

# የህፃናትን አካላዊ እድገት ለማነቃቃት የወላጆች ሚና

## ማውጫ

ርዕስ	ገጽ
የስልጠናው አጠቃላይ መመሪያ	1
የህፃናት አካላዊ እድገት ደረጃዎችን መገንዘብ	3
ተግባራዊ ልምምድ	4
ቁልፍ መልዕክቶች	6
ለአወያይ የቀረበ ዝርዝር መረጃ	7
የህፃናትን አካላዊ እድገት ማነቃቃት	14
ተግባራዊ ልምምድ	16
ቁልፍ መልዕክቶች	17
ለአወያይ የቀረበ ዝርዝር መረጃ	18

## የስልጠናው አጠቃላይ መመሪያ

የስልጠናው አላማ፡ ወላጆች/አሳዳጊዎች ከሥልጠናው በኋላ የህፃናትን አካላዊ እድገት በተገቢ ማነቃቂያዎች እንዴት እንደሚያበለጽጉ ይገነዘባሉ።

የስልጠናው ተሳታፊዎች

የስልጠናው ተሳታፊዎች እንዲሆኑ የሚጠበቁት መምህራን፣ ህፃናትን በሚንከባከቡ ድርጅቶች የሚሰሩ ሰራተኞች፤ እንዲሁም ወላጆች /አሳዳጊዎች ናቸው።

ያለፈውን ቀን ውይይት ማስታወስ

እያንዳንዱ ስልጣኝ ባለፈው የተማረውን/ችውን ለማስታወስ እንዲረዳው/ት በየስልጠናው መጀመሪያ ሁለት ተሳታፊዎች ያለፈው ውይይት ፍሬ ህሳቦችን እንዲያቀርቡ መጠየቅ፤ ለምሳሌ

1. ባለፈው የተወያየባቸው ነገሮች ምን ምን ነበሩ?
2. ባለፈው ከተወያየንበት ርእሰ ጉዳይ አንፃር በቤታችሁ ከልጆቻችሁ ጋር ምን አደረጋችሁ? ያጋጠማችሁ ችግር ነበር ወይ?
3. ያለፈውን ትምህርት ለጎረቤቶቻችሁና ለሥራ ባልደረቦቻችሁ አካፊላችሁ?

ቅድመ እና ድህረ ስልጠና ምዘና

እያንዳንዱ የስልጠና ክፍል ከመጀመሩ በፊት ለተሳታፊዎች የቅድመ-ስልጠና ምዘና ይሰጣቸዋል። በስልጠናው የቀሰሙትን እውቀት ለመገምገም የድህረ-ስልጠና ምዘና በውይይቱ መጨረሻ ላይ ይሰጣል።

አጠቃላይ የስልጠና ደንቦች፤

በስልጠናው የመጀመሪያ ቀን የሚከተሉትን የስልጠናውን ደንቦች ለተሳታፊዎቹ ማሳወቅ

- የስልጣኞች አቀማመጥ በግማሽ-ክብ ቢሆን እንደሚመረጥ ማሳወቅ
- የአወያይ እና የተሳታፊዎች ትውውቅ ማካሄድ
- በሰዓት መገኘት
- በስልጠናው ወቅት ሞባይል ስልክ መዝጋት/ድምጽ አልባ ማድረግ
- በእያንዳንዱ የስልጠና ክፍል-ጊዜ መገኘት
- ንቁ ተሳትፎ ማድረግ
- የሌሎች ሰዎችን ሃሳብ ማክበር

- የአስታዎሽ ምርጫ፡ በእያንዳንዱ ቀን መጀመሪያ ላይ ባለፈው ቀን የተማሩትን ትምህርት በተመለከተ ለተሳታፊዎች ለማስታወስ በአጭሩ ገለፃ የሚያደርጉ ሁለት ተሳታፊዎችን መሰየም፡ 5 ደቂቃ የማቅረቢያ ጊዜን መወሰን
- የስልጠና ቦታውን ማስተካከል - በእያንዳንዱ ቀን መጀመሪያ ላይ ለአስር ደቂቃ ያህል የስልጠናው አስተባባሪዎች የስልጠናውን ቦታ ያመቻቻሉ
- ሰዓት ተቆጣጣሪ መምረጥ

የሚያስፈልጉ ቁሳቁሶች

- በህፃናት እድሜ ደረጃ የተዘጋጁ የተረት ወይም የታሪክ መፅሀፍት እና ስእሎች
- ንፁህ የመፃፊያ ሰሌዳ / ፍሊፕ ቻርት
- ማርከር
- ብዕር እና የማሰታወሻ ደብተር
- በራሪ ፅሁፎች

## የህፃናትን አካላዊ እድገት ለማነቃቃት የወላጆች ሚና

የውይይት ጊዜ **1**

# የህፃናት አካላዊ እድገት ደረጃዎችን መገንዘብ

የተመደበው ጊዜ፡ ስልሳ ደቂቃ

አወያይ

ከዚህ በታች የቀረቡትን መንደርደሪያ ነጥቦች ያንብቡ። እንዲሁም የበለጠ የተብራራ መረጃ የሚገኝበትን በዚህ የውይይት ክፍል መጨረሻ ለአወያዩ ተጨማሪ መረጃ በሚል የሰፈሩትን ሀሳቦች ይመልከቱ።

አወያይ ከውይይት በፊት የሚያነቡት ጠቃሚ ማስታወሻ

- የህፃናት እድሜ ከፍተኛ አካላዊ የእድገት ለውጥ የሚታይበት ዘመን ነው።
- የህፃናት አካላዊ እድገት ለውጥ ተመሳሳይ አይደለም። አንዳንድ ህፃናት ፈጣን አካላዊ መዳበር ሲያሳዩ ሌሎች ደግሞ ፈጣን ያልሆነ እድገትን ያስተናግዳሉ።
- ህፃናት ሲያድጉ የጡንቻዎቻቸውና የእጥንቶቻቸው መጠን፣ ጥንካሬና የሚያከናውኑት ተግባር ያድጋል።
- ህፃናት ከእድሜያቸው አንፃር የሚጠበቅባቸውን አካላዊ እድገት ከማሳየት ሲዘገዩ የጤና ባለሙያዎችን ማማከር ይገባል።

ያለፈውን የውይይት መርህ ግብር መከለስ (አምስት ደቂቃ)

አወያይ

ሁለት ተሳታፊዎች ያለፈውን ውይይት ፍሬ ሀሳቦች እንዲያስታውሱ ይጠይቁ።

1. ባለፈው የተወያየንባቸው ነገሮች ምን ምን ነበሩ?
2. ያለፈውን ትምህርት በአካባቢያችሁና በሥራ በታላቅ ሰዎች አካላችሁ?

የውይይቱ አላማዎች፡

አወያይ  
አላማዎቹን ያብራሩላቸው

- በውይይቱ መጨረሻ ወላጆች የህፃናት አካላዊ እድገት ደረጃዎችን ይለያሉ።

ተግባራዊ ልምምድ- ተግባራትን በዕድሜ መለየት (ሃያ ደቂቃ)

አወያይ

ሕጻናት የሚከተሉትን ተግባራት በየትኛው የእድሜ ክልል እንደሚያከናውኑ ወላጆች እንዲናገሩ ይጠይቁ።

በሕጻናት የሚከናወኑ ተግባራት፦

- እንገታቸውን ያለ ድጋፍ ማቆም
- ነገሮችን በእይናቸው መከተል
- እቃዎችን ፈልጎ መያዝ
- መዳሀ
- ራሳቸውን ችለው መቀመጥ
- ደረጃ መውጣትና መውረድ
- መቆም
- መራመድ
- ወረቀት እኩል ቦታ ማጠፍ
- የመፅሀፍ ገፅ እንድንበእንድንመግለጥ
- በእቃ ላይ መዝለል

ህፃናት በተለያዩ የእድሜ ደረጃዎች የተለያዩ አካላዊ እንቅስቃሴዎችንና ተግባራትን እንዲያከናውኑ ይጠበቃል። ይህም ህፃናት በሚጠበቁበት ደረጃ ማደጋቸውን እንድናረጋግጥ ይረዳናል። ይሁን እንጂ ሁሉም ህፃናት ተመሳሳይ እድገት ሊኖራቸው አይችልም። አንዳንድ ህፃናት ፈጣን አካላዊ እድገት ሲያሳዩ ሌሎች ህፃናት ደግሞ አዝጋሚ እድገት ሊያሳዩ ይችላሉ።

አወያይ

የዛሬው ወይይት በህፃናት አካላዊ እድገት ዙሪያ እንደሚያጠነጥን በመግለፅ

1. ተሳታፊዎች በቡድን እንዲከፈሉ መንገር
2. አንዱ ቡድን ከተወለዱ ሰባት ወራት የሞላቸው ህፃናት፣ ሁለተኛው ቡድን የሁለት አመት እድሜ ያላቸው ህፃናት እንዲሁም ሰባተኛው ቡድን አራት አመት የሞላቸው ህፃናት ምን ምን አይነት አካላዊ

እንቅስቃሴና ተግባራት ያከናውናሉ? የሚለውን ተወያይተው እንዲመልሱ ማድረግ

3. እያንዳንዱ ቡድን ለሌሎች ተሳታፊዎች ሪፖርቱን የሚያቀርበው በተግባር በማሳየት መሆን ይገባዋል። ስለዚህም ሁሉም ተሳታፊዎች ህፃናት በተጠቀሱት እድሜዎች የሚያከናውኑትን አካላዊ እንቅስቃሴ ወይንም ተግባር ለሁሉም ተሳታፊዎች በእንቅስቃሴ ማሳየት ይጠበቅባቸዋል።

የቡድን ውይይት (እስር ደቂቃ)

ፍተሻ (ክለሳ)፡ (አምስት ደቂቃ)

አወያይ

ለፍተሻ የሚቀርቡ ጥያቄዎች በእለቱ ምን ያህል እንደተማሩ ለመገምገም የሚቀርቡ እንጂ ፈተና ያለመሆኑን ለወላጆች ሊገለጹላቸው ይገባል። ስለዚህም ተሳታፊዎች የህፃናት እድገት ደረጃን በማስታወስ የሚያውቁትን ያህል እንዲገልፁ ማበረታታት እንዲሁም በእለቱ ያገኙትን እውቀት ፍሬ ሀሳብ እንዲያስታውሱ መጠየቅ። ለተሳታፊዎች የሚሰጡት ግብረ መልሶች ለአወያይ ከተቀመጠው ማስታወሻ ጋር መጣጣም አለበት።

ቁልፍ መልእክቶች (አምስት ደቂቃ)

አወያይ

ቁልፍ መልእክቶችን ያንብቡላቸው።

- ወላጆች ህፃናት በተለያዩ የእድሜ ደረጃዎች የሚኖራቸውን ዋና ዋና አካላዊ እንቅስቃሴዎችን ወይንም ተግባራት ማወቅ ይኖርባቸዋል።

ማጠቃለያ(አራት ደቂቃ)

አወያይ

በዚህ የውይይት ጊዜ ወላጆች የህፃናት አካላዊ እድገትን ደረጃ በደረጃ እንደተመለከቱ ማስታወስ ይገባል። በተጨማሪም ከጎረቤቶቻቸው፣ከስራ ባልደረቦቻቸው እና በማናቸውም አጋጣሚ ከሚያገኙት ጋር እነዚህን ጠቃሚ መረጃዎችን መለዋወጥ እንዳለባቸው ማሳሰብ አስፈላጊ ነው።

በመጨረሻም ተሳታፊዎች በዕለቱ ውይይት ላይረጉት ተሳትፎ ማመስገን ያስፈልጋል።

የአወያይ ማስታወሻ

አወያይ

በየውይይቱ መጨረሻ ላይ ማስታወሻ መያዝ አስፈላጊ ነው። ለውይይቱ በሚያደርጉት ዝግጅት ወይንም በውይይቱ ሂደት ነጥረው የወጡና በዚህ ምዕራፍ ውስጥ ሊካተቱ ወይም በድጋሚ ሊጤኑ የሚገቡ ፍሬ ሀሳቦችን ይመዝገቡ። እነዚህ ፍሬ ሀሳቦች ይህንን ሰነድ ወደፊት የበለጠ ለማዳበር ይረዳሉ።

-----  
-----  
-----

**ለአወያይ የቀረበ ተጨማሪ መረጃ**

የህፃናት አካላዊ እድገት

ህፃናት ሲያድጉ የጡንቻዎቻቸውና የአጥንቶቻቸው መጠን፣ ጥንካሬና የሚያከናውኑት ተግባር ያድጋል። ስለዚህም ህፃናት ሲያድጉ በርካታ ውስብስብ አካላዊ ተግባራትን እንዲያከናውኑ ይጠበቃል። ይህ ከህፃናት የሚጠበቀው አካላዊ እንቅስቃሴ በአለም ላይ ያሉ ህፃናትን ከተወለዱበት ጊዜ ጀምሮ በጥንቃቄ በማጥናት የተወሰደ ነው። የህፃንነት እድሜ ከፍተኛ አካላዊ የእድገት ለውጥ የሚታይበት ዘመን ነው። በዚህም ከጡንቻዎቻቸው እድገት ጋር ተያይዞ ምን ምን አይነት ነገሮችን ማከናወን እንደሚችሉ በመዘርዘር በእድሜያቸው የሚጠበቀውን የአካላዊ እድገት በጥቅሉ ማስቀመጥ ይቻላል።

የህፃናት አካላዊ እድገት ለውጥ ተመሳሳይ አይደለም። ከህፃናት ህፃናት ይለያያል። አንዳንድ ህፃናት ፈጣን አካላዊ መዳበር ሲያሳዩ ሌሎች ደግሞ ፈጣን ያልሆነ እድገትን ያስተናግዳሉ። ስለዚህም ይህ የአካላዊ እድገት ለውጥ ደረጃዎች እንደማይለቀቁ እንጂ ፍፁማዊ እድገትን ማሳያ ተደርጎ ተወስዶ ሁሉም ህፃናት በሚጠቀሱት ወራትና አመታት የተቀመጡትን ሁሉንም አካላዊ የእድገት ለውጦች እንዲያሳዩ መጠበቅ አይገባም። ይሁን እንጂ ህፃናት የሚጠበቅባቸውን አካላዊ እድገት ከማሳየት ሲዘገዩ የጤና ባለሙያዎችን ማማከር ይገባል።

ህፃናት በአንድ ወር እድሜያቸው ፡

- ወደ ደረት አስጠግተው ሲያቅኟቸው ፈሳሾቻቸውን ቀና ያደርጋሉ። ነገር ግን ድጋፍ ካላገኙ ይወድቃሉ።
- ጀርባቸውንና ራሳቸውን ይዘው ሲያጫወቷቸው እጅና እግራቸውን ያወዛውዛሉ።
- ከሃያ አስከ ሰላሳ ሳንቲ ሜትር ርቀት ያላቸውን ነገሮች እንቅስቃሴ በአይናቸው ይከታተላሉ።
- እጆቻቸው ዘወትር እንደተጨበጡ ናቸው።

- በእጃቸው የሚሰጣቸውን ነገር መያዝ ይችላሉ። ነገር ግን ቶሎ ይጥሉታል።

ህፃናት በሁለት ወር እድሜያቸው ፡

- ተኝተው ራሳቸውን ወደ ግራና ቀኝ ማዞር ይችላሉ።
- በሆዳቸው ሲተኙ ጭንቅላታቸውን ለአጭር ጊዜ ቀና ያደርጋሉ።
- እቃን ለአጭር ጊዜ መያዝ ይችላሉ።
- እጆቻቸው ዘወትር እንደተጨበጡ ናቸው።
- በእጆቻቸው ይጫወታሉ።
- ከጎን ወደ ጀርባ ይገላበጣሉ።
- የነገሮችን እንቅስቃሴ በእይናቸው ይከታተላሉ። ተንቀሳቃሽ ስልክና መስታወት ተወዳጅ መጫወቻዎቻቸው ናቸው።

ህፃናት በሶስት ወር እድሜያቸው ፡

- ጭንቅላታቸውን ቀና ያደርጋሉ።
- እጆቻቸውንና እግሮቻቸውን በተሻለ ሁኔታ መቆጣጠር ይችላሉ።
- እጆቻቸውን ወደ እፋቸው ያስነካሉ።
- እጆቻቸው በጣም የተጨበጡ ሳይሆኑ የተፍታቱ ናቸው።

ህፃናት በአራት ወር እድሜያቸው ፡

- በሆዳቸው ሲተኙ በእጆቻቸው ተደግፈው ከጭንቅላታቸውና ከደረታቸው ቀና ይላሉ።
- በጀርባቸው ሲተኙ እጆቻቸውን ወደ ደረታቸው ያስጠጋሉ።
- ተደግፈው ሲቀመጡ ጭንቅላታቸውን ቀጥ አድርገው ይይዛሉ።
- እጆቻቸውን አይጨበጡም።
- በሰዎች ድጋፍ ማጨበጫቸው ይችላሉ።
- እቃ ሲሰጣቸው መያዝ ይችላሉ።
- ከጀርባ ወደ ጎን ይገላበጣሉ።

ህፃናት በአምስት ወር እድሜያቸው ፡

- እግራቸውን ወደ እፋቸው በማስጠጋት የእግር ጣታቸውን ይጠባሉ።



- በሆዳቸው ሲተኙ ወደ ጀርባቸው ይገለበጣሉ።
- በሞግዚቶች ድጋፍ መቀመጥ ይችላሉ።
- እቃ ማንሳትና መጣል ይችላሉ።
- እቃዎችን ለመያዝ እይናቻቸውንና ጣቶቻቸውን ያቀናጃሉ።
- ጡጦ በአንድ ወይንም በሁለት እጅ ይይዛሉ።

ህፃናት በስድስት ወር እድሜያቸው ፡

- በሆዳቸው ሲተኙ ወደ ጀርባቸው ወይንም በጀርባቸው ሲተኙ ወደ ሆዳቸው ይገለበጣሉ።
- በድጋፍ መቀመጥ ይችላሉ።
- በሆዳቸው ሲተኙ በእጆቻቸው ተደግፈው ይነሳሉ።
- እጆቻቸውን እቃ ለመያዝ፣ ለመምታትና ውሃ ለመርጨት መጠቀም ይችላሉ።
- እጆቻቸውን ወይንም አሻንጉሊት ወደ አፋቸው ያስገባሉ።
- ፀጉርን፣ ፊትንና ብርጭቆ ሲይዙ ቆንጠጥ ማድረግና መያዝ ይችላሉ።

ህፃናት ከሰባት እስከ ዘጠኝ ወራት እድሜያቸው ፡

- ያለ ድጋፍ መቀመጥ ይችላሉ።
- ከተደገፉ በእግራቸው ይቆማሉ።
- በመሳብ፤ በመዳህ፣ በመቀመጫቸው በመንፈቀቅ ወይንም በሆዳቸው በመሽከርከር ለመንቀሳቀስ ይሞክራሉ።
- እቃ ከአንድ እጃቸው ወደ ሌላ እጃቸው ማሳለፍ ይችላሉ።
- አውራ ጣታቸውንና አመልካች ጣታቸውን በመጠቀም ትናንሽ እቃዎችን ያነሳሉ።
- ሁለት እቃዎችን ያጋጫሉ።

ህፃናት ከአስር እስከ አስራ ሁለት ወራት እድሜያቸው ፡

- በመዳህ ወይንም በመቀመጫቸው በመንፈቀቅ በቀላሉ ይንቀሳቀሳሉ።
- ያለ ድጋፍ ይቆማሉ።
- ጠረጴዛና ወንበር ወይንም የሞግዚቶችን እጅ ይዘው በእግራቸው ይራመዳሉ።
- እቃዎችን ከመያዣ ውስጥ ያወጣሉ።

- የአውራ ጣታቸውንና የአመልካች ጣታቸውን ጫፎች በመጠቀም ትናንሽ እቃዎችን ያነሳሉ።
- በእጆቻቸው አሻንጉሊት በመጭመቅ ይጫወታሉ።

ህፃናት ከአስራ ሶስት እስከ አስራ ስምንት ወራት እድሜያቸው ፡

- ደረጃ ለመውጣት ይደረጋሉ።
- ደረጃ ይወጣሉ።
- በድጋፍ ወደ አንድ አቅጣጫ ይሄዳሉ።
- ብቻቸውን ይራመዳሉ።
- አሻንጉሊታቸውን ይዘው ይራመዳሉ።
- አሻንጉሊታቸውን መርገጥና ማንሳት ይሞክራሉ።
- አሻንጉሊታቸውን ሳይወድቁ መርገጥና ማንሳት ይችላሉ።
- ሶስትና ከዚያ በላይ ድርድሮችን ይሰራሉ።
- በጣት ተይዘው የሚበሉ ምግቦችን ይመገባሉ።

ህፃናት ከአስራ ስምንት እስከ ሰላሳ ስድስት ወራት እድሜያቸው ፡

- በቡድን ጫዋታ ውስጥ በሩጫ፣ በግልቢያ፣ በመዳህ፣ በመንከባለል እንዲሁም በሽክርክሪት ጫዋታ ይሳተፋሉ።
- መሰናክሎችን በማስወገድ ይሮጣሉ።
- መሰላል ወይንም ሌሎች መጫወቻ እቃዎች ላይ ይወጣሉ።
- ባለ ሶስት ጎማ ብስክሌት ይነዳሉ።
- እርሳስ በትክክል ይይዛሉ።
- የመፅሀፍ ገፅ አንድ በአንድ ይገልጣሉ።
- የበር እጆቻቸውን ወይንም የበር መያዣዎችን ያሽክረክራሉ።
- አምስትና ከዚያ በላይ ድርድሮችን ይሰራሉ።
- ራሳቸውን ችለው መመገብ ይጀምራሉ።

ህፃናት ከሶስት እስከ አራት አመት እድሜያቸው

- የተለያዩ የእጅ እንቅስቃሴ ያላቸውን ጨዋታዎች ይጫወታሉ።
- በቀላሉ ኳስ መያዝ፣ ማንከባለልና መወርወር ይችላሉ።
- በመጫወቻ በታዎች መዝለልና መንጠላጠል ይችላሉ።
- ከተቀመጡበት ያለምንም ድጋፍ ይነሳሉ።
- የቤታቸውን ወይም ከሶስት እስከ አራት የሚደርሱ የሰውነት ክፍሎቻቸውን ስእል ይስላሉ።
- ትላልቅ ቁልፎችን ይቆልፋሉ።
- ዘጠኝና ከዚያ በላይ ድርድሮችን ይሰራሉ።
- መቀስ በመያዝ ቀላል ቅርፆችን ይቆርጣሉ።

ህፃናት ከአራት እስከ አምስት አመት እድሜያቸው :

- ባለ ሶስት ጎማ ብስክሌቶችን ሳይጋጩ ያሸከረከራሉ።
- ትልቅ ኳስ መያዝ፣ ማንከባለልና መወርወር ይችላሉ።
- ሲሮጡ በዝግታ ሩጫ ይጀምራሉ፣ ያቆማሉ እንዲሁም አቅጣጫ ይቀይራሉ።
- የመጫወቻ መሳሪያዎች ያለ ችግር ይወጣሉ።
- መስመሮች፣ ቀላል ቅርፆችና ጥቂት ሆሄያትን ይስላሉ።
- ራሳቸውን ችለው ይለብሳሉ እንዲሁም ያወልቃሉ።
- የሰዎችን ራስ፣ እጅ፣ እግርና ወገብ ገፅታ የሚያሳይ ስእል ይሰራሉ።
- በትልቅ ወረቀት ላይ በትልቅ ብሩሽ ቀለም ይቀባሉ።

ወላጆች የሚከተሉትን የህፃናት አካላዊ እድገት መገለጫዎች መመልከት ይኖርባቸዋል።

ጨቅላ ህፃናት

- ከዜሮ እስከ ሁለት ወር እድሜ ያላቸው ጨቅላ ህፃናት እድገት በተመለከተ ሊተኮር የሚገባው በጡንቻ እድገታቸው ላይ ነው። ጨቅላ ህፃናት ጣቶቻችንን በመዳፎቻቸው ውስጥ ስናስገባ አጥብቀው ሊይዙን ይገባል። እናቶች የጨቅላ ህፃናትን ከንፈር ጫፍ በጣቶቻቸው ሲነኩ አፋቸውን ወደ ጣቶቹ አቅጣጫ ያዘራሉ።

- ጨቅላ ህፃናት በሶስት ወራቸው ከተኙበት እጅቻቸውን ይዘን ስናነሳቸው ራሳቸውን ቀና ያደርጋሉ።
- በስድስት ወራቸው በድጋፍ ይቀመጣሉ። ራሳቸውን ቀና አድርገው ይቀመጣሉ።
- በአንድ አመታቸው ደግሞ መዳህ፣ በርቀት የተቀመጡ ነገሮችን መንካት እንዲሁም በድጋፍ መቆም ይችላሉ።
- ከአንድ አመት ከስድስት ወር በኋላ ደግሞ በራሳቸው መቆም ይችላሉ።

ድክ ድክ የሚሉ ህፃናት

- በሁለት አመታቸው መራመድ፣ የሚፈልጉትን ነገር መሰብ፣ መግፋት ወይንም መወርወር ይችላሉ።

በቀዳማይ ልጅነት

- በሶስት አመታቸው ቀጥ ብለው መራመድ፣ ደረጃ መውጣት፣ ደረጃ መውረድና በተለያዩ ነገሮች መጫወት ይችላሉ።
- በአራት አመታቸው መሸከርከር፣ ወደ ላይና ወደ ፊት መዝለል፣ ዱብ ዱብ ማለት እንዲሁም እጃቸውን በመታጠብ፣ ፀጉራቸውን በማበጠርና በመመገብ ራሳቸውን ይረዳሉ።
- በአምስት ወይንም በስድስት አመታቸው የገመድ ዝላይ ጨዋታ መቻል አለባቸው።

## የህፃናትን አካላዊ እድገት ማነቃቃት

### የውይይት ጊዜ 2

የተመደበው ጊዜ፡ ስልጣ ደቂቃ

አወያይ

ከዚህ በታች የቀረቡትን መንደርደሪያ ነጥቦች ያንብቡ። እንዲሁም የበለጠ የተብራራ መረጃ የሚገኝበትን በዚህ የውይይት ክፍል መጨረሻ ለአወያዩ ተጨማሪ መረጃ በሚል የሰፈሩትን ሀሳቦች ይመልከቱ።

አወያይ ከውይይት በፊት የሚያነቡት ጠቃሚ ማስታወሻ

ወላጆች ከልጆቻቸው ጋር በሚጫወቱበት ጊዜ የህፃናቱን አካላዊ እድገት ያጎለብታሉ። ከድብብቆሽ፣ አየሁሽ አየሁሽ ጨዋታ ጀምሮ እስከ ልፊያ ድረስ የሚደረጉ ጨዋታዎች በህፃናት አካላዊ እድገት ላይ አወንታዊ ሚና ይጫወታሉ።

ጨዋታ የህፃናቱን ጡንቻዎች ከማዳበር ባሻገር ድብርትን በማስወገድ የመነቃቃት ስሜትን ይፈጥራል።

አደጋ ሊያደርሱ የሚችሉ ነገሮችን ለምሳሌ፡ የተላጡ የኤሌትሪክ ገመዶች፣ ምላጭ፣ ቢላዋ፣ መደሃኒቶችና ሌሎች ነገሮች ህፃናት በማይደርሱበት ቦታ በጥንቃቄ ማስቀመጥ፣ ንፁህ አካባቢን በመፍጠር ህፃናት በነፃነት መዳሀ፣ መገለባበጥና መሮጥ እንዲችሉ ምቹ ሁኔታ መፍጠር ይገባል።

በጨዋታ ወቅት ደቃቅ/ትናንሽ ነገሮችን ወደ አፋቸው በማስገባትና በመዋጥ አደጋ እንዳይደርስባቸው የቅርብ ክትትል ማድረግ ያስፈልጋል።

ህፃናት ሁሉንም ተግባራት በሚጠበቀው መልኩ ማከናወን ካልቻሉ ተገቢ ማበረታቻና እርምጃ በመስጠት እንዲያከናውኑ ይርዷቸው።

ያለፈውን የውይይት መርህ ግብር መከለስ (እምስት ደቂቃ)

አወያይ

ሁለት ተሳታፊዎች ያለፈውን ውይይት ፍሬ ሀሳቦች እንዲያስታውሱ ይጠይቁ።

1. ባለፈው የተወያየንባቸው ነገሮች ምን ምን ነበሩ?
2. ያለፈውን ትምህርት በአካባቢያችሁና በሥራ በታላላቅ ሰዎች አካፊላችሁ?

የውይይቱ አላማዎች፡ በውይይቱ መጨረሻ ወላጆች የልጆቻቸውን አካላዊ እድገት ለማነቃቃት የሚያስችል ክህሎት ይኖራቸዋል።

አወያይ  
አላማዎቹን ያብራሩላቸው

ተግባራዊ ልምዶች፡ የቡድን ስራ (ሰላሳ ደቂቃ)

አወያይ

የሕፃናትን አካላዊ እድገት ከማዳበር አንጻር ወላጆች በርካታ ተግባራትን ማድረግ ይጠበቅባቸዋል። ወላጆች በዕለት ተዕለት እንቅስቃሴያቸው ከሕጻናቱ ጋር በሚኖራቸው መስተጋብር በርካታ የሕጻናትን አካላዊ እድገት የሚያዳብሩ ተግባራትን ያከናውናሉ። በዕለቱ ውይይት እነዚህን ሌሎችንም የሕጻናት አካላዊ እድገት ለማዳበር በሚረዱ ተግባራት ዙሪያ እንደሚወያዩ ማስታወቅ።

ተሳታፊዎችን በቡድን በመመደብ የሚከተሉትን አምስት ጥያቄዎችን ለመስራት እንዲዘጋጁ ማድረግ። ሁሉም ቡድኖች የውይይታቸውን ሀሳብ የሚይዝና የሚያቀርቡ እንደ ሰው መምረጥ እንዳለባቸው ማስገንዘብ።

የቡድን መወያያ ጥያቄዎች

1. የሁለት ወር እድሜ ያላቸውን ህፃናት አካላዊ እድገት ወይንም እንቅስቃሴ ለማሳደግ ምን ማድረግ ትችላላችሁ?
2. የሰባት ወር እድሜ ያላቸውን ህፃናት አካላዊ እድገት ወይንም እንቅስቃሴ ለማሳደግ ምን ማድረግ ትችላላችሁ?

3. የሁለት አመት እድሜ ያላቸውን ህፃናት አካላዊ እድገት ወይንም እንቅስቃሴ ለማሳደግ ምን ማድረግ ትችላላችሁ?
4. የአምስት አመት እድሜ ያላቸውን ህፃናት አካላዊ እድገት ወይንም እንቅስቃሴ ለማሳደግ ምን ማድረግ ትችላላችሁ?
5. የህፃናትን አካላዊ እድገት ወይንም እንቅስቃሴ የሚገቱ ችግሮችን ለማስወገድ ምን ማድረግ አለብን?

የጋራ ውይይት፡

አወያይ

ከየቡድኑ የተወከሉ አባላት በየተራ የተሰጣቸውን የእያንዳንዱን ጥያቄ መልስ መግለፅ ይኖርባቸዋል። ለእያንዳንዱ ቡድን አቅራቢዎች ሶስት ሶስት ደቂቃ ብቻ በመፍቀድ የቡድናቸውን  ምላሽ እንዲያቀርቡ እንዲሁም ሁለት ተሳታፊዎች አስተያየት እንዲሰጡ ወይንም ጥያቄ እንዲያቀርቡ ይፈቀዳቸዋል።

አወያይ እንደማጠቃለያ የቡድኖችን ሀሳብ ማጠናከር ወይም ማረም ይጠበቅብዎታል። ለዚህ ይረዳ ዘንድ በአወያዩ ማስታወሻ የተጻፉትን ሀሳቦች አስቀድሞ በማንበብና መዘጋጀት ያስፈልጋል።

ፍተሻ (ክለሳ)፡ (አምስት ደቂቃ)

አወያይ

ለፍተሻ የሚቀርቡ ጥያቄዎች በእለቱ ምን ያህል እንደተማሩ ለመገምገም የሚቀርቡ እንጂ ፈተና ያለመሆኑን ለወላጆች ሊገለፅላቸው ይገባል። በመሆኑም ተሳታፊዎች የህፃናት እድገትን ለማፋጠን የሚረዱ ተግባራትን እንዲገልፁ ማበረታታት እንዲሁም በእለቱ ያገኙትን እውቀት ፍሬ ሀሳብ እንዲያስታውሱ መጠየቅ። ለተሳታፊዎች የሚሰጡት ግብረ መልሶች ለአወያይ ከተቀመጠው ማስታወሻ ጋር መጣጣም አለበት።

**ቁልፍ መልእክቶች (አምስት ደቂቃ)**

አወያይ

ቁልፍ መልእክቶችን ያንብቡላቸው።

- ህፃናት በነፃነት ለመጫወት፣ ለመንከባለል፣ ለመዳሀና ለመራመድ ጤናማና ንፁህ ስፍራ ይፈልጋሉ። ህፃናት የሚጫወቱባቸው ስፍራዎች ከምድጃዎች፣ ከውሃና ከሊጥ እቃዎች እንዲሁም አደጋ ከሚያስከትሉ ተቀጣጣይ ነገሮች ነፃ መሆናቸውን ማረጋገጥ
- ህፃናት የሚጫወቱባቸው ኪስና ሌሎች ቀላል መጫወቻዎችን መስጠት
- የእጅ ጣቶችንና አይንን በማቀናጀት እንዲጫወቱ ጠጠር፣ የህፃናት መፃህፍት፣ ስለል ለመሳል እርሳስና ወረቀት እንዲሁም የሚደረደሩ ቆርኪዎች በመስጠት እንዲጫወቱ መርዳት። ጠጠር እና ሌሎች መሰል መጫወቻዎች ወደ አፍ፣ አፍንጫ፣ ጆሮ ወዘተ ሊገቡ ስለሚችሉ ህፃናቱ ሲጫወቱ በወላጆች በቂ ክትትል ሊደረግላቸው ይገባል።
- ህፃናት ያገኙትን ነገር በማንሳት ወደ አፋቸው በመክተት እንዳይሳዱ መከታተል
- ህፃናት ሲመገቡ ራሳቸውን እንዳያቆሽሹ ማበረታታት እንዲሁም የእጅና የአይኖችን ቅንጅት በማስተባበር የአመጋገብ ልምምዳቸውን እንዲያሻሽሉ መርዳት
- ህፃናት በቀላሉ መልበስና ማውለቅ እንዲችሉ በቀላሉ የሚከፍቱትና የሚቆልፉት ልብስ መስጠት

ማጠቃለያ (አራት ደቂቃ)

አወያይ

በዚህ የውይይት ጊዜ ወላጆች ስለ ህፃናት አካላዊ እድገት ቁልፍ መረጃዎች እንዳገኙ ሊታወስ ይገባል። በተጨማሪም ወላጆች ስለ ህፃናት አካላዊ እድገት ያገኙትን ጠቃሚ መረጃዎች ለጎረቤቶቻቸው እንዲያስረዱ መንገር ያስፈልጋል። በተጨማሪም በመንደራቸው ውስጥ ልጆቻቸው ምን ዓይነት እንቅስቃሴዎች እንደሚያደርጉ እንዲከታተሉና አስፈላጊውን ድጋፍ እንዲያደርጉ ማሳሰብ አስፈላጊ ነው።

በመቀጠልም የእለቱን የውይይት ፍሬ ሀሳብ ለማስታወስ የሚረዳ በራሪ ወረቀት ለወላጆች መስጠት ያስፈልጋል። በተጨማሪም ወላጆች ይህንን ወረቀት በጥንቃቄ በመያዝ ከቤተሰቦቻቸውና ከጎረቤቶቻቸው ጋር እንዲያነቡት ማሳሰቢያ መስጠት ይገባል።

በመጨረሻም ተሳታፊዎች በዕለቱ ውይይት ላደረጉት ተሳትፎ ማመስገን ያስፈልጋል።

የአወያይ ማስታወሻ



አወያይ

በየውይይቱ መጨረሻ ላይ ማስታወሻ መያዝ አስፈላጊ ነው። ለውይይቱ በሚያደርጉት ዝግጅት ወይንም በውይይቱ ሂደት ነጥረው የወጡና በዚህ ምእራፍ ውስጥ ሊካተቱ ወይም በድጋሚ ሊጤኑ የሚገቡ ፍሬ ሀሳቦችን ይመዝግቡ። እነዚህ ፍሬ ሀሳቦች ይህንን ሰነድ ወደፊት የበለጠ ለማዳበር ይረዳሉ።

-----

-----

-----

### ለአወያይ የቀረበ ተጨማሪ መረጃ

ወላጆች የህፃናትን አካላዊ እና አዕምሮአዊ እድገት ለማዳበር ምን ማድረግ ይኖርባቸዋል?

ወላጆች ከልጆቻቸው ጋር በሚጫወቱበት ጊዜ የህፃናቱን አካላዊ እና አዕምሮአዊ እድገትን ያጎለብታሉ። ከድብብቆሽ፣ አየሁሽ አየሁሽ ጨዋታ ጀምሮ እስከ ልፊያ ድረስ የሚደረጉ ጨዋታዎች በህፃናት ሁለንተናዊ እድገት ላይ አወንታዊ ሚና ይጫወታሉ።

አደጋ ሊያደርሱ የሚችሉ ነገሮችን ለምሳሌ፡ የተላጡ የኤሌትሪክ ገመዶች፣ ምላጭ፣ ቢላዋ፣ መድሃኒቶችና ሌሎች ነገሮች ህፃናት በማይደርሱበት ቦታ በጥንቃቄ ማስቀመጥ፣ ንፁህ አካባቢን በመፍጠር ህፃናት በነፃነት መዳሀ፣ መገለባበጥና መሮጥ እንዲችሉ ምቹ ሁኔታ መፍጠር ይገባል።

በጨዋታ ወቅት ደቃቅ/ትናንሽ ነገሮችን ወደ አፋቸው በማስገባትና በመዋጥ አደጋ እንዳይደርስባቸው የቅርብ ክትትል ማድረግ ያስፈልጋል።

ህፃናት ሁሉንም ተግባራት በሚጠበቀው መልኩ ማከናወን ካልቻሉ ተገቢ ማበረታቻና እርምጃ በመስጠት እንዲያከናውኑ ማገዝ ወሳኝ ነው።

ወላጆችና ሞግዚቶች ከልጆቻቸው ጋር ሲጫወቱ ከጨዋታው ባሻገር የህፃናቱን አካላዊ እድገት ለማፋጠን እንዲሁም ጡንቻዎቻቸው እንዲጠናከሩ እያገዟቸው ነው። የህፃናት አካላዊ እንቅስቃሴ ከተወለዱበት ጊዜ ይጀምራል። ይህም እንቅስቃሴ መሰላቸትን ለማስወገድ ይረዳቸዋል። የጀርባ ጡንቻዎቻቸው በበቂ ሁኔታ ከዳበረ ህፃናት በስድስት ወር እድሜያቸው ትራስ ተደግፈው መቀመጥ ይችላሉ። የጀርባ ጡንቻዎች መዳበር ህፃናት ራሳቸውን ችለው መቀመጥ እንዲችሉ፣ መዳሀና መራመድ ሲጀምሩ ከፍተኛ እገዛ ያደርግላቸዋል። የህፃናት የጀርባ ጡንቻዎች በበቂ ሁኔታ መጠናከር መዳሀ ሲጀምሩ በመቀመጫቸው ተቀምጠው ወይንም

በእጃቸውና በጉልበታቸው ቆመው እንዲደሁ ያግዛቸዋል። መዳሀ በህፃናት አካላዊ እድገት ሂደት ውስጥ በጣም አስፈላጊ የእድገት ደረጃ ነው።

ህፃናት አካላዊ እድገት ሲያሳዩና ፈጣን እንቅስቃሴ ሲጀምሩ አካባቢያቸው ከአደጋ ንፁህ መሆኑ መረጋገጥ አለበት። በተጨማሪም የሚያደርጉት አካላዊ እንቅስቃሴ በጣም ብዙ መሆን የለበትም። ብዙ አካላዊ እንቅስቃሴ ማድረግ ምንም እይነት እንቅስቃሴ ያለማድረግ ያህል ጉዳት አለው።

አንዳንድ ጊዜ ህፃናት ከፍተኛ የሆነ፣ ያልተለመደና እረፍት የለሽ እንቅስቃሴ ሊያሳዩ ይችላሉ። ብዙ ጊዜ በጣም ያልተለመደና እረፍት የለሽ እንቅስቃሴ የሚያሳዩት ስልቶቻችንና በበቂ ሁኔታ በአእምሮአዊ ወይም በአካላዊ እድገታቸው ወይም በሁለቱም ያልተነቃቁ ህፃናት ናቸው።

የሕጻናት የመጀመሪያዎቹ ጥቂት አመታት አእምሮን ጨምሮ ወሳኝ አካላዊ እድገት የሚታይባቸው ጊዜያት ናቸው። በጥሩ ሁኔታ የተመገቡ ህፃናት አእምሮአቸውን ጨምሮ የተነቃቃ አካላዊ እድገት ይኖራቸዋል። የህፃናት አእምሮ በተገቢ ሁኔታ ከተነቃቃ በቀላሉ የተለያየ ክህሎት ማዳበር የሚችሉ ሲሆን አካላዊ እድገታቸውም የተፋጠነና የተስተካከለ እንዲሆን ይረዳል።

የጨቅላ ህፃናትን አካላዊ እድገት ማነቃቃት

ከልደት እስከ ሁለት ወር

- ህፃናት ጣት መያዝ እንዲችሉ በመዳፋቸው ውስጥ ጣቶቻችንን በማስቀመጥ እንዲለማመዱ ማድረግ
- ህፃናትን አቅፈን ፊታችንን ከግራ ወደ ቀኝ እንዲሁም ከላይ ወደ ታች ማንቀሳቀስ ይገባል። በተጨማሪም መስታወት ወይም ደማቅ ቀለም ያላቸውን ነገሮች በመጠቀም ተመሳሳይ እንቅስቃሴ ማድረግ ይቻላል።
- ህፃናትን አቅፈን ይዘን እንዲሁም ጭንቅላታቸውን ደግፈን ይዘን ጭንቅላታቸውን እንዲያንቀሳቅሱት ማነቃቃት

ከሶስት እስከ ስድስት ወራት

- ህፃናትን ጭንቅላታቸውን ሳንደግፍ ቀና አድርገን በመያዝ ጭንቅላታቸውን እንዲያንቀሳቅሱት ማነቃቃት። ጭንቅላታቸው በጣም ወደ ኋላ ካልሄደ በስተቀር አለመደገፍ
- ወደ ጎን መገልበጥና ጭንቅላት ማንሳትን እንዲለማመዱ በሆዳቸው ማስተኛት
- በግድግዳ ላይ የተሰቀሉ ነገሮችን ከቀኝ ወደ ግራ በማንቀሳቀስ የህፃናት እንገትና ጭንቅላት እንቅስቃሴ ማነቃቃት ይቻላል።
- ንፁህ እጆችን በህፃናት እጅ ውስጥ በማስቀመጥ ህፃናት እጅ መያዝን እንዲለማመዱ ማድረግ ይቻላል። በኋላ ደግሞ ማንኪያ የመሳሰሉትን ነገሮች በመስጠት የህፃናት እጆች እቃ መያዝ እንዲለማመዱ ማድረግ ይቻላል።

- ህፃናትን በአቀማመጥ መደገፍ በመጀመሪያ ጭንቅላታቸውን በመቀጠል የላይኛውን የሰውነት ክፍላቸውን ጥንካሬ ለማሳደግ ይረዳል።
- በህፃናቱ አጠገብ የተለያዩ ነገሮች በማስቀመጥ እጆቻቸውን ዘርግተው እንዲይዙት ማድረግ ይቻላል።

ከሰባት እስከ አስራ ሁለት ወራት

- ህፃናት ያለምንም ድጋፍ በጭናችን ላይ እንዲቀመጡ ማድረግ
- በወለል ላይ በሆዳቸው እንዲተኙ በማድረግ ከርቀት የሚያንፀባርቅ ወይም ድምፅ የሚያሰማ ነገር በማሳየት ወደ እኛ እንዲመጡ ማድረግ ህፃናት ለመዳህ እንዲነቃቁ ያደርጋል።
- ህፃናትን በመደገፍ በእግራቸው እንዲቆሙና ቀስ በቀስ መራመድ እንዲሞክሩ ማድረግ
- የተለያዩ እንጨቶችን እርስ በእርስ በማጋጨት ህፃናት ድምፁን እንዲሰሙና ድርጊቱን እንዲመለከቱ እንዲሁም ህፃናት ድርጊቱን በተመሳሳይ መንገድ እንዲፈፅሙ ማድረግ የህፃናትን የእጅ እንቅስቃሴ ለማነቃቃት ይረዳል።
- ህፃናት በጣም የሚደሰቱበትን ነገር በግድግዳ ላይ ማንጠልጠል ህፃናቱ ለመያዝና ለመንካት እንዲሞክሩ ያደርጋል። ነገር ግን የሚንጠለጠለውን ነገር በጣም እንዲርቅ ማድረግ አይገባም።
- ውሃ በባልዲ ሞልቶ በህፃናት አጠገብ እንዲቀመጥና እየተራጩ እንዲጫወቱበት ማድረግ የህፃናትን የእጅ እንቅስቃሴ ለማነቃቃት ይረዳል። ነገር ግን ህፃናቱ ጉዳት እንዳያጋጥማቸው በቅርብ መከታተል ይገባል።
- በወለል ላይ የተለያዩ ነገሮችን በማስቀመጥ ህፃናት እንዲያነሱትና እንዲጥሉት ማድረግ የህፃናትን የእጅ እንቅስቃሴ ለማነቃቃት ይረዳል።

ከአስራ ሁለት እስከ አስራ ስምንት ወራት

- ህፃናት የሚወዱትን ነገር በመወርወር እንዲቀልቡ ማበረታታት የህፃናትን የእጅ እንቅስቃሴ ለማነቃቃት ይረዳል። ከህፃናት ጋር የመስጠትና የመቀበል ጨዋታ ለመጫወት የተለያዩ ነገሮችን በተደጋጋሚ መወርወር ያስፈልጋል።
- ከሰባት እስከ አራት የሚደርሱ ሳህኖችን ወይም ዝርግ የጠርሙስ አናቶችን እንዲያን በእንዲሁ ላይ በመደራረብ እየደረደሩ መጫወት የህፃናትን የእጅ እንቅስቃሴ ለማነቃቃት ይረዳል።

- ህፃናትን ስትመግቡ እንዲያግዟችሁ ማበረታታት የህፃናትን የተቀናጀ የእጅ እንቅስቃሴ ለማነቃቃት ይጠቅማል።
- የህፃናትን እጅ ይዞ አብረው እንዲራመዱ ማድረግ

ድክ ድክ የሚሉ ህፃናትን አካላዊ እድገት ማነቃቃት

የህፃናት የእጅ እንቅስቃሴ ማደግ ከጀመረ ወላጆች ህፃናት የተለያዩ ተግባራትን እንዴት እንደሚያከናውኑ ማሳየት ይገባል። ለምሳሌ ሳህን ወይንም ስኒ አያያዝን ማስተማር ተገቢ ነው። ህፃናት የሚችሉትን ብቻ እንዲያነሱ ከእቅማቸው በላይ እንዳያነሱ ማድረግ ይገባል። ወላጆች ወይንም አሳዳጊዎች ህፃናት አዲስ ጠባይና እንቅስቃሴዎች ማሳየት የሚችሉበት አጋጣሚ መኖሩን ማረጋገጥ ይገባቸዋል። ይህም ትናንሽና ትላልቅ ጡንቻዎችን ለማሳደግ የሚያስችሉ ተግባራትን ለማከናወን እድል ይሰጣቸዋል። ህፃናት በወላጆቻቸውና በሞግዚቶቻቸው ከፍተኛና ቅርብ ክትትል በወንዝ ዳርቻ፣ በምድጃ አጠገብ ወይንም በእሳት አጠገብ እንዲቆሙ ሊፈቀድላቸው ይገባል። ይህም ህፃናት እሳት እንደሚያቃጥል እንዲሁም ወንዝ ዋና የሚችሉ አዋቂዎች ካልሆኑ በስተቀር እንደሚወስድ ለማስተማር ይረዳል።

ወላጆችና ሞግዚቶች ህፃናት አካባቢያቸውን በመዳሰስ የሚያድጉበት ጤናማ አካባቢ መፍጠር አለባቸው። ህፃናት በዚህ እድሜያቸው ኳስ መወርወርና መምታት መማር ይችላሉ። ይህም ጡንቻዎቻቸውን ለማሳደግ ይረዳቸዋል። ሌላው አስፈላጊ ጨዋታ ድብብቆሽ ነው። ድብብቆሽ መጫወት መፈለግና ማግኘትን ብቻ ሳይሆን እርስ በእርሳቸው የተደበቀውን ለመፈለግ ሲሯሯጡ ጡንቻዎቻቸው እንዲዳብሩም ይረዳል።

በቀዳማይ ልጅነት አካላዊ እድገትን ማነቃቃት

የህፃናትን አካላዊ እድገት ለማነቃቃት የሚከተሉትን ተግባራት መጠቀም ይቻላል።

- ወላጆችና ሞግዚቶች ህፃናት ዘወትር ንቁ ሆነው የሚጫወቱበትን የአኗኗር ሁኔታ መፍጠር ይገባቸዋል። ህፃናት ዘወትር እንዲቀመጡ መበረታታት የለባቸውም።
- በቀዳማይ ልጅነት የሚገኙ ህፃናት ዘወትር መጫወት ያለባቸው ከቤት ውጪ ንፁህ አየር በሚያገኙበት ስፍራ መሆን አለበት። ከቤት ውጪ መጫወት በነፃነት የፈለጉትን አቅጣጫ በመንቀሳቀስ የተለያዩ ጨዋታዎችን ለመጫወት ይረዳቸዋል።
- ወላጆችና ሞግዚቶች ከህፃናት ጋር መጫወት አለባቸው። ህፃናት ሲጫወቱ ዳር ቆሞ ከመመልከት ይልቅ አብሮ መጫወቱ በወላጆችና በህፃናት መካከል ጥሩ ግንኙነት ይፈጥራል።
- ሌላው አስደሳች ጨዋታ ከእሸዋ ወይንም ከእሮጌ ጋዜጣ የተለያዩ ቅርፆችን መስራት ነው። ይህም ህፃናት እጆቻቸውን የተለያዩ ቅርፆችን ለመስራት ሲጠቀሙ የእጆቻቸው ጡንቻዎች እንዲዳብሩ ይረዳቸዋል።

- ህፃናት በዚህ እድሜያቸው ራሳቸውን ለአደጋ ሳያጋልጡ አዳዲስ ተግባራትን እንዲሞክሩ መበረታታት አለባቸው። ስለዚህም ህፃናት አዘውትረው ሩጫ፣ ዝላይ እንዲሁም እቃዎች ላይ መውጣት መውረድ እንዲለማሙዱ ማበረታታት ያስፈልጋል።
- ወላጆችና ሞግዚቶች በቤት ውስጥ ስራ ሲሰሩ ህፃናት እቃ እንዲሰጧቸው እንዲሁም እንደ እቃ በአንድ ቦታ እንዲያስቀምጡ መጠየቅ አለባቸው።
- ህፃናት ልብሳቸውን ራሳቸው እንዲለብሱና እንዲያወልቁ መበረታታት አለባቸው።
- ህፃናት እቃዎችን ይዘው ሲጫወቱ ሲዘሉና ሲሮጡ፣ ሲወጡና ሲወርዱ ትንንሽ ጡንቻዎችን ይጠቀማሉ። ይህም የእጆቻቸውና የእግሮቻቸው ጡንቻዎች እንዲዳብሩ ይረዳቸዋል።

የህፃናት አካላዊ እድገት ለማፋጠን ወላጆችና ሞግዚቶች ሊያከናውኗቸው የሚገቡ አጠቃላይ ተግባራት

- ህፃናት በነፃነት የሚንቀሳቀሱበት፣ የሚንከባለሉበት፣ የሚደሁበትና የሚራመዱበት ከአደጋ ነፃ፣ ንፁህና ወጣ ገባ የሌለበት ስፍራ ማዘጋጀት ተገቢ ነው።
- በቀላሉ የእጅ ጡንቻዎችን የሚያፍታቱ እንደደገበ አይነት መጫወቻዎችን መስጠት ተገቢ ነው።
- ህፃናት አዲስ የተማሩትን ክህሎት እንዲያዳብሩ ከወላጆችና ከሞግዚቶች የማረጋገጫ ቃላት መስማትና ፈገግታ ማየት ይፈልጋሉ። ስለዚህም ለእንቅስቃሴያቸው ተገቢ ማበረታቻ ማሳየት ይገባል።
- ህፃናት በተሰጣቸው መጫወቻ ደስተኞች መሆናቸውን ማረጋገጥ ተገቢ ነው።
- ህፃናት ፀጉራችሁን በመንጨት ወይም ጆሯችሁን በመጎተት ሲጫወቱ ታገሷቸው። ይህ ሁኔታ በትንሿ ጣቶቻቸውና ጡንቻዎቻቸው እንዴት መያዝ እንደሚችሉ የተማሩትን አዲስ ችሎታ እየተለማሙዱ መሆናቸውን ያሳያል። ስለዚህም ምናልባት መነፅር የምትጠቀሙ ከሆነ በቀላሉ እንዳይሰበር አስቀድሞ ማውለቁ ተገቢ ነው።
- የህፃናትን የጡንቻ ቅንጅት የሚያዳብሩ ቅርፅ ለመለየት የሚያስችሉ አሻንጉሊቶችን፣ የህፃናት መፃህፍት፣ እርሳሶች፣ የስእል ወረቀትና መጫወቻዎች መስጠት ያስፈልጋል።
- ዘወትር ህፃናት በቀላሉ የሚያነሱትና ወደ እፋቸው የሚከቱትን ነገር ማራቅ ያስፈልጋል።
- ምንም እንኳን ለመጀመሪያ ጊዜ አስቸጋሪ ቢሆንም ህፃናት ራሳቸውን እንዲመገቡ ማድረግ በእጃቸው፣ በእይናቸውና በምግቡ ሳህን መካከል ያለውን ቅንጅት እንዲያሻሽሉ ይረዳል።
- ለህፃናት በቀላሉ የሚቆለፍ ልብስ በመስጠት መልበስና ማውለቅ እንዲለማሙዱ ያድርጉ።