

# ናይ ሀጋይ ፃወታ መምርሒ

ቆልዑ ብፍላይ ኣብ እዋን ዕረፍቲ ሓጋይ መዓልታዊ ጻወታ የድልዮም ። ብዚኣ መምርሒ መሰረት ብ ነፍሲ ወከፍ መሪዕኩም ብብሰሞን ክፃወቱ ግበሩዎ።

## 1ይ ሠሞን : ኣ ካናዳ

- ኢንክሹክ ዝብሃል ገዛ ህነጽ
- ቀይህን ፃእዳን ባለንቲና ጌርካ ተፃወት
- ናይ ሆኪ ኩዑሶ ተፃወት
- ናይ ማይ ባለንቲና ተወራወር
- ብኖራ ተጠቓመካ ኣብ ጸርግያ ቆጽሊ ሜፕል ስኣል
- ፍራውለ ምልቃም ኪድ



## 5ይ : ኣብ ገዛ ምጽናህ

- ዕርዲ ምስራህ
- እንዳ ማይ
- ዕንቅፋት ዝፈጥር መንገዲ ሃኒጽካ ተፃወት
- ብማይ ጌርካ ተፃወት
- ምግብ ንደገ ሓዝካ ኬድካ ምዝዋር
- ብጭቃ ጌርካ ከም ባኒ እናሰራህካ ተፃወት



## 2ይ ሰሙን: ኣብ ትህቲ ባህሪ

- ኣብ ከባቢኻ ዝርክብ ቐላይ ውሒዝ፤ ቀላይ፤ ውይ ውቅያኖስ ብምኻድ ኣእማን ምድርባይ
- ናብ ገምጋም ባሕሪ ኬድካ ሓፃ ዝግይነቱ ካስትል ስራህ
- እናተሳህብካ ምጉፃዝ
- ኣብ ከባቢኻ ዝርክብ ናይ መናፈሻ እናክድካ ተናፈስ



## 6ይ ሰሙን: ኣዕሩኽ እንስታታት

- ናብቲ ኣብ ከባቢኻ ዝርክብ መካነ እንስሳታት ብምካድ ተዛዋወር
- ከም ድቢ ተሳህብ
- ኣብ እንስታታት ዝተደገፈ ስነ ጥበብ ምፍጣር
- ከም ካንጋሮ ዝለል
- ከም ዓርዓር ነብሪ ጉዮ

## 3ይ ሰሞን : ኣፍቀርቲ ተፈጥሮ

- ኣብ ድህሪ ቤትካ ካምፕንግ ግበር
- ኣብ ገረብ ደይብ
- ኣስተንትኖ ግበር
- ኣብ ዕትሮ ባልዕ ኣኪብካ ብመጉልሒ ብርጭቆ ኣቢልካ ብደቓቓ ርኣ
- ከም ቅርፊት ገረብ፤ ዕምባባ፤ ፓይንኮን ዝኣምሰሉ ነገራት ተጥቂምካ ምቕባእ



## 7ይ ሰሙን : ምድህሳስ

- ናይ ሀደን ፃወታ
- ብሽክለታ ምዝዋር
- ጂፕ ኤስ ተጠቂምካ ናይ ቦታ ምዕላሽ ፃወታ
- ኣብ ጫካ ናይ እግሪ ጉዕዞ ምካድ
- ምሕናእን ምድላይን ተጻወት
- ብብሽክለታ ስኩተር ሮለር ብሌድ ወይ ስኬት ቦርድ ጌርካ ተዘዋወር



## 4ይ ሰሙን : ኣብ ሕርሻ

- ከም ናይ ደርሆ ማይን ዝሆ ተፃወት
- ናብ መካነ እንስታት ኬድካ ተዘዋወር
- ናይ መወዳእታ ሓጋይ ኣሕምልቲ ትከል
- ከም ፈረስ ጉዮ
- ናብ ሕርሻ ኬድካ ተዘዋወር

## 8ይ ሰሙን : ሮክ ኤንድ ሮል

- ኣብ ገዛ ዝስርሑ ናይ ሙዚቃ መሳርሒታት ስራህ
- ፍሪዝ ዳንስ ዝብሃል ጻወታ ተጻወት
- ካብ ንቦ እናተንከባለልካ ናይ ምውራድ ጻወታ
- ናይ ሳዕስዲት ፓርቲ



ነፍሲ ወከፍ መዓልታዊ እንቅስቃሴ ምግባር ንኩሉሰብ ንኣካልኩመን ሓንጎልኩም ብጣዕሚ ኣድላይ እዩ፤ ኣብዚ ሓጋይ ክትፃወትሉ እትኽለልሉ ተወሳኺ ሓበሬታ ንምርካብ ኣብ [activeforlife.com](http://activeforlife.com) ተወክሱ