



ሓበሬታ ንወለዲ

አብ ቤት ትምህርቲ ዚያዳ ምንቅስቃስ ኣካል ኪዝውተር እንሆ ጸዕርታት ነካይድ ኣለና!

አብ ሸወደን፡ ዝዓበዩ ክፋል መዓልቲ እምብዛ ኮፍ ዚብሉ ቈልዑ ቊጽሮም እንዳዘዩደ ይኸይድ ኣሎ – ነዚ ክንቅይሮ ድላይ ኣሎና።

ማሕበራት ስፖርት፡ ብብመዓልቲ ታሕዳስ ምንቅስቃስ ንምፍጣር ምስ ኣብያተ ትምህርቲ ይተሓባበራ። እዚ ኸኣ ብሃገራዊ ውድብ ስፖርት ኣብ መላእ ሃገር ዚእለ ተልእኮ መንግስቲ ሸወደን'ዩ። ብዛዕባ **ጸዕርታት ምንቅስቃስ ኣካል ኣብ ቤት**

ትምህርቲ (Rörelsesatsning i skolan) ተወሳኺ ሓበሬታ ኣብ

www.rf.se/rorelsesatsningiskolan ምንባብ ይከኣል።

መጽናዕታዊ ምርምር ከም ዘረጋግጽ፡ ምንቅስቃስ ኣካላት ኬዘውትሩ ተመሃሮ ኣብ ትምህርቶም ዝሓሸ ውጽኢት ይረኽቡ። ምንቅስቃስ ኣካላት፡-

- ተመሃሮ ብዝሓሸ ኣገባብ ትምህርቲ ከም ዚቐስሙ ይገብር፤
- ተመሃሮ ብዝሓሸ ኣገባብ ኣብ ትምህርቶም ኬቕልቡ ይኸእሎም፤
- ተመሃሮ ዝሓሸ ተዘክሮ ከም ዚህልዎም ይገብር፤
- ንርእሱ-ተኣማንነት ተመሃሮ ይዘይዩ።

አብተን ዚያዳ ንጥፈታት ምንቅስቃስ ኣካል ዚትግበረለን ኣብያተ ትምህርቲ ብዙሕ ባእሲ ከም ዘይክሰት፡ ዚያዳ ቅሳነትን ምትሕውዋስን ከም ዚረኣ ትዕዝብቲ ተጌሩ'ሎ።

በዚ ምክንያት'ዚ፡ ቈልዑ ኣብ መዓልቲ ትምህርቲ ዚያዳ ምንቅስቃስ ኣካል ኬዘውትሩ ብዝተፈለለዩ ኣገባባት ክንሰርሕ ኢና።

ከም ወለዲ/መዕበዪ መጠን ክንህበኩም እንደሊ ምዕዶ

መዓልቲ-መዓልቲ ምንቅስቃስ ኣካል ማዕረ ክንደይ ኣገዳሲ ምኃኑ ብምሕባር ከም ወለዲ መጠን ንደቅኹም ክትሕግዝዎም ትኸእሉ። ካብቶም ክትህብዎም እትኸእሉ ገለ ምዕዶታት ንምጥቃስ፡ ኣብ ክንዲ ብመደደቢ (ሂስ) ብእግሪ መሳልል ምድያብ፡ ናብ ቤት ትምህርቲ ብእግሪ ወይ ብሽግሊታ ምኽድ ወይከኣ ካብ ኣውቶቡስ ሓደ ፊርማታ (መውረዲ) ኪተርፍ ከሎ ኣቐዲምካ ምውራድ ኪኸውን ይኸእል። ደቅኹም ኪንቀሳቐሱ ወይ ምስ ሓደ ማሕበር ስፖርት ርክብ ኪገብሩ ከተተባብዕዎም ትኸእሉ። ምስ ደቅኹም



ብሓይ ብእግሪ ዘጓሕ ምባል'ከ እንታይ ኪኸፍእ ኢሉ፤ ሽዑ እቲ ኣብ ምንቅስቓስ ዘሎ ኣዕጋቢ ውጽኢት ኪርድኣኩም'ዩ።

ምስ ምንቅስቓስ ኣካል ዚተኣሳሰር ገለ ሓድሽ ነገር ኣብ ቤት ትምህርቲ እንተ ኣጋጢሙ ንምፍላጥ ሃዩ ሕተቱ።

ተመሃሮና ካብ ምንቅስቓስ ኣካል ኣወንታዊ ተመክሮ ኪረኽቡ፡ ብማሕበራዊ መዳይ ኪምዕብሉ፡ ዓቕሞም ንምብዳህ ኪደፍሩን እጃምና ከነበርክት ንደሊ ኢና። ብነዊሑ ምሉእ ጥዕና ኪህልዎም፡ ኣብ ትምህርቲ ብዚያዳ ዕውታት ኪኾኑን ንጡፍ ናብራ ምሕላፍ ኪኸእሉን ምርኣይ ትምኒትና'ዩ!