

ምኽርታት ብዛዕባ ምስ ቆልዓኹም ተገብርዎ ክካላዊ ንጥፈት

18 ክዋርሕ
 ከሳብ 2 1/2
 ዓመታት



ካላላዊ ንጥፈት

ንጥዕና ዝመልኡ ምዕባለ

ምናልባት ንስኹም ድር ሓደ ነገር ትፈልጡ ኢኹም፡፡ ሀጻንኩም ካላላዊ ንጥፈት የድልዮ ክኩ፡፡ ንሱ ንጥዕንኩም ካገዳሲ ክኩ፡፡ ክኹል ካላላዊ ምውስዋስ ዝረክብ 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 ብግቢኡ ዘይተሓሰበን ብቐንዱ ድማ ውጽኢት ናይ ዘመናዊ ክነባብራና 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 ኮካ 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 ዝፃለሙ ክኩም፡፡ ናትካ ስክለ-ካክምሮ ተጠቐም - ከም'ውን ናይ ቅልፅኻ - 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 ብምጅም
- » ውሑስ ኣከባቢ ክቕርቡሉይ



... ምግላጽ ገዛክ ርክሰይ



... ምስታፍ ኣብ ዘይኩሉፍ ጸወታ



... ምምሃር ደረት ፃቕመይን ምውጋድ መጉዳክትን

ሀዳክ ንጥፈታት



ድሙን ካንጭዋን

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

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

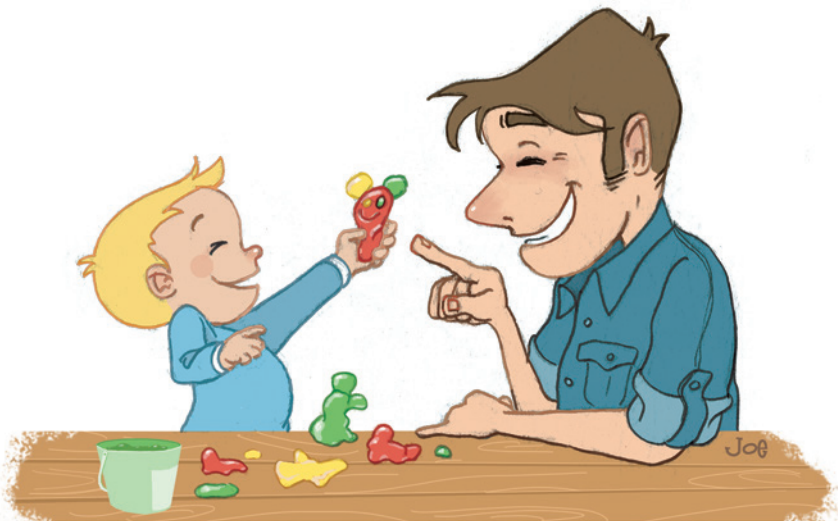


ከቲ ንክሸቶ ቀራጾይ

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

ለውጢ

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



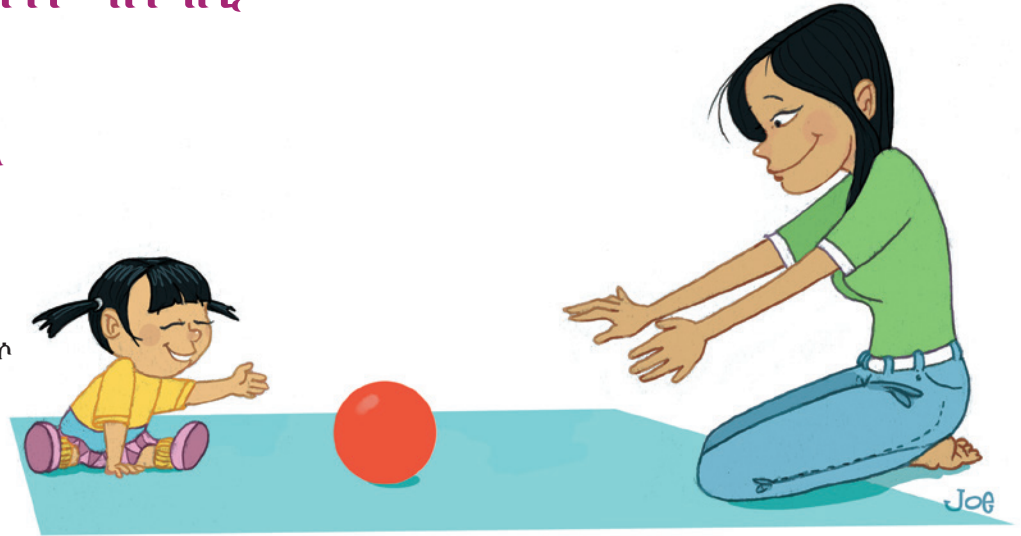
ክብ ሓደ ውሑስ ክከባቢ

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 ምንቁስቻላቶምን ብምቐዳሕ (ምዝላል፣ ምንፋሓኽ፣ ወዘተ)።

ለውጢ

ክቲ ክንስሳ ዝተፈልየ ስምዒት የርኪ ከምዘሎ ክምስል ንክብነት ሓጎስ፣ ጌሂ ወይ ሕርቃን።

መሰናኸል መገዲ

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



ናይ ሕማቕ ኩነታት ካየር ንጥፈታት

ንሳዕስዕ

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

ለውጢ

ምቕጽር ስነታት(ናይ ግጥሚ) ምስ ናይ ኪድ ምንቅስቃሳት ቅልፅኻ ምዝራብ ንኽምሃር ከሕግዞ ይኸክል።



ከም መኪና ኮይንካ ምጽዋት

ናይ ቅልፅኻ ካከዳው ሓዝ ከም ካብቲ ኩርንጓት ትጠዋወ ዘለ መኪና ድማ ካምስል።

ለውጢ

ነቶም ዝተፈላለዩ መንቅታት ንምቕዳሕ ካዳብዕትኻ ተጠቐም (መጀመሪ መልጎም፡ ጥሩምባ፡ መመልከቲ፡ ወዘተ)።

ናብቲ ጎቢ ግዳም

ንቅልፅኻ ጃኬት ዝገምን ነዊሕ ጫማን ከዲንካ ንግዳም ካውጽካዮ።

ለውጢ

ቅልፅኻ ሓደስቲ ነገራት ንኽድህስስሩ ሓግዞ፡ ብዝተፈላለዩ ዝገን መራት ወይ ብልዕሊ ዝወደቅ ጉንዲ ኮም ምርሓዮ።



ከምዝደኸሙ ምግባር

ካብቲ ናይ ጸወታ ሜዳ

ቅልጻኻ ክሓኩርን ሸተት ብክብልን ምስ ካልኦ ቅልዑ ክዳወትን ካተባብዳዮ። ካብ ጥቕኡ ኩን ከምዘይጉዳክ ድማ ካረጋጋጽ።

ለውጢ

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



ምህናጽ ግንቢ

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

መንክስትታት ጣንጡ

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

ለውጢ

ተራታት ተቐያየሩ።



ተወሳኺ ሓበሬታ

ተወሳኺ ምክርታት፡ ሓሳባት ንጸወታታትን ምዕደን ዘለዎም ሓበሬታዊ ንዋታት ከም ብሮፕራት፡ ሺድዮታትን ካልኦን ካብ www.paprica.ch (ናይ ቋንቋ ፈረንሳይ መርብብ ሓበሬታ) ክትረኽቡ ትኽክሉ።



ለበዋታት



ካላላዊ ንጥፈት ካተባብዕ

ቅልቡትኩም ነፍስ ወከፍ መጻፈቲ ከንተውሓደ ስለስተ ሰዓታት ካላላዊ ንጥፈት ክረኽቡ ካለዎም (ካብ ደገ ምጽዋት፡ ምንጭሓኽ፡ ብግሪ ምኻድ፡ ወዘተ)።



ዝወሓደ ኮፍ ምባል

ቅልጻኽ ረገኹ ኮፍ ዝብለሉ ከዋን ብዝተኻከለ መጠን ዝወሓደ ምኻኑ ካረጋግጽ። ህጻናት ካብ ቅድሚ ስክሪን ምኻን ካይምልከቶምን'ዩ (ቲቪ፡ ኮምፕዩተር፡ ጸወታታት ሺድዮ፡ ወዘተ)።

ምዕባለካዊ መድረኻት

18 ካዋርሕ

ጭሕግርጋር

መሀንጺ ሕጡባት ተጠቐምካ 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

ሕታም

// ደረስቲ

Fabio Peduzzi
Nicola Soldini
Dr. méd. Lise Miauton Espejo

// ብጥቡቕ ምትሕብባር ምስቲ ክፍሊ Psychomotricity (ስነ ካኮሞር-ምንቅስቓስ) 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. Lecoultrre, ተምህሮት
L. Ney, ተምህሮይ

// ስኮላዊ መግለጺ
Joël Freymond

// ንድፊ

Tessa Gerster

// ሕታም

1ይ ናይ ቋንቋ ፈረንሳይ ሕታም 2014
ዝተተርጎመሉ 2018

// ምትርጓምን ቅዳሕ-ምስንዳውን
Lionbridge Switzerland AG