

# ምኽርታት ብዛዕባ ምስ ቆልዓኹም ተገብርዎ ካላዊ ንጥፊት

0 ከሰባ 9  
 ክዋርሕ



# ካላላዊ ንጥፈት

## ንጥዕና ዝመልኡ ምዕባለ

ምናልባት ንስኹም ድሮ ሓደ ነገር ትፈልጡ ኢኹም፡፡ ህጻንኩም ካላላዊ ንጥፈት የድልዮ ክኣልዮ፡፡ ህጻንኩም ገዛኡ ርክሱ ክገልጽ፡ ዝምድናታት ክሃንጽን ናይ ገዛኡ ርክሱ ሰብነትን ካከባብን ክድህስስን ይሕግዮ፡፡ በብቐሩብ፡ ቅልጻኹም ብንቐሓት ንምንቅስቓሳቱን ካታውምኩን ምቕጽጽር ይምሃርን ይዛወርን፡፡ ካላላዊ ንጥፈት ናይ ቅልጻኹም፡ ንምምሃርን ምዕባለን ይድግ፡፡

## ህጻናት ምውስጥስ የድልዮም

ህጻናት ብዙሕ ፈንጠርጠር ይብሉ፡፡ ስለዚ ንሳቶም ክኹል ምንቅስቓስ ዝረኽቡ ክመስለካ ይኸክልዮ፡፡ ይኹን ከምበር፡ ናይ ቅልዑ ካላላዊ ኩነታት ካብዘን ዝሓለፉ ቀረባ ናመታት ካንቅልቅሉ ካሎ፡፡ ክዚ ጸገምዚ መብዛሕትኡ ግዜ ካብተን ቀዳሞት ካዋርሕ ናይ ህይወት ዝምንጨኔ ክኣልዮ፡፡ ሓድሓደ ግዜ፡ ክቶም ናይ ምውስጥስ ዕድላት በቲ ናይ ገዛ ካከባቢ ዝድረቱ ክኣልዮ (ክፋቲ ቦታ ዘይምህላው፡ ካብ ጥቓኻ መናፈሻ ዘይምህላው፡ ንጫውጫውታ ተነቀፋቲ ዝኹኑ ጎረባብቲ፡ ወዘተ)፡ ሓድሓደ ግዜ ናይቶም ወለዲ ኩነታት ህይወት ክኣልዮ ክኣልዮ (መጻልታዊ ጸቕጢ፡ ናይ ሞተር መገንዘይ፡ ወዘተ) ወይ ተለቀብቲ ነገራት ከም ሓቕንቲ ህጻናት ወይ ናይ ቅልጻ መንበር መኪና ዝክመሰሉ፡ ክዚካቶም ካላላዊ ንጥፈት ካየተባብዑን ክኣልዮ፡፡

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

## ንቅልጻኹም ብኸመይ ክትድግፍዎ ትኸክሉ፡፡

ካብዘም ዝስዕቡ ገጻት ዘለው ሓሳባት ናይ ቅልጻኹም ናይ ሞተር ምዕባለ ካብ መጻልታዊ ህይወት ንምድጋፍ ክሕግዝኹም ዝገለጹ ክኣልዮ፡፡ ንውልቃዊ ድሌታት ቅልጻኹም ግብረ-መልሲ ክትህቡ'ውን ይምከር፡፡



# ካላዊ ንጥፈት ንካይ ነዚ ዝስዕብ ንምግባር ይኸግዘኒ...



... ምርድዳክ



... ከዕርፍ ብድሕሪኡ

## ወለደይ ኦይ ዝስዕብ ብምግባር ክኸግዘኒ ይኸክሉ።

- » ምሳይ ናይ ዓይኒ ንዓይኒ ምጥምማት ንምግባር ግዜ ብምውሳድ።
- » ኣነ ናጻ ኮይነን ብውሕስነትን ዝንቀሳቐሱሉ ኩርናዕ ብምፍጣር
- » ንካይ ንምሕቓፍ ግዜ ብምውሳድ
- » ናተይ ምትንባሃትን ድሌታትን ንምምላስ ክምሃሩ



... ምድህሳስ ሰብነተይ



... ንምዕትዓት ነገራትን ብክኩም ምጽዋትን



... ምምሃር ምቅደጻር ኣቃውማይን ምንቀስቓሳተይን

# ክካላዊ ንጥፈት ንምግባር ክመና ደኺምኩም ክለኹም።

0 ክዋርሕ



## ዓይኒ ንዓይኒ ምጥምማት

ቅልጻኹም ከጥምተኩም፡ ፍሽኽ ከትብልዎን ንሱ ድማ ፍሽኽታ ከመልሰልኩም ይፈቱ ክቶ።  
 ገጽካ ቀስ ኢልካ ካብ የማን ንጸጋም ክቱር። ቅልጻኽ ርክሱ ከንቀሳቕስን ብክጠማምትኩ ከስዕበካን ክቶ።

### ለውጢ

ድምጽታት ክስምዕዎ ወይ ዓሻ ምስሊ ገጸት ክርክይዎ።

## ምድህሳስ ገጽካ

ክብ ጥቓ ቅልጻኽ ተጋይዎ፡ ቀስ ገይርካ ድማ ብሳድኖም ክንከራርዎም ምክንቲ ንኣድኡኡኩም ከትጠማመቱን ገጽካ ከትንክፈካን።

**ጥንቃቄ፡** ንቅልጻኹም ከተቐመጥዎ ከለኹም ሳድንታት ክናበራረኹም ከምትገብርዎ ክረጋግዱ።



## Swing boat

ክብ ባይታ ኮፍ በል ንቅልጻኽ ድማ ክከጋርካ ገቲርካ ሓዞ ምክንቲ ክከጋሩ ክብ ባይታ ከትንክፍ።  
 ሽምጡ፡ ምሓኽኹልቱ ወይ ክከዳው ሓዞ ናብ የማንን ጸጋምን ክናበራረየ ከምሃር ድማ ክፍቅደሉ።

**ጥንቃቄ፡** ንቅልጻኽ ንድሕሪት ቀድሚትን ከምዘይትሓቕኖ ክረጋግዱ።

### ለውጢ

ናባኽ ምክንቲ ከጥምት ንቅልጻኽ ክቱር።



9 ክዋርሕ

ክቶም ሓሳባት ምስ ናይ ህጽንካ ምዕላል ክብ ላዕሊ ንታሕቲ ክብዘገገጉ ገጽ ተመዓራርጾም ክለው።  
 ንድሕነት፡ ኩሉ ግዜ ነቲ ጸውታ ምስ ዓቕሚ ቅልጻኽ ዝኸይድ ምዃኑ ክረጋግዱ።

# ሓጽምታ ንግዜ፤

## ምስቋን

ንቁልዓኻ ካብ ቅልጽምካ ስቐና።  
ንህጻንካ ካዝይመሉ ወይ ዘምረሉ።



## ካጭርቐቲ-ሽንቲ ኣናቐየርካ ምዝንጋዕን ጸወታን

ንቁልዓኻ ናቲ ጨርቁ-ሽንቲ ካብ ትቐይረሉ ኣዋን  
ኣክዳውን ኣክጋሩን ክድህስስ ኣተባብዓዮ። ምክንቲ  
ኣግሪ ክትንክፍ ክኸክል፡ ኪደካ ካብ ትሕቲ መቐመጫኡ  
ብምግባርን ገሎኩ ቀስ ኪልካ ንላዕሊ ኣቐንን ።

## ናይ ጎድኒ ምንክብላል

ቁልዕኻ ካብ ክብዱ ናብ ዝባኑ ከምኡ'ውን  
ካብ ዝባኑ ናብ ክብዱ ከንክባልል ሕግዮ። ነቲ  
ምንቀስቓስ ኣፍኩስካ ንምድጋኡ፡ ሓደ ኪድ ካብ  
ምሕኩልቲ ወይ ኣግሩ ግበር ።



# ንመዛወሪ ዝኸውን ውሑስ ቦታ

## ምውስዋስ ካዘናጋዒ ክዩ

ቁልዓኻ ምንጥሓኽ ከሳብ ዘይጀመረ፡ ዓራትካ ዝበለጸ ሃይ ጸወታ ቦታ ክዩ። ፈንጠርጠር ክብልን ናጸ ኮይኑ ከንቀሳቆስን ንቁልዓኻ ብዝባኑ ኣንብር። ምስኩ ጸናሕ።



## ምድህላስ ነገራት

ንቁልዓኻ ኣብ መጻወቲ ምንጻፍ ኣብ ባይታ ኣንብር። መጻወቲ ዝኾንዎ ነገራት ሃቦ። ነገራት ከትንከቱ፡ ከሕዙን ኣብ ኣፎም ከኮትዉን ኣፍቅደሎም።

## ምድህላስ

ቁልዓኻ ውሑስ ናይ መዛወሪ ቦታ ከምዘለዎ ኣረጋግጽ። ኣብ ዙርያ ቁልዓኻ ነገራትን ባንቡላታትን ዘርግሑ፡ ንኸክከቦም ድማ ኣተባብዓዮ። ናይቶም ነገራት ቅርጺ፡ ዓይነትን ሕብርን ከድህስስ ኣፍቅደሎ።



# ናይ ሕማቕ ኩነታት ኣየር ንጥፈታት

## ምሕቋፍ

ንቁልዓኻ ካብ ዓራቲ ብሓደ ኪድካ ካብ ትሕቲ መቐመጫኩ ብምግባር ቦቲ ሓደ ድማ ርክሱን ክሳዱን ብምድጋፍ ካልዕሎ። ንቁልዓኻ ውሕስነትን ድሕነትን ብዘለዎ መንገዲ ካብ ቀላጽምካ ሓዙ።



0 ኣዋርሕ



## ናይ ኣግሪ ጉዕዞ ምግባር

ህጻንካ ልክዕ ከማኻ ጽሩይ ኣየር የድልዮ ኣዩ። ሕማቕ ኩነታት ኣየር ንኸይህሉ ምኣንቲ፡ ህጻንካ ንምድህሳስ ኣቲ ግዳም ብዝግባኣ «ዝተጠቐለለ» ምዃኑ ካረጋግጽ።

## ክምባሕ ምባል

ገጽካ ብጨርቂ ሕብኣዮ ብድሕሪኩ ነቲ ጨርቂ ክለዮ። ቁልዓኻ ንሰኻ ክትጠፍኡን ክትቀልቀልን ከለኻ ክዕዘብን ካብኩ ክምህርን ኣዩ።



9 ኣዋርሕ



# ተወሳኺ ሓበሬታ

ተወሳኺ ምክርታት፡ ሓሳባት ንጸወታታትን ምዕደን ዘለዎም ሓበሬታዊ ንዋታት ከም ብርሕራት፡ ሺድዮታትን ካልኸን ኣብ [www.paprica.ch](http://www.paprica.ch) (ናይ ቋንቋ ፈረንሳ መርበብ ሓበሬታ) ክትረኽቡ ትኽክሉ።



## ለበዋታት



### ኣካላዊ ንጥፈት ኣተባብዕ

ዕሽላት ብርክት ዝበለ ኣካላዊ ንጥፈት ብዙሕ ጊዜ ኣብ ማልቲ ክረኽቡ ይግባኡ (ብሽብደም ወይ ዝባኖም ምግዳም፡ ምንጥሓሽ፡ ኣብ ብይታ ምጽዋት፡ ወዘተ)።

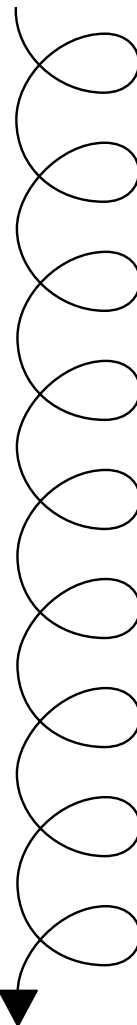
### ዝወሓደ ኮፍ ምባል

ቅልጻኽ ቅይሙ ኮፍ ጥራይ ዝብሉሉ መጠን ጊዜ ክተገድል ፈትን (ንኣብነት ህጻንካ ተበራቢሩ ኣብ ዘለዎሉ ክዋን፡ ናይ ግድን ኣይኮነን ኣብ ናይ ቅልጻ መንበር መኪና ወይ ሓቛኒት ህጻን ክትገድፎም ዘለካ)። ህጻናት ኣብ ቅድሚ ስክሪን ምዃን ኣይምልከቶምን'ዩ (ቲሺ፡ ኮምፕዩተር፡ ጸወታት ሺድዮ፡ ወዘተ)።



# ምዕባለኣዊ መድረኻት

0 ኣዋርሕ



ጎይኒ ንጎይኒ ምጥምማት

ብዝባኑ ኣብ ዝቐመጡ ክዋን ፈንጠርጠር ይብል

ናብ ኣክዳው ይጥምትን ምስኮም ይጸወትን

ብሽብደ ኣብ ዝተቐመጡ ክዋን ገዛክ ርክሱ ብቐልጽሙ ይድግፍ

ነገራት ይድህስስን ኣብ ኣፉ የከቱን

ኣብ ርክቕ ዝበለ ቦታ ንዘለዉ ነገራት ክስከዙ ይፍትን

ኪዳ ይጎመኹ፡ ኣጸብዕትኻ ኣጽኒዑ ይስከ

ርክሱ ክቐንዕ ይኸክልን ናብ ድምጺ ወይ ናባኻ ገጹ ድማ ይጥምዘዝ

ኣብ ቅድሚኡ ንዝተዘርግሑ ነገራት ክስከ ይጅምር ኣሎ

ኣክጋሩ ይስከዝ

ኣብ ዝባኑ ናብ ክብዱ የንክባልል ከምኡ'ውን ብግልባጡ

ኮፍ ምባል ይጅምር ኣሎ

9 ኣዋርሕ

## IMPRESSUM

### // AUTEURS

Fabio Peduzzi  
Nicola Soldini  
Dr. méd. Lise Miauton Espejo

// Développé en étroite collaboration avec la filière Psychomotricité de la HETS Genève, HES-SO/Genève:

A.-F. Wittgenstein Mani, professeure HES  
C. Blanc Müller, chargée de cours HES  
M. De Monte, chargé de cours HES  
L. Julien, étudiante  
L. Barras, étudiante

### // ILLUSTRATIONS

Joël Freymond

### // GRAPHISME

Tessa Gerster

### // ÉDITION

1<sup>ère</sup> édition en français 2014  
Traduit en 2018  
Édition mise à jour en 2019

### // TRADUCTION ET RELECTURE

Lionbridge Switzerland AG

© 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