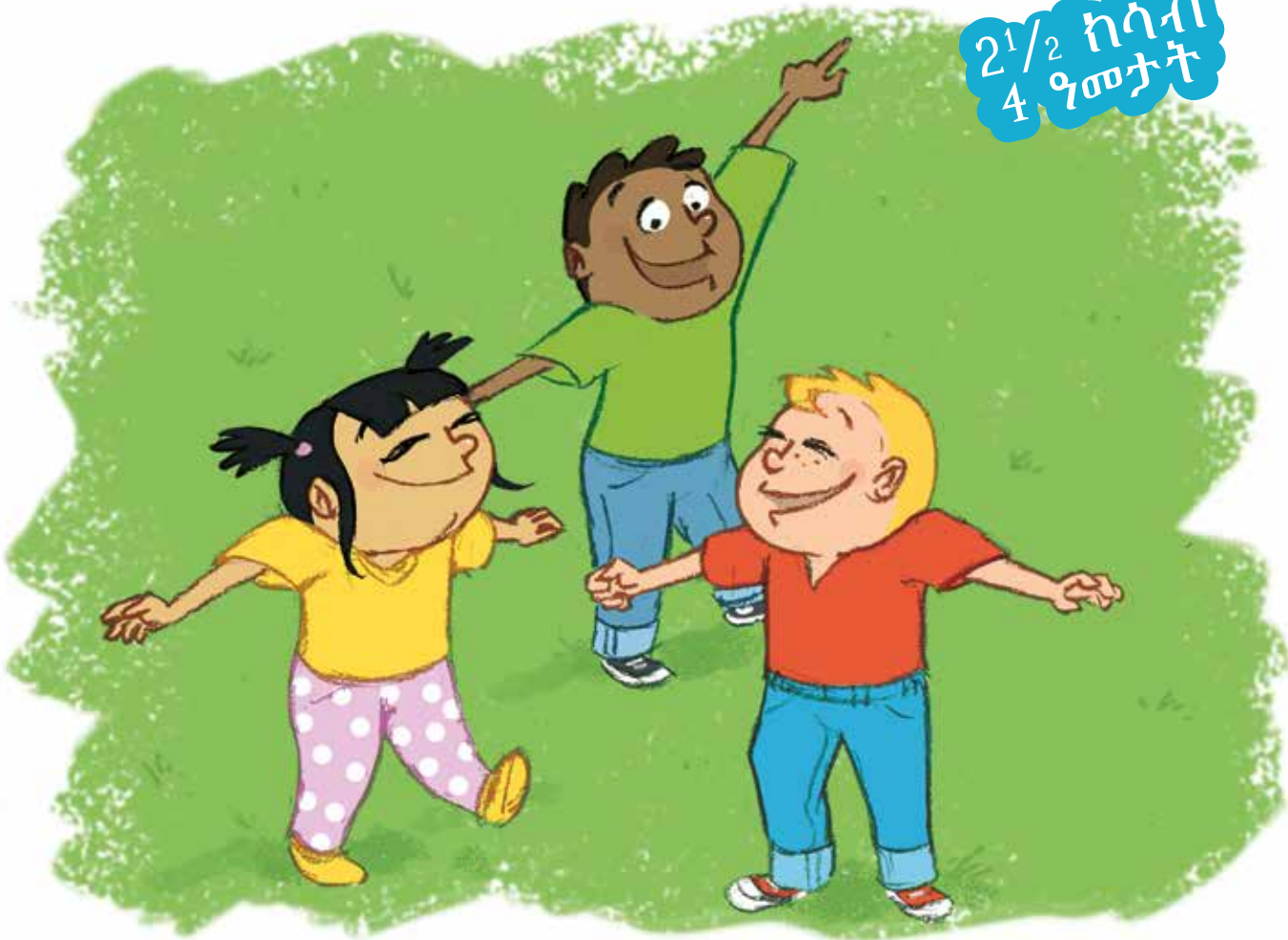


ምክርታት ብዛዕባ ምስ ቆልዓኹም ተገብርዎ ክካላዊ ንጥፊት

2 1/2 ክሳብ
 4 ዓመታት



ካላዊ ንጥፈት

ንጥዕና ዝመልኡ ምዕባለ

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

ሀጻናት ምውስዋስ የድልዮም

ቅልው ረገኹም ንነዊሕ ክዋን ኮፍ ዝብልሉ ሳሕቲ ክኣዩ፡፡ ስለዚ ንሳቶም ክኹል ምንቅስቓስ ዝረኽቡ ክመስለካ ይኸክል'ዩ፡፡ ክብ ሓቂ ግን፡ ናይ ቅልው ካላዊ ኩነታት ክብዘን ዝሓለፉ ቀረባ ግምታት ክንቆልቑሉ ክሎ፡፡ ክዚ ብግቢኡ ዘይተሓሰበን ብቐንዱ ድማ ውጽኢት ናይ ዘመናዊ ክንባብራና ክኣዩ፡፡ መጻፈታትና ብስራሕ ዝተጽመዱ ክኣዩም፡፡ ዝወሓደ ናይ ክግርን ብሽክለታን ገዕዞ ንገብር፡ ንነዊሕ ክዋናት ኮፍ ንብል፡ ገዛክ ርክስና ብስክሪናት ከምዝኸበቡ ንገብር (ቲሺታት፡ ተንቀሳቓስቲ ተሌፎናት፡ ወዘተ) ክከባቢና ድማ ንካላዊ 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 ክኣዩም፡፡

ንቅልፅኹም ብኸመይ ክትድግፍዎ ትኸክሉ፡፡

ክብዘዎ ዝሰዕቡ ገጻት ዘለዉ ሓሳባት ናይ ቅልፅኹም ናይ ሞተር ምዕባለ ክብ መጻፈታዊ ህይወት ንምድጋፍ ክሕግዝኹም ዝጻለሙ ክኣዩም፡፡ ናትካ ስክለ-ካክምሮ ተጠቐም - ከም'ውን ናይ ቅልፅኻ - ነዘዎ ሓሳባት ክዚኹም ከም መመላከታ ምክንቲ ክኾኑ፡፡



ኣካላዊ ንጥፈት ንኣይ ነዚ ዝስዕብ ንምግባር ይኸግዘኒ...



... ምምዕባል ሰብኣዊ መንነተይ

ወለደይ ኢዚ ዝስዕብ ብምግባር ክኸግዘኒ ይኸክሉ።

- » ሓሳባትዎን ርክዶቶታትዎን ንምግላጽ ክተባብዑኒ
- » ምስ ኣብ ዕድመይ ዘለዉ ቅልዑ ክምዝዋሳክ ምርግጋጽ
- » መምርሒታትን ሕግታትን ኣብ ምስዓብ ክኸግዘኒ
- » ነገራት ባዕለይ ከመይ ገይረ ክምዝገብርም ንኸምሃር ዕድል ክህቡኒ
- » ኣብ ዝኾነ ዓይነት ኩነታት ኣየር ናብ ደገ ወጺኦም ምሳይ ክጻወቱ።



... ምምሕደሽ ናተይ ተዓጻጻፍነት ክምኡ'ውን ንምቕናዕ ጸዓተይን



... ምስ ናይ ገዛክ ርክሰይ ሰብነት ዝያዳ ክላለን ናተይ ናይ ረቂቕ ሞተር ክክለታት ክመሓይሽን



... ካልኦት ቅልዑ ክረክብ



... ኣክባቢይ ክምሃርን ክርዳክን

ሓሽምታ ንግዜ፤



ንገዕስዕ!

ገለ ምስምዑ ትፈትዎ ሙዚቃ ወሊዕካ ምስ ቅልጻኻ ገዕስዕ።

ለዎጢ

ዝተፈላለዩ ረምታታትን ሙዚቃዊ ቅድታትን ተጠቐም።

ንማማን ንባባን ምስጋዝ

ቅልጻኻ ነቶም ነቲ ኣስቤዛ ኣብ ምቕማጥ ክሕግዘካ ኣባብ ኣቐርብ።
ንሱ ዝተፈላለዩ ግዝፍታትን ክብደታትን ዘለዎም ነገራት ኣኣብ ቦትኩም ክቐምጥ ይኸክል።

ለዎጢ

ኣብ ናይ ገዛ ስራሕ ንኸሕግዝ ኣፋቅደሉ።



ምዝላልን ምንቋትን

ቅልጻኻ ናብ ኩምራ መተርኣባት ክንቐት ይኸክል ወይ ከኣ ኣብቲ ምንጻፍ ክንከራሩ ይኸክል።

ለዎጢ

ናይ ቅልጻኻ ኣከዳው ሒዝካ ንሱ ኣብ ዓራት ንኸዘልል ኣፋቅደሉ።



ህድክ ንጥፈታት

ክዳውንቲ ምኽዳን

ንቅልፃኝ ካመና ዝፃብይዎ ክዳውንቲ ካብ ሳንጣ ወይ ሳጽን ምላክ (ንካብነት ቅብፃት፡ ሻርባታት ወይ ናትካ ክዳውንትን ጫማታትን)።

ለውጢ

ቅልፃኝ ንናቱ ዝተሰገዱ ክንስላታት ወይ ባንቡላታት ክኸድኖም ካፋቅደሉ።



ድብጺ ዘይብሉ ካተሓባባክ ምጽዋት

ምስ ቅልፃኝ ካተሓባባክ ተጸወት።

ለውጢ

ምስ ብዙሓት ቅልፁ ካብ ደገ ካተሓባባክ ተጸወት።

ካብ ኣራግጽ ተጠንቀቕ

ካብቲ ባይታ መገዲ ኣንጽጽ (ብመጣበቕ ችረቶታት፡ ገመድ፡ ጨናፍር፡ ወዘተ)። ዝኾነ ካብቲ መገዲ ዝወጽኦ ሰብ ናብቲ ማይ ይኣቱ።

ለውጢ

ብሓደ መስርዕ ኪድ። ክቲ ካብ ቅድሚት ናይቲ ምስመር ዘሎ ሰብ ምንቅስቓሳት ይገብር። ክቶም ዝተረፉ ካብቲ መስመር ዘለዉ ሰባት ንዝገብር ይቐድሑ።



ኣካላዊ ንጥፈት ንምግባር ኣመና ደኺምኩም ኣለኹም።

በዓቲ ወይ ኣጉዳ ህንጽ

በዓቲ ንምህናጽ ኣብ ልዕሊ ጠረጴዛ ወይ ለድያታት ኮቦርታ ዘርግሑ። ቁልዓኻ ኣብቲ በዓቲ ክሕባክ ይኸክል ብሃዕብኩ ድማ ዝኾነ ምኽንያት ክምህዝ ይኸክል።

ለውጢ

ናብ ደገ ውጽ ኣኮማን ወይ ጨናፍር ተጠቓምኩም ድማ ናይ ሓደ ኣጉዳ ወሰናስን ኣመልክቱ።



ናይ ነገራት ዓለም

ንቁልዓኻ ክጻወተሎም ዝኸክል ነገራት ሃቦ (ናይ ላውንድሪ ዘንቢል፣ ሳይናት ካርቶን፣ ጋዜጣታት፣ ወዘተ)።

ለውጢ

ጋዜጣ ናብ ኩዕሶ ቅርጺ ዓኹሊልካ ናብቲ መክበቢ ጎሓፍ-ወረቓት ዕላማ ገይርካ ክስንዶ ይኸክል። ኣስያፍ ንምስራሕ'ውን ክትጥቀመሉ ትኸክል።

ምቕባኡን ምስኣልን

ምስ ቁልዓኻ ኮይንካ ስኣል።

ለውጢ

ሓደ ኣንስሳ ስኣል። ቁልዓኻ ከምቲ ኣንስሳ'ቲ ኮይኑ ንኸዋላካ ኣፍቀደሉ።



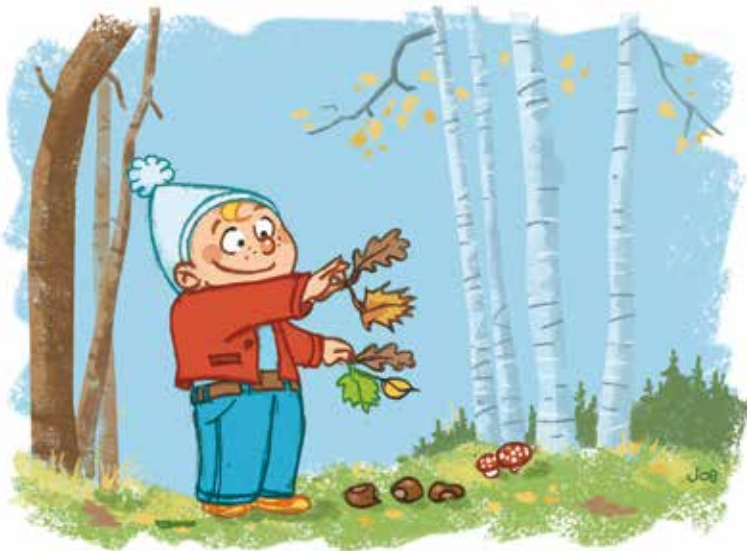
ከምዝደኸሙ ምግባር

ከም ፈረስ ኮይንካ ምጽዋት

ቁልጻኻ ከም ፈረስ ኮይኑ ዝዘሎም መሰናኸል ኣብቲ ባይታ ግበር።

ለውጢ

ኣብ ደገ፡ ቁልጻኻ ናብ ሓጺር መንደቕ፡ ደረጃታት ወይ ሰደጃ ከሓኩርን ካብኩ ከዘልልን ይኸክል።



ምክካብ

ብኣግሪ ጉዕዞ ብምግባር ተፈጥሮ ንዝህቦ ነገራት ኣክቡ፡ ኣኣማን፡ ኣቑጽልቲ፡ ካዕካዓት ካስታና፡ ወዘተ።

ለውጢ

ድምጽታት ንምፍጣር ካዕካዓት ካስታና ንኣድሕዶም ኣጋጭው ወይ ኣብ መትሓዚ ኣክብዎም።

ምጽዋት ኩዕሶ ኣግሪ

ምስ ቁልጻኻ ኮይንካ ኩዕሶ ኣግሪ ተጻውት።



ተወሳኝ ሓበሬታ

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



መሰረታዊ ካላላዊ ንጥፈታት

- » ምሕዳር፡ ስሒብካ ደው ምባል፡ ትክ ኢልካ ጠጠው ምባል፡ ገለ ነገር ምድያብ
- » ሚዛን ምሕላው
- » ምድርባይን ምቕላላብን
- » ምዝላል (ንላዕልን ንታሕትን)
- » ምንሽርታት (ካብ ሚዳ-ጽወታ)፡ ብመንኮርኮር ምንቅስቃስ
- » ውዝወዛ፡ ናብ ቅድሚትን ድሕሪትን ገጽካ ብረምታ ምንቅስቃስ
- » ምንክርሬውን ምንክርካርን
- » ጥንካራቲ ምጥቃም
- » ካብ ማይ ጸብለል ምባል፡ ውድቀት ደው ምባል፡ ናይ ናጻ ምውዳቕ ስምዒት ምጽገር
- » ሓደገኛታት ኩነታት ምድላይን ምሞላሽን
- » ምጉያይን ደረቱ ምፍታንን (ክባብ ካብ ጥዕና ዘለዎ ድኻም ዝበጽሕ)
- » ልሙዳት ንጥፈታት ምግባርን ምርክይን

ለበዋታት



ካላላዊ ንጥፈት ካተባብዕ

ካብ ክልተ ክባብ ካርባዕተ ዝዕድሚኩም ቅልፅ ካብ ነፍስ ወከፍ መጻልቲ ክንተውሓደ ሰለስተ ሰዓታት ካላላዊ ንጥፈት ክረኽቡ ካለዎም (ካብ ደገ ምጽዋት፡ ምጉያይ፡ ምዝላል፡ ወዘተ)።

ዝወሓደ ኮፍ ምባል



ቅልጻኻ ረገኩ ኮፍ ዝብለሉ ኮዋን ብዝተኻከለ መጠን ዝወሓደ ምኻኑ ካረጋግጽ። ትሕቲ ሰለስተ ዓመት ዝዕድሚኩም ህጻናት ካብ ቅድሚ ስክሪን ምኻን ካይምልከቶምንዩ (ቲቪ፡ ኮምፕዩተር፡ ጸወታታት ሺድዮ፡ ወዘተ)። ሰለስተ ወይ ካብኩ ንላዕሊ ዝዕድሚኩም ቅልፅ ካብ መጻልቲ ካብ ሓደ ሰዓት ንላዕሊ ካብ ቅድሚ ስክሪን ግዜ ክሕልፉ የብሎምን።

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. Chuard, étudiante
O. Crivelli, étudiante

// ILLUSTRATIONS

Joël Freymond

// GRAPHISME

Tessa Gerster

// ÉDITION

1ère 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