

ምኽርታት ብዛዕባ ምስ ቆልዓኹም ተገብርዎ ካላዊ ንጥፊት

9 ክሳብ
 18 ክዋርሕ



ካላላዊ ንጥፈት

ንጥዕና ዝመልኦ 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 ዘይተድኩን 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፡፡ መጻፊታትና 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፡፡

ንቅልፅኹም ብኸመይ ክትድግፍዎ ትኸክሉ፡

ክብዘዎ ዝስዕቡ ገጻት ዘለዉ ሓሳባት ናይ ቅልፅኹም ናይ ሞተር ምዕባለ ክብ መጻፊታዊ 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 ይኸግዘኒ...



... ምድህሳስ ነገራትን ናጻ ንምኳንን



... ምርድዳኽ ናይ ኢድ ምንቅስቃስ ተጠቐምካ

ወለደይ ኣዚ ዝስዕብ ብምግባር ክኸግዘኒ ይኸክሉ።

- » ናጻ ኮይን ዝንቀሳቐሱሉ ውሑስ ኣከባቢ ብምቕራብ
- » ኣነ ምክንቲ ክቐድሖ ምንቅስቃስ ክርከዩኒ ኣለዎም
- » ኣብ ናይ ገዛክ ርክሰይ ፍጥነት ንኸምዕብል ግዜ ክህቡኒ
- » ኣድላዪ ኣብ ዝሾነሉ ኣዋን ክተባብዑንን ክድግፉንን



... ምምሃር ከመይ ኢልካ ከምተንፍፋሉኻ፡ ደው ትብልን ብኸግሪ ትሸይድን



... ምድህሳስ ዝሰፍኡ ዘሎ ከባቢታተይ



... ምምሃር ምቅራጽ ኣቓውማይን ምንቅስቃሳተይን

ሓደ ውሑስ ኣከባቢ



ኣብቲ ምንጻፍ ምንጻሓኽ

ኣብቲ ምንጻፍ ቅልጻኽ ኣብ ዘየርከቦ ቦታ ነገራት ኣቐምጥ ኣንጻሒኹ ክሕዞ ደማ ኣተባብዓዮ።

ለውጢ

ነቲም ነገራት ባዕሉ ክድህስሎምን ብጥቡቕ ክምርምርምን ኣፍቀደሉ።

ብኸብዲ ምኽድን ምንጻሓኽን

ቅልጻኽ ብጥራይ ኣክጋሩን ኣክዳውን ኣብ ደገ ሓደስቲ ነገራት ክድህስስ ኣፍቀደሉ፤ ከዚ ኣንታይ ስምዒት ይህብ፤ ኣቲኽ።



ቀዳሞት ስጉምትታት...

ዝኾኑ ዘይቆሙ ንብረታት ኣለዮም ምክንቲ ቅልጻኽ ኣብ ንብረት ገዛ ተደጊፋ ቀዳሞት ስጉምትታቱ ክጀምርን ክምኡ ደማ ገዛክ ርክሱ ኣብቲ ክፍሊ ክመርኡን።

ለውጢ

ኣብቲ ባይታ ተጋደም ምክንቲ ቅልጻኽ ናባኽ ኣንጻሒኹ ክመጽኡ ወይ ኣብ ዙርያኽ ብካግሩ ክኸይድ።



ናይ ሕማቅ ኩነታት ኣየር ንጥፈታት

ጉዕዞ ጃልባ

ንቅልፃኻ ኣብ ሕቕፋኻ ሕቕናን ዘምርን፡ «ኣንገፋፋ፡ ኣንገፋፋ፡ ኣንገፋፋ ንጃልባኻ ቀስ ኢልካ ናብ ታሕቲ ኮቲ ዛራ። ብደስታ፡ ብደስታ፡ ብደስታ፡ ብደስታ። ህይወት ግን ሕልጫ ኮያ።»

ለውጢ

ቀስ ኢልካ ወይ ብፍጥነት ሕቕን። ነቲ ረምታ ናይቲ መዝሙር ቀይር



ምዝንጋዕ ኣብቲ ዝናም

ንቅልፃኻ ኣብ ዝተሸፈነት ጎረብቶ ቅልፃ በቲ ዝናም ኣናደፋካካዮ ኪድ ምክንቲ ንሱ ነቲ ጥብጥብታ ናይቲ ዝወቅዕ ዝናም ክሰምዖ።

ለውጢ

ንቅልፃኻ ኣብታ ጎረብቶ ቅልፃ ክወርድ ኣፍቅደሉ ኣ ብቲ ዝናም ድማ ውሑድ ስጉምትታት ምስኩ ኪድ።

ናይ ቅድድም መኪና

ቅልፃኻ ዝተሰገደ ኣንስባ ኣብታ ናይ ላውንድሪ ዘንቢል ገይሩ ኣብቲ ክፍሊ ክደፍክ ኣፍቅደሉ።

ለውጢ

ነታ ናይ ላውንድሪ ዘንቢል ሓዛ ቅልፃኻ ድማ ናብኩ ክድይብ ኣፍቅደሉ። ኣብኩ ኮፍ ምስበለ ንሱ ኣብ ናይ ቅድድም መኪና ከም ዘሎ ኮይኑ ክዋሳኦ ይኸክል።



ሓሽምታ ንግዜ፤

ንክሽቶ ቀንዲ ከሻኒ

ምግብ ኣብ ትሽሽነሉ ኣዋን፡ ቁልዓኻ ኣብ ናይ ጸወታ ክሽንኩ ወይ ብናይ ገዛክ ርክሱ ናይ ምሽሻን ኣቐሑ (ማንካ ጣውላ፡ ሳይናት ፕላስቲክ፡ ወዘተ) ክቐድሓካ ይደሊ።



ምዝንጋዕ ኣብ ኣዋን ምሕጻብ ሰብነት

ኣብቲ ባስካ (መሕጸቢ ሰብነት) ንቁልዓኻ ከመይ ገይሩ ማዕበላት ከምዝገብር፡ ናይ ሳሙና ዓፋራታት ኩፍ ከምዝብልን ካልኦ ተወሳኽን ኣርኣዮ።

ለውጢ

ናይ ፕላስቲክ መትሓዚ ወይ ኩባይ ሃቦ ምክንቲ ንኣኩ ማይ ክመልኩ፡ ነቲ ማይ ከሰጋግርን ጥራዩ ክትርፎን።



ናይ ቁልዑ መዛመር

ኣቲ ጨርቁ-ሽንቲ ኣብ ምቕያር ተሕልፍዎ ናይ ሓባር ግዜ ተጠቐመሉ ከም ድማ ንቁልዓኻ ዘምረሉ ወይ ንሱ ክቐድሖ ዝኽከል መዛመር ወልዓሉ።

ለውጢ

ክፋላት ሰብነት ስመ፡ ቁልዓኻ ናብኡም ንኸመልክት ድማ ኣፍቀደሉ (ኣብ ገዛክ ርክሱ ወይ ኣባኻ)።



ሓሽምታ ንክፍቲ ቦታ፤

ናይ ካርቶን ገዛ

ንሓደ ዓቢ ካርቶን ናብ ቁልዓኻ ተላሒጉ ከካትዎ ዝኸኸል ገዛ ለውጦ።

ለውጦ

ኣብ ኩሉ'ቲ ናይ ቁልዓኻ ገዛ ኣተሓባባኦ ተጻወት።



ምስራሕ ሙዚቃ

ኣብ ገዛ ዝተሰርሑ መሳርሒታት ሙዚቃ ግበር፤ ናይ ፕላስቲክ ጥርመስ ኣምኒ ምልኣዮ'ሞ ብመጣበቂ ችረቶ ሕተሞ ሸዑ ንሱ ጫሕጭሕ ዝብል ይኸውን፤ ናይ ብሽኮቲ ታኒካ ናብ ክበር ይልወጥ።

ከቲ ዝቐነነ ግንቢ Pisa

ቁልዓኻ ብመሀንጺ ሕጡባት ክጻወት ኣፋቅደሉ።

ለውጦ

ቁልዓኻ ከውድቕም ከሎ ዘዘናግዕዎ ግምቢ ወይ ማሕፈድ ከሃንጽ ሓግዮ።



ተወሳኺ ሓበሬታ

ተወሳኺ ምክርታት፡ ሓሳባት ንጸወታትን ምዕዶን ዘለዎም ሓበሬታዊ ንዋታት ከም ብርሹራት፡ ሺድዮታትን ካልኦን ኣብ www.paprica.ch (ናይ ቋንቋ ፈረንሳ መርበብ ሓበሬታ) ክትረኽቡ ትኽኩሉ።



ለበዋታት



ካላላዊ ንጥፈት ኣተባብዕ

ቁልዑትኩም ነፍስ ወከፍ ማልቲ ኦንተውሓደ ሰለስተ ሰዓታት ካላላዊ ንጥፈት ክረኽቡ ኣለዎም (ኣብ ደገ ምጽዋት፡ ምንጥሓኽ፡ ብግሪ ምኻድ፡ ወዘተ)።

ዝወሓደ ኮፍ ምባል

ቁልዎኽ ቅይሙ ኮፍ ጥራይ ዝብለሉ መጠን ግዜ ክትገድል ፈትን (ንኣብነት ህጻንካ ተበራቢሩ ኣብ ዘለዎሉ ኮፍን፡ ናይ ግድን ኣይኮነን ኣብ ናይ ቁልዎ መንበር መኪና ወይ ሓቛኒት ህጻን ክትገድፎም ዘለካ)። ህጻናት ኣብ ቅድሚ ስክሪን ምጂን ኣይምልከቱምንዩ (ቲሺ፡ ኮምፕዩተር፡ ጸወታት ሺድዮ፡ ወዘተ)።



ምዕባለካዊ መድረኻት

9 ኣዋርሕ

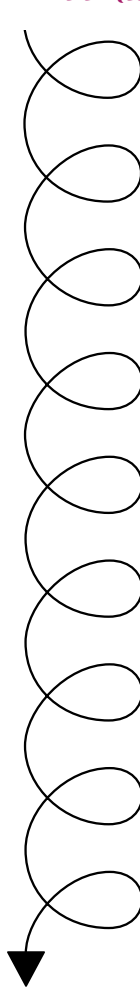
የንጥሓኽ
ብዓባይዓባይቶን መመልከቲቶን ኣጸብዕቲ ገደሩ ነገራት ይዕትዕት

ማማ ዳዳ ይብል

ናብ ገለ ነገር የመልከት

ዝነኣሉ ነገራት ኣብ ውሽጢ ዝጎበዩ ነገራት የቐምጥ

በርባዕተ መሓውሩ ደረጃታት ይድይብ



ከይተሓገዝ ኮፍ ይብል

ቻው ክብል ኢዱ የወዛውዝ

በርባዕተ መሓውሩ የንጥሓኽ

ነገራት ንጎበይቲ ሰባት የቐብል

ናይ ገዛ ንብረት ተጠቐሙ ደው ይብል

ከይተሓገዝ ብኣግሩ ይኸይድ

ባዕሉ ንኸበልዕ ማንካ ይጥቀም

18 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
E. Palardy, étudiante
I. Giroudeau, étudiante
L. Curinier, 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