PAPRICA
PETITE ENFANCE
PHYSICAL ACTIVITY PROMOTION
IN PRIMARY CARE

Tigrinya
Tigrigna
Tigrino

ምኽርታት ብዛዕባ ምስ ቆልዓኹም ትገብርዎ ኣካላዊ ንጥፈት

9 ክሳብ 18 ኣዋርሕ

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 ኣገዳሲ እዩ። እኹል ኣካላዊ ምውስዋስ ዝረከብ ቆልዓ ዝያዳ ስሩዕ ጠባይ ዘለዎ፡ ዝሓሸ ድቃስ ዝድቅስን ዝጠዓየ ሸውሃት ዘለዎን እዩ። ጾወታን ኣካላዊ ንጥፈትን ርእሰ ተኣማንነቶም የዕቢ ከምኡ’ውን ስምዒታት ንምግላጽን ዝምድናታት ብምህናጽን ይሕግዞም። ኣብ ኣካላዊ ምውስዋስ ዝሳተፉ ቆልዑ ዝያዳ ክእለት ዝውንኑን ብቐሊሉ ዘይጉድኡን ምዃኖም 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 ኲነታት ኣብዘን ዝሓለፋ ቀረባ ዓመታት ኣንቆልቁሉ 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፡ ተንቀሳቓሽቲ ተሌፎናት፡ ወዘተ) ኣከባቢና ድማ ንኣካላዊ ምውስዋስ ዝያዳ ዘይሰማማዕ ኮይኑ (መናፈሻታት ርሒቖም፡ ሓደገኛ ጽርግያታት ወይ ከካ ንጫውጫውታ ተነቀፍቲ ዝኾኑ ጎረባብቲ)። ይኹን እምበር፡ ህጻናት ባህርያዊ ድፍኢት 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...

... ምድህሳስ ነገራትን ናጻ ንምዃንን

... ምርድዳእ ናይ ኢድ ምንቅስቓስ ተጠቒምካ

ወለደይ እዚ ዝስዕብ ብምግባር ክሕግዙኒ ይኽእሉ፧

- ናጻ ኮይነ ዝንቀሳቐሰሉ ውሑስ ኣከባቢ ብምቕራብ
- ኣነ ምእንቲ ክቐድሖ ምንቅስቓስ ክርእዩኒ ኣለዎም
- ኣብ ናይ ገዛእ ርእሰይ ፍጥነት ንኽምዕብል ግዜ ክህቡኒ
- ኣድላዪ ኣብ ዝኾነሉ እዋን ክተባብዑንን ክድግፉንን

...ምምሃር ከመይ ኢልካ ከምተንፋፍሑኺ፡ ደው ትብልን ብእግሪ ትኸይድን

... ምድህሳስ ዝሰፍሐ ዘሎ ከባቢታተይ

... ምምሃር ምቊጽጻር ኣቃውማይን ምንቅስቓሳተይን

ሓደ ውሑስ ኣከባቢ

ኣብቲ ምንጻፍ ምንቱሓኽ

ኣብቲ ምንጻፍ ቆልዓኻ ኣብ ዘየርክቦ ቦታ ነገራት ኣቐምጥ ኣንቱሒኹ ክሕዞ ድማ ኣተባብዓዮ።

ለውጢ

ነቶም ነገራት ባዕሉ ክድህስሶምን ብጥቡቑ ክምርምሮምን ኣፍቅደሉ።

ብሽብዲ ምኻድን ምንቱሓኽን

ቆልዓኻ ብጥራይ ኣእጋሩን ኣእዳውን ኣብ ደገ ሓደስቲ ነገራት ክድህስስ ኣፍቅደሉ፣ እዚ እንታይ ስምዒት ይህብ፣ እቲ'ኹ፣

ቀዳሞት ስጉምትታት...

ዝኾኑ ዘይቅሙ ንብረታት እለዮም ምእንቲ ቆልዓኻ ኣብ ንብረት ገዛ ተደጊፉ ቀዳሞት ስጉምትታቱ ክጅምርን ከምኡ ድማ ገዛእ ርእሱ ኣብቲ ክፍሊ ክመርሕን።

ለውጢ

ኣብቲ ባይታ ተጋደም ምእንቲ ቆልዓኻ ናባኻ ኣንቱሒኹ ክመጽእ ወይ ኣብ ዙርያኻ ብእግሩ ክኸይድ።

ናይ ሕማቕ ኩነታት ኣየር ንጥፈታት

ጉዕዞ ጃልባ

ንቀልዓኻ ኣብ ሕቝፉኻ ሕቖኖን ዘምርን፣ «ኣንሳፍፋ፡ ኣንሳፍፋ፡ ኣንሳፍፋ ንጃልባኻ ቀስ ኢልካ ናብ ታሕቲ እቲ ዛራ። ብደስታ፡ ብደስታ፡ ብደስታ፡ ብደስታ። ህይወት ግን ሕልሚ እያ።»

ለውጢ

ቀስ ኢልካ ወይ ብፍጥነት ሕቖን። ነቲ ረምታ ናይቲ መዝሙር ቀይሮ

ምዝንጋዕ ኣብቲ ዝናም

ንቀልዓኻ ኣብ ዝተሸፈነት ዓረብያ ቀልዓ በቲ ዝናም እናደፋእካዮ ኪድ ምእንቲ ንሱ ነቲ ጥብጥብታ ናይቲ ዘወቅዕ ዝናም ክሰምዖ።

ለውጢ

ንቖልዓኻ ካብታ ዓረብያ ቀልዓ ክወርድ ኣፍቅደሉ ኣ ብቲ ዝናም ድማ ውሑድ ስጉምትታት ምስኡ ኪድ።

ናይ ቅድድም መኪና

ንቖልዑ መኸደኒ ዘለዎ፣ ወይ ዝተገምጠለ ናይ ሕጽቦ መትሓዚ ስፈ ምድፋእ የሐጉሶም

ለውጢ

ነታ ናይ ላውንድሪ ዘንቢል ሓዛ ቀልዓኻ ድማ ናብኡ ክድይብ ኣፍቅደሉ። ኣብኡ ኮፍ ምስበለ ንሱ ኣብ ናይ ቅድድም መኪና ከም ዘሎ ኮይኑ ክዋሳእ ይኽእል።

ሓኾምታ ንግዜ፧

ንእሽቶ ቀንዲ ከሻኒ

ምግቢ ኣብ ትኽሽነሉ እዋን፡ ቆልዓኻ ኣብ ናይ ጸወታ ከሽንኡ ወይ ብናይ ገዛእ ርእሱ ናይ ምኽሻን ኣቑሑ (ማንካ ጣውላ፡ ሳጹናት ፕላስቲክ፡ ወዘተ) ከቖድሓካ ይደሊ።

ምዝንጋዕ ኣብ እዋን ምሕጻብ ሰብነት

ኣብቲ ባስካ (መሕጸቢ ሰብነት) ንቆልዓኻ ከመይ ገይሩ ማዕበላት ከምዝገብር፡ ናይ ሳሙና ዓፍራታት ኡፍ ከምዝብልን ካልእ ተወሳኺን ኣርእዮ።

ለውጢ

ናይ ፕላስቲክ መትሓዚ ወይ ኩባያ ሃቦ ምእንቲ ንእኡ ማይ ክመልኦ፡ ነቲ ማይ ከሰጋግሮን ጥራዩ ከትርፎን።

ናይ ቆልዑ መዛሙር

እቲ ጨርቂ-ሽንቲ ኣብ ምቕያር ተሕልፍዎ ናይ ሓባር ግዜ ተጠቐመሉ ከም ድማ ንቆልዓኻ ዘምረሉ ወይ ንሱ ከቖድሖ ዝኽእል መዛሙር ወልዓሉ።

ለውጢ

ከፋላት ሰብነት ስመ፡ ቆልዓኻ ናብኦም ንኽመልከት ድማ ኣፋቅደሉ (ኣብ ገዛእ ርእሱ ወይ ኣባኻ)።

ሓኾምታ ንከፍቲ ቦታ፤

ናይ ካርቶን ገዛ

ንሓደ ዓቢ ካርቶን ናብ ቆልዓኻ ተላሒጉ ከኣትዎ ዝኽእል ገዛ ለውጦ።

ለውጢ

ኣብ ኩሉ’ቲ ናይ ቆልዓኻ ገዛ ኣተሓባባኢ ተጻወት።

ምስራሕ ሙዚቃ

ኣብ ገዛ ዝተሰርሑ መሳርሒታት ሙዚቃ ግበር፣ ናይ ፕላስቲክ ጥርሙስ እምኒ ምልኣዮ’ሞ ብመጣበቒ ቾረቶ ሕተሞ ሽዑ ንሱ ጫሕጭሕ ዝብል ይኸውን፤ ናይ ብሽኮቲ ታኒካ ናብ ከበሮ ይልወጥ።

እቲ ዝቐነነ ግንቢ Pisa

ቆልዓኻ ብመህነጺ ሕጡባት ከጻወት ኣፍቅደሉ።

ለውጢ

ቆልዓኻ ከውድቖም ከሎ ዘዘናግዕዎ ግምቢ ወይ ማሕፈድ ከሃንጽ ሓግዞ።

ተወሳኺ ሓበሬታ

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

ለበዋታት

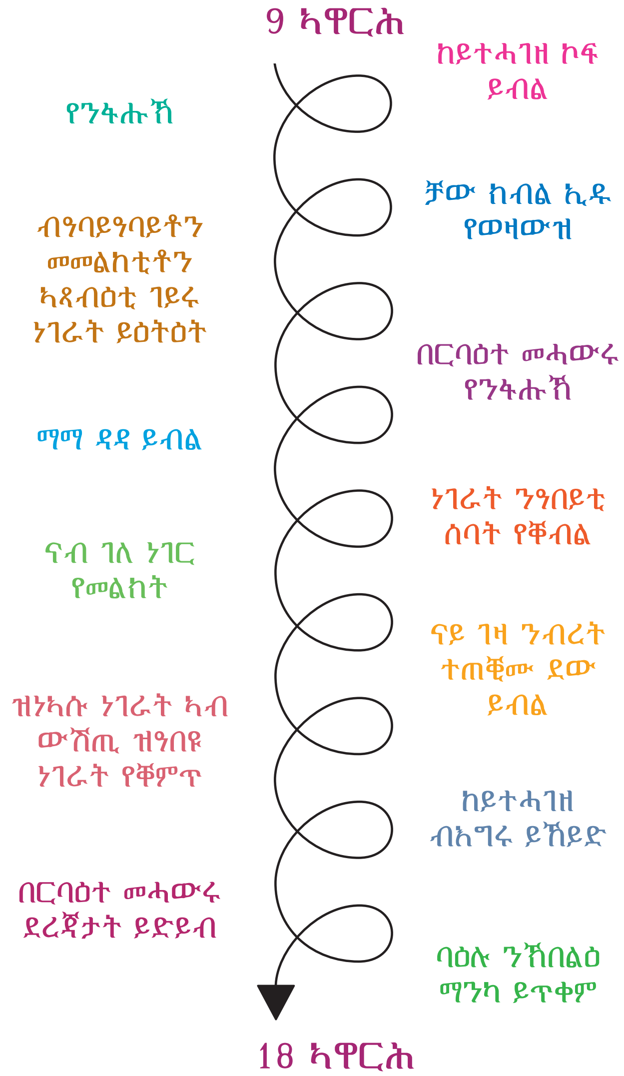
ኣካላዊ ንጥፈት ኣተባብዕ

ንኣሽቱ ቆልዑ ኣብ መምዓልቲ እንተ ወሓደ ን 180 ደቓይቐ ዝተፈላለየ ጻዕቂታት ዘለዎም ምንቅስቓሳት ከካይዱ 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 ክኸውን ዝከኣለኩም ኩሉ ግበሩ። (ውላድኩም ከይደቀሰ ኸሎ፣ ኣብ ናይ ቆልዑ ክፍሊ ወይ ናይ ህጻናት ኮፍ መበሊት ነዊሕ ግዜ ክጸንሕ የብሉን። ንእሽቶ ህጻን ወይ ዕሽል ኣብ ቅድሚ መስኮት (ተለቪዥን፣ ስማርትፎን፣ ኮምፕዩተር ታብሌት ወዘተ) ኮፍ ምባል ኣይድገፍን። 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
E. Palardy, Studentin
I. Giroudeau, Studentin
L. Curinier, 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