

ምኽርታት ብዛዕባ ምስ ቆልዓኹም ተገብርዎ ክካላዊ ንጥፊት

18 ክዋርሕ
 ከሰባ 2 1/2
 ምኽታት



ካላላዊ ንጥፈት

ንጥዕና ዝመልኡ ምዕባለ

ምናልባት ንስኹም ድር ሓደ ነገር ትፈልጡ ኢኹም፡፡ ሀጻንኩም ካላላዊ ንጥፈት የድልዮ ክኩ፡፡ ንሱ ንጥዕንኩም ካገዳሲ ክኩ፡፡ ክኹል ካላላዊ ምውስዋስ ዝረከብ ቅልፅ ዝያዳ ስሩዕ ጠባይ ዘለዎ፡፡ ዝሓሸ ድቃስ ዝድቅስን ዝጠፃዮ ሸውሃት ዘለዎን ክኩ፡፡ ጸወታን ካላላዊ ንጥፈትን ርክስ ተክማንንቶም የዕቢ ከምኹ'ውን ስምዒታት ንምግላጽን ዝምድናታት ብምህናጽን ይሕግዮም፡፡ ክብ ካላላዊ ምውስዋስ ዝሳተፉ ቅልው ዝያዳ ከክለት ዝውንኑን ብቐሊሉ ዘይጉድኩን ምዃናም ምስነ-ፍልጠት ዝተረጋገጸ ክኩ፡፡ ስሩዕ ምውስዋስ ነዕጽምቲ፡ ልብን ክብደት ሰብነትን ጽቡቕ ክኩ፡፡ ምምሃር ድማ የተባባዕ (ንክብነት ክብ ክዋን ምድላብ ቋንቋ)፡፡

ሀጻናት ምውስዋስ የድልዮም

ቅልው ረገኩም ንነዊሕ ክዋን ኮፍ ዝብልሉ ሳሕቲ ክኩ፡፡ ስለዚ ንሳቶም ክኹል ምንቅስቓስ ዝረኽቡ ክመስለካ ይኸክል'ዮ፡፡ ክብ ሓቂ ግን፡ ናይ ቅልው ካላላዊ ኩነታት ክብዘን ዝሓለፉ ቀረባ ግምታት ክንቆልቁሉ ክሎ፡፡ ክዚ ብግቢኩ ዘይተሓሰበን ብቐንዱ ድማ ውጽኢት ናይ ዘመናዊ ክንባብራና ክኩ፡፡ መጻፈታትና ብስራሕ ዝተጽመዱ ክኩም፡፡ ዝወሓደ ናይ ክግርን ብሽክለታን ገዕዞ ንገብር፡ ንነዊሕ ክዋናት ኮፍ ንብል፡ ገዛክ ርክስና ብስክሪናት ከምዝኸበቡ ንገብር (ቲሺታት፡ ተንቀሳቓስቲ ተሌፎናት፡ ወዘተ) ክከባቢና ድማ ንካላላዊ ምውስዋስ ዝያዳ ዘይሰማማዕ ኮይኑ (መናፈሻታት ርሒቐም፡ ሓደገኛ ጽርግያታት ወይ ኮክ ንጫውጫውታ ተነቀፍቲ ዝኹን ጎረብብቲ)፡፡ ይኹን ክምበር፡ ሀጻናት ባህርያዊ ድፍኪት ንምንቅስቓስ ክለዎም፡ ዋላ ቀለልቲ ምንቅስቓሳት ድማ ጠቐምቲ ክኩም፡፡

ንቅልፃኹም ብኸመይ ክትድግፍዎ ትኸክሉ።

ክብዘዎ ዝሰዕቡ ገጻት ዘለዉ ሓሳባት ናይ ቅልፃኹም ናይ ሞተር ምዕባለ ክብ መጻፈታዊ ህይወት ንምድጋፍ ክሕግዝኹም ዝጻለሙ ክኩም፡፡ ናትካ ስክለ-ካክምሮ ተጠቐም - ከም'ውን ናይ ቅልፃኻ - ነዘም ሓሳባት ክዚኩም ከም መመላከታ ምክንቲ ክኹን፡፡



ካላዊ ንጥፈት ንካይ ነዚ ዝስዕብ ንምግባር ይኸግዘኒ...



... ምምዕባል ጥንካረን ሜላን



... ምህናጽ ርክሰ-ተካማንነተይ

ወለደይ ኸዚ ዝስዕብ ብምግባር ኸኸግዘኒ ይኸክሉ።

- » ነገራት ባዕለይ ክገብር ብምፍቃድ (ክዳን ምኽዳን፣ ምጽርራይ፣ ወዘተ።)
- » ብክግረይ ክኸይድ ብምትብባዕ (ኣብ ክንዲ ኣብታ ናይ ቅልፅ ማኪና ኮፍ ዝብል)
- » ክሰምዑንን ዘረባይ ብዕቅብነት ክርክይዮን
- » ኸግታትን ወሰናትን ብምጃም
- » ውሑስ ኣከባቢ ክቕርቡሉይ



... ምግላጽ ገዛክ ርክሰይ



... ምስታፍ ኣብ ዘይኩለፍ ጸወታ



... ምምሃር ደረት ፃቕመይን ምውጋድ መጉዳክትን

ህዳክ ንጥፈታት



ድሙን ካንጭዋን

ካብ ትሕቲ ከቲ ናይ ዓራት ካንሶላ ተሓባኡ። ቁልዓኻ ንሰብነትካ ካብ ታሕቲ ክረኽቦ ይኸከል'ዩ።

ለውጢ

ተራ ተቐያየሩ ወይ ንቁልዓኻ ካየናይ ክፋል ናይ ሰብነትካ ረኺቡ ከምዘሎ ክግምት ካፍቅደሉ።

ኩሉ ሰብ ናብ ዓራት ይኸይድ

ካብ ከዋን ድቃስ፡ ቁልዓኻ ንባንቡላታቱ ካብ ዓራት ክገብሮም ወይ ንመጻወቲ መኪንኩ ካብቲ ጋራጅ ክገብሩ ካፍቅደሉ.

ለውጢ

ካብ ግዜ ንግዜ



ከቲ ንክሸቶ ቀራጾይ

ቁልዓኻ ብናይ ጸወታ ብሑቑ ተጻዊቱ ይፈልጥ'ዩ። ኩሎም ከቶም ብሓደ ክትገብሮም ትኸከሉ ነገራት ጸሀስስ።

ለውጢ

ናይ ቁልዓኻ ስክለ-ካኦምሮ ንምምጋብን ናቱ ናይ ረቂቅ ሞተር ክክለታት ንምብርባርን ብሓባር ኮይንኩም ክንሰባታት ወይ ነገራት ስርሑ።



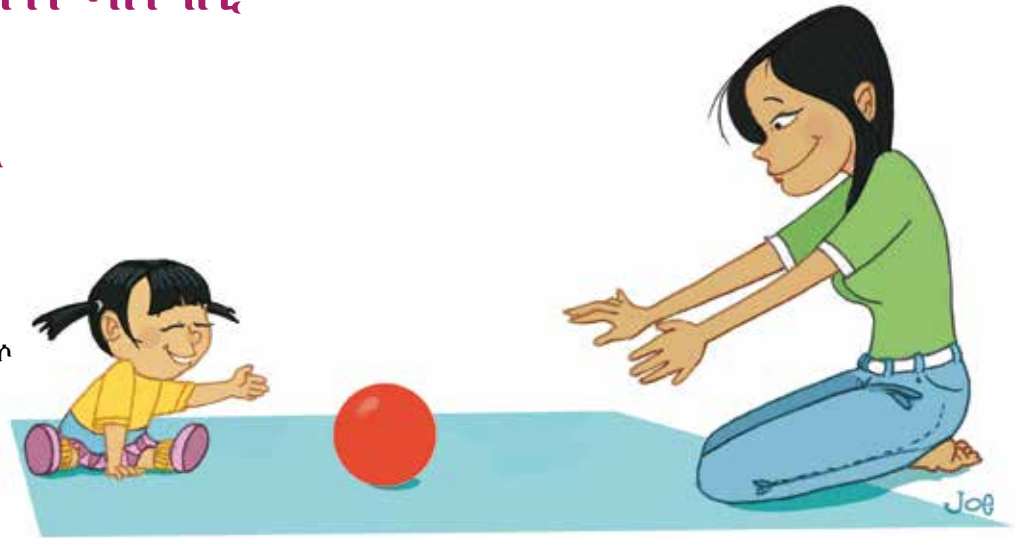
ካብ ሓደ ውሑስ ካከባቢ

ነታ ኩዕሶ ኮረር ካብላ

ሓንቲ ኩዕሶ ካብ መንጎኹም ኮረር ክናበልኩም ክመላልሱ።

ለውጢ

ደው ኪልኩም ከለኹም ሓንቲ ኩዕሶ ካብ መንጎኹም ኮረር ክናበልኩም ክመላልሱ።



ካን ክንታይ ዓይነት ክንስሳ ክዩ፤

ንክንስሳታት ምሳል (ኑብራ፣ ማንቲሉ፣ ፈረስ፣ ጎብዮ፣ ወዘተ) ንድምጽታቶምን ምንቁስቻባቶምን ብምቐዳሕ (ምዝላል፣ ምንፋሓኽ፣ ወዘተ)።

ለውጢ

ክቲ ክንስሳ ዝተፈልየ ስምዒት የርኪ ከምዘሎ ካምስል ንካብነት ሓጎስ፣ ጌሂ ወይ ሕርቃን።

መሰናኸል መገዲ

ሰድያታት፣ ጠረጴዛታት፣ መተርካሳት፣ ሳዱናት፣ ወዘተ ተጠቐምኩም ምስ ቀልዓኻ ኮይንካ ሓደ መሰናኸል መገዲ ህንጹ።



ናይ ሕማቕ ኩነታት ኣየር ንጥፈታት

ንሳዕስዕ

ተሲኦካ ምስ ቁልዓኻ ከምትስዕስዕ ዝገብረካ ራድዮ ወልዕ ወይ ገለ ሙዚቃ ተጻወት።

ለውጢ

ምቕጽር ስነታት(ናይ ግጥሚ) ምስ ናይ ኪድ ምንቀስቓሳት ቁልዓኻ ምዝራብ ንኽምሃር ከሕግዮ ይኸክል።



ከም መኪና ኮይንካ ምጽዋት

ናይ ቁልዓኻ ኣከዳው ሓዝ ከም ኣብቲ ኩርንዓት ትጠዋወ ዘለ መኪና ድማ ኣምስል።

ለውጢ

ነቶም ዝተፈላለዩ መንቀታት ንምቕዳሕ ኣጸብዕትኻ ተጠቐም (መጀመሪ መልኻም፣ ጥሩምባ፣ መመልከቲ፣ ወዘተ)።

ናብቲ ዓቢ ግዳም

ንቁልዓኻ ጃኬት ዝገምን ነዊሕ ጫማን ከዲንካ ንግዳም ኣውጽኣዮ።

ለውጢ

ቁልዓኻ ሓደስቲ ነገራት ንኽድህስስሩ ሓግዮ፣ ብዝተፈላለዩ ዝገን መራት ወይ ብልዕሊ ዝወደቑ ጉንዲ ኮም ምርሓዮ።



ከምዝደኸሙ ምግባር

ካብቲ ናይ ጸወታ ሜዳ

ቀልጻኝ ክሓኩርን ሸተት ብክብልን ምስ ካልኦ ቀልዑ ክዳወትን ካተባብዓዮ። ካብ ጥቕኡ ኩን ከምዘይጉዳክ ድማ ካረጋጋጽ።

ለውጢ

ምስ ቀልጻኝ ከይንካ ኩዕሶ ምቕለዕ ተለማመዱ ከምኡ ድማ ብሓባር ደድሕሪካ ጉዮዩ።



ምህናጽ ግንቢ

ምስ ቀልጻኝ ብምኽን ካብ ሳይናት ጫማ (ወይ ገለ ተመሳሳሊ ነገር) ሓደ ግንቢ ስርሑ። ንታሕቲ ከምዝወድቕ ክገብር፡ ክህንጹን ደገሙ ንታሕቲ ክወድቕ ክርከዮን ክሎ ክዘናጋሉ ኣዩ።

መንክስትታት ጣንጡ

ናብ ደገ ወደኣካ ጣንጡ ከምዝኸንካ ተዋሳኡ። ንቐልጻኝ ደድሕሪኡ ጉዮ ምክንቲ ክትሕዙ፡ «ክትነኸሶን» ሕንትኸትኸ ክተብሎን።

ለውጢ
ተራታት ተቐያየሩ።



ተወሳኺ ሓበሬታ

ተወሳኺ ምክርታት፡ ሓሳባት ንጸወታታትን ምዕዶን ዘለዎም ሓበሬታዊ ንዋታት ከም ብሮፕራት፡ ሺድዮታትን ካልኸን ካብ www.paprica.ch (ናይ ቋንቋ ፈረንሳ መርበብ ሓበሬታ) ክትረኽቡ ትኽክሉ።



ለበዋታት



ካላላዊ ንጥፈት ካተባብዕ

ቅልዑትኩም ነፍስ ወከፍ መጻፈቲ ከንተውሓደ ሰለስተ ሰዓታት ካላላዊ ንጥፈት ክረኽቡ ካለዎም (ካብ ደገ ምጽዋት፡ ምንጭሓኽ፡ ብግሪ ምኽድ፡ ወዘተ)።



ዝወሓደ ኮፍ ምባል

ቅልጻኽ ረገኹ ኮፍ ዝብለሉ ክዋን ብዝተኻከለ መጠን ዝወሓደ ምኽኒ ካረጋገጽ። ሀጻናት ካብ ቅድሚ ስክሪን ምኽኒ ካይምልከቶምን'ዩ (ቴሺ፡ ኮምፕዩተር፡ ጸወታታት ሺድዮ፡ ወዘተ)።

ምዕባለካዊ መድረኻት

18 ካዋርሕ

ጭሕግርጋር

መሀንጺ ሕጡባት ተጠቓምካ ግንብታት ምህናጽ

ደረጃታት ይድይብ

ኩዕሶ ይቐልዕ

ናይ ሓደ መጽሓፍ ገጻት ይግንጽል

ባዕሉ ምኽዳን ይጅምር ካሎ

ናይ ሰብነት ክፋላት የለሊ

ብናይ ክልተ-ቃላት ምሉካት ሓሳባት ይዛረብ

ዝተሓብኹ ነገራት ሃሰው ይብል

ኩዕሶ ይድርቢ

ካብቲ ቦታ ይዘልል

2 1/2 ዓመታት

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
M. Lecoultrre, étudiante
L. Ney, étudiante

// ILLUSTRATIONS

Joël Freymond

// GRAPHISME

Tessa Gerster

// ÉDITION

1^{ère} 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