

# ምኽርታት ብዛዕባ ምስ ቆልዓኹም ተገብርዎ ኣካላዊ ንጥፊት

0 ክሳብ 9  
 ክዋርሕ



**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

# ካላዊ ንጥፈት

## ንጥዕና ዝመልኡ ምዕባለ

ምናልባት ንስኹም ድሮ ሓደ ነገር ትፈልጡ ኢኹም፡ ህጻንኩም ካላዊ ንጥፈት የድልዮ ክዩ፡ ህጻንኩም ገዛኡ ርክሱ ክገልጽ፡ ዝምድናታት ክህንጹን ናይ ገዛኡ ርክሱ ሰብነትን ካከባብን ክድህስስን ይሕግዩ፡ በብቐሩብ፡ ቅልጻኹም ብንቐሓት ንምንቅስቓሳቱን ካቃውምኩን ምቕድጻር ይምሃርን ይዛወርን፡፡ ካላዊ ንጥፈት ናይ ቅልጻኹም ንምምሃርን ምዕባለን ይድግፍ፡፡

## ህጻናት ምውስዋስ የድልዮም

ህጻናት ብዙሕ ፈንጠርጠር ይብሉ፡፡ ስለዚ ንሳቶም ክኹል ምንቅስቓስ ዝረኽቡ ክመስለካ ይኸክልኹ፡፡ ይኹን ከምበር፡ ናይ ቅልዑ ካላዊ ኩነታት ካብዘን ዝሓለፉ ቀረባ ግምታት ካንቅልቅሉ ካሎ፡፡ ከዚ ጸገም'ዚ መብዛሕትኡ ግዜ ካብተን ቀዳሞት ካዋርሕ ናይ ህይወት ዝምንጨኔ ክዩ፡ ሓድሓደ ግዜ፡ ክቶም ናይ ምውስዋስ ዕድላት በቲ ናይ ገዛ ካከባቢ ዝድረቱ ክዮም (ክፍቲ ቦታ ዘይምህላው፡ ካብ ጥቓኻ መናፈሻ ዘይምህላው፡ ንጫውጫውታ ተነቀፍቲ ዝኾኑ ጎረባብቲ፡ ወዘተ)፡ ሓድሓደ ግዜ ናይቶም ወለዲ ኩነታት ህይወት ክዩ ክቲ ጠንቂ (መጻፊታዊ ጸቕጢ፡ ናይ ሞተር መገንዘብ፡ ወዘተ) ወይ ተለቀብቲ ነገራት ከም ሓቕንቲ ህጻናት ወይ ናይ ቅልጻ መንበር መኪና ዝክመሰሉ፡ ከዚካቶም ካላዊ ንጥፈት ካየተባብዑን ክዮም፡፡

ይኹን ከምበር፡ ህጻናት ባህርያዊ ድፍኪት ንምንቅስቓስ ካለዎም፡ ዋላ ቀለልቲ ምንቅስቓሳት ድማ ጠቐምቲ ክዮም፡፡

## ንቅልጻኹም ብኸመይ ክትድግፍዎ ትኸክሉ፡

ካብዘም ዝስዕቡ ገጻት ዘለዉ ሓሳባት ናይ ቅልጻኹም ናይ ሞተር ምዕባለ ካብ መጻፊታዊ ህይወት ንምድገፍ ክሕግዝኹም ዝጻለሙ ክዮም፡፡ ንውልቃዊ ድሌታት ቅልጻኹም ግብረ-መልሲ ክትህቡ'ውን ይምከር፡፡



# ከካላዊ ንጥፈት ንካይ ነዚ ዝስዕብ ንምግባር ይኸግዘኒ...



... ምርድዳኽ



... ከዕርፍ ብድኸሪኩ

ወለደይ ኣዚ ዝስዕብ ብምግባር ክኸግዘኒ ይኸክሉ።

- » ምሳይ ናይ ዓይኒ ንዓይኒ ምጥምማት ንምግባር ግዜ ብምውሳድ።
- » ኣነ ናጻ ኮይነን ብውክስነትን ዝንቀሳቐሱ ኩርናዕ ብምፍጣር
- » ንካይ ንምኸቋፍ ግዜ ብምውሳድ
- » ናተይ ምትንባሃትን ድሌታትን ንምምላስ ክምሃሩ



... ምድህላስ ሰብነተይ



... ንምዕትዓት ነገራትን ብኣኩም ምጽዋትን



... ምምሃር ምቀጽጻር ኣቃውማይን ምንቅስቃሳተይን

# ከላላዊ ንጥፈት ንምግባር ካመና ደኪምኩም ካለኹም፤

0 ክዋርሕ



## ዓይኒ ንዓይኒ ምጥምማት

ቅልጻኹም ከጥምተኩም፡ ፍሽሽ ከትብልዎን ንሱ ድማ ፍሽሽታ ከመልሰልኩም ይፈቱ ክዩ። ገጽካ ቀስ ኪልካ ካብ የማን ንጸጋም ካዙር። ቅልጻኻ ርክሱ ከንቀሳቕስን ብክጠማምትኩ ከስዕበካን ክዩ።

### ለውጢ

ድምጽታት ካስምዕዎ ወይ ዓሻ ምስሊ ገጸት ክርክዩዎ።

## ምድህሳስ ገጽካ

ካብ ጥቓ ቅልጻኻ ተጋይዎ፡ ቀስ ገይርካ ድማ ብሰድናም ካንከራርዎም ምክንቲ ንሓድሕድኩም ከትጠማመቱን ገጽካ ከትንከፈካን።

**ጥንቃቄ፡** ንቅልጻኹም ከተቐመጥዎ ከለኹም ገድንታት ክናበራረኹም ከምትገብርዎ ካረጋግዱ።



## Swing boat

ካብ ባይታ ኮፍ ባል ንቅልጻኻ ድማ ካከጋርካ ገቲርካ ሓዞ ምክንቲ ካከጋሩ ካብ ባይታ ከትንከፍ። ሽምጡ፡ ምሓኻኹልቱ ወይ ካከዳዉ ሓዞ ናብ የማንን ጸጋምን ክናበራረየ ከምሃር ድማ ካፍቅደሉ።

**ጥንቃቄ፡** ንቅልጻኻ ንድሕሪት ቅድሚትን ከምዘይትሓቕኖ ካረጋግዱ።

### ለውጢ

ናባኻ ምክንቲ ከጥምት ንቅልጻኻ ካዙር።



9 ክዋርሕ

ኣቶም ሓባባት ምስ ናይ ህጽንካ ምዕባል ካብ ላዕሊ ንታሕቲ ካብብ. ገጽ ተመዓራርጎም ካለዉ። ንድሕነቲ፡ ኩሉ ግዜ ነቲ ጸወታ ምስ ዓቕሚ ቅልጻኻ ዝኸይድ ምዃኑ ካረጋግዱ።

# ሓሽምታ ንግዜ፤

## ምቁጽጸር ካካል

ንናጽላ ውላድከን ክናሓለውከን ብኸብዱ በጥ ኢሉ ብናጸ ከዋሳዎስን ከንቀሳቆስን ግደፋኩ።



## ካጭርቐቲ-ሸንቲ ክናቐየርካ ምዝንጋዕን ጸወታን

ንቅልጻኻ ናቱ ጨርቁ-ሸንቲ ካብ ትቐይረሉ ከዋን ክከዳውን ክከጋሩን ከድህስስ ክተባብዳዮ። ምክንቲ ክግሪ ከትንከፍ ከኸከል፡ ኢድካ ካብ ትሕቲ መቐመጫኻ ብምግባርን ገሎኩ ቀስ ኢልካ ንላዕሊ ክቕንን።

## ናይ ጎድኒ ምንክብላል

ቅልዕኻ ካብ ከብዱ ናብ ዝባኑ ከምኹ'ውን ካብ ዝባኑ ናብ ከብዱ ከንከባልል ሕግዮ። ነቲ ምንቅስቃስ ካፍኩስካ ንምድጋፋ፡ ሓደ ኢድ ካብ ምስኩልቱ ወይ ክግሩ ግበር።



# ንመዛወሪ ዝኸውን ውሑስ ቦታ

## ምውስዋስ ኣዘናጋኒ ኣቶ

ንናጽላ ውላድከን ድቃስ ከይወሰዶ ብምድግጋም ብኸብዶ በጥ ክብልኩ፣ ኣብ መፃልቲ ብድምር 30 ደቓይቕ ብኸብዶ በጥ ክብል ክኸከል ኣለዎ።



## ምድህላስ ነገራት

ንቅልፃኻ ኣብ መጻወቲ ምንጻፍ ኣብ ባይታ ኣንብር። መጻወቲ ዝኸንዎ ነገራት ሃቡ። ነገራት ክትንክፉ፣ ክሕዙን ኣብ ኣፎም ከክትዉን ኣፍቅደሎም።

## ምድህላስ

ቅልፃኻ ውሑስ ናይ መዛወሪ ቦታ ከምዘለዎ ኣረጋግጽ። ኣብ ዙርያ ቅልፃኻ ነገራትን ባንቡላታትን ዘርግሕ። ንኸክከበም ድማ ኣተባብዓዎ። ናይቲም ነገራት ቅርጺ፣ ፃይነትን ሕብርን ክድህስስ ኣፍቅደሉ።



# ናይ ሕማቕ ኩነታት ኣየር ንጥፊታት

## ምስቋፍ

ንቅልፃኻ ካብ ዓራቱ ብሓደ ኢድካ ካብ ትሕቲ መቐመጫኩ ብምግባር ቦቲ ሓደ ድማ ርክሱን ክባዱን ብምድጋፍ ካልዕሎ። ንቅልፃኻ ውሕስነትን ድሕነትን ብዘለዎ መንገዲ ካብ ቀላጽምካ ሓዙ።



0 ኣዋርሕ



## ናይ ኣግሪ ጉዕዞ ምግባር

ህጻንካ ልክዕ ከማኻ ጽፋይ ኣየር የድልዮ ክዩ። ሕማቕ ኩነታት ኣየር ንኸይህሉ ምክንቲ፡ ህጻንካ ንምድህሳስ ክት ግዳም ብዝግባክ «ዝተጠቐለለ» ምዃኑ ኣረጋግጽ።

## ክምባሕ ምባል

ገጽካ ብጨርቂ ሕብካዮ ብድሕሪኩ ነቲ ጨርቂ ክለዮ። ቅልፃኻ ንስኻ ክትጠፍክን ክትቀልቀልን ከለኻ ከዕዘብን ካብኩ ከምሃርን ክዩ።



9 ኣዋርሕ



# ተወሳኺ ሓበሬታ

ተወሳኺቲ ምክርታት፡ ሓሳባት ገንዘብ ተቃራኒ ምዕድን ዘለዎም ሓበሬታዊ ንዋታት ከም ብሮሹራት፡ ቪዲዮታትን ካልኦን ኣብ [www.paprica.ch](http://www.paprica.ch) (ናይ ቋንቋ ፈረንሳይ መርበብ ሓበሬታ) ክትረኽቡ ትኽክሉ።



## ለበዋታት



### ኣካላዊ ንጥፈት ኣተባብዕ

ናጽላ ህጻናት ኣብ መዓልቲ ብምድግጋም ኣብ ምስ ዕድሜኦም ዝለማማዕ ድሑን ናይ ምንቅስቃስ ቦታ ኣኹል ምንቅስቃስ ክገብሩ ይግብኩም። ድቃስ ከይወሰድም ብንቕሓቶም ከለዉ ኣብ መዓልቲ ን 30 ደቓይቕ ብኣቕሑም ባጥ ኢሎም ክንቀሳቀሱ ይግብኩም። ተወሳኺ ሓበሬታ ኣብ [www.hepa.ch](http://www.hepa.ch) ይርከብ።



### ዝወሓደ ኮፍ ምባል

ቅልጻኽ ቅይሙ ኮፍ ጥራይ ዝብለሉ መጠን ግዜ ክተገድል ፈትን (ንኣብነት ህጻንካ ተበራቢሩ ኣብ ዘለዉሉ ኮፍን፡ ናይ ግድን ኣይኮነን ኣብ ናይ ቅልጻ መንበር መኪና ወይ ሓቛኒት ህጻን ክትገድፎም ዘለካ)። ንህጻን ኣብ ቅድሚ ሰሌዳ ስኬሊ (ተለሺኸን፡ ሞባይል፡ ኮምፕዩተር፡ ታብሌት) ኣይድገፍን። ተወሳኺ ሓበሬታ ኣብ [www.jugendundmedien.ch](http://www.jugendundmedien.ch) ይርከብ።

# ምዕባለኣዊ መድረኻት

0 ኣዋርሕ

ግደኒ ንግደኒ ምጥምግጥ

ኢዱ ይግመኹ፡ ኣጸብዕትኻ ኣጽኒዑ ይስዝ

ብዝባኡ ኣብ ዝቐመጡ ኣዋን ፈንጠርጠር ይብል

ርክሱ ከቐንዕ ይኸክልን ናብ ድምጺ ወይ ናባኻ ገጹ ድማ ይጥምዘዝ

ናብ ኣክዳው ይጥምትን ምስኩም ይጸወትን

ኣብ ቅድሚኡ ንዝተዘርግሑ ነገራት ክስዝ ይጅምር ኣሎ

ብሽብዱ ኣብ ዝተቐመጡ ኣዋን ገዛክ ርክሱ ብቐልጽሙ ይድግፍ

ኣክጋሩ ይስዝ

ነገራት ይድህስስን ኣብ ኣፉ የክቱን

ኣብ ዝባኡ ናብ ክብዱ የንክባልል ከምኡ'ውን ብግልግጡ

ኣብ ርክቐኻ ዝበለ ቦታ ንዝለዉ ነገራት ክስዝ ይፍትን

ኮፍ ምባል ይጅምር ኣሎ

9 ኣዋርሕ

## ሓበሬታ ስትሞት

### // ደረሰቲ

Fabio Peduzzi  
Nicola Soldini  
Dr. med. Lise Miauton Espejo

// ስኩላዊ መረዳኪታ  
Joël Freymond

// ኣዋደድቲ  
Tessa Gerster

// ምስ ጥቡቕ ናይ ሓባር ስራሕ ግድደ 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

// ቀረብቲ ጽሑፍ  
1. ስታም 2014  
ዝተመገራረየ ስታም 2022

// ኣረምቲ/መመገራረይቲ 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