቲ ምንቅስቓሳት ድማ ጠቓምቲ እዮም።

ንቆልዓኹም ብኸመይ ከትድግፍዎ ትኽእሉ፧

ኣብዞም ዝስዕቡ ገጻት ዘለዉ ሓሳባት ናይ ቆልዓኹም ናይ ሞተር ምዕባለ ኣብ መዓልታዊ ህይወት ንምድጋፍ ክሕግዝኹም ዝዓለሙ እዮም። ናትካ ስእለ-ኣእምሮ ተጠቐም – ከም’ውን ናይ ቆልዓኻ – ነዞም ሓሳባት እዚኦም ከም መመላእታ ምእንቲ ክኾኑ።

ኣካላዊ ንጥፈት ንኣይ ነዚ ዝስዕብ ንምግባር ይሕግዘኒ...

... ምምዕባል ሰብኣዊ መንነተይ

ወለደይ እዚ ዝስዕብ ብምግባር ክሕግዙኒ ይኽእሉ፥

- » ሓሳባተይን ርእይቶታተይን ንምግላጽ ከተባብዑኒ
- » ምስ ኣብ ዕድመይ ዘለዉ ቆልዑ ከምዝዋሳእ ምርግጋጽ
- » መምርሒታትን ሕግታትን ኣብ ምስዓብ ክሕግዙኒ
- » ነገራት ባዕለይ ከመይ ገይረ ከምዝገብሮም ንኽምሃር ዕድል ክህቡኒ
- » ኣብ ዝኾነ ዓይነት ኩነታት ኣየር ናብ ደገ ወጺኦም ምሳይ ክጻወቱ።

... ምምሕያሽ ናተይ ተዓጻጻፍነት ከምኡ'ውን ንምቕናዕ ጸዓተይን

... ምስ ናይ ገዛእ ርእሰይ ሰብነት ዝያዳ ክላለን ናተይ ናይ ረቂቕ ሞተር ክእለታት ከመሓይሽን

... ካልኦት ቆልዑ ክረክብ

... ኣከባቢየይ ከምሃርን ክርዳኣን

ሓኾምታ ንግዜ፣

ንሳዕስዕ!

ገለ ምስምዑ ትፈትዎ ሙዚቃ ወሊዕካ ምስ ቆልዓኻ ሳዕስዕ።

ለውጢ

ዝተፈላለዩ ረምታታትን ሙዚቃዊ ቅድታትን ተጠቐም።

ንማማን ንባባን ምሕጋዝ

ቆልዓኻ ነቶም ነቲ ኣስቤዛ ኣብ ምቕማጥ ክሕግዘካ ሓሳብ ኣቕርብ።
ንሱ ዝተፈላለየ ግዝፍታትን ክብደታትን ዘለዎም ነገራት ኣኣብ ቦትኦም ክቕምጥ ይኽእል።

ለውጢ

ኣብ ናይ ገዛ ስራሕ ንኽሕግዝ ኣፍቅደሉ።

ምዝላልን ምንቋትን

ቆልዓኻ ናብ ኵምራ መተርኣሳት ክንቆት ይኽእል ወይ ከኣ ኣብቲ ምንጻፍ ክንከራሩ ይኽእል።

ለውጢ

ናይ ቆልዓኻ ኣእዳው ሒዝካ ንሱ ኣብ ዓራት ንኽዘልል ኣፍቅደሉ።

ህዱእ ንጥፈታት

ከዳውንቲ ምኽዳን

ንቆልዓኻ ኣመና ዝዓብይዎ ከዳውንቲ ኣብ ሳንጣ ወይ ሳጹን ምላካ (ንኣብነት ቆብዓት፡ ሻርባታት ወይ ናትካ ከዳውንትን ጫማታትን)።

ለውጢ

ቆልዓኻ ንናቱ ዝተሰጎዱ እንስሳታት ወይ ባንቡላታት ከኽድኖም ኣፋቅደሉ።.

ድብጺ ዘይብሉ ኣተሓባባእ ምጽዋት

ምስ ቆልዓኻ ኣተሓባባእ ተጻወት።

ለውጢ

ምስ ብዙሓት ቆልዑ ኣብ ደገ ኣተሓባባእ ተጻወት።

ኣብ ሓራግጽ ተጠንቀቑ

ኣብቲ ባይታ መገዲ ሓንጽጽ (ብመጣበቒ ቸረቶታት፡ ገመድ፡ ጨናፍር፡ ወዘተ)።
ዝኾነ ካብቲ መገዲ ዝወጽእ ሰብ ናብቲ ማይ ይኣቱ።

ለውጢ

ብሓደ መስርዕ ኪድ። እቲ ኣብ ቅድሚት ናይቲ ምስመር ዘሎ ሰብ ምንቅስቓሳት ይገብር። እቶም ዝተረፉ ኣብቲ መስመር ዘለዉ ሰባት ንዝገብሮ ይቐድሑ።

ኣካላዊ ንጥፈት ንምግባር ኣመና ደኺምኩም ኣለኹም፧

በዓቲ ወይ ኣጕዶ ህነጽ

በዓቲ ንምህናጽ ኣብ ልዕሊ ጠረጴዛ ወይ ሰድያታት ኮቦርታ ዘርግሑ። ቈልዓኻ ኣብቲ በዓቲ ክሕባእ ይኽእል ብዛዕብኡ ድማ ዝኾነ ምኽንያት ክምህዝ ይኽእል፧

ለውጢ

ናብ ደገ ውጹ ኣእማን ወይ ጨናፍር ተጠቒምኩም ድማ ናይ ሓደ ኣጕዶ ወሰናስን ኣመልክቱ።

ናይ ነገራት ዓለም

ንቈልዓኻ ክጻወተሎም ዝኽእል ነገራት ሃቦ (ናይ ላውንድሪ ዘንቢል፡ ሳጹናት ካርቶን፡ ጋዜጣታት፡ ወዘተ)።

ለውጢ

ጋዜጣ ናብ ኵዕሶ ቅርጺ ዓኹሊልካ ናብቲ መኣከቢ ጎሓፍ-ወረቐት ዕላማ ገይርካ ክስንዶ ይኽእል። ኣስያፍ ንምስራሕ'ውን ክትጥቀመሉ ትኽእል።

ምቕባእን ምስኣልን

ምስ ቈልዓኻ ኮይንካ ስኣል።

ለውጢ

ሓደ እንስሳ ስኣል። ቈልዓኻ ከምቲ እንስሳ'ቲ ኮይኑ ንኽዋሳኣ ኣፍቅደሉ።

ከምዝደኽሙ ምግባር

ከም ፈረስ ኮይንካ ምጽዋት

ቆልዓኻ ከም ፈረስ ኮይኑ ዝዘሎም መሰናኽል ኣብቲ ባይታ ግበር።

ለውጢ

ኣብ ደገ፡ ቆልዓኻ ናብ ሓጺር መንደቕ፡ ደረጃታት ወይ ሰደቓ ከሓኩርን ካብኡ ከዘልልን ይኽእል።

ምእካብ

ብእግሪ ጉዕዞ ብምግባር ተፈጥሮ ንዝህቦ ነገራት ኣከቡ፣ ኣእማን፡ ኣቑጽልቲ፡ ካዕካዓት ካስታኖ፡ ወዘተ።

ለውጢ

ድምጽታት ንምፍጣር ካዕካዓት ካስታኖ ንሓድሕደም ኣጋጭዉ ወይ ኣብ መትሓዚ ኣከብዎም።

ምጽዋት ኲዕሶ እግሪ

ምስ ቆልዓኻ ኮይንካ ኲዕሶ እግሪ ተጻወት።

ተወሳኺ ሓበሬታ

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

ለበዋታት

ኣካላዊ ንጥፈት ኣተባብዕ

ካብ ክልተ ክሳብ ኣርባዕተ ዝዕድሚኦም ቆልዑ ኣብ ነፍስ ወከፍ መዓልቲ እንተውሓደ ሰለስተ ሰዓታት ኣካላዊ ንጥፈት ክረኽቡ ኣለዎም (ኣብ ደገ ምጽዋት፡ ምጕያይ፡ ምዝላል፡ ወዘተ)።

ዝወሓደ ኮፍ ምባል

ቆልዓኻ ረጊኡ ኮፍ ዝብለሉ እዋን ብዝተኻእለ መጠን ዝወሓደ ምዃኑ ኣረጋግጽ። ትሕቲ ሰለስተ ዓመት ዝዕድሚኦም ህጻናት ኣብ ቅድሚ ስክሪን ምዃን ኣይምልከቶምን'ዩ (ቲቪ፡ ኮምፕዩተር፡ ጸወታታት ቪድዮ፡ ወዘተ)።
ሰለስተ ወይ ካብኡ ንላዕሊ ዝዕድሚኦም ቆልዑ ኣብ መዓልቲ ካብ ሓደ ሰዓት ንላዕሊ ኣብ ቅድሚ ስክሪን ግዜ ከሕልፉ የብሎምን።

መሰረታዊ ኣካላዊ ንጥፈታት

- **ምሕኳር፡ ስሒብካ ደው ምባል፡ ትከ ኢልካ ጠጠው ምባል፡ ገለ ነገር ምድያብ**
- ሚዛን ምሕላው
- ምድርባይን ምቑላብን
- ምዝላል (ንላዕልን ንታሕትን)
- **ምንሸርታት (ኣብ ሜዳ-ጽወታ)፡ ብመንኮርኮር ምንቅስቓስ**
- ውዝወዛ፡ ናብ ቅድሚትን ድሕሪትን ገጽካ ብረምታ ምንቅስቓስ
- **ምንክርራውን ምሽክርካርን**
- **ጥንካረኡ ምጥቃም**
- ኣብ ማይ ጸብለል ምባል፡ ውድቀት ደው ምባል፡ ናይ ናጻ ምውዳቕ ስምዒት ምጽዋር
- ሓደገኛታት ኩነታት ምድላይን ምምላኽን
- ምጕያይን ደረቱ ምፍታንን (ክሳብ ኣብ ጥዕና ዘለዎ ድኻም ዘበጽሕ)
- ልሙዳት ንጥፈታት ምግባርን ምርኣይን

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. Chuard, ተምሃሪት
O. Crivelli, ተምሃራይ

// ስእላዊ መግለጺ
Joël Freymond

// ንድፊ
Tessa Gerster

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

// ምትርጓምን ቅዳሕ-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)