

# ምሉእ ክረምቲ፡፡መዓልታዊ ብንጡፍ ተዋስኦ ምዝንጋዕ (ምሑጋስ)

ንቆልዑት መዓልታዊ ንጡፍ ምዝንጋዕ ኣድላዩ እዩ። ኣብ እዋን ክረምቲ ኣብ ገዛና ክንገብርም ንክእሎ መዘናገዕታት ብዙሓት እዮም። መዓልታዊ፡ ካብዘም ኣብ ታሕቲ ተዘርዘርም ዘለው መደባት ብውሕድ ሓንቲ መማረጺ ፍለዩ።

## 1. ናይ ደገ ጸወታ

- ኩዕሶ በረድ ምድርባይ
- ካብ ዓቕብ/ቁልቁለት ምንክብላል
- ብበረድ መለኻኻቲ ምስራሕ
- ብእካብ በረድ፡ ቅርጺ ሰብ ወይ ከኣ ዕርጺ ምስራሕ
- ገጅፍ ኩዕሶ በረድ ምስራሕ



## 4. ንጥፈታት ስድራቤት

- ናይ ሳዕስዒት (ትልሂት) ምድላዎት ምግባር
- ኣብ ከባቢና (ገዛውትና) ከባቢ ጉዕዞ እግሪ ምግባር
- ቁራዕ ርእሲ (መክላኻሲ ርእሲ) ጌርካ ኣብ ናይ በረድ ቁልቁለት ሽታሕታሕ ምጽዋት
- ሕብረ ምግቢ ተጠቁምካ ኣብ በረድ ምስኣል
- ጸወታ ሃዳኑ ኣብ በረድ ምጽዋት

## 2. ብምዕባለ ክእለት ምዝንጋዕ

- ናይ መንገዱ ወይ ከኣ ናይ በረድ ሆኪ (ፍር) ምጽዋት
- ኣታውማ ዮጋ (ምትዕጽዳፍ) ምልምማድ
- ናይ ካልሲ ኩዕሶ ጸወታ ምጽዋት



## 5. ኣብ ገዛ ምሕጋዝ

- ኣፍደገ ገዛኻ ዘሎ በረድ ብባዴላ ምጽራግ
- ዓራትካ ምንጻፍ
- ባንቡላታትካ (መጻወቲኻ) ምእካብ (ምእንባር)
- ተሓጸቦ ክዳውንቲ ምዕጻፍ
- ብመኣከቢ ዶሮና ምጽራግ
- ጉሓፍ ምድርባይ

## 3. የእጋርካ ተጠቁምካ ምንቅስቃስ

- ተፈጥሮኣዊ ናይ ክረምቲ ጉዕዞ እግሪ ምግባር
- ናይ በረድ ሽታሕታሕ ምልምማድ
- ጉዕዞ እግሪ ኣብ በረድ ብናይ በረድ ጫማ ምክያድ
- ጉዕዞ እግሪ ናብ ቤት ትምህርቲ ምግባር



- ናይ ደገ ጸወታ ጊዜ ምምዳብ
- ብምዕባለ ክእለት ምዝንጋዕ
- የእጋርካ ተጠቁምካ ምንቅስቃስ
- ንናይ ቤተሰባዊ ጸዋታ ምትእኻኻብ
- ኣብ ገዛ ስራሕ ክንሕግዝ ከምዘለና ደይምርሳዕ

መዓልታዊ ንጡፍ ጸወታ፡ ንኹሉ ሰብ ኣካላት፡ ኣእምሮን ስምዒትን ጠቓሚ እዩ። ኣብ ደገ ንዝገበር ዓይነት ጸወታታት ዝበለጸ መረጃ እንተድልዩ ኣብዚ ገጽ ብምእታው ምርጫ ይካኣል እዩ። [activeforlife.com](http://activeforlife.com)