

ለጎ

ኣብ ብሄራዊ ክልላዊ ምንግስቲ ትግራይ

ቢሮ ትምህርቲ

ቢሮ ጥዕና

ቢሮ ጉዳይ ደቂ ኣነስትዮ

ግደ ወለዲ ኣብ ምንቕቓሕ ኣካላዊ ዕብዮት ህፃናት

ንመምህራን፣ ሰራሕተኛታት ትካላት ሓብሐብቲ ህፃናትን ወለድን ንምይይጥ ዝተዳለወ ጥራዝ መሰልጠኒ

2012 ዓ.ም

ተርጉምትን አስማዕማዕትን

1. አይተ አስመላሽ ባራኸ.
2. አይተ አሰገደ አሳሂል
3. አይተ ስዩም ሓገስ

ግደ ወለዲ ኣብ ምንቕቓሕ ኣካላዊ ዕብየት ህፃናት

ትሕዝቶ

ርእሲ

ገፅ

ሓፈሻዊ መምርሒ ስልጠና

ምግንዛብ ብርክታት/ደረጃታት ኣካላዊ ዕብየት ህፃናት

ልምምድ ተግባር

ቀንዲ መልእኽቲ

ዝቐረበ ዝርዝር መረዳኢታ ንመመያየጢ

ምንቕቓሕ ኣካላዊ ዕብየት ህፃናት

ልምምድ ተግባር

ቀንዲ መልእኽቲ

ዝቐረበ ዝርዝር መረዳኢታ ንመመያየጢ

ሓፈሻዊ መምርሒ ስልጠና

ዲላማ ስልጠና፡ ድሕሪ እዚ ስልጠና ወለዲ / መዕብቲ/ ኣካላዊ ምዕባለ ህፃናት ኣግባብነት ብዘለዎ ምንቕቓሕ ከመይ ከምዝምዕብል ይግንዘቡ።

ተሳተፍቲ ስልጠና

ተሳተፍቲ እቲ ስልጠና ክኾኑ ትዕቢት ዝግበረሎም መምህራን፣ ኣብ ትካላት መሓብሐቢ ህፃናት ዝስርሑ ሰራሕተኛታት፣ ከምእውን ወለድቲ/መዕብይቲ እዮም።

ምዝካር ሕሉፍ መፃልቲ ምይይጥ

ሕድሕድ ስልጣኒ ብዝሓለፈ ዝተምሃሮ ንምዝካር ክሕግዝ ኣብ ብብስልጠና መጀመሪ ክልተ ተሳተፍቲ ዝሓፈ ምይይጥ ፍረ ሓሳባት ንክቕርቡ ምሕታት፣ ንኣብነት

1. ኣብ ዝሓለፈ ዝተመያየጥናሎም ነገራት እንታይ እንታይ ነይሮም?
2. ብዝሓለፈ ኣብ ዝተመያየጥናሎም ርእሰ ዋኑናት ብምዝካር ኣብ ዝሆኑም ምስ ደቅኹም እንታይ ገይርኩም? ዘጋጠመኩም ፀገም ከ ነይሩ ዶ?
3. ዝሓለፈ ትምህርቲ ንጎረቤትኩምን ንመሳርሕትኩምን ኣማቂልኩም ዶ?

ተፍትሽ ቅድመን ድህረን ስልጠና

ሕድሕድ ክፋል ስልጠና ቅድሚ ስልጠና ምጅማሩ ንተሳተፍቲ ናይ ቅድመ ስልጠና ተፍትሽ ይወሃቦም። ኣብ ስልጠና ዝረኹብዎ ፍልጠት ንምግምጋም ድማ ናይ ድህረ ስልጠና ተፍትሽ ኣብ ሕድሕድ ስልጠና መጥቕላል ይወሃብ።

ኣጠቓላሊ ደንብታት ስልጠና፤

ኣብ መጀመርያ መፃልቲ ስልጠና ዝስዕቡ ናይ ስልጠና ደንብታተት ንተሳተፍቲ የፍልጥዎም

- ኮፍ ኣበሃህላ ስልጥና ብመልክዕ ፍርቂ ክቢ ብምስራሕ እንት-ዝኸውን ከም ዝምረፅ ምፍላጥ
- ምፍላጥ/ምልላይ መማያየጥን ተሳተፍትን ስልጠና
- ብስዓትኻ ምርካብ
- ኣብ እዋን ስልጠና ሞባይል ስልኪ መፀወዲ ኣብ ምንቅጥቃጥ /Vibration/ ምቕማጥ

- ኣብ ሕድ ሕድ ናይ ስልጠና ክፍለ ግዜ ምርካብ
- ፅቡቕ ተሳትፎ ምግባር
- ናይ ካልኣት ሓሳብ ምክባር
- መረጃ ፅብረቓ ዘዘኻኽር ዘካይድ ሰብ፣ ኣብ ሕድ ሕድ ማዓልቲ ብዛዕባ ዝሓለፈ ዝተምሃርዎ ትምህርቲ ንተሳተፍቲ ንምዝክኻር ብሓገር ገለጻ ዝገብሩ ክልተ ተሳተፍቲ ብምምራፅ ንሓሙሽተ ደቐቓ ምምይያጥ
- ናይ ስልጠና ቦታ ምስትክኻል ኣብ ሕድ ሕድ ማዓልቲ ስልጠና መጀመሪያ ንዓሰርተ ደቐቓ ዛእክል ናይ ስልጠና መተሓባበርቲ ናይ ስልጠና ቦታ ንክማዓራርዩ ምግባር
- ሰዓት ተቆጻጻሪ መምራፅ

ዘድልዩ ናዉቲ መምህራ መስተምሃሪ

- ብደረጃ ዕድመ ህፃናት ዝተዳለዉ ዛንታታት ወይ ስእልታትን መፃሕፍቲን ታሪኽ
- ዕሩይ ናይ መፅሓፍ ሰሌዳ / ፍሊፕ ቻርት
- ማርከር
- እስክርቢቶን ማስታወሻ ደብተርን
- በራሪ ፅሑፋት/ቡሮሽር

ግደ ወለዲ ኣብ ምንቕቓሕ ኣካላዊ ዕብዮት ህፃናት

ግዘ ምይይጥ 1

ምግንዛብ ብርክታት/ ደረጃታት ኣካላዊ ዕብዮት ህፃናት

ዝተመደበሉ ግዘ፡ ስልሳ ደቂቓ

መሳሰጥቲ

ካብ እዙይ ንታሕቲ ዝቐረቡ መእተዊ ቁም ነገራት የንብቡ። ከምእውን ዝበለፀ ግልፂ ሓበሬታ ዝረኽቡሉ ኣብዙይ ኣብ መወዳእታ ክፋል ምይይጥ ንመሳሰጥቲ ተወሳኺ ሓበሬታ ዝበሉ ዝተቐመጡ ሓሳባት ይርከቡ።

ጠቐምቲ መዘከር መሳሰጥቲ ቅድሚ ምይይጥ ዘንብብዎም

- እዚ ዕድመ ህፃናት ዝግበዩ ኣካላዊ ዕብዮት ለውጢ ዝርእይሉ ዘበን እዩ።
- ከሎም ህፃናት ኣብ ኣካላዊ ዕብዮት ዘርእይዎ ለውጢ ተመሳሳሊ ኣይኮነን። ሓደ ሓደ ህፃናት ቅልጡፍ ኣካላዊ ምዕባለ እንተርእዩ ሓደ ሓደ ህፃናት ድማ ቅልጡፍ ዘይኮነ ኣካላዊ ምዕባለ የርእዩ።
- ህፃናት ዕብዮት እንተርእዩ ናይ ጭዋዳታቶምን ኣዕዕምቶምን መጠን፣ ጥንካረን ዝፍፅምዎም ተግባራትን ይግብዩ።
- ህፃናት ምስ ዕድሜኦም ብምንፅባር ትፅቢት ዝግበረሎም ኣካላዊ ዕብዮት እንተዘንገዑ ሰብ ሞያ ጥዕና ምምኻር ይግባእ።

ክላስ ዝሓለፈ መርሃ ግብሪ ምይይጥ (ሓሙሽተ ደቂቓ)

መሳሰጥቲ

ክልተ ተሳተፍቲ ናይ ሕሉፍ ምይይጥ ቀንዲ ቁም ነገራት ንከዘኻኸሩ ይተሓተቱ።

1. ኣብ ዝሓለፈ ዝተመደዩጥናሎም ነገራት እንታይ እንታይ ነይሮም?

2. ናይ ዝሓለፈ ትምህርቲ ኣብ ከባቢኹምን ኣብ ስራሕ ቦታኹምን ዝርከቡ ሰባት ኣማቕልኩም ዶ?

ዲላማታት ምይይጥ:

መሳለጥቲ
ዲላማታት ይግለፅሎም

- ወለዲ መወዳእታ እዚ ምይይጥ ደረጃታት/ብርክታት ኣካላዊ ዕብዮት ህፃናት ይፍልዩ። ልምምድ ተግባር- ተግባራት ምፍላይ ብዕድመ (ዲስራ ደቂቓ)

መሳለጥቲ
ህፃናት ዝስዕቡ ተግባራት ኣብ ኣየናይ/መኒኦም ክሊ ዕድመ ከምዝፍፁምዎም ወለዲ ክዛረቡ ይሕተቱ።

ብህፃናት ዝፍፀሙ ተግባራት :

- ምቕናዕ ክሳድ ብዘይ ደጋፊ
- ንምስዓብ ነገራት ብዓይንኻ
- ኣለሻ ኣቕሑት ይገብሩ
- ምስሓብ/ምንፍሑቕቕ
- ኮፍ ምባል ባዕሎም ክኢሎም
- ምድያብን ምውራድን ደረጃ
- ጠጠው ምባል
- ምስጓም
- ምዕፃፍ ወረቐት ኣብ ማዕረ ቦታ
- ምግንፃል ገፅ መፅሓፊ ሓደ ብሓደ
- ምዝላል ብልዕሊ ኣቕሑ

ህፃናት ኣብ ዝተፈላለዩ ብርኪ ዕድሜኦም ዝተፈላለዩ ኣካላዊ ምንቅስቃሳትን ተግባራትን ንክትግብኡ ትፅቢት ይግበር። እዚ ህፃናት ትፅቢት ብዝተገበረሉ ብርኪ ይዓብዩ ምህላዎም ክነረጋግፅ ይሕግዘና። ኮይኑ ግና ኩሎም ህፃናት ተመሳሳሊ ዕብዮት ክህልዎም ኣይክእልን። ሓደ መብዛሕቲኦም ህፃናት ቅልጡፍ ኣካላዊ ዕብዮት እንተርእዩ ካልኦት ህፃናት ድማ ዘገምታዊ ዕብዮት ክርእዩ ይክእሉ።

መሳለጥቲ

ናይ ሎማዓልቲ ምይይጥ ኣብ ዙርያ ኣካላዊ ዕብዮት ህፃናት ጠመተ ከምዝገብር ብምግላፅ

1. ተሳተፍቲ ብጉጅለ ንክጉጅሉ ምዝራብ
2. ሓደ ጉጅለ ምስ ተወለዱ ሰለስተ ወርሒ ዝኣኸሎም ህፃናት፣ ካልኣይ ጉጅለ ክልተ ዓመት ዘኣኸሎም ህፃናት ከምእውን ሳልሳይ ጉጅለ ኣርባዕተ ዓመት ዝኣኸሎም ህፃናት እንታይ እንታይ ዓይነት ኣካላዊ ምንቅስቃሳትን ተግባራትን ይፍፅሙ? ዝብሉ ተመያይጦም ክምልሱ ምግባር
3. ሕድሕድ ጉጅለ ንካልኦት ተሳተፍቲ ሪፓርት እንተቐርብ ብተግባር ብምርኣይ ክኸውን ይግባእ። ስለዚ ኩሎም ተሳተፍቲ ህፃናት ኣብ ዝተገለፀሉ ብርኪ ዕድመ ዝፍፅምዎም ኣካላዊ ምንቅስቃሳት ወይ ተግባራት ንኩሎም ተሳተፍቲ ብምንቅስቃሳት ምርኣይ ትፅቢት ይግበረሎም።

ጉጅለ ምይይጥ (ዓሰርተ ደቐቓ)

ተፍትሽ፡ (ሓሙሽተ ደቐቓ)

መሳለጥቲ

ንተፍትሽ ዝቐርቡ ሕቶታት ኣብ ዕለቱ እንታይ ባእክል ከምዝተምሃሩ ንምግምጋም እምበር ፈተና ከምዘይኮነ ንወለዲ ክግለፀሎም ይግባእ። ስለዚ ተሳተፍቲ ብርኪ ዕብዮት ህፃናት ብምዝካር ዝፈልጥዎ ክገልፁ ምትብባዕኩምእውን ኣብቲ ዕለት ዝረኽብዎ ፍልጠት ፍረ ሓሳብ ንክዝክሩ ምሕታት። ንተሳተፍቲ ዝወሃቡ ግብረ መልሰታት ምስ መዘክር መሳለጥቲ ዝተቐመጡ ክጠዓዎም ይግባእ።

ቀንዲ መልእክት (ሓሙሽተ ደቂቃ)

መሳለጥቲ

ቀንዲ መልእክት የንብብሎም።

- ወለዲ ህፃናት ኣብ ዝተፈላለዩ ብርኪ ዕድመ ዝህልዎም ቀንዲ ቀንዲ ኣካላዊ ምንቅስቃሳት ወይ ተግባራት ምፍላጥ ይግበኦም።

መጠቓለሊ(ኣርባዕተ ደቂቃ)

መሳለጥቲ

ኣብዚ ምይይጥ ወለዲ ኣካላዊ ዕብዮት ህፃናት ብርኪ ብብርኪ/ ደረጃ ብደረጃ / ከምዝረኣይዎ ምዝክኻር ይግባእ። ብተወሳኺ ምስ ጎራብቶም፣ ምስ መሳርሕቶምን ብዝኾነ ኣጋጣሚ ዝረኹቦም እውን እዞም ጠቐምቲ ሓበሬታታት ምልውዋጥ ከምዝገባእ ምትሕስሳብ ኣድላይ እዩ።

ብተወሳኺ ተሳተፍቲ ኣብቲ ምይይጥ ዝገበርዎ ተሳትፎ ምምስጋን የድሊ።

መዘክር መሳለጥቲ

መሳለጥቲ

ኣብ መወዳእታ ምይይጥ መዘክር ምሓዝ ኣድላይ እዩ። ንምይይጥ ብዝገብርዎ ምድላው ወይ ኣብ ከይዲ እቲ ምይይጥ ነጊርዎ ዝወፀኡ ኣብዚ ምዕራፍ ዘይተኻተቱ ወይ ንቐፃሊ ክፅንዑ ዝግበኦም ፍረ ሓሳባት ይትሓዙ። እዞም ፍረ ሓሳባት እዚ ሰነድ ንቐፃላይ ብዝበለፀ ንክመሓየሽ ይሕግዙ። -----

ንመሳለትቲ ዝቐረበ ተወሳኺ ሓበሬታ

አካላዊ ዕብዮት ህፃናት

ህፃናት ዕብዮት እንተርእዮ ናይ ጭዋደኦምን አዕዕምቶም መጠን፣ ጥንካረን ዝፍፅምዎም ተግባርን ይግብዮ። ስለዚ ህፃናት ምስዓብዮ ብዙሕ ሕልኽላኽ አካላዊ ተግባራት ንክፍፅሙ ትፅቢት ይግበር። እዚ ካብ ህፃናት ትፅቢት ዝገበረሉ አካላዊ ምንቅስቃስ ኣብ ዓለም ዝርከቡ ህፃናት ካብ ዝተወለዱ ግዜ ጀሚሩ ብጥንቓቕ ብፅናዕ ዝተወሰደ እዩ። ዕድመ ህፃናት ዓብይ ለውጢ አካላዊ ዕብዮት ዝረአየሉ ዘበን እዩ። ስለዚ ምስ ዕብዮት ጭዋዳታት ተተሓሒዙ እንታይ እንታይ ነገራት ምፍፃም ከምዝኽእሉ ብምዝርዛር ምስ ዕድሜኦም ዝርኣ ትፅቢት ዝግበረሉ አካላዊ ዕብዮት ብድምሩ ምቕማጥ ይካኣል

ለውጢ አካላዊ ዕብዮት ህፃናት ተመሳሳሊ ኣይኮነን።ህፃናት ካብ ህፃናት ይፈላለይ።ሓደ ሓደ ህፃናት ቅልጡፊ ምዕባለ አካላዊ እንተርእዮ ካልኣት ድማ ቅልጡፍ ዘይኮነ ምዕባለ የርእዩ። ስለዚ እዚ ለውጢ አካላዊ ዕብዮት ብርክታት/ደረጃታት ከም ዓለም ለኽ ዘማእኸለ ዕብዮት መርኣዖ ተሓሲቡ ዝተወሰደ እምበር ኩሎም ህፃናት ኣብ ዝተገለፁ ወርሓትን ዓመታትን ዝተቐመጡ ኩሎም ለውጥታት አካላዊ ዕብዮት ብሓደ ዓይነት ከርእዮ ትፅቢት ክንገብር ኣይግባእን። ኮይኑ ግና ህፃናት ትፅቢት ዝግበረሎም አካላዊ ዕብዮት ኣብ ምርኣይ እንተዘንገኡም ንሰበ ሞያ ጥዕና ምምኻር ይግባእ።

ህፃናት ኣብ ሓደ ወርሒ ዕድሜኦም:

- ናብ ደረት ኣፀጊካ እንትሕቆፉ ርእሶ ቅንዕ የብሉ። ኮይኑ ግና ደጋፊ እንተዘይረኽቡም ይወድቁ።
- ሕቕኦምን ርእሶምን ሒዝካ እንትግውቶም ኢዶምን እግሮም የወዛውዙ።
- ካብ ዒስራ ክሳብ ሰላሳ ሳንቲ ሜትሮ ርሕቐት ኣብ ዘለዎም ምንቅስቃስ ነገራት ብዓይኖም ይከታተሉ።
- ኣእዳዎም ኩሎኻብ ከምዝተጨበጡ እዮም
- ኣብ ኢዶም ዝወሃቦም ነገራት ምትሓዝ ይኽእሉ። ኮይኑ ግና ቀልጢፎም ይድርብይዎ።

ህፃናት ኣብ ክልተ ወርሒ ዕድሜኦም፡

- ደቂሶም ርእሶም ናብ የማን ፀጋም ምዛር ይኸክሉ።
- ብከብደም እንትድቅሱ ንሓፂር ግዘ ርእሶም ኣኸንዕ የብሉ።
- ኣኸካ ንሓፂር ግዘ ምሓዝ ይኸክሉ።
- ኣእዳዎም ኩሉሻብ ከምዝተጨበጡ እዮም።
- በእዳዎም ይፃወቱ።
- በጎኒ ኣቢሎም ናብ ሑቕ ይግልበጡ።
- ምንቅስቃስ ነገራት ብዓይኖም ይከታተሉ። ተንቀሳቃሲ ስልክን መስተዋትን ተፈተውቲ መፃወቲኦም እዮም።

ህፃናት ኣብ ሰለስተ ወርሒ ዕድሜኦም፡

- ርእሶም ኣኸንዕ የብሉ።
- ኣእዳዎምን ኣእጋሮምን ብዝሓሸ ኩነታት ምቁፅፃር ይኸክሉ።
- ኣእዳዎም ናብ ኣፎም ይገብሩ/የንኸኡ።
- ኣእዳዎም ብጣዕሚ ዝተጨበጠ ዘይኮነስ ዝርግሕግሕ ዝበሉ እዮም።

ህፃናት ኣብ ኣርባዕተ ወርሒ ዕድሜኦም፡

- ብከብደም እንትድቅሱ ብኢደም ተደጊፎም ካብ ርእሶምን ደረቶምን ኣኸንዕ የብሉ።
- ብሕቕኦም እንትድቅሱ ኣእዳዎም ናብ ደረቶም የፀግዑ።
- ተደጊፎም ኮፍ እንትብሉ ርእሶም ባዕሎም ክኢሎም ቀጥ የብል።
- ኣእዳዎም ይጭብጡ።
- ብሓገዝ ሰባት ምጥቓዕ ይኸክሉ።
- ኣኸካ እንተተዋሂቦም ምትሓዝ ይኸክሉ።
- ካብ ሑቕ ናብ ጎኒ ይግልበጡ።

ህፃናት ካብ ሓሙሽተ ወርሒ ዕድሜኦም :

- ኣእጋርም ናብ ኣፎም ብምዕጋዕ ኣባብቲ እግርም ይጠብዩ።
- ብከብደም እንትድቅሱ ናብ ሑቕኦም ይግልበጡ።
- ብሓገዝ መዕበይቲ ኮፍ ምባል ይምእሉ።
- ኣቕሓ ምልዓልን ምድርባይን ይኸእሉ።
- ኣቕሑት ንምትሓዝ ኣእዳዎምን ኣባብዕቶምን የዋድዱ።
- ጡጦ ብሓደ ወይ ብክልተ ኣእዳዎም ይሕዙ።

ህፃናት ካብ ሽዱሽተ ወርሒ ዕድሜኦም:

- ብከብደም እንትድቅሱ ናብ ሑቕኦም ወይ ብሑቕኦም እንትድቅሱ ናብ ከብደም ይገላበጡ።
- ብደጋፊ ኮፍ ምባል ይኸእሉ።
- ብከብደም እንትድቅሱ ብኣእዳዎም ተደጊፎም ይትስኡ።
- ኣእዳዎም ኣቕሓ ንምትሓዝ፣ ንምውቓዕን ማይ ንምንዛሕ ምጥቓም ይኸእሉ።
- ኣእዳዎም ወይ ባምቡላ ናብ ኣፎም የእትዉ።
- ፀጉሪ፣ ገዕናን ብርጭቆ እንትሕዙ ቐንጭዎም ምትሓዝ ይኸእሉ።

ህፃናት ካብ ሸውዓተ ክሳብ ትሽዓተ ኣዋርሕ ዕድሜኦም:

- ብዘይ ሓገዝ ኮፍ ምባል።
- እንተተደጊፎም ብእግርም ጠጠው ይብሉ።
- ብምስሓብ፣ ብምንፍሑቋቕ፣ ብመዓኮርም ብምንፍሕቋቕ ወይ ብኻብደም ብምዛር ምንቅስቓስ ይፍትኑ።
- ኣቕሓ ካብ ሓደ ኪደም ናብ ካልእ ኪደም ምምሕላፍ ይኸእሉ።
- ዓባይ ኣባብዕቶምን ሓባሪት ኣባብዕትን ብምጥቃም ኣናእሸተይ ኣቕሓታት የልዕሉ።

- ክልተ ኣኛሑ የጋጭዉ።

ህፃናት ካብ ዓሰርተ ክሳብ ዓሰርተ ክልተ ኣዋርሕ ዕድሜኦም፡

- ብቐሊሉ ብኣብራኮም ወይ ብመግከሮም ምንፍሕኻኛቹ ይክእሉ።
- ብዘይ ደጋፊ ጠጠው ይብሉ።
- ጠረጴዛን ወንበርን ወይ ናይ መዕበይቲ ኢድ ሒዞም ብእግሮም ይንቐሳቐሱ።
- ኣኛሑ ምትሓዝ ይገድፍዎ።
- ጫፍ ዓባይ ኣባብዕቶምን ሓባሪት ኣባብዕትን ብምጥቃም ኣናእሽተይ ኣኛሑ የልዕሉ።
- በእዳዎም ባምቡላ ብምጭባጥ ይፃውቱ።

ህፃናት ካብ ኣሰርተ ሰለስተ ክሳብ ዓሰርተ ሸሞንተ ኣዋርሕ ዕድሜኦም፡

- ደረጃ ንምድያብ ጎምባሕባሕ ይብሉ።
- ደረጃ ይድይቡ።
- ብድጋፍ ናብ ሓደ ኣንፈት ይኸዱ።
- በይንቶም ጠጠው ይስጉሙ።
- ባሙቡላ ሒዞም ይስጉሙ።
- ባሙብላኦም ምርጋዕን ምልዓልን ይፍትኑ።
- ባሙቡላኦም ጠጠው ኢሎም እንተይወደቁ ምርጋዕን ምትሳእን ይክእሉ።
- ሰለስተን ካብኡ ንላዕልን ድርዳር ይክእሉ።
- ብኣባብዕቲ ተታሒዞም ዝብለዑ ምግብታት ይምግቡ።

ህፃናት ካብ ዓሰርተ ሸሞንተ ክሳብ ሰላሳን ሽዱሽተን ኣዋርሕ ዕድሜኦም፡

- ኣብ ጉጅለ ፀወታ ብጉያ፣ ብፈረሰይ ጉያ፣ ብኣርባዕተ መሓውር፣ ብምንክልላው ከምእውን ብሸክርክሪት ፀወታ ይሳተፉ።
- ዕንቅፋታት ብምእላይ ይጎዩ።
- ኣብ ልዕሊ መሰላል ወይ ካልኦት መፃውቲ ኣኛሑት ይድይቡ።

- ባዓል ሰለሰተ ጎማ ብሽክሌታ ይዘውሩ።
- እርሳስ ብትክክል ይሕዙ።
- ገፅ መፅሐፍ ሓደ ብሓደ ይገልፁ።
- ናይ በሪ መትሐዘ ኢድ ወይ ናይ ወንበር መትሐዘ የዛውሩ።
- ሓሙሽተን ካብኡ ንላዕሊ ድርዳር ይሰርሑ።
- ባዕሎም ክኢሎም ምምጋብ ይጅምሩ።

ህፃናት ካብ ሰለሰተ ክሳብ ኣርባዕተ ዓመት ዕድሜኦም

- ዝተፈላለዩ ምንቅስቃስ ኢድ ዘለዎም ፀወታታት ይፃውቱ።
- ብቐሊሉ ከዕሶ ምትሓዝ፣ ምንክርራውን ምድርባይን ይክእሉ።
- ኣብ መፃወቲ ቦታታት ምዝላልን ምንጥልጣልን ይክእሉ።
- ኮፍ ካብ ዝበልሉ ብዘይ ምንም ደጋፊ ይትስኡ።
- ናይ ዝዘኦም ወይ ካብ ሰለሰተ ክሳብ ኣርባዕተ ዝበፀሕ ክፍሊ ኣካላት ሰብነቶም ስእሊ ይስእሉ።
- ዓበይቲ መፍቱሓት ይቐልፉ።
- ትሽዓንትን ካብኡ ንላዕሊ ድርዳር ይሰርሑ።
- መቐስ ብምትሓዝ ቐለልቲ ቕርፅታት ይቆራርፁ።

ህፃናት ካብ ኣርባዕተ ክሳብ ሓሙሽተ ዓመት ዕድሜኦም:

- ባዓል ሰለሰተ ጎማ ብሽክሌታ ብዘይምግጫው ይዘውሩ።
- ዓበይ ከዕሶ ምትሓዝ፣ ምንክርራውን ምድርባይን ይክእሉ።
- ህድእ ኢልካ ምጉያይ ይጅምሩ፣ ጠጠው የብሉ ከምእውን ኣንፈት ይልውጡ።
- ናውቲ መፃወቲ ብዘይ ፀገም የውፅኡ።
- መስመራት፣ ቐለልቲ ቕርፅታት ወሑዳት ፊደላት ይስእሉ።
- ባዕሎም ክኢሎም ክዳኖም ይክደኑን የወፅኡን

- ናየ ሰባት ርእሲ፣ ኢድ፣ እግሪን ሑቕ ምስሊ ዘርእይ ስእሊ ይስእሉ።
- ኣብ ልዕሊ ዓብይ ወረቓት ቡርሽ ቀለም ይለክዩ።

ወለዲ ዝስዕቡ ናይ ኣካላዊ ዕብዮት ህፃናት መግለጻት ምርኣይ ይግበኡም።

ሕንጻዎት ህፃናት

- ካብ ወሊድ ክሳብ ልክተ ወርሒ ዕድመ ዘለዎም ሕንጻዎት ህፃናት ዕብዮት ብዝተመልከተ ጠመተ ክወሃብ ዝግበኦ ኣብ ልዕሊ ዕብዮት ጭዋዳታት እዩ። ሕንጻዎት ህፃናት ኣባብዕትና ኣብ ከብዲ ኢዶም እንተእቲይና ኣጥብቕ ኣቢሎም ክሕዙና ይግባእ። ከንፈር ሕንጻዎት ህፃናት ጫፍ ብኣባዕብቶም እንትነክኡ ኣፎም ናብ ኣባብዕቲ ኣንፈት የዝሩ።
- ሕንጻይ ህፃናት ኣብ ሰለስተ ወርሒም ኢዶም ሒዝና እንተተሰእናዮም ርእሶም ኣቕንዕ የብሉ።
- ኣብ ሽዱሽተ ወርሒም መደገፊ ገይርካ ኮፍ ክብሉ ይክእሉ። ርእሶም ኣቕንዕ ኣቢሎም ኮፍ ይብሉ።
- ኣብ ሓደ ዓመት ድማ ጎምባሕባሕ፣ ኣብ ርሕቓት ዝተቐመጡ ነገራት ምንካእ ከምእውን ብደጋፊ ጠጠው ምባል ይክእል ።
- ካብ ድሕሪ ዓመትን ሽዱሽተ ኣዋርሕን ብባዕሎም ጠጠው ይብሉ።

ተንክል ክል ዝብሉ ህፃናት

- ኣብ ክልተ ዓመቶም ምስጓም፣ ዝደልይዎ ነገር ምእላሽ፣ ምድፋእ ወይ ምድርባይ ይክእሉ።

ኣብ ቀዳማይ ቁልዕነት

- ኣብ ሰለስተ ዓመቶም ቀጥ ኢልካ ምስጓም፣ ደረጃ ምድያብ፣ ደረጃ ምውራድን ብዝትፈላለዩ ነገራት ምፅዋት ይክእሉ።
- ኣብ ዓርባዕተ ዓመቶም ምዛር/ምሽክርካር፣ ናብ ላዕልን ንቕድሚት ምዝላል፣ ሓፊ ሓፊ ምባል ከምእውን ኣእዳዎም ምሕፃብ፣ ጎጉሮም ምስንታርን ባዕሎም ብምምጋብ ዓርሶም ይረድኡ።
- ኣብ ሓሙሽተ ወይ ሽዱሽተ ዓመቶም ፀወታ ዝላ ገመድ ምክኣል ይግባእ።

ምንቕቋሕ ኣካላዊ ዕብየት ህፃናት

ግዜ ምይይጥ 2

ዝተመደበ ግዜ : ስልሳ ደቐቋ

መሳለጥቲ

ካብ እዙይ ንታሕቲ ዝቐረቡ መእተዊ ቁም ነገራት የንብቡ። ከምእውን ዝበለፀ ግልፂ ሓበሬታ ዝረኽቡሉ ኣብዙይ ኣብ መወዳእታ ክፍሊ ምይይጥ ንመመያየጢ ተወሳኺ ሓበሬታ ዝብሉ ዝተቐመጡ ሓሳባት ይርኣዩ።

መሳለጥቲ ቅድሚያ ምይይጥ ከንብብዎ ዝግባእ ጠቐምቲ መዘክር

ወለዲ ምስ ደቆም ብሓባር ኣብ ዝገወትሉ ግዜ ኣካላዊ ምዕባል ህፃናት ይምዕብል። ካብ ሕብሕቢኢተይ፣ ርእየካ ርእየኪ ዝብል ፀወታ ጀምርካ ክሳብ ምድፍፋእ ዝበፀሕ ዝግበሩ ፀወታታት ኣብ ልዕሊ ኣካላዊ ምዕባል ህፃናት ኣወንታዊ ግደ ይፀወት።

ፀዋታ ጭዋዳታት ህፃናት ካብ ምምዕባል ብዝስገረ ፅዕንፅን ዝብል ብምውጋድ ስምዒት ምብርባር ይፈጥር።

ሓደጋ ከብፅሑ ዝኽእሉ ነገራት ንኣብነት፡ ዝተልሓፁ ገመዳት ኤሌክትሪክ፣ ላማ፣ ካራ፣ መድሓኒታት ካልኦት ነገራት ህፃናት ኣብ ዘይረኽቡዎ ቦታ ብጥንቃቄ ምቕማጥ፣ ፅሩይ ክባቢ ብምፍጣር ህፃናት ብነፃነት ተንክስ ክስ፣ ምግልብባጥን ምጉያይን ከምዝኽእልሉ ምእዊ ዝኾነ ምፍጣር ይግባእ።

ኣብ እዋን ፀዋታ ደቐቐት/ኣናእሽተይ ነገራት ናብ ኣፎም ብምእታው ብምውሃጥ ሓደጋ ክይበፅሑም ናይ ቐረባ ክትትል ምግባር የድሊ።

ህፃናት ከሎም ተግባራት ትፅቢት ብዝግበረሉ መልክዕ ምፍፃም እንተዘይክኢሎም ግቡእ መተባበሚን መስተኻኸልን ብምሃብ ይሓግዘዎም።

ክላስ ዝሓለፈ መርሃ ግብሪ ምይይጥ (ሓሙሽተ ደቂቕ)

መሳለጥቲ

ክልተ ተሳተፍቲ ናይ ሕሉፍ ምይይጥ ቀንዲ ቁም ነገራት ንከዘኻክሩ ይተሓተቱ።

1. ኣብ ዝሓለፈ ዝተመያየጥናሎም ነገራት እንታይ እንታይ ነይሮም?
2. ናይ ዝሓለፈ ትምህርቲ ኣብ ከባቢኹምን ኣብ ስራሕ ቦታኹምን ዝርከቡ ሰባት ኣማቕልኩም ዶ?

መሳለጥቲ

ዲላማታት የብራህርህሎም

ዲላማታት እዚ ምይይጥ፡ ኣብ መወዳእታ እዚ ምይይጥ ወለዲ ኣካላዊ ዕብየት ህፃናት ንምንቕቕሕ ዘኽእሉ ክእለት ይህልዎም።

ተግባራዊ ልምምድ፡ ጉጅለ ስራሕ (ስልሳ ደቂቕ)

መሳለጥቲ

ኣካላዊ ዕብየት ህፃናት ንምምዕባል ወለዲ ብዘሓት ተግባራት ክፍፀሙ ትዕቢት ይግበረሎም። ወለዲ ኣብ መዓልታዊ ምንቅስቕስ ምስ ህፃናት ብዝህሉ ርክብ/ መስተጋብር ብዘሓት ኣካላዊ ዕብየት ህፃናት ዘማዕብሉ ተግባራት ይፍፀሙ። ኣብ ምይይጥ እዞም ኣብ ለዕሊ ዝተገለፁ ካልኣት ኣካላዊ ዕብየት ህፃናት ንምምዕባል ዝሕግዙ ተግባራት ዙርያ ከምዝመያየጡ ምፍላጥ።

ተሳተፍቲ ብጉጅለ ብምዳብ ዝስዕቡ ሓሙሽተ ሕቶታት ንክሰርሑ ክዳለዉ ምግባር። ኩሎም ጉጅለታት ዝመያየጥዎ ፍሪ ሓሳባት ዝትሕዝን ዘቕርብን ሓደ ሰብ ምምራፅ ከምዝግባእ ክግንዘቡ ምግባር።

ሕቶታት መሳለጥቲ ጉጅለ

- 1.ናይ ክልተ ወርሒ ዕድመ ዘለዎም ህፃናት ኣካላዊ ዕብዮት ወይ ምንቅስቓስ ንምዕባይ እንታይ ምግባር ትክእሉ?
- 2.ናይ ሸውዓተ ወርሒ ዕድመ ዘለዎም ህፃናት ኣካላዊ ዕብዮት ወይ ምንቅስቓስ ንምዕባይ እንታይ ምግባር ትክእሉ?
- 3.ናይ ክልተ ዓመት ዕድመ ዘለዎም ህፃናት ኣካላዊ ዕብዮት ወይ ምንቅስቓስ ንምዕባይ እንታይ ምግባር ትክእሉ?
- 4.ናይ ሓሙሽተ ዓመት ዕድመ ዘለዎም ህፃናት ኣካላዊ ዕብዮት ወይ ምንቅስቓስ ንምዕባይ እንታይ ምግባር ትክእሉ?
5. ኣካላዊ ዕብዮት ህፃናት ወይ ምንቅስቓስ ዝፃገቱ ፀገማት ንምትራፍ እንታይ ምግባር ኣለና?

ሓበራዊ ምይይጥ:

መሳለጥቲ

ከካብ ጉጅለኡ ዝተወከሉ ኣባላት በብተራ ዝተውሃቦም ሕድሕድ ሕቶታት መልሲ ምግላፅ ይግበኡም። ንሕድ ሕድ ጉጅለ መቐረብቲ ስለለስተ ደቂቓ ጥራሕ ብምፍቓድ መልሲ ጉጅለኡም ንክቐርቡ ከምእውን ክልተ ተሳተፍቲ ርኪቶ ንክህቡ ወይ ሕቶ ክቐርቡ ይፍቐድሎም።

መሳለጥቲ ከም መጠቓለሊ ናይ ጉጅለ ሓሳብ ምጥንኻር ወይ መስተኻኻሊ ምሃብ ትፅቢት ይግበረሎም። ነዚ ዝሕግዝ ኣብ መመያየጢ መዘከር ዝተፅሓፉ ሓሳባት ኣቐዲምካ ብምንባብ ምድላው የድሊ።

ተፍተሻ : (ሓሙሽታ ደቂቓ)

መሳለጥቲ

ንተፍትሽ ዝቐርቡ ሕቶታት ኣብ ዕለቱ እንታይ ዛእክል ከምዝተምሃሩ ንምግምጋም እምበር ፈተና ከምዘይኮነ ንወለዲ ክግለፀሎም ይግባእ። ስለዚ ተሳተፍቲ ብርኪ ዕብዮት ህፃናት ብምዝካር ዝፈልጥዎ ክገልፁ ምትብባዕ ከምእውን ኣብቲ ዕለት ዝረኹብዎ ፍልጠት ፍረ ሓሳብ ንክዝክሩ ምሕታት። ንተሳተፍቲ ዝወሃቡ ግብረ መልሰታት ምስ መዘክር መመያየጢ ዝተቐመጡ ክጠፃፀሙ ይግባእ።

ቀንዲ መልእኽቲታት (ሓሙሽተ ደቂቓ)

መሳለጥቲ

ቀንዲ መልእኽቲታት የንብብሎም።

- ህፃናት ብነፃነት ንምፅዋት፣ ንምክርራው፣ ንምድህሳስን ንምስጋም ጥዑይን ፅሩይን ቦታ ይደልዩ። ህፃናት ዝፃወትሉ ቦታ ካብ ምድጃ፣ካብ ማይን ቡኹዕን ኣቕሑት ከምእውን ሓደጋ ካብ ዘስዕቡ ተባራዕቲ ነገራት ነፃ ምዃናም ምርግጋዕ
- ህፃናት ዝፃወትሉ ኩዕሶን ካልኦት መፃወቲታትን ምሃብ
- ብምውዳድ ኣብብዕቲ ኢድን ግይንን ንክፃወቱ ፀፀር፣ መፃሕፍቲ ህፃናት፣ ስእሊ ንምስኣል እርሳስን ወረቐትን ከምእውን ክድርደሩ ባለቃታት/ኣረሽንታ ብምሃብ ክፃወቱ ንምግባር ምሕጋዝ። ፀፀርን ካልኦት ዝመስሉ መፃወቲታት ናብ ኣፎም፣ ኣፍንጨኦም፣ እዝኖም ወዘተ ክኣትዉ ስለዝክእሉ ህፃናት እንትፃወቱ ናይ ወለዲ እኹል ክትትል ክግበረሎም ይግባእ።
- ህፃናት ዝረኹብዎ ነገር ብምትሳእ ናብ ኣፎም ብምእታው ከይጉደኡ ምክትታል
- ህፃናት እንትምገቡ ንባዕሎም ከየርስሉ ምብርትታዕ ከምእውን ምውዳድ ኢድን ግይኒን ብምትሕብባር ልምዲ ኣመጋግባ ከመሓይሹ ምሕጋዝ
- ህፃናት ብቐሊሉ ክዳኖም ምክዳንን ምውፃእን ንክክእሉ ብቐሊሉ ዝክፍትዎን ዝቐልፍዎን ክዳን ምሃብ

መጠቓለሊ(ኣርባዕተ ደቂቓ)

መሳለጥቲ

ኣብ እዋን ምይይጥ ተሳተፍቲ ብዛዕባ ኣካላዊ ዕብዮት ህፃናት ጠቓሚ መረዳእታ ከምዝረኹቡ ይግመት። ብተወሳኺ ወለዲ ብዛዕባ ኣካላዊ ዕብዮት ህፃናት ዝረኹብዎ ጠቐምቲ ሓበሬታት ንጎረባብቶም ንክረድኡ ምዝራብ የድሊ። ብተወሳኺ ኣብ መንደርም ደቆም እንታይ ግይነት ምንቅስቓስ ከምዝገብሩ ምክትታልን

ኣድላይ ድጋፍ ንክገብሩ ምትሕስሳብ ኣድላይ እዩ።

ብምቕጻልእውን ዕለታዊ ፍረ ሓሳብ እቲ ምይይጥ ንምዝኽኻር ዝሕገዝ በራሪ ወረቓት ንወለዲ ምሃብ የድሊ። ወለዲ ዝወሃብዎ ወረቓት ብጥንቓቕ ብምሓዝ ምስ ስድረኦምንምስ ጎረቤቶምን ብሓባር ክንብቡ መተሓሳስቢ ምሃብ ይግባእ።

ኣብ መወዳእታ ተሳተፍቲ ኣብ ናይ ለማዓልቲ ምይይጥ ንዝገበርዎ ተሳትፎ ምምስጋን የድልይ።

መዘክር መሳለጥቲ

መሳለጥቲ

ኣብ መወዳእታ ምይይጥ መዘክር ምሓዝ ኣድላይ እዩ። ንምይይጥ ብዝገብርዎ ምድላው ወይ ኣብ ከይዲ እቲ ምይይጥ ነጊሮም ዝወፅኡ ኣብዚ ምዕራፍ ዘይተኻተቱ ወይ ንቕጻሊ ክፅንቡ ዝግበኦም ፍረ ሓሳባት ይትሓዙ። እዞም ፍረ ሓሳባት እዚ ሰነድ ንቕጻላይ ብዝበለፀ ንክመሓየሽ ይሕገዙ።

ንመሳለጥቲ ዝቕረበ ተወሳኺ ሓበሬታ

ወለዲ ንዕብዮት ኣካላዊን ኣእምሮኣዊን ምዕባላ እንታይ ምግባር ይግበኦም?

ወለዲ ምስ ደቆም ብሓባር ኣብ ዝገወትሉ ግዜ ኣካላዊን ኣእምሮኣዊን ምዕባላ ህፃናት ይምዕብል። ካብ ሕብሕቢኢተይ፣ ርእዮካ ርእየኪ ዝብል ፀወታ ጀምርካ ክሳብ ምድፍፋእ ዝበፀሕ ዝግበሩ ፀወታታት ኣብ ልዕሊ ኩለመዳዎዊ ምዕባላ ህፃናት ኣወንታዊ ግደ ይፀወት።

ሓደጋ ከብፅሑ ዝኽእሉ ነገራት ንኣብነት፡ ዝተልሓፁ ገመዳት ኤሌክትሪክ፣ ላማ፣ ካራ፣ መድሓኒታት ካልኦት ነገራት ህፃናት ኣብ ዘይረኽቡዎ ቦታ ብጥንቓቕ ምቕማጥ፣ፅሩይ ከባቢ ብምፍጣር ህፃናት ብነፃነት ተንክስ ክስ፣ምግልብባጥን ምጉያይን ከምዝኽእልሉ ምቕደ ዝኾነ ምፍጣር ይግባእ።

ኣብ እዋን ፀዋታ ደቕቕት/ኣናእሽተይ ነገራት ናብ ኣፎም ብምእታው ብምውሃጥ ሓደጋ ከይበዕሎም ናይ ቐረባ ክትትል ምግባር የድሊ። ህፃናት ኩሎም ተግባራት ትዕቢት ብዝግበረሉ መልክዕ ምፍፃም እንተዘይክኢሎም ግቡእ መተባበሪን መሰተኻኸልን ብምሃብ ይሓግዘዎም።

ወለዲን መዕበይትን ምሳ ህፃናት እንትገደቡ ደድሕኣኣዊ ዕብየት ህፃናት ንምስላጥ ከምእውን ጭዋዳታት ንክጥንክሩ ይሕግዝ እዩ። ኣካላዊ ምንቅስቃስ ህፃናት ኣብ ዝተወለድሉ ግዜ ይጀምር። እዙይ ምንቅስቃስ ንክይሰላቸው ይሕግዝ። ጭዋዳታት ሓቕ ብብቕዓት እንተተጠንኪሩ ህፃናት ኣብ ሽዱሽተ ወርሒ መተርኣስ ተደጊፎም ኮፍ ይብሉ። ጭዋዳታት ሓቕ እንተተጠንኪሩ ህፃናት ባዕሎም ክኢሎም ኮፍ ምክኣል፣ ፍሓኽን ምስጋምን እንትጀምሩ ዓብይ ሓገዝ ይግብረሎም። ጭዋዳታት ሓቕ ህፃናት ብእኹል ኩነታት ምጥንኻር ፍሓኽ እንትጀምሩ ብመጻኦም ኮፍ ብምባል ወይ ብኢዶምን ብጉልበቶምን ጠጠው ብምባል ታተ ክብሉ ይሕግዘዎም። ፍሓኽ ኣብ ኣካላዊ ዕብየት ህፃናት ብጣዕሚ ኣድላይ ብርኪ ዕብየት እዩ።

ህፃናት ኣካላዊ ዕብየት እንተርእዩን ቅልጡፍ ምንቅስቃስ እንትጀምሩ ከባቢኦም ኣብ ሓደጋ ዕሩይ ምኺኑ ምርግጋዕ ይግባእ። ብተወሳኺ ዝገብርዎ ምንቅስቃስ ኣካል ብጣኝሚ ክበዝሕ የብሉን። ብዙሕ ምንቅስቃስ ኣካል ምግባር ከክንዲ ምንቅስቃስ ኣካል ዘይምግባር ዛእክል ጉድኣት ኣለዎ።

ሓደሓደ ግዜ ህፃናት ከቢድ ዝኾነ፣ ዘይተለመደን ዕረፍቲ ዘይብሉ ምንቅስቃስ ከርእዩ ይክእሉ። ብዙሕ ግዜ ብጣዕሚ ዘይተለመደን ዕረፍቲ ዘይብሉን ምንቅስቃስ ዘርእዩ ዝተሰላቸውን ብዕቡቕ ኩነታት ኣእምሮ ወይ ኣካላዊ ዕብየቶም ወይ ብክልቲኦም ዘይተነቓቓሉ ህፃናት እዮም ።

ውሕዳት መጀመርያ ዓመታት ህፃናት እንኮላይ ምዕባል ኣእምሮን ኣካላዊ ዕብየትን ዝረከይሉ ግዜ እዮም። ብዕቡቕ ኩነታት ዝተመገቡ ህፃናት ኣእምሮኦም ሓዊሱ ዝተነቓቓሉ ኣካላዊ ዕብየት ይህልዎም። ኣእምሮ ህፃናት ብትክክል እንተተነቓቓሉ ብቐሊሉ ዝተፈላለዩ ክኣለቶም ከማዕባል ዝክእል እንትኸውን ኣካላዊ ምዕባላኦም እውን ዝተቐላጠፈን ዝተሰተኻኸለን ንክኸውን ይሕግዝ።

ምንቕቓሕ ኣካላዊ ዕብየት ሕንጢይ ህፃናት

ካብ ውልደት ክሳብ ክልተ ወርሒ

- ህፃናት ኣባብዕቲ ምትሓዝ ክክእሉ ኣብ ከብዲ ኢዶም ኣባብዕትና ብምቕማጥ ክለማመዱ ምግባር

- ህፃናት ሐቂፍና ገፅና ካብ የማን ናብ ፀጋም ከምእውን ካብ ታሕቲ ናብ ላዕሊ ምንቅስቃሴ ይግባእ። ብተወሳኺ መስታዎት ወይ ደሚቕ ሽብሪ ዘለዎም ነገራት ብምጥቃም ተመሳሳሊ ምንቅስቃሴ ምግባር ይካኣል።
- ህፃናት ሐቂፍና ሒዝና ከምእውን ርእሶም ደጊፍና ሒዝና ርእሶም ክንቀሳቅሱ ምንቕቓሕ

ካብ ሰለስተ ክሳብ ሽዱሽተ ኣዋርሕ

- ህፃናት ርእሶም እንተይደገፍና ኣቕንፅ ኣቢልና ብምትሓዝ ርእሶም ክንቀሳቅሱ ምንቕቓሕ፣ ርእሶም ብጣዕሚ ንድሕሪት ክሳብ ዘይከደ ዘይምድጋፍ
- ምግልባጥ ንጎሊን ርእሲ ምልዓል ክለማመዱ ብከብደም ምድቃስ
- ኣብ መንድቕ ዝተሰቀሉ ነገራት ካብ የማን ናብ ፀጋም ብምንቅስቃሴ ክሳድ ህፃናት ምንቅስቃሴ ምንቕቓሕ ይከኣል።
- ፅሩይ ኣእዳውና ኣብ ከብዲ ኢድ ህፃናት ብምቕማጥ ህፃናት ኢደ ምትሓዝ ክለማመዱ ምግባር ይካኣል። ብምቕፃል ድማ ማነካ ዝመሳሰሉ ነገራት ብምሃብ ኣእዳው ህፃናት ኣቕሓ ምሓዝ ክለማመዱ ምግባር ይካኣል።
- ህፃናት ኣቀማምጠኦም ብምድጋፍ ብቐዳምነት ርእሶም ብምቕፃል ላዕለዎይ ክፍሊ ኣካላት ሰብነቶም ጥንካራ ንምዕባይ ይሕግዝ።
- ኣብ ጎሊ ህፃናት ዝተፈላለዩ ነገራት ብምቕማጥ ኣእዳዎም ዘርጊሑም ንክሕዙ ምድባር ይካኣል።

ካብ ሽውዓተ ክሳብ ዓለርተ ክልተ ወርሒ

- ህፃናት ብዘይምንም ደገፍ ብምግባርም ኮፍ ክብሉ ምግባር
- ኣብ ምድርቤት ብከብደም ክድቅሱ ብምግባር ኣብ ርእሶታት ዘብለጭልጭ ወይ ድምዒ ዘስምዕ ነገር ብምርኣይ ናባና ክምፅእ ምግባር ህፃናት ንምፍሓቕ ክንቕቓሕ ይገብር።
- ህፃናት ብምድጋፍ ብእግሮም ጠጠው ክብሉ ቀስ ብቀስ ምስጓም ክፍትኑ ምግባር
- ዝተፈላለዩ ዕንፀይቲ ባዕሎም ንባዕሎም ብምግጫው ህፃናት ድምዒ ክስምዑን ተግባሩ ክርእዩን ከምእውን ህፃናት ተግባሩ ብተመሳሳሊ መንገዲ ክፍፅምዎ ምግባር ምንቅስቃሴ ኣእዳው ህፃናት ንምንቕቓሕ ይሕግዝ።

- ህፃናት ብጣዕሚ ዝሕጎሎ ነገር ኣብ መንድቕ ብምንጥልጣል ህፃናት ንምትሓዝን ንምግባር ክፍትኑ ይገብር። ኮይኑ ግና ዝንጥልጥል ነገር ብጣዕሚ ክርሕቕ ምግባር ኣይግባእን።
- ማይ ብሸንኬሎ መሊእካ ኣብ ጥቓ ህፃናት ብምቕማጥ ማይ እንዳነዝሑ ክፃወቱ ምግባር ምንቅስቓስ ኣእዳው ህፃናት ንምንቕቓስ ይሕግዝ። ኮይኑ ግና ህፃናት ጉድኣት ከዩጋጥሞም ኣብ ቀረባ ብምዃን ምክትታል ይግባእ።
- ኣብ ምድርቤት ዝተፈላለዩ ነገራት ብምቕማጥ ህፃናት ከልዕሉን ክድብርዩን ብምግባር ምንቅስቓስ ኣእዳው ህፃናት ምንቕቓስ ይሕግዝ።

ካብ ዓሰርተ ክልተ ክሳብ ዓሰርተ ሸሞንተ ኣዋርሕ

- ህፃናት ዝፈትውዎ ነገር ብምድርባይ ክቐልቡ/ክሕዙ/ ምብርትታዕ ምንቅስቓስ ኣእዳው ህፃናት ምንቕቓስ ይሕግዝ። ፀወታ ምሃብን ምቕባልን ምስ ህፃናት ንምፅዋት ዝተፈላለዩ ነገራት ደጋጊም ምድርባይ የድሊ።
- ካብ ሰለስተ ክሳብ ኣርባዕተ ዝኾኑ ሸሃነታት ወይ ሰፊሕ ኣፍ ንምድርዳር ዝምቹ ጠርሙዝ ሓደኡ ኣብ ልዕሊ ሓዲኡ ብምድርዳር ምፅዋት ምንቅስቓስ ኣእዳው ህፃናት ንምንቕቓስ ትሕድዝ።
- ህፃናት እንትንምግብ ንክሕግዙ ምትብባዕ ዝተዋደደ ምንቅስቓስ ኣእዳው ህፃናት ንምንቕቓስ ይጠቅም።
- ኣእዳው ህፃናት ብምትሓዝ ሓቢርምና ክስጉሙ ምግባር

ምንቕቓስ ኣካል ተንከል ተንከል ዝብሉ ህፃናት

ምንቅስቓስ ኣእዳው ህፃናት ምምዕባል እንተጀሚሩ ወለዲ ንህፃናት ዝተፈላለዩ ተግባራት ከመይ ከምዝፍፀምዎ ምርኣይ ይግባእ። ንኣብነት ሸሃነ ወይ ፍንጃል ኣተሓሕዛ ምምሃር ግቡእ እዩ። ህፃናት ዝግቕሞም ጥራሕ ከልዕሉ ልዕሊ ዓቕሞም ከየልዕሉ ምግባር ይግባእ። ወለዲ ወይ መዕበይቲ ህፃናት ሓድሽ ፀባይ ወይ ምንቅስቓሳት ምርኣይ ዝክእልሉ ኣጋጣሚ ምህላው ምርግጋዕ ይግባእ። እዚ ኣናእሽተይን ዓበይትን ጭዋዳታት ንምዕባይ ዝክእል ተግባራት ንምፍፃም ዕድል ይህበም። ህፃናት ብወለድን ብመዕበይትን ዓበይን ናይ ቐረባ ክትትል ኣብ ገምገም ሩባ፣ ኣብ ፀግዲ እቶን ወይ ኣብ ጥቓ ሓዊ ኣብ ቅድሚት ህፃናት ጠጠው ክብሉ ይግባእ። እዚ ህፃናት ሓዊ ከምዘቃዕል ከምእውን ሩባ ሓመሳ ዝክእሉ ዓበይቲ ሰባት እንተዘይኮይኖም ንህፃናት ጉድኣት ከምዘብዕሉ ምምሃር ይሕግዝ።

ወለዲ ወይ መዕበይቲ ህፃናት ከባቢኦም ብምድህሳስ ዝግብይሉ ምቕደ ከባቢ ምፍጣር ይግባእ። ህፃናት ኣብዚ ዕድሜኦም ኩዕሶ ምድርባይን ምውቓዕን ምምሃር ይካሄዱ። እዚእውን ጭዋዳታት ንምዕባይ ይጠቐሙም። ካልእ ኣድላይ ፀወታ ሕብሕብኢቲይ እዩ። ሕብሕብኢቲይ ምዕዋት ምእላሽን ምርካብን ጥራይ እንትይኮነስ ባዕሎም ንባዕሎም ዝተሓበኦ ንምእላሽ እንትጓዩ ጭዋዳታት ንክምዕብሉ ይሕግዝ።

ምንቕቓሕ ኣካላዊ ዕብዮት ቀዳማይ ቁልዕነት

ኣካላዊ ዕብዮት ህፃናት ንምንቕቓሕ ዝስዕቡ ተግባራት ምጥቓም ይክእሉ።

- ወለዲን መዕበይትን ህፃናት ኩልሻብ ንቐሓት ኮይኖም ዝፃወትሉ ናይ መነባብር ኩነታታት ምፍጣር ትግባእ። ህፃናት ኩልሻብ ኮፍ ክብሉ ምትብባዕ የብሎምን።
- ኣብ ቀዳማይ ቁልዕነት ዝርከቡ ህፃናት ኩልሻብ ምዕዋት የብሎምን ካብ ገዛ ወፃኢ ዕሩይ ኣዩር ዝረክቡሉ ቦታ ክኸውን ኣለዎ። ካብ ገዛ ወፃኢ ምዕዋት ብነፃነት ናብ ዝደለይዎ ኣንፈት ብምንቅስቓስ ዝተፈላለዩ ፀዋታታት ንምዕዋት ይሕግዞም።
- ወለድን መዕበይትን ምስ ህፃናት ብሓባር ምዕዋት ኣለዎም። ህፃናት እንትፃወቱ ኣብ ማዕዶ ጠጠው ኣልካ ካብ ምርኣይ ብሓባር ምዕዋት ኣብ መንጎ ወለድን ህፃናትን ዕቡቕ ረክቢ ይፈጥር።
- ካልእ ዘሓጉስ ፀዋታ ካብ ሓፃ ወይ ካብ ዝኣረጉ ጋዜጣታት ዝተፈላለዩ ቕርባታት ምስራሕ እዩ። እዚእውን ህፃናት ኣእዳዎም ዝተፈላለዩ ቕርባታት ንምስራሕ እንትጥቀሙ ናይ ኣእዳው ጭዋዳታት ንክምዕብሉ ይሕግዞም።
- ህፃናት ኣብዚ ዕድሜኦም ባዕሎም ንሓደጋ እንተይተቓለዑ ሓደሽቲ ተግባራት ንክፍትኑ ምትብባዕ ኣለዎም። ስለዚ ህፃናት ደጋጊሞም/ኩልሻብ ጉድ፣ ዝላ ክምእውን ኣብ ልዕሊ ኣቕሑ ምድያብን ምውራድን ክለማመዱ ምብርትታዕ የድሊ።
- ወለዲን መዕበይትን ኣብ ውሽጢ ገዛ ስራሕ እንትስራሕ ህፃናት ኣቕሑ ከቀባብሉና ከምእውን ሓደ ኣቕሑ ኣብ ሓደ ቦታ ንክቐምጡ ምሕታት ኣለዎም።
- ህፃናት ክዳኖም ባዕሎም ክክደኑን ከውዕኑን ምትብባዕ ኣለዎም ።
- ህፃናት ኣቕሑቶም ሒዞም እንትፃወቱ እንትዘሉን እንትጎይን፣ እንትድይቡን እንትወርዱን ኣናእሽቲይ ጭዋዳታት ትጥቀሙ። እዚይእውን ጭዋዳታት ኢድን እግርን ክምዕብሉ ይሕግዞም።

ግደ ወለድን መዕበይትን ንቕልጣፈ ኣካላዊ ዕብዮት ህፃናት ክፍፅምዎም ዝግባእ ኣጠቓላሊ ተግባራት

- ህፃናት ብነፃነት ዝንቀሳቅስሉ፣ ዝንከባለልሉ፣ ዝንፋሐኹሉን ዝስጉምሉን ካብ ሓደጋ ነፃ፣ ዕሩይን ላዕልን ታሕትን/እትውን ውዕእንዝበለ ቦታ/ዘይብሉ ቦታ ምድላው ግቡእ እዩ።
- ብቐሊሉ ጭዋዳታት ኢድ ዘፍታሕትሉ ከም ኩዕሶ ዓይነት ምፃውቲታት ምሃብ ግቡእ እዩ።
- ህፃናት ሓድሽ ዝተምሃርዎ ክእለት ንክማዕብሉ ካብ ወለድን መዕበይን ምረጋገቢ ቃላት/ድምፂ ምስማዕ ወይ ክምስምባል ምርኣይ ይደልዩ። ስለዚ ንምንቅስቓሶም ግቡእ መተባበሲ ምርኣይ ይደልዩ።
- ህፃናት ብዝተውሃቦም መፃውቲ ሕጉሳት ምጂኖም ምርግጋዕ ግቡእ እዩ።
- ህፃናት ፀጉርኹም ወይ እዝንኹም ብምስሓብ እንትፃውቱ ተዓገስዎም። እዚ ኩነታት ብንእሽተይ ኣፃብዕቶምን ጭዋዳኦምን ከምይ ምትሓዝ ከምዝካኣል ዝተምሃርዎ ሓድሽ ክእለት እናተለማመዱ ምጂኖም ዮርእይ። ስለኡይ ኣሸበሽብ/ምናልባት መነፀር ዝትጥቀሙ እንተጂይኑ ብቐሊሉ ከይስበር ኣቐዲምካ ምውፃእ ግቡእ እዩ።
- ምውዳድ ጭዋዳታት ህፃናት ዝምዕብል ንቕርባ ንምፍላይ ዘክእሉ ባምቡላ፣ መፃሕፍቲ ህፃናት፣ እርሳሳት፣ ወረቐት ስእሊን መፃውቲታት ምሃብ ዮድሊ።
- ኩሉሻብ ህፃናት ብቐሊሉ ዘልዕልዎን ናብ ኣፎም ዘእትይዎን ነገር ምርሓቕ ዮድሊ።
- ዋላ እኳ ንመጀመርያ ግዜ ኣፀጋሚ እንተኾነ ህፃናት ባዕሎም ክምገቡ ምግባር ኣብ መንጎ ኣእዳዎም፣ ዓይኖምን ሻሃነ ምግብን ዝህልው ምውዳድ ክመሓየሽ ይሕግዝ።
- ንህፃናት ብቐሊሉ ዝልጎም ክዳን ብምሃብ ምክዳንን ምውፃእን ክለማመዱ ምግባር።