

ምንቅስቃሴ



Fotografie: www.z-fotostudio.ch

Tigrinya

0 – 4 ዓመት

ኪኢላታት መኸርቲ አቦታትን አዴታትን፡ ሉሰርንን ከባቢአን

MIGES BALÜ – Ein Teilprojekt des Luzerner Aktionsprogramms Gesundes Körpergewicht

Partnergemeinde:



In Zusammenarbeit mit:



ቡዙሕ ምንቅስቃስ ንጥዕናን ንምዕባሌ አእምሮ ውላድኩም ጠቅሚ ኢዩ። አብ ርእሲኡ እውን ንምዕባሌ አካላቱን ህዋሳቱን፡ ውሕስነት ንክህልዎ፡ ከምኡውን ማሕበራዊ ሂወቱ ንክማዕብል ይሕግዞ ኢዩ።

ንደቅኹም አብ ዝኾነ ዕድሚኦም ንክንቀሳቅሱ ዕድል ሃቡዎም

- ቆልዑ ግድን ፋሉይ ናይ ስፖርት ቦታ አየድልዮምን ኢዩ፡ ምክንያቱ
 - ካብ አብ ጂሬሎ አብ መሬት ምጽዋት ስለ ዝበልጽ
 - ካብ ተሓቀሩም፡ ባዕሎም አስካላ ክድይቡ ወይ ፍሑኽ እንዳበሉ ክወጹዎ ስለ ዝደልዩ
 - ካብ አብ ዓረብያ ኮፍ ምባል ብእግሮም ምኻድ ስለ ዝመርጹ
 - ካብ ጂንስን ጸቢብን ተሪርን ክዳን ከም ድላዮም ዘንቀሳቅሶም ፋኹስ ዝበለ ክዳን ስለ ዝፈትዉ
- አብቲ ፓምፐር ትቕይሩሉ ግዜ ነቲ ቆልዓ አካላቱ ከም ዝንቀሳቅስ ግበሩዎ፡ አባራትዑዎን አንቃሳቅሱዎን። ሓንሳብ አብ ምዓልቲ አብ ገዛ ብዘይ ክዳን ከምዝንቃሳቅስ ግበሩ፡ እዚ አብ ትገብሩሉ እዋን ዓቕን ሙቕት ናይ ገዛ አስተካኻሉዎ
- ቆልዓ እግሩ ከንቀሳቅስ ከሎ ወይ ክሳራሰር (strampeln) ከሎ ናይ ታሕጓስ ምልክት እምበር ናይ ምንጽርጸር ወይ ምጭናቕ ምልክት አይኾነን
- ውላድኩም እቲ ሓሓድኽ ዝተማሃሮ ነገራትን ክእለታትን አብ ግብሪ ንኸውዕሎ ዕድል ሃቡዎ፡ እዚ ማለት፡ ፍሑኽ ምባል እንተ ጀሚሩ፡ ፍሑኽ ዝብለሉ ቦታ የድልዮ፡ ምሕኳር (klettern) እንተ ጀሚሩ አስካላ ምድያብ የሓጉሶ ኢዩ፡ እግሪ እንተ ተኸሉ አብ ዓረብያ ኮፍ ኢሉ ክዛወር አይደልን ኢዩ
- ምንቅስቃስ ሓደ ሓደ ግዜ ከድክሞ ይኸእል ኢዩ፡ ሓድኽ ዓይነት ምንቅስቃስ ክጅምር ከሎ ክኣ ክበክይን ከንጸርጽርን ይኸእል ኢዩ። ስለዚ ንውላድኩም እንዳንኣድኩም አተባብዑዎ፡ እቲ ናይ መሬት ስሕበት ባዕሉ ክጥሕሶን ክቋጸጸሮን ስለ ዝጀመረ የሓጉሶ ኢዩ
- ዋላ እቲ ናይ አየር ኩነታት ሕማቕ ይኹን፡ ንውላድኩም ሒዝኩም ደገ ወጹ። ነብስወከፍ ቆልዓ ብውሑድ 1-2 ሰዓት አብ ምዓልቲ አብ ናይ ደገ አየር ምንቅስቃስ የድልዮ ኢዩ። አብ ቁሪ ይኹን አብ ሙቕት፡ አብ ማይ ወይ ንፋስ ዘለዎ ግዜ ንቆልዓ ደገ ምውጻእ የበርትዎ ኢዩ፡ ቀልጢፉ ንኸይሓምም ክኣ ይሕግዞ ኢዩ። ቆልዓ አብ ደገ እንተ ሃሊኹ ሑጉስ ይኸውን፡ አካላቱ ጽቡቕ ይስምዖ፡ አብ ገዛ ድሓር ዓቕሉ አይጸቦን፡ እዚ ክኣ ሚዛኑ መጠነኛ ክኸውንን ውሕስነት ንክህልዎን ይሕግዞ





ምንቅስቃስ ኣብ ነብስኻን ኣብ ጥዕናኻን ጽቡቕ ተራ ኣለዎ፡ ውሕስነት ይህበካ፡ ኣካላትካ ጽቡቕ ይስምዓካ

ዋላ እኳ እቲ ህጻን ዘርእዮ ምዕባሌታት ብኣዋርሕ ተኸፋፊሉ እንተሃለወ፡ ሙሉእ ብሙሉእ ብኡ ተመሪሕካን ተሞርኩስካን ዘይኾነስ፡ ምስ ዓቕሚ ህጻንን ምስቲ ዘርእዮ ለውጥታትን ዝኸይድ ክኸውን ኣለዎ

0 - 3 ወርሒ

- ነቲ ህጻን ብአፍልቡ እንተገዲፍኩም ርእሱ ሓፍ ከብል ክፍትን ኢዩ
- ነቲ ህጻን ብጎኒ ሓፍ እንተኣቢልኩም ባዕሉ ርእሱ ሓፍ ከብልን ከቕንዕን ክምሃር ኢዩ
- ነቲ ህጻን ብዘይ ፓምፕር ክንቃሳቕስን ክሳራሰርን ብዙሕ ጊዜ ንጻ ግደፉዎ

4 - 6 ወርሒ

- ህጻን ኢዱን መጻወቲ አቕሑቱን ብተደጋጋሚ ኣብ አፉ ከእትዎ ይፈትን። ከምዚ ምግባሩ ኸአ ንምዕባለ አእምሮኡን ንምጅማር ዘረባን አድላይን አገዳሲን ኢዩ። መጠንቀቕታ፡ ኸአንቆ ስለ ዝኸእል ብቐሊሉ ክውሕጦ ዝኸእል ደቂቕ ነገር አይትሃቡዎ
- ምጻወቲ ብርኽ ኣብ ዝበለ ቦታ እንተ ጌርኩሙሉ፡ ንዑኡ ንኸሕዞ ስለ ዝማጣጠር መንኲቡ ጽቡቕ ንኸንቀሳቕስ ይሕግዞ
- ነቲ ህጻን ብአፍልቡ አደቂስኩም ምስኡ ትጻወቱ፡ እዚ ፍሑኽ ምባልን ኮፍ ምባልን ንኸላማመድ የዳልዎ ኢዩ
- ህጻን ዋላ ኣብ ጊዜ ክረምቲ ኣብ ገዛ ኮይኑ ጥራይ እግሩ ክጻወት ግደፉዎ። እግሩ ክሕዞ ክፍትን ኢዩ፡ እዚ ኸአ ንቐላጽም ከብዱ ይጠንክሮ፡ ብጎኑ ምግምጣል ንኸምሃር ይሕግዞ
- ዝተፋላለዩ ሙዚቃ እንዳ ሰማዕኩም ምስቲ ህጻን ተንቀሳቕሱ ወይ ሳዕስዑ

7 - 12 ወርሒ

- ቆልዓ ብኣፍልቡ ኣደቂስኩም ኩዕሶ ሰደዱሉ፡ ነታ ኩዕሶ ንምሓዝ ክንቃሳቐስ ምእንቲ
- ምስ ውላድኩም ኣብ መሬት ኮፍ ኢልኩም፡ ኣእጋርኩም ዘርጊሕኩም እቲ ህጻን ፍሑኽ እንዳበለ ብእግርኹም ከምዝሰግር ገብሩ
- ብተወሳኺ ኸኣ ፍርፍሽ ወይ መተርኣስ እንተ ጌርኩም፡ ነቲ ቆልዓ ዝበለጸ ይኾነሉ፡ ኣብኡ ቡዙሕ ተገዳስነት ክገብር ይኽእል፡ ኣብ ፍሑኽ ምባሉ ኸኣ እንዳደልደለ ይኸይድ
- ከምዚ ክብሃል ከሎ ግን ኩሉ ምንቅስቃስ ብድልየቱን ባዕሉን ክገብር ኣለዎ፡ ኣብ ኮፍ ምባል ይኹን ደው ምባል፡፡ ከምኡ ብምግባሩ ኸኣኒ ኣካላቱን ቀላጽሙን የጠንክር፡ ኩሉ ባዕሉ ብምግባሩ ክኣ ሓጎስ ይስምዖ
- ኣብ ኣስካላ ባዕሉ ፍሑኽ እንዳበለ ክድይብ ግደፉዎ፡፡ እዚ ቡዙሕ ምልምማድ የድልዮ ኢዩ፡፡ እንተ ኹነ ግን እዚ ኣብ ኣካላቱ ተኣማምነት የሕድረሉ ኢዩ፡፡ ንመጻኢ እውን ካብ ሓደጋ የድሕኖ
- ቆልዑ ብትሕቲ ሴድያን ጣውላን ከምኡውን ብልዕሊ መተርኣስን ብዝኹነ መሸጎሹግ ዘለዎ ቦታ ፍሑኽ እንዳበሉ ክሓልፉ ይፈትዉ ኢዮም



1 - 2 ዓመት

- ቆልዓ እግሪ ምስተኸለ ብዝተኸለ መጠን ቡዙሕ ብእግሩ ንኸኸይድ ዕድል ሃቡዎ
- ኣብዚ እዋን እዚ ቡዙሕ ግዜ ኩዕሶ ምጽዋት ጽቡቕ ኢዩ
- ጥራይእግሩ ኣብ ዝተፋላለዩ ዓይነት ምድሪ፡ (ኣብ ሲሚንቶ ይኹን ኣብ ሳዕሪ፡ ኣብ ጸጸር ይኹን ኣብ ጽርጊያ ወዘተ) ቀላጽም ኣእጋሩ ንኸተርርን ስምዒት ህዋሳቱ ንኸምዕብልን፡ ኣካላዊ ማዕርነቱ ንምሕላውን ይጠቕሞ ኢዩ። ኣብ ገዛ ሸበጥ ካብ ትገብሩሉ ሸተት ዘየብል ካልሲ ክትገብሩሉ ይሓይሽ
- እንዳሰሓቦ ዝኸይድ ምጻወቲ ሒዙ ኣብ ገዛ ኮለል ክብል ክደሊ ኢዩ
- ኣብ ገዛ ኮፍ ኢሉ ዝጻወተሉ መኪናን ተመሳሳሊ መጻወቲን ደስ ይብሎ። ከምዚ ዓይነት መጻወቲ ኣብ ሉዶቴክ (Ludothek) ክትልቅሑ ትኸእሉ ኢኹም
- ጨርቂ ወይ ባላንቺና ክቃባበል ኣዝዩ ደስ ይብሎ
- ኣቕሑት ኣብ ዘንቢል ወይ ኣብ ቦርሳ ጌሩ ኣብ ገዛ ኮለል ክብል ይፈቱ
- ኣብ ሓጋይ ብዝተግማመጸ ወረቐት ዝተሰርሐ ኩዕሶ ምድርባይ፡ ኣብ ክረምቲ ክኣ በረድ ኣኸቢብካ ምድርባይ ንቆልዓ የንቃሳቕሶ ኢዩ

2 - 3 ዓመት

- ከም ማንቲለ ምዝላል፡ ከም ፈርስ ምግላብ፡ ከም ሓሰኻ ብበጠበጥ እንዳበልካ ምኻድ፡ ንቆልዓ የሐጉሶ
- ኣብዚ ዕድመ እዚ ሰለስተ እግራ ብሽክሌታ ተድልዩ
- ብትሕቲ ጣውላን ከምኡውን ብልዕሊ መተርኣስን ምሕላፍን ኣብ ውሽጢ ባኮ ምእታውን ብጣዕሚ የሐጉሶ
- በብዓይነቱ፡ ገሊኡ ፎኩስ ገሊኡ ተሪር፡ ዝንፋሕ ፍርናሽ ቀሪብኩም ኣብኡ ንኻጻወት ግደፉዎ
- ዓፍራ መጻወቲ (Seifenblasen) ንኻሕዝ ኣፈትንዎ
- ቆልዓ ኣብ ማይ ወይ ኣብ ኣግራብ ምጽዋት ኩሉግዜ ኢዩ ዝፈቱ
- ኣብ ጃርዲን ክትሰርሑ ከለኹም ቆልዓ በቲ ናቱ መጻወቲ ዓረብያ ኣቕሑት ከማላልስ ይፈቱ
- መብዛሕትኡ ግዜ ኣሰቤዛ ክትገብሩ ከለኹም ብእግርኹም ክትከዱ ፈትኑ። ምኻንያቱ እቲ ቆልዓ ኣብ መንገዲ ዝተፈላለየ ነገር ይርኢ፡ ምሳኹም እንዳዕለለ ይኸይድ፡ ምስጋር ጽርግያን ሓፈሻዊ ኣጠቓቕማ መንገድን ይምሃር ኢዩ

3 - 4 ዓመት

- እቲ ዝበለጸ ስፖርት ነቲ ቆልዓን ንወለዱን ብእግርም ናብ መጻወቲ ህጻናትን መውዓሊ ህጻናትን ምኻድ ኢዩ
- ካብ ብርኽ ዝበለ ናብ ትሕት ዝበለ ቦታ፡ ሳዕሪ ይኹን በረድ፡ እንዳ ተጋማጠለ ክወርድ ይፈቱ ኢዩ
- ካልእ ኣካላዊ ምንቅስቃስ ዘለዎ ዓይነት ጸወታ፡ ምስዕሳዕ፡ ብመተርኣስ ምድርባይ፡ ሰለል ምባል፡ ኣብ ክሻ ኣቲኻ ምዝላል፡ ኩዕሶ ምጽዋት፡ ኩዕሶ ሒዝካ ምንጣር፡ ነንሕድሕድካ ምጉያይ፡ ብግዜ ምቅድዳም፡ ኣስካላ ወይ መንደቕ እንዳዘለልካ ምውራድ፡ ኣብ ዝግቕረ ማይ ምዝላል፡ ሚዛኖም ሓልዮም ከም ዝገብርዎ
- ቆልዓ ኣብ መሬት ዘሎ ፍርናሽ ኮይኑ ከምድላዩ በብዓይነቱ ምንቅስቃስ ክፍትን ይኸእል ኢዩ



ብሓጺሩ ምንቅስቃስ እንታይ ማለት ኢዩ

- ምንቅስቃስ የበርትዓካ
- ብምንቅስቃስ ፍኹስ ይብለካ
- ምንቅስቃስ ሑጉስ ይገብረካ
- ምንቅስቃስ ምሉእ ጥዕና ይህበካ
- ምንቅስቃስ ኣብ ማሕበራዊ ሂወት ዘለካ ኽእለት የማዕብሎ
- ምንቅስቃስ ደስታ ይህብካ
- ምንቅስቃስ ክብደትካ ንኽትሕሉ ይሕግዘካ
- ምንቅስቃስ የህድእካ

ፍሕትሕት ምባል: ምንጣር
 ፍሑኽ ምባል: ምንክርራው
 ምግምጣል: ሚዛንካ ምሕላው
 ብርእስኻ ምግልባጥ
 ምሕኳር: ምዝላል

ምጉደይ: ሸተት ምባል
 ብእግርኻ ምኻድ: ምህላኽ
 ሰለል ምባል: ምስዕሳዕ

ኣብ ኢንተርነት

www.aktive-kindheit.ch
www.suissebalance.ch
www.migesplus.ch



Mütter- und Väterberatung
Stadt Luzern KJF
Kasernenplatz 3
Postfach 7860
6000 Luzern 7

Tel. 041 208 87 05

mvb@stadtluzern.ch
www.muetterberatung-luzern.ch

እዚ መግለጺ እዚ ካብ ዝሰዕብ ፕሮጀክት ዝተዳለወ ኢዩ

MIGES BALÙ

Ein Projekt vom Ostschweizerischen Verein für das Kind OVK und von
Suisse Balance – Ernährung und Bewegung kinderleicht.
Unterstützt von Bundesamt für Gesundheit und Gesundheitsförderung Schweiz.