

ኣካላዊ ንጥፈት ንኣይ ነዚ ዝስዕብ ንምግባር ይሕግዘኒ...



... ምድህባስ ነገራትን ናጻ ንምጂንን



... ምርድዳክ ናይ ኢድ ምንቅስቃስ ተጠቐምካ

ወለደይ ኦዚ ዝስዕብ ብምግባር ክሕግድኒ ይኽክሉ፤

- » ናጻ ኮይኑ ዝንቀሳቐስሉ ውሑስ ኣከባቢ ብምቕራብ
- » ኣኒ ምክንያቲ ክቐድሖ ምንቅስቃስ ከርክቦይ ኣለዎም
- » ኣብ ናይ ገዛኡ ርክሰይ ፍጥነት ንኸምዕብል ግዜ ክህበኒ
- » ኣድላዪ ኣብ ዝኾነሉ ኣዋን ከተባብዑንን ክድግኩንን



...ምምሃር ከመይ ኢልካ ከምተንፋትሎኻ፡ ደው ትብልኻ ብኣግሪ ትኸይድኻ



... ምድህባስ ዝሰፍሖ ዘሎ ከባቢታተይ



... ምምሃር ምቑዳጽር ኣቃውማይን ምንቅስቃሳተይን

ተወሳኺ ሓበሬታ

ተወሳኺቲ ምኽርታት፡ ሓሳባት ንጸወታትን ምዕዶን ዘለዎም ሓበሬታዊ ንዋታት ከም ብርሕራት፡ ሺድዮታትን ካልኦት ኣብ [www.paprica.ch](http://www.paprica.ch) (ናይ ቋንቋ ፈረንሳይ መርበብ ሓበሬታ) ክትረኽቡ ትኽክሉ።



ለበዋታት



**ኣካላዊ ንጥፈት ኣተባብዕ**  
ንኣሸቱ ቅልው ኣብ መምጃቲ ኣንተ ወሓደ ን 180 ደቓይቐ ዝተፈላለየ ጸዕቂታት ዘለዎም ምንቅስቃሳት ከካይዱ ይግብኩም። (ኣብ ደገ ምጽዋት፡ ምፍሓኽ፡ምስዒም ወዘተ) ናይ ምንቅስቃስ ግዜ ኣብ ምሉኡ መጻልቲ ምክፍፋል ይከኣል። ተወሳኺ ሓበሬታ ኣብዚ [www.hepa.ch](http://www.hepa.ch) ትረኽቡ።

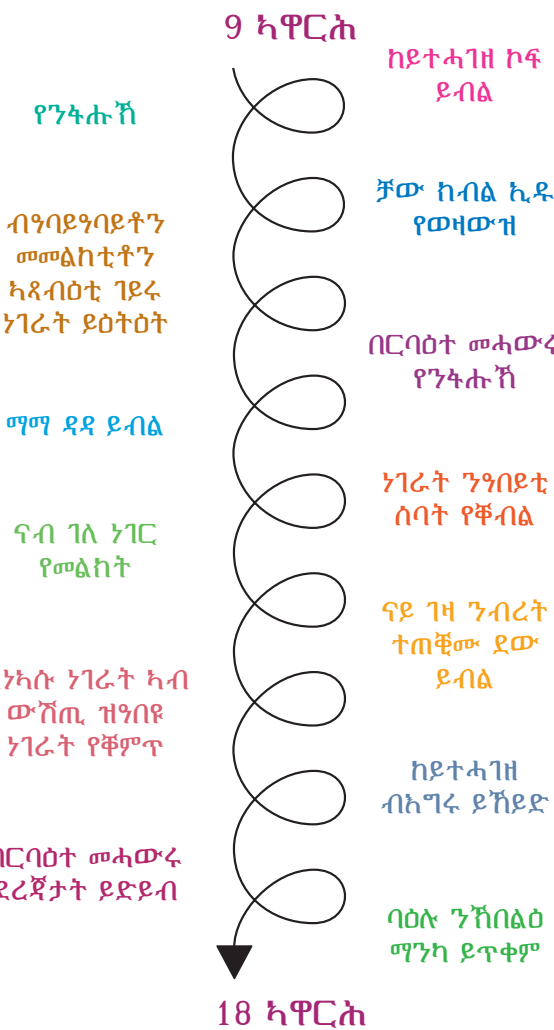


**ዝወሓደ ኮፍ ምባል**  
ውላድኩም ኮፍ ኢሉ ዘሕልፎ ግዜ ዝወሓደ ምክንያቲ ከኸውን ዝከኣለኩም ኮሉ ግበሩ። (ውላድኩም ከይደቀሰ ኸሉ፡ ኣብ ናይ ቅልው ከፍሊ ወይ ናይ ህጻናት ኮፍ መባሊት ነዊሕ ግዜ ከጸንሕ የብሉን። ንኣሸቱ ህጻን ወይ ዕሽል ኣብ ቅድሚ መስኮት (ተለሺዘኻ፡ ስማርትፎን፡ ኮምፕዩተር ታብሊት ወዘተ) ኮፍ ምባል ኣይድገፍን። ተወሳኺ ሓበሬታ ኣብዚ [www.jugendundmedien.ch](http://www.jugendundmedien.ch) ትረኽቡ።

ሓበሬታ ሕትመት

- // ደረሰቲ  
Fabio Peduzzi  
Nicola Soldini  
Dr. med. Lise Miauton Espejo
- // ምስ ጥቡቕ ናይ ሓባር ስራሕ ንወደ ፍልጠት  
Psychomotorik ናይ HETS Genf,  
HES-SO/Genf ዝተዳለወ፡  
A-F. Wittgenstein Mani, Professorin, HES  
C. Blanc Müller, Lehrbeauftragte, HES  
M. De Monte, Lehrbeauftragte, HES  
E. Palardy, Studentin  
I. Giroudeau, Studentin  
L. Curinier, Studentin
- // ስኩላዊ መረዳከታ  
Joël Freymond
- // ኣዋደድቲ  
Tessa Gerster
- // ቀረብቲ ጽሑፍ  
1. ሐታም 2014  
ዝተመገረየ ሐታም 2022
- // ኣረምቲ/መመዓራሪይቲ ጽሑፍ 2022  
Dr. med. Lise Miauton Espejo  
Dr. Jérôme Spring  
Laura Beauverd  
Sandrine Correvon

ምዕባለኣዊ መድረኻት



Tigrinya  
Tigrigna  
Tigrino

# ምኽርታት ብዛዕባ ምስ ቅልዓኹም 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 ምዕባለ

ምናልባት ንስኹም ድሮ ሓደ ነገር ትፈልጡ ኢኹም፤ ህጽንኩም ኣካላዊ ንጥፈት የድልዮ ኣይዩ። ንሱ ንጥዕንኩም ኣገዳሲ ኣይዩ። ኣኹል ኣካላዊ ምወስዋስ ዝረከብ ቅልዓ ዝያዳ ስሩዕ ጠባይ ዘለዎ፡ ዝሓሸ ድቃስ ዝድቅስን ዝጠፃየ ሸውሃት ዘለዎን ኣይዩ። ጸወታን ኣካላዊ ንጥፈትን ርክሰ ተኣማንነቶም የዕቢ ከምኹውን ስምዒታት ንምግለጽን ዝምድናታት ብምህናጽን ይሕግዩም። ኣብ ኣካላዊ ምወስዋስ ዝሳተፉ ቅልው ዝያዳ ክከለት ዝውንኑን ብቐሊሉ ዘይጉድኩን ምዃናም ምስኩ-ፍልጠት ዝተረጋገጸ ኣይዩ። ስሩዕ ምወስዋስ ነዕጽምቲ፡ ልብን ከብደት ሰብነትን ጽቡቕ ኣይዩ። ምምሃር ድማ የተባብዕ (ንኣብነት ኣብ ኣዋን ምድላብ ቋንቋ)።

ህጻናት ምወስዋስ የድልዮም

ቅልው ረገኩም ንነዊሕ ኣዋን ኮፍ ዝብልሉ ሳሕቲ ኣይዩ። ስለዚ ንሳቶም ኣኹል ምንቅስቃስ ዝረኽቡ ከመስለካ ይኸክልዩ። ኣብ ሓቂ ግን፡ ናይ ቅልው ኣካላዊ ኩነታት ኣብዘን ዝሓለፉ ቀረባ ንመታት ኣንቀልቀሉ ኣሉ። ኣዚ ብዓቢኩ ዘይተሓሰበን ብቐንዳ ድማ ወጽኢት ናይ ዘመናዊ ኣካባብራና ኣይዩ። መጻልታትና ብስራሕ ዝተጽመዱ ኣዮም። ዝወሓደ ናይ ኣግርን ብሽከለታን ጉዕዞ ንገብር፡ ንነዊሕ ኣዋናት ኮፍ ንብል፡ ገዛኡ ርክሰና ብስከራናት ከምዝኸበሩ ንገብር (ቲሺታት፡ ተንቀሳቐሳቲ ተሌፎናት፡ ወዘተ) ኣከባቢና ድማ ንኣካላዊ ምወስዋስ ዝያዳ ዘይሰማማዕ ኮይኑ (መናፈሻታት ርሒቐም፡ ሓደገኛ ጽርግያታት ወይ ከኣ ንመሳሪ መሳሪ ተንቀፋቲ ዝኾኑ ጎረብብቲ)፡ ይኹን ኣምበር፡ ህጻናት ባህርያዊ ድፍኢት ንምንቅስቃስ ኣለዎም፡ ዋላ ቀለልቲ ምንቅስቃሳት ድማ ጠቐምቲ ኣዮም።

ንቅልዓኹም ብኸመይ ክትድግፋዎ ትኽክሉ፤

ኣብዞም ዝስዕቡ ገጽቲ ዘለዉ ሓሳባት ናይ ቅልዓኹም ናይ ሞተር ምዕባለ ኣብ መጻልታዊ ህይወት ንምድጋፍ ክሕግኩም ዝጎለጡ ኣዮም። ናትካ ስኩል-ኣኩምሮ ተጠቐም - ከምውን ናይ ቅልዓኻ - ነዞም ሓሳባት ኣኪኩም ከም መመላከታ ምክንያቲ ክኾኑ።





## ሓደ ውሑስ ኣከባቢ



### ኣብቲ ምንጻፍ ምንጻፍ ሓሽ

ኣብቲ ምንጻፍ ቁልዓን ኣብ ዘየርከቦ ቦታ ነገራት ኣቐምጥ ኣንጻሒኹ ከሕዞ ድማ ኣተባብዓዮ።

#### ለውጢ

ነቶም ነገራት ባዕሉ ክድህስሎምን ብጥቡቕ ከምርምርምን ኣፍቅደሉ።

## ናይ ሕማቕ ኩነታት ኣየር ንጥፈታት

### ጉዕዞ ጃልባ

ንቁልዓን ኣብ ሕቕፋኛ ሕቕፋን ዘምርን፡ «ኣንጻፍኡ፡ ኣንጻፍኡ፡ ኣንጻፍኡ ንጃልባኻ ቀስ ኢልኻ ናብ ታሕቲ ኦቲ ዛራ። ብደስታ፡ ብደስታ፡ ብደስታ፡ ህይወት ግን ሕልሚ ኦዩ።»

#### ለውጢ

ቀስ ኢልኻ ወይ ብፍጥነት ሕቕን። ነቲ ሪምታ ናይቲ መዝሙር ቀይሮ



## ሓሽምታ ንግዜ፤

### ንኣሽቶ ቀንዲ ከሻኒ

ምግብ ኣብ ትሽሽነሉ ኣዋን፡ ቁልዓን ኣብ ናይ ጀወታ ከሽንኩ ወይ ብናይ ገዛኡ ርክሱ ናይ ምሽሻን ኣቐሑ (ማንካ ጣውላ፡ ሳጽናት ፕላስቲክ፡ ወዘተ) ከቐድሓካ ይደሊ።



## ሓሽምታ ንክፍቲ ቦታ፤

### ናይ ካርቶን ገዛ

ንሓደ ዓቢ ካርቶን ናብ ቁልዓን ተለሒጉ ከኣትዎ ዝሽከል ገዛ ለውጦ።

#### ለውጢ

ኣብ ኩሎ'ቲ ናይ ቁልዓን ገዛ ኣተሓባባኡ ተጸወት።



### ብሽብዲ ምኻድን ምንጻፍ ሓሽን

ቁልዓን ብጥሪይ ኣክጋሩን ኣክዳውን ኣብ ደገ ሓደስቲ ነገራት ክድህስሱ ኣፍቅደሉ፤ ከዚ ኣንታይ ስምኒት ይህብ፡ ኦቲ'ኹ።



### ምዝንጋዕ ኣብቲ ዝናም

ንቁልዓን ኣብ ዝተሸፈነት ዓረብያ ቁልዓን ቦቲ ዝናም ኣናደፋኣካዮ ኪድ ምኡንቲ ንሱ ነቲ ጥብጥብታ ናይቲ ዝወቀዕ ዝናም ክለምዶ።

#### ለውጢ

ንቐልዓን ኣብታ ዓረብያ ቁልዓን ከወርድ ኣፍቅደሉ ኣብቲ ዝናም ድማ ውሑድ ስጉምትታት ምስኩ ኪድ።



### ምዝንጋዕ ኣብ ኣዋን ምሕጸብ ሰብነት

ኣብቲ ባስካ (መሕጸቢ ሰብነት) ንቁልዓን ከመይ ገደሩ ማዕበላት ከምዝገብር፡ ናይ ሳሙና ዓፍራታት ኩፍ ከምዝብልን ካልኦ ተወሳኺን ኣርከዮ።

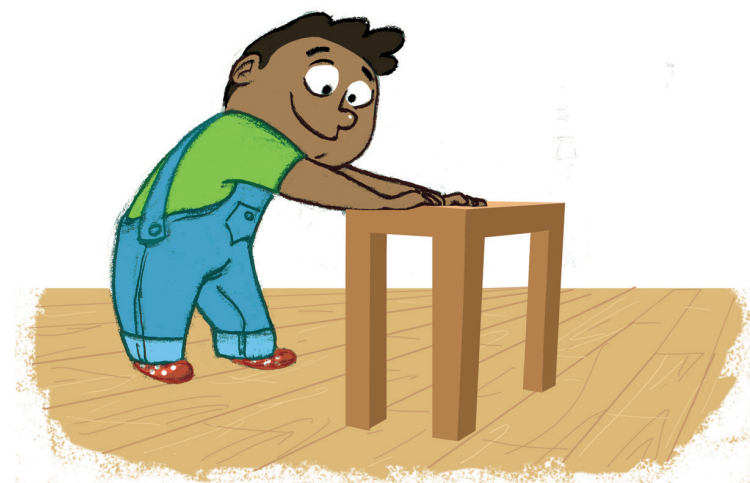
#### ለውጢ

ናይ ፕላስቲክ መትሓዚ ወይ ኩባያ ሃቦ ምኡንቲ ንኣኩ ማይ ከመልኩ፡ ነቲ ማይ ከሰጋገርን ጥራዩ ከትርፎን።



### ምስራሕ መዚቃ

ኣብ ገዛ ዝተሰርሑ መሳርሒታት መዚቃ ግበር፤ ናይ ፕላስቲክ ጥርመሶ ኣምኒ ምልኣዮ'ሞ ብመጣበቕ ችሪቶ ሕተሞ ሽዑ ንሱ ጫሕጭሕ ዝብል ይኸውን፡ ናይ ብሽቲ ታኒካ ናብ ከበሮ ይልወጥ።



### ቀዳሞት ስጉምትታት...

ዝኾኑ ዘይቐመ ንብሪታት ኣለዮም ምኡንቲ ቁልዓን ኣብ ንብሪት ገዛ ተደጊኑ ቀዳሞት ስጉምትታቱ ክጅምርን ከምኡ ድማ ገዛኡ ርክሱ ኣብቲ ከፍሊ ከመርሕን።

#### ለውጢ

ኣብቲ ባይታ ተጋደም ምኡንቲ ቁልዓን ናባኻ ኣንጻሒኹ ከመጽኦ ወይ ኣብ ዙርያኻ ብኡግሩ ከሽይድ።

### ናይ ቅድድም መኪና

ንቐልዑ መሽደኒ ዘለዎ፡ ወይ ዝተገምገሙ ናይ ሕጽቦ መትሓዚ ሰፊ ምድፋኦ የሓጉሎም

#### ለውጢ

ነታ ናይ ላውንድሪ ዘንቢል ሓዛ ቁልዓን ድማ ናብኩ ከድይብ ኣፍቅደሉ። ኣብኩ ኮፍ ምስባሉ ንሱ ኣብ ናይ ቅድድም መኪና ከም ዘሉ ኮይኑ ከዋሳኦ ይሽከል።



### ናይ ቁልዑ መዛመር

ኦቲ ጨርቁ-ሽንቲ ኣብ ምቕያር ተሕልፍዎ ናይ ሓባር ግዜ ተጠቐመሉ ከም ድማ ንቁልዓን ዘምረሉ ወይ ንሱ ከቐድሑ ዝሽከል መዛመር ወልዓሉ።

#### ለውጢ

ከፋላት ሰብነት ስሙ፡ ቁልዓን ናብኩም ንኸመልከት ድማ ኣፍቅደሉ (ኣብ ገዛኡ ርክሱ ወይ ኣባኻ)።



### ኦቲ ዝቐነነ ግንቢ Pisa

ቁልዓን ብመሀንጺ ሕጡባት ከጸወት ኣፍቅደሉ።

#### ለውጢ

ቁልዓን ከወድቐም ከሎ ዘዘናግዕም ግምቢ ወይ ማሕፈድ ከሃንጽ ሓግዜ።

