

ምኽርታት ብዛዕባ ምስ ቆልዓኹም ተገብርዎ ክካላዊ ንጥፈት

18 ክዋርሕ
 ከሰባ 2 1/2
 ምታት



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 ተካሚንንቶም የዕቢ ከምኹ'ውን ስምዒታት ንምግላጽን ዝምድናታት ብምህናጽን ይሕግዮም፡፡ ክብ ካላላዊ ምውስዋስ ዝሳተፉ ቅልው ዝያዳ ከክለት ዝውንኑን ብቐሊሉ ዘይተድኡን 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 ረገኹም 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 ክንቆልቑሉ 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 ዝኾኑ ጎረብቲ)፡፡ ይኹን ክምበር፡ ሀጻናት ባህርያዊ ድፍኪት ንምንቅስቓስ ክለዎም፡ ዋላ ቀለልቲ ምንቅስቓሳት ድማ ጠቐምቲ ክኩም፡፡

ንቅልፃኹም ብኸመይ ክትድግፍዎ ትኸክሉ፡

ክብዘም 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 ክዚኹም ከም መመላከታ ምክንቲ ክኾኑ፡፡



ካላዊ ንጥፈት ንካይ ነዚ ዝስዕብ ንምግባር ይኸግዘኒ...



... ምምዕባል ጥንካረን ሜላን



... ምህናጽ ርክሰ-ተካማንነተይ

ወለደይ ኸዚ ዝስዕብ ብምግባር ክኸግዘኒ ይኸክሉ።

- » ነገራት ባዕለይ ክገብር ብምፍቃድ (ክዳን ምኽዳን፣ ምጽርራይ፣ ወዘተ።)
- » ብክግረይ ክኸይድ ብምትብባዕ (ኣብ ክንዲ ኣብታ ናይ ቅልፍ 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

ህድክ 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 ክገብርዎ ወይ ንመጻወቲ መኪንኩ ካብቲ ጋራጅ ክገብሩ ካፍቅደሉ.

ለውጢ

ካብ ግዜ ንግዜ



ከቲ ንክሸቶ ቀራጾይ

ቁልዓኻ ብናይ ጸወታ ብሑቑ ተጻዊቱ ይፈልጥ'ዩ። ኩሎም ከቶም ብሓደ ክትገብርዎም ትኸከሉ ነገራት ደህስስ።

ለውጢ

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



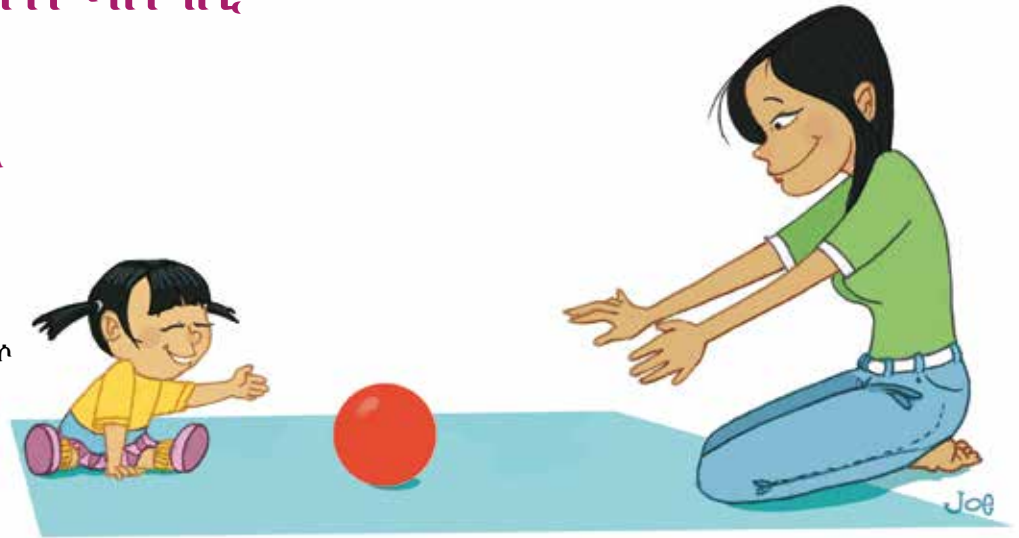
ክብሩ ላይ ውሑስ ክከባቢ

ነታ ኩዕሶ ኮረር ክብላ

ሓንቲ ኩዕሶ ክብ መንጎኹም ኮረር ክናበልኩም ክመላልሱ።

ለውጢ

ደው ኪልኩም ከለኹም ሓንቲ ኩዕሶ ክብ መንጎኹም ኮረር ክናበልኩም ክመላልሱ።



ክን ክንታይ ዓይነት ክንስሳ ክዩ፤

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

ለውጢ

ክቲ ክንስሳ ዝተፈልየ ስምዒት የርኪ ከምዘሎ ክምስል ንክብነት ሓሳስ፣ ጻሂ ወይ ሕርቃን።



መሰናኸል መገዲ

ሰድያታት፣ ጠረጴዛታት፣ መተርካሳት፣ ሳዱናት፣ ወዘተ ተጠቐምኩም ምስ ቆልዓኻ 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 ምንቀስቃሳት ቁልዓኻ ምዝራብ ንኽምሃር ከሕግዞ 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 ጅኬት ዝገምን ነዊሕ ጫማን ከዲንካ ንግዳም ኣውጽኣዮ።

ለውጢ

ቁልዓኻ ሓደስቲ ነገራት ንኽድህስስሩ ሓግዞ፣ ብዝተፈላለዩ ዝገን መራት ወይ ብልዕሊ ዝወደቐ 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 ብምኳን 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 ካልኦን ካብ www.paprica.ch (ናይ ቋንቋ ፈረንሳይ መርብብ ሓበሬታ) ክትረኽቡ ትኽክሉ።



ምዕባለካዊ መድረኻት

18 ካዋርሕ

ጭሕግርጋር

መሀንጺ ሕጡባት ተጠቐምካ ግንብታት ምህናጽ

ደረጃታት ደድዶብ

ኩዕሶ ይቐልዕ

ናይ ሓደ መጽሓፍ ገጻት ይግንጽል

ባዕሉ ምኽዳን ይጅምር ካሎ

ናይ ሰብነት ክፋላት የለሊ

ብናይ ክልተ-ቃላት ምሉካት ሓሳባት ይዛረብ

ዝተሓብኩ ነገራት ሃሰው ይብል

ኩዕሶ ይድርቢ

ካብቲ ቦታ ይዘልል

2 1/2 ዓመታት

ለበዋታት



ካካላዊ ንጥፈት ካተባብዕ

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



ዝወሓደ ኮፍ ምባል

ቅልጻኽ ረገኹ ኮፍ ዝብለሉ ከዋን ብዝተኻከለ መጠን ዝወሓደ ምኽኒ ካረጋግጽ። ህጻናት ካብ ቅድሚ ስክሪን ምኽኒ ካይምልከቶምን፣ (ቲሺ፡ ኮምፕዩተር፡ ጸወታታት ሺድዮ፡ ወዘተ)።

ሕታም

// ደረሰቲ

Fabio Peduzzi ¹

Nicola Soldini ¹

Dr. méd. Lise Miauton Espejo ²

// ብጥቡቕ ምትሕብባር ምስቲ ክፍሊ Psychomotricity (ስነ ካኮሞር-ምንቅስቃስ) ናይቲ Geneva School of Social Work (ቤት-ትምህርቲ ማሕበራዊ ስራሕ ገነባ፣ HETS)፣ University of Applied Sciences and Arts Western Switzerland (ዩኒቨርሲቲ ተግባራዊ ስነ-ፍልጠትን ጥበባትን ምዕራባዊ ስዊዘርላንድ, HES-SO), ጀነቫ ዝማዕበሉ።

A.-F. Wittgenstein Mani, (ፕሮፌሰር), HES

C. Blanc Müller, lecturer (መምህር ዩኒቨርሲቲ), HES

M. De Monte, lecturer (መምህር ዩኒቨርሲቲ), HES

M. Lecoultre, ተምሃሪት

L. Ney, ተምሃሪት

// ስካላዊ መግለጺ

Joël Freymond

// ንድፊ

Tessa Gerster

// ሕታም

1ይ ናይ ቋንቋ ፈረንሳይ ሕታም 2014

ዝተተርጎመሉ 2018

// ምትርጓምን ቅዳሕ-ምስንዳውን

Lionbridge Switzerland AG

© ¹ Promotion Santé Vaud

² Medico-Surgical Department for Paediatrics (ሕክምናዊ-መጥባሕታዊ ክፍሊ ሕክምና ቅልዑ, DMCP), Children's Hospital of Lausanne (ሆስፒታል ቅልዑ Lausanne)