PAPRICA
PETITE ENFANCE
PHYSICAL ACTIVITY PROMOTION
IN PRIMARY CARE

Tigrinya
Tigrigna
Tigrino

ምኽርታት ብዛዕባ ምስ ቆልዑኹም ትገብርዎ ኣካላዊ ንጥፈት

18 ኣዋርሕ ክሳብ 2 1/2 ዓመታት

unisanté
Centre universitaire de médecine générale et santé publique • Lausanne

CHUV Département femme-mère-enfant

pédiatrie suisse
L'organisation professionnelle de la pédiatrie

hets
Haute école de travail social Genève
Filière Psychomotricité

canton de vaud

Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

ኣካላዊ ንጥፈት

ንጥዕና ዝመልኦ ምዕባለ

ምናልባት ንስኹም ድሮ ሓደ ነገር ትፈልጡ ኢኹም፧ ህጻንኩም ኣካላዊ ንጥፈት የድልዮ እዩ። ንሱ ንጥዕንኡ'ውን 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 ክእለት ዘውንኑን ብቐሊሉ ዘይጉድኡን ምዃኖም ምስነ-ፍልጠት ዝተረጋገጸ እዩ። ስሩዕ ምውስዋስ ነዕጽምቲ፡ ልብን ከብደት ሰብነትን ጽቡቕ እዩ፡ ምምሃር ድማ የተባብዕ (ንኣብነት ኣብ እዋን ምድላብ ቋንቋ)።

ህጻናት ምውስዋስ የድልዮም

ቆልዑ ረጊኦም ንነዊሕ እዋን ኮፍ ዝብልሉ ሳሕቲ እዩ። ስለዚ ንሳቶም እኹል ምንቅስቓስ ዝረኽቡ ክመስለካ ይኽእል'ዩ። ኣብ ሓቂ ግን፡ ናይ ቆልዑ ኣካላዊ ኩነታት ኣብዘን ዝሓለፋ ቀረባ ዓመታት ኣንቆልቍሉ ኣሎ። እዚ ብዓቢኡ ዘይተሓሰበን ብቐንዱ 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፡ ተንቀሳቓቕስቲ ተሌፎናት፡ ወዘተ) ኣከባቢና ድማ ንኣካላዊ ምውስዋስ ዝያዳ ዘይሰማማዕ ኮይኑ (መናፈሻታት ርሒቕም፡ ሓደገኛ ጽርግያታት ወይ ከኣ ንጫውጫውታ ተነቀፍቲ ዝኾኑ ጎረባብቲ)። ይኹን እምበር፡ ህጻናት ባህርያዊ ድፋኢት ንምንቅስቓስ ኣለዎም፡ ዋላ ቀለልቲ ምንቅስቓሳት ድማ ጠቓምቲ እዮም።

ንቆልዓኹም ብኸመይ ክትድግፍዎ 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 ጥንካረን ሜላን

... ምህናጽ ርእሰ-ተኣማንነተይ

ወለደይ እዚ ዝስዕብ ብምግባር ክሕግዙኒ ይኽእሉ፧

- ነገራት ባዕለይ ክገብር ብምፍቃድ (ክዳን ምኽዳን፡ ምጽርራይ፡ ወዘተ።)
- ብእግረይ ክኸይድ ብምትብባዕ (ኣብ ክንዲ ኣብታ ናይ ቆልዓ መኪና ኮፍ ዝብል)
- ከሰምዑንን ዘረባይ ብዕቱብነት ክርእዩዎን
- ሕግታትን ወሰናትን ብምቛም
- ውሑስ ኣከባቢ ክቐርቡለይ

... ምግላጽ ገዛእ ርእሰይ

... ምስታፍ ኣብ ዘይኩለፍ ጸወታ

... ምምሃር ደረት ዓቕመይን ምውጋድ መጒዳእትን

ህዱእ ንጥፈታት

ድሙን ኣንጭዋን

ኣብ ትሕቲ እቲ ናይ ዓራት ኣንሶላ ተሓባእ። ቆልዓኻ ንሰብነትካ ኣብ ታሕቲ ክረኽቦ ይኽእል'ዶ፧

ለውጢ

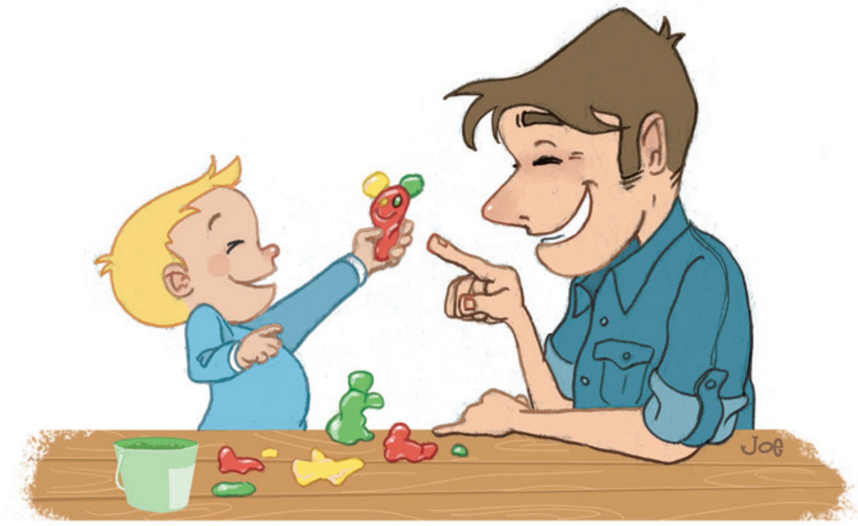
ተራ ተቐያየሩ ወይ ንቆልዓኻ ኣየናይ ክፋል ናይ ሰብነትካ ረኺቡ ክምዘሎ ክግምት ኣፍቅደሉ።

ኩሉ ሰብ ናብ ዓራት ይኸይድ

ኣብ እዋን ድቃስ፡ ቆልዓኻ ንባንቡላታቱ ኣብ ዓራት ክገብሮም ወይ ንመጻወቲ መኪንኡ ኣብቲ ጋራጅ ክገብራ ኣፍቅደሉ.

ለውጢ

ካብ ግዜ ንግዜ



እቲ ንእሽቶ ቀራጻይ

ቆልዓኻ ብናይ ጸወታ ብሑቑ ተጻዊቱ ይፈልጥ'ዶ፧ ኩሎም እቶም ብሓደ ክትገብርዎም ትኽእሉ ነገራት ዳህስስ።

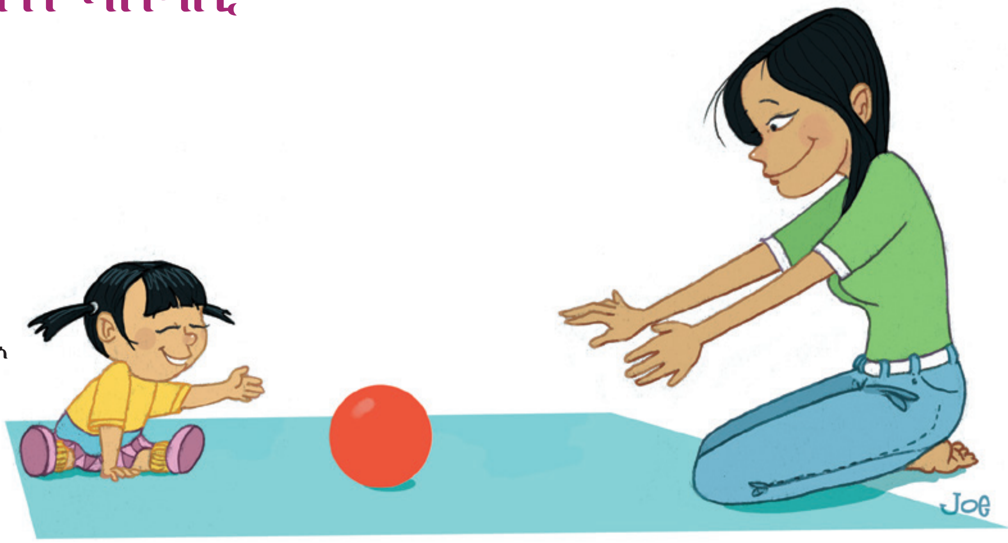
ለውጢ

ናይ ቆልዓኻ ስእለ-ኣእምሮ ንምምጋብን ናቱ ናይ ረቂቕ ሞተር ክእለታት ንምብርባርን ብሓባር ኮይንኩም እንስሳታት ወይ ነገራት ስርሑ።

ኣብ ሓደ ውሑስ ኣከባቢ

ነታ ኲዕሶ ኮረር ኣብላ

ሓንቲ ኲዕሶ ኣብ መንጎኹም ኮረር እናበልኩም ኣመላልሱ።



ለውጢ

ደው ኢልኩም ከለኹም ሓንቲ ኲዕሶ ኣብ መንጎኹም ኮረር እናበልኩም ኣመላልሱ።

ኣነ እንታይ ዓይነት እንስሳ እየ፧

ንእንስሳታት ምስል (ነብሪ፡ ማንቲለ፡ ፈረስ፡ ጎብየ፡ ወዘተ) ንድምጾታቶምን ምንቅስቓሳቶምን ብምቕዳሕ (ምዝላል፡ ምንቱሓኽ፡ ወዘተ)።

ለውጢ

እቲ እንስሳ ዝተፈልየ ስምዒት የርኢ ከምዘሎ ኣምስል ንኣብነት ሓጎስ፡ ጓሂ ወይ ሕርቃን።

መሰናኽል መገዲ

ሰድያታት፡ ጠረጴዛታት፡ መተርኣሳት፡ ሳጹናት፡ ወዘተ ተጠቒምኩም ምስ ቆልዓኻ ኮይንካ ሓደ መሰናኽል መገዲ ህነጹ።

ናይ ሕማቕ ኲነታት ኣየር ንጥፈታት

ንሳዕስዕ

ተሲኢካ ምስ ቆልዓኻ ከምትስዕስዕ ዝገብረካ ራድዮ ወልዕ ወይ ገለ ሙዚቃ ተጻወት።

ለውጢ

ምቍጻር ስኒታት(ናይ ግጥሚ) ምስ ናይ ኢድ ምንቅስቓሳት ቆልዓኻ ምዝራብ ንኽምሃር ክሕግዞ ይኽእል።

ከም መኪና ኮይንካ ምጽዋት

ናይ ቆልዓኻ ኣእዳው ሓዝ ከም ኣብቲ ኲርንዓት ትጠዋወ ዘላ መኪና ድማ ኣምስል።

ለውጢ

ነቶም ዝተፈላለዩ መንቀታት ንምቕዳሕ ኣጻብዕትኻ ተጠቐም (መጀመሪ መልጎም፡ ጥሩምባ፡ መመልከቲ፡ ወዘተ)።

ናብቲ ዓቢ ግዳም

ንቆልዓኻ ጃኬት ዝናምን ነዊሕ ጫማን ከዲንካ ንግዳም ኣውጽኣዮ።

ለውጢ

ቆልዓኻ ሓደስቲ ነገራት ንኽድህስስ ሓግዞ፣ ብዝተፈላለየ ዝባን መሬት ወይ ብልዕሊ ዘወደቑ ጉንዲ ኦም ምርሓዮ።

ከምዝደኽሙ ምግባር

ኣብቲ ናይ ጸወታ ሜዳ

ቆልዓኻ ከሓኵርን ሸተት ብከብልን ምስ ካልእ ቆልዑ ክጸወትን ኣተባብዓዮ። ኣብ ጥቓኡ ኩን ክምዝይጉዳእ ድማ ኣረጋግጽ።

ለውጢ

ምስ ቆልዓኻ ኮይንካ ኲዕሶ ምቕላዕ ተለማመዱ ከምኡ ድማ ብሓባር ደድሕሪካ ጉየዩ።

ምህናጽ ግንቢ

ምስ ቆልዓኻ ብምዃን ካብ ሳጹናት ጫማ (ወይ ገለ ተመሳሳሊ ነገር) ሓደ ግንቢ ስርሑ። ንታሕቲ ክምዝወድቕ ክገብሮ፡ ክህንጾን ደጊሙ ንታሕቲ ክወድቕ ክርእዮን ክሎ ክዘናጋዓሉ እዩ።

መንከስትታት ጣንጡ

ናብ ደገ ወጺእካ ጣንጡ ክምዝኾንካ ተዋሳእ። ንቖልዓኻ ደድሕሪኡ ጉየ ምእንቲ ክትሕዞ፡ «ክትነኽሶን» ሕንትኽትኽ ክተብሎን።

ለውጢ

ተራታት ተቐያየሩ።

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

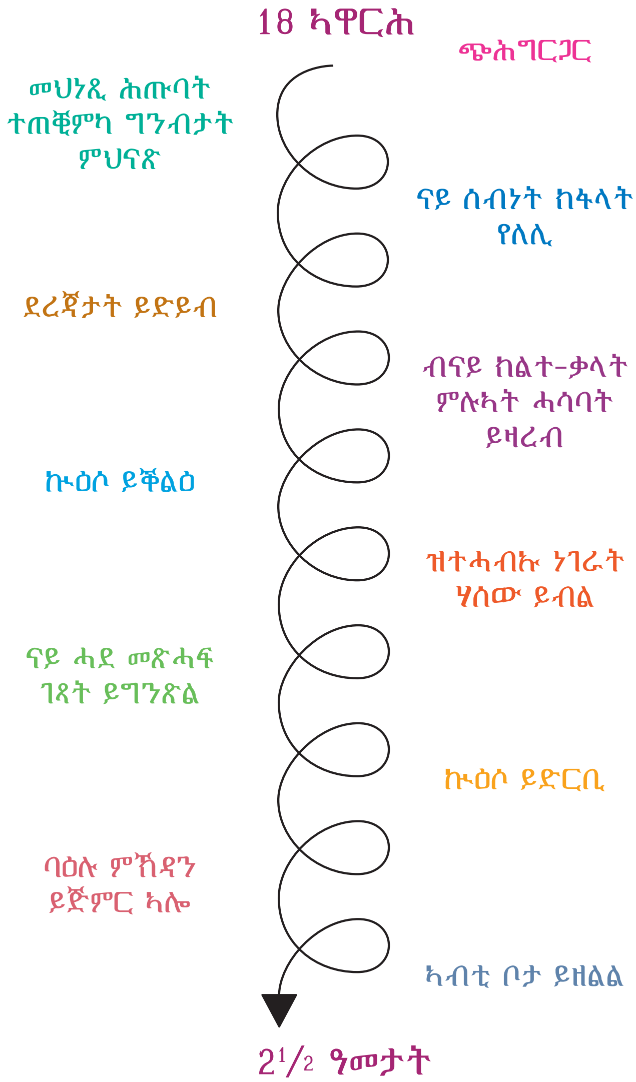
ኣካላዊ ንጥፈት ኣተባብዕ

ንኣሽቱ ቆልዑ ኣብ መምዓልቲ እንተ ወሓደ ን 180 ደቓይቕ ዘተፈላለየ ጻዕቂታት ዘለዎም ምንቅስቓሳት ክገብሩ ይግብኦም። (ኣብ ደገ ምጽዋት፣ ምፍሓኹ፣ምስጓም ወዘተ) ናይ ምንቅስቓስ ግዜ ኣብ ምሉእ መዓልቲ ምክፍፋል ይከኣል። ተወሳኺ ሓበሬታ ኣብዚ፣ www.hepa.ch ትረኽቡ።

ዝወሓደ ኮፍ ምባል

ውላድኩም ኮፍ ኢሉ ዘሕልፎ ግዜ ዝወሓደ ምእንቲ ክሽውን ዝከኣለኩም ኩሉ ግበሩ። ንኣብነት ውላድኩም ኣብ ቅድሚ መስኮት (ተለቪዥን፣ ስማርትፎን፣ ኮምፕዩተር ታብሌት ወዘተ) ዘሕልፎ ግዜ። ተወሳኺ ሓበሬታ ኣብዚ፣ www.jugendundmedien.ch ትረኽቡ።

ምዕባለኣዊ መድረኻት



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

// ስእላዊ መረዳእታ
Joël Freymond

// ኣዋደድቲ
Tessa Gerster

// ቀረብቲ ጽሑፍ
1. ሕታም 2014
ዝተመዓራረየ ሕታም 2022

// ኣረምቲ/መመዓራረይቲ 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