

ሕሉፍ ምንቅስቃስ

ምስ ቆልዑት ኣብ ቤት ትምህርቲ



Tigrinya

Sundhedstjenesten

ኣገልግሎት ጥዕና

**Egedal
Kommune**

ገለ ገለ ቆልዑ ሉስሉስ መለጋግቦ አለዎም፣ እዚ ከአ መርመራ ብምግባር እንታይ ዓይነት ሕሉፍ ምንቅስቃስ/ውዑይ ከም ዝኾነ ክንፈልጥ ንኽእል። ካልኣት ገለ ገለ ቆልዑት ዝያዳ ክእለት ምንቅስቃስ ኣብ ዝተወሰኑ መለጋግቦ ይህልዎም። ሕሉፍ እንቅስቃሴ ኣብ ተወሰኑ መጋጠምቲ ቆልዑ ሕሉፍ ተንቀሳቃሲ መለጋግቦ ኣከባቢ ከባቢ መንኮብ/ እንግድዳ ወይ ምሕኩልቲ ስለ ዝህልዎም ርግእ ክብሉ ክብድ ይብል። ከምኡ ውን ኣብ ኩርናዕ ኢድ ወይ ኣብ መለጋግቦ ናይ ኣጸብዕቲ ከምኡ ውን ብርኪ ወይ ዓንካር-ዓንካሪቶ ሕሉፍ ናይ ምትዕጽዳፍ/ተንቀሳቃስነት ክህልዎም ይኽእል ኢድ። እቲ መገጣጠሚ ናይ መለጋግቦ ልሕሉሕ እንተደኣ ኮይኑ፣ ጭዋዳ፣ ጅማትን ኣሳሪ መለጋግቦን ንጡፍ ምንቅስቃስ ንምግባር ኣጸጋሚ ይኸውን። ከምኡ እንተደኣ ኮይኑ ድማ እቲ መገጣጠሚ ናይ መለጋግቦ ኣብ ቦታኡ ከምቲ ክኾኖ ዝግበኦ ኣይከውንን ማለት እዩ።

አዚ ከአ ብገዛእ ርእሱ ሕማም ኣይኮነን። እንተኾነ ሳሕቲ ካብ ዉርሻ/ብዘርኢ ክመሓላለፍ ይኽእል እዩ። ዳርጋ 17 % ካብ ቆልዑ ብፍላይ ድማ ደቂ ኣንስትዮ ከአ በዚ ይጥቀዳ። ብዘዕባ እዚ ጉዳይ ብዕቱብ ምፍላጥ ንምክልኻሉ ኣዝዩ ኣገዳሲ እዩ። እቲ መለጋግቦ ኣብ ዘይግብኦ ቦታ እንተደኣ ኮይኑ፣ ቆርጠምጠመ ይልሕልሕን ብኡ መጠን ጠንቂ ቃንዛ ይኸውንን ቀጺሉ ድማ ፍሕፍሐ ብምፍጣር ድርቆት መለጋግቦ ዝበሃል ሕማም የኸትልን።

ብሓፈሻ ሕሉፍ ምንቅስቃስ መለጋግቦ ዘለዎም ቆልዑ ካብቶም መዘናታቶም ቆልዑ ቁሩብ ዝወሓደ ምዕባለ ክእለት ምንቅስቃስ ይህልዎም።

መዓልታዊ ምንቅስቃስ ኣገዳሲ እዩ፣

ሕሉፍ ምንቅስቃስ መለጋግቦ ዘለዎም ቆልዑ መዓልታዊ ምንቅስቃስ የድልዮም ኢዩ። እዚ ከአ ነቲ ጭዋዶም፣ ጅግዉቶምን አሳሪ መለጋግቦን ምኽንያት መትረሪ ይኾኖ። ከምኡዉን ተጻዋርነት ይውስኽ። በዚ ምኽንያት ድማ ካብዘም ዝስዕቡ ዓይነታት ስፖርት ምምራጽ ሓጋዚ ይገብሮ፣ ንኣብነት፣

- ምግላብ ፈረስ
- ምሕምባስ
- ምዝዋር ብሽክሌታ

ቆልዓ ካብቲ ዝግብኦ ኣካይዳ ወጻኢ ዝከይድ እንተደኣ ኮይኑ፣ ንኣብነት ብራኬት ወይ ጉምቦ እግሩ ንደገ ጌሩ ክልቲኡ ብርኪ ኣላጊብ ኮፍ ዝብል ወይ ዉን ካልእ፣ ጅምናስቲክውን/ምንቅስቃስ ኣካላት ዉን ጽቡቕ እዩ።

ከምዚ ዓይነት ሕሉፍ ምንቅስቃስ መለጋግቦ ዘለዎ ቆልዓ ነዚ ዓይነት ምንቅስቃሳት ክገብሩ ኣዝዩ ይቀሎም እዩ። እንተኾነ ግን ቆርጠምጠመ ኣብ ዝተናዉሐ ግዜ ይህሰ እዩ። ስለዚ እዩ ድማ ሓደ ቆልዓ ኣካላቱ ክከናኹን ዘለዎ። ጭዋዳታት ከባቢ መለጋግቦ፣ ከብዱን ሕቁኡን ክተርርን ክድልድልን ጅምናስቲክ/ምንቅስቃስ ኣካላት ምግባር ኣዝዩ የድልዩን ጽቡቕ ይከዉንን።

Boldspil ጸወታ ኩዑሶ ንኣብነት፣ ኩዑሶ ኢድ፣ ኩዑሶ እግሪ፣ ባድሜንቶን ቁልጡፍ ናይ ኣቃዉማ ለውጢ ዘለዎን ቀለጢፍካ ጠጠው ትብሉሉ መብዛሕቱ ጊዜ መቁጸይቲ ዓንካር ዓንካሪቶ፣ ብርኪን መንኮቡ የስዕብ እዩ። ስለዚ ድማ ነዚ ንምግባር ኣይተባባዕን።

ሓገዝቲ መምርሒታት ንብድሆታት ምንቅስቃስ ኣካላት ቆልዑ፣

ናይ እግሪ መለጋግቦ

ሓዲኡ ወይ ድማ ክልቲኡ እግሪ ዘይጽኑዕ እንተደኣ ኮይኑ ነቲ ሚዛን ኣካል ይብድሆ ብተወሰኺ ድማ ኣብ ናይ እግሪ ጉዕዞን ጉያን

ተጻዋርነቱ ዝተሓተ ይኸውን። ስለዚ ንእግርን ጭዋዳታት እግርን ምንቅስቃስ/ልምምድ ምግባር ከምኡ ዉን ንመለጋግቦ ጉምባ እግሪ ጠቢቁ ሸተት ከየበለ ዝሕዝ ናይ ድሕሪት ተሪር ታኮ ዘለዎ ጭማ ምግባር ጽቡቅ እዩ። ቆልዓ ኣብ ውሽጢ ጭካ ኣትዩ ብእግሩ ብምኻድን ኣብ እትዉ ዉጽእ ዝበለ ቃልዕ መሬት ከምኡውን፣ ንኣብነት ኣብ ከቢብ ናይ መንጠሪ ተባሂሉ ዝተዳለ መሳርሒ/ትራንፖሊን/ ኣነጣጣር ብምጽዋት ሕጉስ ይገብሮ።

ንዝያዳ ሓበሬታ ነዛ ንእሽተይ መወከሲት መጽሓፍ ”**ኣእጋር ዉላድካ ኣትርር**”/Styrk dit barns fødder” ተመልከት፣



መለጋግቦ ብርኪ :

ሓዲኡ ወይ ድማ ክልቲኡ ኣብራሽ ጽኑዕ እንተደኣ ዘይኮይኑ ነቲ ኣብራክ ናብ ዉሽጢ ከም ዝኣቱ ይገብሮ። እዚ ብተወሳኺይ ድማ ንቁመና ናይቲ ቆልዓ ብኣሉታ ይጸልዎ። ኣካላቱ ቅንዕ ኣቢሉ ደዉ ክብል ምእንቲ ንምሕኩልቱ ናብ ቅድሚት ብምድፋእ ኣብ ከባቢ ሽምጡ ተደጊፉ ደዉ ብምባል ከብዱ ናብ ቅድሚት ገጹ ከም ዝዉጥወጥ ይገብሮ። ናይ ብርኩ ኣቃዉማ ብምትዕርራይ ንናይ ከብዱ ጭዋዳታት ብኣወንታ ከም ዝንቀሳቀስ ይገብሮ።



ስለዚ እዩ እምበኣር ንኣቃዉማ ብርኪ ቆልዓ ዝያዳ ኣተኩሮ ብምሃብ ተወሳኺ ደገፍ ምግባር ኣገዳሲ ዝገብሮ። ቆልዓ ደዉ ኣብ ዝበለሉ እዋን ብርኩ ቁሩብ ዕጽፍ ኣቢሉ ጠጠዉ ክብል ደፋፍኣዮ

ኣብ ተመሳሳሊ እዋን ቆልዓ ናይ ሰለፍ ምንቕስቃስ ብምግባር ጭዋድኡ ከጠንክር ኣለዎ፣ ንኣብነት ነዚ ዝስዕብ ብምግባር

- ጎማ ዘለዎ ጣውላ ጌሩ ብምጉያይ
- ጎማ ዘለዎ ጫማ ጌሩ ብምጉያይ
- ኣብ ደረቕ ባይታ ጨርቂ ረገጹ ሸተት ሸተት ብምባል
- ብብሽክሌታ ብምዝዋር
- ኣቕበት ብእግሩ ብምኻድን ብምጉያይን
- መደያይቦ ብምውጻእን ብምውራድን
- ንኣካላቱ ኣጸቢቑ ብመጥቓም



ፍሹስ ዝበለ ልምምድ ብምግባር ንከብዲ፣ ሕቆ፣ ምሕኩልቲ፣ ሰለፍ፣ ብርኪ ከምኡ ዉን በራቂቶ እግሪ ምእንቲ ከጥንክሮ ክኸእል ነቲ ቆልዓ ብሑቕዑ ደቂሱ ንመዓኮሩ ቀስ ኢቢሉ 10 ጊዜ ሓፍ ኮፍ ንከብሎ ደፋፍኡ።

ብርክታት ንላዕሊ ገጹ ክጥምት ኣለዎ ክልቲኡ እግሪን ብርክን ኣቀማምጥኡ ልክዕ ብናይ ምሕኹልታቱ ግፍሓት ክኸውን ኣለዎ

ትኹረትካ ኣብ ኣቀማምጣ ታሕተዎይ ክፍሊ ኣእጋርካ/ጉምቦ እግሪ ንኸኸውን ፈትን

ክብደት ናይ ስውነትካ ኣብ ክልትኡ ዓበይትን ነኣሽቱን ኣጸብዕቲ እግርኻ ድዩ ወይስ ሙብዛሕቱ ክብደትካ ናብ ዓበይቲ ኣጸብዕትኻ ጥራይ ዝዘንበለ እዩ? እቲ ክብደት ኣብ ክልቲኡ ጎንታት ናይ እግርኻን ሸኾና እግርኻን ክዘርጋሕ ኣለዎ።

እንተኪእልካ ምስ ዉላድካ ብሓባር ብምኸን ካብ 2-3 ጊዜ ኣብ ሰሙን ልምምድ ኣካይዱ። ነዚ ንምግባር ንኣብነት ሰዓታት ድቃስ ተመራጺ እዩ።



ቆልዓ ኣብ ባይታ ኮፍ ኢሉ ክጻወት ከሎ ምናልባት መሕኩልቲን ብርኩን ንደገ ገጹ ጠውዩ ክጻወት ደስ ይብሎ ይኸውን። ኣብዝውን (ናይ ቆርጠምጠማ መጋጥምቲ) ledbrusken ይልሕልሕ። ኣብዚ ከምዚ ኩነታት እቲ ቆልዓ ኣእጋሩ ዘርጊሑ ኮፍ ክብል እንተደኣ ከይኑ ኣብ መተርኣስ ወይ ድማ ኣብራኹ እኽብ ብምባል ንመሕኩልቲ፣ ኣብራኹን ኣእጋሩን ብሓደ መስመር ትኽ ብምባል የቐምጥ።

መንኩብ/እንግድዳ-ኩርናዕ/ብርኪ ኢድን- ጉንቦ ኢድ

ቆልዓ መንኩብ/እንግድዳ-ኩርናዕ ኢድ- ጉንቦ ኢድን ኣጸብዕትን ቆልዓ ሕሉፍ ተንቀሳቀሲ ክኸውን ይኸእል ኢዩ። ስለዚ ቆልዓ ባዕሉ ንባዕሉ ክሕግዝ ክኸብዶ ይኸእል ኢዩ፣ ንኣብነት ኣብ ኣተሓሕዛ ርሳስ። ብተወሳኺ ቆልዓ ብዛዕባ ኣቀማምጥ መለጋግቦ ምስትዉዓል ክህልዎን ብዝተኸእለ መጠን ድማ ኩርናዕ ኢዱ ኣዚዩ ክዝርግሕ ከምዘይብሉ ግበሮ። ቆልዓ ኣካሉ ብርቱዕ ብምግባር ዓብይ ታሕዳስ ክረክብ ከም ዝኸእልን ከምኡውን ንመለጋግቦ ጭዋዳቱ ንክትርር ነዚ ዝስዕብ ምግባር ሓጋዚ ይኸውን፡-

- ከም ዓረቢያ ደፊእካ መኻድ፣ ንኣብነት - ነቲ ቆልዓ ኣብ ትሕቲ ብርኩ ኣትረርካ ብመሓዝ ብክልተ ኢዱ ከም ዝኸይድን ኣብ

ቅድሚኑ ኩዑሶ ብምግባር ብኢዱ ሓንሳብ ብዮማን ሓንሳብ ብጸጋማይ ኢዱ ከም ዝደፍእ ምግባር።

- ነጻብዕቲ ከም ዓንቃሪቦ ጌርካ ምጽዋት - ንኹለን ኣጻብዕቲ በብሓደ ብምዕጻፍ ”መን እዩ ሓያል.....” እንዳበልካ ብምጽዋት

በዓል ሰለስተ ማእዘን ርሳስ ወይ ድማ መትሓዚ ርሳስ (pencilgrib) ካብ መሸጢ መጻሕፍቲ ገዚእካ ብምቕራብ፣ ዉላድካ ንጫፍ ርሳስ ናብ ስውነቱ ገጹ ከምዘጠምት ብምግባር፣ ናይ ኢዱ መለጋግቦ መስመር ከይሰሓተ ክስእልን ክጽሕፍን ከም ዝኸእል ንምልምማድ ደፋፍኣዮ።

ንዝያዳ ሓበሬታ ነዛ ንእሽተይ መወከሲት መጽሓፍ ”**ኣእጋር ዉላድካ ኣትርር**”/ ”*Styrk dit barns fødder*” ተመልከት፣



ዓብይ ታሕጓስ ብ ምንቅስቃስ ንኹሉ!!

www.sundhedstjenesten-egedal.dk

ተዳሎዎ ብ

Dorthe Engelstock, Motorikkonsulent, Sundhedstjenesten.

ነሐሴ 2017



Egedal Kommune
Dronning Dagmars Vej 200
3650 Ølstykke