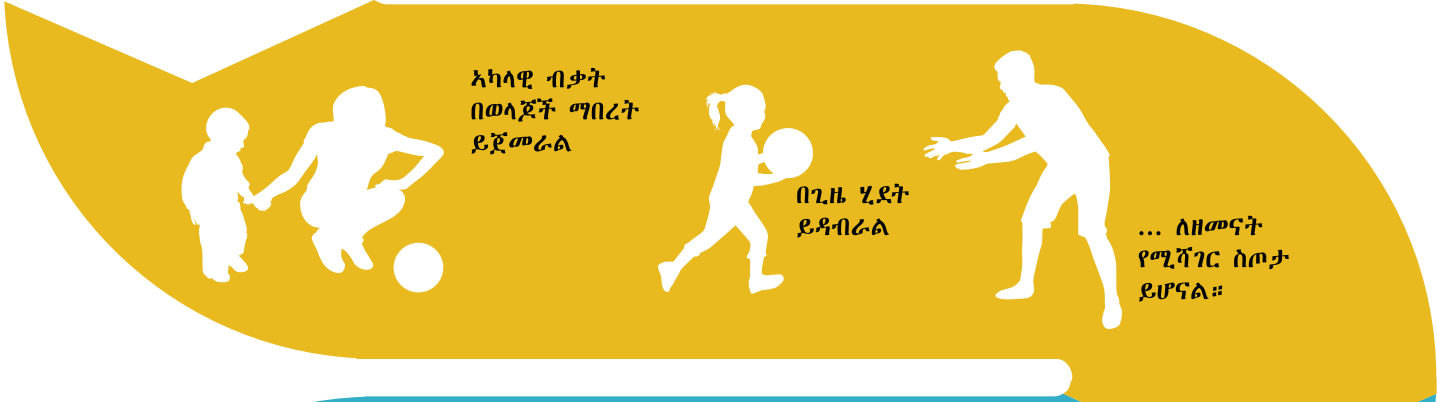


አካላዊ ብቃት ማዳበር ምንድነው?

**አካላዊ ብቃት
እና የህይወት
ኡደት**

አካላዊ ብቃት ማለት ልጆች የሚያዳብሩት ችሎታዎች፣ በራስ መተማመን እና ንቁ ለመሆን የሚያድራቸው ፍቅርን ይገልጻል።



እንዴት አካላዊ ብቃት ይዳብራል?

ልጆች ቀስ በቀስ አካላዊ ብቃት ያዳብራሉ፣ በተለይ በተዋቀሩ እና ባያልተዋቀሩ እንቅስቃሴዎች፣ ይህ የንቅስቃሴ ባህሪ ልጆችን በብቃት እና በእድሜ አንዲያድጉ ይረዳል።

0-3 ዓመት
የልጅ እንቅስቃሴን ማበረታታት

3-5 ዓመት
ጨዋታን ማስፋት እና ጥሩ ማድረግ።

5-8 ዓመት
በተለያዩ እንቅስቃሴዎች ትኩረትን ያዳብራሉ

8-12 ዓመት
ልጆችዝግጁ በሆኑበት ሰዓት ውስብስብ የሆኑ ችሎታ ያዳብራሉ።

