

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. ንጥራታት ስድራቤት

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

2. ብምዕባለ ክእለት ምዝንጋዕ

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

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



5. ኣብ ገዛ ምሕጋዝ

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



- 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 መረዳእታ እንተድልዩ ኣብዚ ገጽ ብምእታው ምርዳእ ይካኣል እዩ። actifpourelavie.com