

ምክርታት ብዛዕባ ምስ ቆልዓኹም ተገብርዎ ኣካላዊ ንጥፊት

4 ክሳብ 6
 ዓመታት



ካላዊ ንጥፈት

ንጥዕና ዝመልኡ ምዕባለ

ምናልባት ንስኹም ድር ሓደ ነገር ትፈልጡ ኢኹም፡፡ ሀጻንኩም ካላዊ ንጥፈት የድልዮ ክኩ፡፡ ንሱ ንጥዕንኩም ካገዳሲ ክኩ፡፡ ክኹል ካላዊ ምውስዋስ ዝረከብ ቅልፅ ዝያዳ ስሩዕ ጠባይ ዘለዎ፡፡ ዝሓሸ ድቃስ ዝድቅስን ዝጠፃዮ ሸውሃት ዘለዎን ክኩ፡፡ 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 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 ካላዊ ኩነታት ክብዘን ዝሓለፉ ቀረባ ግምታት ክንቆልቑሉ ክሎ፡፡ ክዚ ብግቢኡ 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 ንካላዊ ምውስዋስ ዝያዳ ዘይሰማማዕ ኮይኑ (መናፈሻታት ርሒቐም፡ ሓደገኛ ጽርግያታት ወይ ኮክ ንጫውጫውታ ተነቀፍቲ ዝኾኑ ጎረባብቲ)፡፡ ይኹን ክምበር፡ ሀጻናት ባህርያዊ ድፍኪት ንምንቅስቓስ ክለዎም፡ ዋላ ቀለልቲ ምንቅስቓሳት ድማ ጠቐምቲ ክኩም፡፡

ንቅልፅኹም ብኸመይ ክትድግፍዎ ትኸክሉ፡

ክብዘም ዝሰዕቡ ገጻት ዘለዉ ሓሳባት ናይ ቅልፅኹም ናይ ሞተር ምዕባለ ክብ መጻፈታዊ ህይወት ንምድጋፍ ክሕግዝኹም ዝጻለሙ ክኩም፡፡ ናትካ ስክለ-ካክምሮ ተጠቐም - ከም'ውን ናይ ቅልፅኹ - ነዘም ሓሳባት ክዚኩም ከም መመላከታ ምክንቲ ክኾኑ፡፡



ካላዊ ንጥፈት ንካይ ነዚ ዝስዕብ ንምግባር ይከግዘኒ...



... ምቀጽጽር ምንቅስቃሳተይን ምምሕራም ስተይ ናይ ሚዛን ስምዒትን

ወለደይ ኣዚ ዝስዕብ ብምግባር ክከግዘኒ ይኸክሉ።

- » ምስ ካልኦት ቅልዑ ኣብ ደገን ኣብ ውሽጥን ኣኸኹል ናይ ጽወታ ግዜ ከምዘከልፍ ምርግጋጽ
- » ናይ ምጉያይ፣ ምድያብ፣ ምዝላል፣ ወዘተ ዕድላት ክህቡኒ
- » ባዕለይ ንክኸደን ግዜ ክህቡኒ
- » ናይ ምስካል፣ ምቕባኡ፣ ነገራት ምስራሕ፣ ወዘተ ዕድላት ክህቡኒ
- » ኣብ ዕላል ክጽንብሩኒ
- » ክጽበን ክሰምዕን ክተባብዑኒ



... ምምሕራም ስተይ ናይ ረቂቕ ሞተር ክክለታት



... ምህናጽ ናተይ ስፍራዊ-ግዝያዊ ምክዘና



... ኣብ ቤት-ትምህርቲ ክቐልብ ክኸክል ምክንቲ



... ምምሃር ኣብ ጉድለ ምጽዋት

ሓሽምታ ንግዜ፤



ባላንቺናታት

ባላንቺና ንፋሕ። ቀልዓኻ ነታ ባላንቺና ብኪዱ ክትንክፋ ኣፍቀደሉ ምክንቲ ንባ ባይታ ከይግለበት ኣብ ኣየር ክትጸንሕ።

ለውጢ

ነቲ ጸወታ ኣብ ደገ ብባላንቺና ወይ ግፍራታት ሳሙና ተጸወቶ።

ምስጋዝ ኣብ ምኽሻን ወይ ምስንካት

ቀልዓኻ ቍርሲ ወይ ምግብ ኣብ ምድላው ክስግዝ ሕተትዎ ንኣብነት። ንሱ ናይ ምስንካት መቓምምቲ ክስውስ ወይ ንሰላጣ ዝኸውን ፍሩታ ክቐራርጽ ይኸክል።



ሕምብሊላትን ምግምጣልን

ኣብቲ ባይታ ፍርናሽ ኣቐምጥ ኣብኩ ድማ ቀልዓኻ ሕምብሊል ይበልን ይገምጣልን።

ጥንቃቄ፡ ኣብ ዝግምጠለሉ ክዋን ቀልዓኻ ንመንክሱ ኣብ ኣፍልቡ ምግባሩ ካረጋግጽ።

ሓሽምታ ንክፍቲ ቦታ፤

ምድርዳርን ምህናጽን

ቁልፍኻ ዝሸኑ ዝሰማምዑ ነገራት ተጠቐሙ (ሳዱናት ፕላስቲክ፣ ፕራዩ ናይ ጸባ መትካዚታት፣ ወዘተ) ክቲ ዝነውሐ ክሃንጾ ዝሸከል ግምቢ ክሰርሕ ኣፍቅደሉ።

ለውጢ

ንናቲ ባንቡላ ገዛ ወይ ነታ መጻወቲ መኪንኩ ጋራጅ ክሰርሕ ኣፍቅደሉ።



ባይታ ብዘይ ምትንካፍ

ምስ ቁልፍኻ ከይንካ ኣብቲ ገዛ ባይታ ከይተንከፍኩም ተዛወሩ ንኣብነት ካብ ሓደ ምንጻፍ ምድሪ ናብ ካልኦት ኣብ ልዕሊ ሰድያታት፣ ክቲ ሶፋ፣ ወዘተ።

ለውጢ

ኣብ ዝሸኑ መስመራት ኣብቲ ባይታ ደው ብዘይ ምባል ኣብ ደገ ተዛወሩ።

መዚቃዊ ሓወልታት

ሳዱናት ፕላስቲክን ማናኹን ንጣውላን ከም ክሰርታት ተጠቐሙ። ቁልፍኻ ክናሳዕስዎ ነቲም ነገራት ተጻወቶም። ክቲ መዚቃ ደው ኣብ ዝብለሉ ክዋን፡ ቁልፍኻ ድርቕ ኪሉ ደው ክብልን ከም ሓወልቲ ክነቅጽን ኣለዎ። ተራታት ተቐያየሩ።

ለውጢ

ዝያዳ ናው ኪልካ ወይ ብዝያዳ ትሑት ድምጺ፣ ዝያዳ ቀልጢፍካ ወይ ዝያዳ ቀስ ኪልካ ክትጻወት ትሸከል። ብዘይ ድምጺ ሳዕስዎ።



ናይ ሕማቕ ኩነታት ኣየር ንጥፊታት

ኣብ ዘይቦትኩ ዘሎ ክንታይ ክቆ፡

ነገራት ካብ ካልኦ ክፍልታት ኣብቲ ገዛ ዘርግኦ (ሻምፓ ኣብቲ ክሸነ፡ በርበረ ኣብቲ ክፍሊ ሙከጸቢ-ሰብነት፡ ወዘተ)፡ ንቐልዓኻ ኣብ ዘይቦትኩም ዘለዉ ነገራት ክደልን ናብ ግቡኦ ቦትኩም ክመልሶምን ኣፍቅደሉ።

ለውጢ
ተራታት ተቐያየሩ።



ክዳን ተሽዲንካ ተዋስኦ ምጽዋት

ቐልዓኻ ክዳውንቲ፡ ሻርባታትን ካልኦ ነገራትን ክሽደንን፡ ከምኡ ደማ ብዛዕባ ነገስታት፡ ልኡላንን ፈረሰኛታትን ዛንታ ክምህዝን ኣፍቅደሉ።

ካብቲ ተሹላ ተጠንቀቐ!

ብተጣባቂ ችረቶ ገደርካ ኣብቲ ባይታ ሃይ ከባቢ ኣመልከት። ኦቲ ተሹላ (ንስኻ) ናብቲ ገዛ ክኣቲ ይፍትን። ቐልዓኻ ይሽልከለካ።

ለውጢ
ተራታት ተቐያየሩ።



ከምዘደኸሙ ምግባር

ሃክቲ

ገመድ ተጠቅምካ ማዕባላት ወይ ማዕበላዊ መስመራት ግበር ቁልጻኻ ድማ ካብ ልዕሊኡ ክዘልል ይፈትን።

ለውጢ

ቁልጻኻ ነቲ ገምድ ምክግሩ ረገዶ ክሕዞ ክፍትን ይኸክል'ዩ።



ዕንጭቅሊት ሓሰማ ካብ ማክክል

ከዚ ናይ ስለስተ (ወይ ልዕሊኡ) ተጻወትቲ ጸወታ ኩዕሶ ኦዩ። ክልተ ተጻወትቲ ነታ ኩዕሶ ናብ ሓድሕዶም ይስንድውዋ። ኣቲ ሳልሳይ ካብ መንጉኩም ደው ኢሉ ነታ ኩዕሶ ክሕዛ ይፍትን። ነታ ኩዕሶ ክንተሒዝዋ፡ ኣቲ ዝደርበዮ ሰብ ሕጂ ኣቲ ዕንጭቅሊት ሓሰማ ካብቲ ማክክል ይኸውን።

ኣተናኻፍ

ሓደ ቁልጻ ነቲም ካልኦት ክሕዝ ይፍትን። ንሱ ንኻልኦ ቁልጻ ክንተሒዙ፡ ኣቲ ቐልጻ'ቲ ሸው "ንሱ" ይኸውን። ምትንካፍ ንምውጋድ ኢሎም፡ ቁልዑ ክሃድሙን ወይ ናብቲ "መሕብኪ" ክኸዱ ካለዎም።

ለውጢ

ኣቲም ተጻወትቲ ክፋል ናይ ሰብነቶም ክሕዙ ካለዎም፡ ንኣብነት ብርኪ፡ መንኩብ፡ ወዘተ።



ምኸራ ቁልጻኻ ሕጂ ካብ ኣንታይ ናይነት ኩነታት (ወይ ጠለባት ኩነት) ክጻወት፡ ክዕንድርን ክናተንቀሳቐስ ክዛወርን ክምዝፍቀደሉ - ክምውን ክምዘፍቀደሉ - ዝርድኣሉ ኣኸሎ ዕድመ ዘለዎ ኦዩ። ደረታትን ጠለባት ኩነትን ክተቐምጥ ትኸክል ኢኻ (ንኣብነት ካብቲ ባይታ ኣንተዘይኮይኑ ካብቲ ፍርናሽ ኣይትዝለል)።

ተወሰኑ ሓበሬታ

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



ለበዋታት

ኣካላዊ ንጥፈት ኣተባብዕ



ዕድሚኦም ንናይ መባከታ ቤት-ትምህርቲ ዝኣኸለ ቀልዑ ንመዓልቲ ካብ ሓደ ስዓት ኣዝዩ ዝበዝሐ ምውስዋስ ኣካላት ክረኽቡ ኣለዎም (ምዝዋር ብሽክለታ ወይ ላምብሬታ ቀልዑ፡ ናይ ኩዕሶ ጸወታት ምጽዋት፡ ኣብቲ ጫካ ምዝዋር፡ ወዘተ)።

ዝወሓደ ኮፍ ምባል



ቀልዓኻ ኣብ ተሽከርካርቲ ከምኡ'ውን ቀትሪ ኣብ ገዛ ኮፍ ብምባል ጥራይ ዘሕልፎ መጠን ግዜ ነክዮ። ቀልዓኻ መዓልታዊ ልዕሊ ክልተ ሰዓታት ካብ ትርፊ ግዚኡ ኣብ ቀድሚ ስክሪን ነሕልፍ ዘይምህላው ኣረጋግጽ። ኣብ ቀድሚ ስክሪን ዝወሓደ ግዜ ከንተኣሕሊፎም፡ ንጥዕንኩም ዝሓሸ ኣዩ።

መሰረታዊ ኣካላዊ ንጥፈታት

- » ምሕዳር፡ ስሒብካ ደው ምባል፡ ትክ ኢልካ ጠጠው ምባል፡ ገለ ነገር ምድያብ
- » ምሕላው ሚዛን
- » ምድርባይን ምቕላብን
- » ምዝላል (ንላዕልን ንታሕትን)
- » ምንሽታት (ኣብ ሚዳ-ጽወታ)፡ ብመንኮርኮር ምንቀስቓስ
- » ውዝወዛ፡ ናብ ቀድሚትን ድሕሪትን ገጽካ ብረምታ ምንቀስቓስ
- » ምንኮርራውን ምሽከርካርን
- » ጥንካረቲ ምጥቃም
- » ኣብ ማይ ጸብለል ምባል፡ ውድቀት ደው ምባል፡ ናይ ናጸ ምውዳቕ ስምዒት ምጽዋር
- » ሓደገኛታት ኩነታት ምድላይን ምምላሽን
- » ምጉያይን ደረቲ ምፍታንን (ከባብ ኣብ ጥዕና ዘለዎ ድኻም ዝበድሕ)
- » ልሙዳት ንጥፈታት ምግባርን ምርኣይን



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

// 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