

ኣካላዊ ንጥፈት ንኣይ ነዚ ዝስዕብ ንምግባር ይሓግዘኒ...



... ምዕባል ሰብኣዊ መንነተይ



... ምምሕደሽ ናተይ ተፃጻጻፍነት ከምኡ'ውን ንምቕናዕ ጸፃተይን

ወለደይ ኣዚ ዝስዕብ ብምግባር ከሓግዘኒ ይኽከሉ፤

- » ኣሳባተይን ርክይቶታተይን ንምግላጽ ከተባብዑኒ
- » ምስ ኣብ ዕድመይ ዘለው ቅልዑ ከምዝዋሳኡ ምርግጋጽ
- » መምርሒታትን ሕግታትን ኣብ ምስጎብ ከሓግዘኒ
- » ነገራት ባዕላይ ከመይ ገይረ ከምዝገብርም ንኸምሃር ዕድል ከህቡኒ
- » ኣብ ዝኾነ ፃይነት ኩነታት ኣየር ናብ ደገ ወጺኦም ምሳይ ከጸወቱ።



... ምስ ናይ ገዛክ ርክሰይ ሰብነት ዝያዳ ክላለን ናተይ ናይ ረቂቕ ሞተር ክከለታት ከመሓይሽን



... ካልኦት ቅልዑ ክረክብ



... ኣከባቢይ ከምሃርን ክርጻኣን

ተወሳኺ ሓበሬታ

ተወሰኹቲ ምኽርታት፡ ኣሳባት ንጸወታትን ምዕደን ዘለዎም ሓበሬታዊ ንዋታት ከም ብርኽራት፡ ሺድዮታትን ካልኦት ኣብ www.paprica.ch (ናይ ቋንቋ ፈረንሳ መርቡብ ሓበሬታ) ክትረኽቡ ትኽከሉ።



ለበዋታት



ኣካላዊ ንጥፈት ኣተባብዕ

ኣብ መንጎ ናይ ክልተ ፃመትን ፈረቓን፡ ኣርባዕተ ፃመትን ዕድመ ዝርከቡ ህጻናት ኣብ መፃልቲ ን 180 ደቓይቕ ከንቀሳቓሱ ይግብኩም። ካብኩ ኡንተ ወሓደ ንሓደ ሰኑት ክሳብ ዝሃልኩ ከዕንድሩ (ኣብ ደገ ከጸወቱ፡ ከሳይዩ፡ ከዘልሉ ወዘተ) ናይ ምንቁስቓስ ግዜ ኣብ ምሉኡ መፃልቲ ምክፍቓል ይከኣል። ተወሳኺ ሓበሬታ ኣብዚ፡ www.hepa.ch ትረኽቡ።



ዝወሓደ ኮፍ ምባል

ውላድኩም ኮፍ ኢሉ ዘሕልፍ ግዜ ዝወሓደ ምኡንቲ ክኸውን ዝከኣለኩም ኩሉ ግበሩ። ቅልፅ ንውሑን ግዜን ምስ ፃብይቲ ኮይኑ ጥራይን ኮየ ኣብ ቅድሚ መስኮት (ተለሺኹን፡ ስማርትፎን፡ ኮምፕዩተር ታብሊት ወዘተ) ክጸንሕ ዝግባኡ፡ ተወሳኺ ሓበሬታ ኣብዚ፡ www.jugendundmedien.ch ትረኽቡ።

ሓበሬታ ሕትመት

» ደረሰቲ
Fabio Peduzzi
Nicola Soldini
Dr. med. Lise Miauton Espejo

» ምስ ጥቡቕ ናይ ሓባር ስራሕ ፃውዴ 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. Chuard, Studentin
O. Crivelli, Studentin

» ስኮላዊ መረጻኦታ
Joël Freymond

» ኣዋደድቲ
Tessa Gerster

» ቀረብቲ ጽሑፍ
1. ሕታም 2014
ዝተመዓረረየ ሕታም 2022

» ኣረምቲ/መመዓራሪይቲ ጽሑፍ 2022
Dr. med. Lise Miauton Espejo
Dr. Jérôme Spring
Laura Beauverd
Sandrine Correvon

መሰረታዊ ኣካላዊ ንጥፈታት

- » **ምሕዳር፡ ስሒብካ ደው ምባል፡ ትክ ኢልካ ጠጠው ምባል፡**
ገላ ነገር ምድያብ
- » ሚዛን ምሕላው
- » ምድርባይን ምቐላብን
- » ምዝላል (ንላዕልን ንታሕትን)
- » **ምንኸርታት (ኣብ ሚዳ-ጽወታት ብመንኮርኮር ምንቁስቓስ)**
- » ውዝወዛ፡ ናብ ቅድሚትን ድሕሪትን ገጽካ ብረምታ ምንቁስቓስ
- » **ምንክርሬውን ምንክርካርን**
- » **ጥንካረኩ ምጥቃም**
- » ኣብ ማይ ጸብለል ምባል፡ ውድቀት ደው ምባል፡ ናይ ናጻ ምውዳቕ ስምዒት ምጽዋር
- » ኣደገኛታት ኩነታት ምድላይን ምምላሽን
- » ምጥያይን ደረቱ ምፍታንን (ክሳብ ኣብ ጥዕና ዘለዎ ድኻም ዝበጽሕ)
- » ልመዳት ንጥፈታት ምግባርን ምርኣይን



Tigrinya
Tigrigna
Tigrino

ምኽርታት ብዛዕባ ምስ ቅልፅኹም ትገብርዎ ኣካላዊ ንጥፈት



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

ኣካላዊ ንጥፈት

ንጥዕና ዝመልኡ ምዕባላ

ምናልባት ንስኹም ድሮ ኣደ ነገር ትፈልጡ ኢኹም፤ ህጽንኩም ኣካላዊ ንጥፈት የድልዮ ክዩ። ንሱ ንጥዕንኩም ኣገጻሲ ክዩ። ክኹል ኣካላዊ ምውስዋስ ዝረከብ ቅልፅ ዝያዳ ስሩዕ ጠባይ ዘለዎ፡ ዝሓሸ ድቃስ ዝድቁስን ዝጠፃየ ሸውሃት ዘለዎን ክዩ። ጸወታን ኣካላዊ ንጥፈትን ርክሰ ተኣማንነቶም የዕቢ ከምኡ'ውን ስምዒታት ንምግለጽን ዝምድናታት ብምህናጽን ይሓግዩም። ኣብ ኣካላዊ ምውስዋስ ዝሳተፉ ቅልዑ ዝያዳ ክከለት ዝውንኑን ብቐለሉ ዘይጉድኩን ምዃናም ምስኩ-ፍልጠት ዝተረጋገጸ ክዩ። ስሩዕ ምውስዋስ ነዕጽምቲ፡ ልብን ከብደት ሰብነትን ጽቡቕ ክዩ፡ ምምሃር ድማ የተባባዕ (ንኣብነት ኣብ ኦዋን ምድላብ ቋንቋ)።

ህጻናት ምውስዋስ የድልዮም

ቅልዑ ረገኩም ንነዊሕ ኦዋን ኮፍ ዝብልሉ ሳሕቲ ክዩ። ስለዚ ንሳቶም ክኹል ምንቁስቓስ ዝረኽቡ ከመስለካ ይኽከልዩ። ኣብ ሓቂ ግን፡ ናይ ቅልዑ ኣካላዊ ኩነታት ኣብዘን ዝሓለፉ ቀረባ ፃመታት ኣንቁልቁሉ ኣሉ። ክዚ ብፃቢኩ ዘይተሓሰበን ብቐንዱ ድማ ውጽኢት ናይ ዘመናዊ ኣነባብራና ክዩ፡ መፃልታትና ብስራሕ ዝተጽመዱ ኣዮም፡ ዝወሓደ ናይ ኦግርን ብሽክለታን ጉዕዞ ንገብር፡ ንነዊሕ ኣዋናት ኮፍ ንብል፡ ገዛክ ርክሰና ብስክሪፍናት ከምዝኸበሩን ንገብር (ቲሺታት፡ ተንቀሳቐሰቲ ተሌፎናት፡ ወዘተ) ኣከባቢና ድማ ንኣካላዊ ምውስዋስ ዝያዳ ዘይሰማማዕ ኮይኑ (መናፈሻታት ርሒቐም፡ ኣደገኛ ጽርግያታት ወይ ከኣ ንመላውመላው ተንቀፍቲ ዝኾኑ ጎረብብቲ)፡ ይኹን ክምበር፡ ህጻናት ባህርያዊ ድፍኪት ንምንቁስቓስ ኣለዎም፡ ዋላ ቀለልቲ ምንቁስቓሳት ድማ ጠቐምቲ ኣዮም።

ንቅልፅኹም ብኸመይ ክትድግፋዎ ትኽከሉ፤

ኣብዘም ዝስዕቡ ገጽት ዘለው ኣሳባት ናይ ቅልፅኹም ናይ ሞተር ምዕባላ ኣብ መፃልታዊ ህይወት ንምድጋፍ ከሓግኹም ዝፃለመ ኣዮም። ናትካ ስክለ-ኣክምሮ ተጠቐም - ከም'ውን ናይ ቅልፅኻ - ነዞም ኣሳባት ክኪኩም ከም መመላኦታ ምኡንቲ ክኾን።



ሓሽምታ ንግዜ፤



ንማማን ንባባን ምሕጋዝ

ቁልዓኝ ነቶም ነቲ ኣስቢዛ ኣብ ምቐማጥ ከሕግዘካ ሓባብ ኣቐርብ። ንሱ ዝተፈላለየ ግዝፍታትን ከብደታትን ዘለዎም ነገራት ኣኣብ ቦትኦም ከቐምጥ ይኸክል።

ለውጢ

ኣብ ናይ ገዛ ስራሕ ንኸሕግዝ ኣፋቀደሉ።

ንሳዕስዕ!

ገለ ምስምዑ ትፈትዎ መዚቃ ወለዕካ ምስ ቁልዓኝ ሳዕስዕ።

ለውጢ

ዝተፈላለዩ ሪምታታትን መዚቃዊ ቅድታትን ተጠቐም።



ምዝላልን ምንቋትን

ቁልዓኝ ናብ ኩምራ መተርኣሳት ከንቐት ይኸክል ወይ ከኣ ኣብቲ ምንጽፍ ከንከራፋ ይኸክል።

ለውጢ

ናይ ቁልዓኝ ኣኣዳው ሒዝካ ንሱ ኣብ ዓራት ንኸዘልል ኣፋቀደሉ።



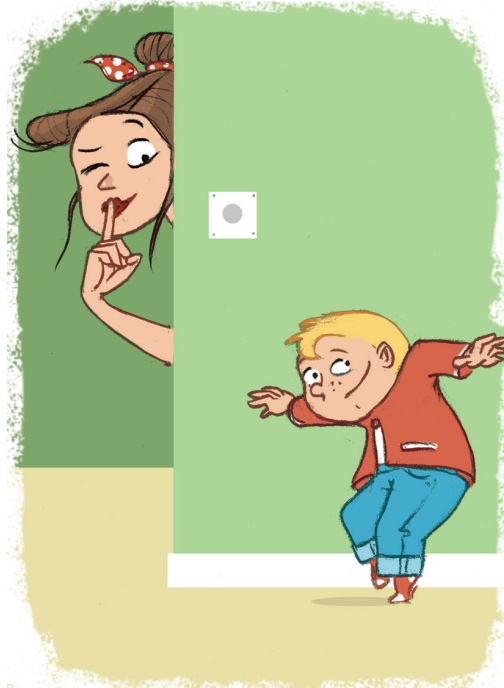
ህዱክ ንጥፈታት

ከዳውንቲ ምኽዳን

ንቁልዓኝ ኣመና ዝዓብዩዎ ከዳውንቲ ኣብ ሳንጣ ወይ ሳጽን ምላኣ (ንኣብነት ቁብዓት፡ ሻርባታት ወይ ናትካ ከዳውንቲን መዲታትን)።

ለውጢ

ቁልዓኝ ንናቱ ዝተሰለገዱ ኣንስሳታት ወይ ባንቡላታት ከኸድናም ኣፋቀደሉ።

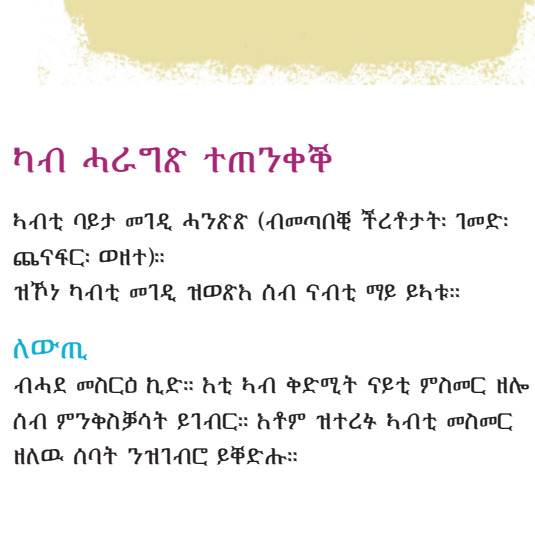


ድብጺ ዘይብሉ ኣተሓባባክ ምጽዋት

ምስ ቁልዓኝ ኣተሓባባክ ተጸወት።

ለውጢ

ምስ ብዙሓት ቁልዑ ኣብ ደገ ኣተሓባባክ ተጸወት።



ካብ ሓራግጽ ተጠንቀቐ

ኣብቲ ባይታ መገዳ ሓንጽጽ (ብመጣባቂ ሾሪቶታት፡ ገመድ፡ ጨናፍር፡ ወዘተ)። ዝኾነ ካብቲ መገዳ ዝወጽኦ ሰብ ናብቲ ማይ ይኣቱ።

ለውጢ

ብሓደ መስርዕ ኪድ። ኦቲ ኣብ ቅድሚት ናይቲ ምስመር ዘሎ ሰብ ምንቀስቓሳት ይገብር። ኣቶም ዝተረፉ ኣብቲ መስመር ዘለዉ ሰባት ንዝገብር ይቐድሉ።



ኣካላዊ ንጥፈት ንምግባር ኣመና ደኺምኩም ኣለኹም፤

በዓቲ ወይ ኣጉዶ ህንጽ

በዓቲ ንምህናጽ ኣብ ልዕሊ ጠረፌዛ ወይ ሰድያታት ኮቦርታ ዘርግሑ። ቁልዓኝ ኣብቲ በዓቲ ከሓባክ ይኸክል ብዛዕብኩ ድማ ዝኾነ ምኽንያት ከምህዝ ይኸክል።

ለውጢ

ናብ ደገ ውጽ ኣኮማን ወይ ጨናፍር ተጠቐምኩም ድማ ናይ ሓደ ኣጉዶ ወስናስን ኣመልከቱ።



ናይ ነገራት ዓለም

ንቁልዓኝ ከጸወተሉም ዝኸክል ነገራት ሃብ (ናይ ላውንድሪ ዘንቢል፡ ሳጽናት ካርቶን፡ ጋዜጣታት፡ ወዘተ)።

ለውጢ

ጋዜጣ ናብ ኩዕሶ ቁርጺ ዓኽሊልካ ናብቲ መኣከቢ ጎሓፍ-ወረቐት ዕላማ ገድርካ ከስንዶ ይኸክል። ኣስያፍ ንምስራሕ'ውን ከትጥቀመሉ ትኸክል።



ምቐባኡን ምስኣልን

ምስ ቁልዓኝ ኮይንካ ስኣል።

ለውጢ

ሓደ ኣንስሳ ስኣል። ቁልዓኝ ከምቲ ኣንስሳቲ ኮይኑ ንኸዋባኣ ኣፋቀደሉ።



ከምዝደኸሙ ምግባር

ከም ፈረስ ኮይንካ ምጽዋት

ቁልዓኝ ከም ፈረስ ኮይኑ ዝዘሎም መሰናኸል ኣብቲ ባይታ ግበር።

ለውጢ

ኣብ ደገ፡ ቁልዓኝ ናብ ሓጺር መንደቕ፡ ደረጀታት ወይ ሰደቓ ከሓኩርን ካብኩ ከዘልልን ይኸክል።



ምኣካብ

ብኣግሪ ጉዕዞ ብምግባር ተፈጥሮ ንዝህበ ነገራት ኣከሱ ኣኮማን፡ ኣቐዳጽ፡ ካዕካዓት ካስታኖ፡ ወዘተ።

ለውጢ

ድምጽታት ንምፍጣር ካዕካዓት ካስታኖ ንኣድሕዶም ኣጋጭው ወይ ኣብ መትሓዚ ኣከብሎም።



ምጽዋት ኩዕሶ ኣግሪ

ምስ ቁልዓኝ ኮይንካ ኩዕሶ ኣግሪ ተጸወት።