

አካላዊ ምፍንታት

እንታይ ማለት እዩ?

አካላዊ ምፍንታት ዝብሃል ሓደ ለበዳ ወይ ሕማም ንክይዛመት ምእንቲ ኣብ መንጎ ሰባት ዘሎ ምቅርራብ ምቅናስ ወይ ምውጋድ ማለት እዩ። ካብቶም አካላዊ ምፍንታት ንምትግባር ዝሕግዙ ስጉምትታት ጉዙሕ ሰብ ዝእከበሉ ተግባራር ምውጋድ፣ ዓበይቲ ህንጻታትን ጉዳያትን ምስራዝ ይርከብዎም።

ክውገዱ ዝግብኡም ነገራት

ብጉጅለ ምትእኽኻብ ቆልዑ ናተንከባኽብካ ምሕዳር ምቁዳር ናይ ሙዚቃ ድግስ ምክትታል ትያትር ቤት ምኻድ ጉዕዞ ምግባር ፍጻሞታት ኣትሌቲክስ ብሰብ ዝተጨናነቑ ዕዳጋታት

ዕዳጋታት ኣብ እንዳ ጂም ከይድካ አካላዊ ምንቅስቃስ ምግባር ናብ ኣብያተ እምነት ምኻድ ጋሻታት ምቕባል ካብ መሰረታዊ ኣቅርቦት ዝህቡ ሰራሕተኛታት ናብ ገዛኽ ክመጹ ምግባር ናይ ህዝቢ መጓዳዝያ ምጥቃም



ናሕቀትኩም ሓልዉ

ኣብ ቀረባኹም ዘሎ ቤት ምግቢ ኣዚዝኩም ናብ ገዛኹም ሓዝኩም ምኻድ ናብ ቤት-ግሮሰሪ ምኻድ

መድሓኒት ሓዝካ ምኻድ ኣብ መናፈሲ ቴንስ ምጽዋት

ብውሕዱ ካብ 6' - 8' ናሕቀት ምሕላው



ክትገብርዎ ዝግባእ

ብእግሪ ምኻድ እንባታት ምሕኳር ስራሕቲ ድሕሪ ገዛ ምስላጥ ትፈትውዎ ናይ ተሌቪዥን ትርኢት ምርኣይ

ከዛ ምጽርራይ መጽሓፍ ምንባብ ሙዚቃ ምድማጽ ኣብ ድሕሪ-ቤት ምጽዋት

ምስ ስድራቤት ምጽዋት መኪና ምዝዋር ብሺድዮ ምውጋዕ

ማሓተትካን ጎረባብትኽ ብስልኪ ወይ ኢሜይል ደዊልካ ምጥያቕ ምግቢ ምብሳል

