



ደቂኣንስትዮ

ብስፖርትን ምዝንጋቦን ቅልጡፍ ምዃን

ብዝበልፀ ብኣካላዊ ቅልጡፍ ምዃን ከምዘለና ኩላሕትና ንፊልጥ ኢና፣ ይኹን እምበር ከመይ ከምዝጅመር ንምፍላጥ ሓደሓደ ግዘ የጽግም እዩ።

ብኣካላዊ ምንቅስቃስ ተሳትፎ ምግባር ብዛይዳ ንናይ ኣካልን ስሚዒታዊ ረብሓ ኣለዎ።

ካብቶም ሓደሓደ ጥቕምታት ውሽጢ ዝካተቱ፡

- ሓዱሽ ኣርኽቢ ምፍራይ
- ምስ ማሕበራዊ ክትሕወስ ዕድል ምርኻብ
- ብእንግሊዘኛ ክዕለት ልምዲ ክነብረካ ዕድል ምርኻብ
- ናይ ከባቢኻን ማሕበረሰብ ንምፍላጥ ክሕግዝ ይክእል
- ምስ ስድራን ኣርኽቲ ንዝግበር ምንቅስቃስ ተሳትፎ ንምግባር ዕድል ምሃብ
- ዘልኸን ታሪኽን ልምዲን ምስክልኦት ንምዘርራብ መርበብ ንምዝርጋሕ ዕድል ምርኻብ ይክእል

ከምኡውን ብናይ ኣካል ምንቅስቃስ ክትሳትፉ እንክሎ፡

- ዝሓሸ ስሚዒት ይሓድረኸን
- ዝበልፀ ኃይሊ ትርኽባ
- ዝሓሸ ድቓስ ይወስደኸን
- ዝሓሸ ተሪር ኣፅሚ
- ጥዑይ ሰብነት ይነብረኸን

ከመይ ክጅምር እክእል?

ቕስ ኢልካ ምጅማር ከምኡውን ብብሰሙን ዘልኸን ምንቅስቃስ ምውሳኽ እዩ።

ኣብ ዓልቲ ን30 ደቐቕ ዝኸውን ምፍታን፡

- ንውላድኸን ብእግሪ ቤት ትምህርቲ ምውሳድ
- ብክባቢ ሹቓት ፕራም ምድፋእ
- ኣብ ገዛኸን ኣውቶቡስ ወይ ትራም ጠጠው መበሊ ቕድሚ ኢልካ ወሪድክን ብእግሪ ምካድ
- ሓመሳ ክትማሃራ ምፍታን
- ንደቂኣንስትዮ ጥራይ ብዝግበር ናይ ሰብነት ምንቅስቃስ ጉጅለ ኣባል ምዃን
- ውላድኸን ናብ መናፈሲ ብምውሳድ ሓቢርኸን ምፅዋት
- ካብ ቤተመጽሓፍቲ ናይ ሰብነት ምንቅስቃስ ቪድዮ ምውሳድ
- ሓደሓደ ናይ ስፖርት ኣቕሑት ምግዛፅ
- ናብ ገምገም ባሕሪ ብእግሪ ምጉዓዝ

ንክልተ ኣዋርሕ ሓደሓደ ነገራት ብምፍታን እንታይ ከምዝስምእክን ምርኣይ። ንዝተወሰነ ግዘ ጠጠው ምግባር ፀገም የብሉን፣ ግናስ ክትዳለዎ ከልኸን ምጅማር ኣገዳሲ እዩ።



ብዛዕባ ስፖርትን ምዝንጋዕ መረዳኢታ ኣበይ ከምዝርከብ

- ኣብ ማሕበረሰብ ኣልዋ ጥዕና ጤና ማእከላት
- ኣብ ደቂ ገዛውቲ/Neighbourhood houses
- ኣብ ማይግራንት ምንጩ ደገፍ ማእከላት/Migrant Resource Centres
- ኣብ ሁለገብ ባሕላዊ ናይ መናእሰያት ጉዳይ ማእከል
- ኣብ ቪክቶሪያ ናይ ደቂኣንስትዮ ስፖርትን ምዝናግዕ
- ኣብ ከባቢ ናይ ስፖርት ኣዳራሽ

ከምኡውን በዚ ዝስዕብ መረዳኢታ ምርካብ ትኽእላ:

- ብከባቢ ጋዜጣታት
- ኣብ ቤተመጽኣፍቲ
- ካብ ኣርኽቲ፣ ስድራቤት ወይኻኣ ንኣኺምክን ምሕታት
- ብጃንጃክን ናይ ማሕበረሰብ ራዲዮ
- ካብ ማሕበረሰብ ዝተኣሳሰረ መርበባት

ብዛዕባ ምጅማር

ኣዱሽ ናይ ኣካል ምንቕስቓስ ፕሮግራም ንቅድሚ ምጅማርክን ናይ ጥዕና ፀገም እንተሃልዮኹን ንኣኺምክን ኣዛርባ።

ዝፈተሕንኦ ኣካል ምንቕስቓስ ክትጅምራ ምስትዋል ዘለክን:

- ቐስ ኣቢልካ ጠጠው ምግባር፣ እንዳፀናኹን መጠን ምድድጋምን ግዘ ምውሳኽ
- ምቕት ዘለዎ ኽዳንን መደገፊ ዘለዎ ሳእኒ ምግባር ቐፍ የሆነ
- ካብ ፀሐይ ንባዕልኹን ምክልኻል (ባርኔጣን ናይ ፀሐይ ንቕብዓት ምልኻይ)
- በብዝሒ ማይ ምስታይ
- ምስኣኹ!

ናይ ኣካል ምንቕስቓስ ንምርካብ ጠቓሚ ኣበሬታት

- ዘሕጉሰክን ምንቕስቓስ ምምራጽ
- ፀገም ዘይብሉን ንዓኹን ዝሰማማዕ ከባቢ ምምራጽ
- ምስ ክእለትክን ዝሰማማዕ ምምራጽ
- ንፍሉይ ሕይወት ዝሰማማዕ ምንቕስቓስ ምምራጽ
- ናይ ሰደራቤትን ኣርኽቲ ምስታፍ
- ኤንድሕር ሰልቸውክን ካልእ ኣዱሽ ምፍታን እምበር ዘይትፈትዎ ምንቕስቓስ ዘይምቕጻል

ንእግሪ ጉዕዞ ፕሮግራም ምሳሌ:

ሰሙን 1	ን10 ደቂቕ ናይ እግሪ ጉዕዞ ብሰሙን	3 ጊዘ
ሰሙን 2	ን15 ደቂቕ ናይ እግሪ ጉዕዞ ብሰሙን	4 ጊዘ
ሰሙን 3	ን20 ደቂቕ ናይ እግሪ ጉዕዞ ብሰሙን	5 ጊዘ
ሰሙን 4	ን30 ደቂቕ ናይ እግሪ ጉዕዞ ብሰሙን	5 ጊዘ
ሰሙን 5	ን45 ደቂቕ ናይ እግሪ ጉዕዞ ብሰሙን	3 ጊዘ
ሰሙን 6	ን60 ደቂቕ ናይ እግሪ ጉዕዞ ብሰሙን	3 ጊዘ
ሰሙን 7	ን60 ደቂቕ ናይ እግሪ ጉዕዞ ብሰሙን	4 ጊዘ
ሰሙን 8	ን60 ደቂቕ ናይ እግሪ ጉዕዞ ብሰሙን	5 ጊዘ

