ኣብ እዋን ኮሮና ምስደቅና ኣብ ገዛ ብኸመይ ነሕልፎ **?**

ኣብዚ ሕጂ እዋን ኩሉ ሰብ መዓልታዊ ናይ ደገ ንጡፈታት ጠጠዉ ኣቢሉ ይርከብ፥ ብተመሳሳሊ ቆልዑትውን ትምህርቶም ጠጠዉ ኣቢሎም ኣብ ገዛ ይውዕሉ ኣለዉ፥፥ እዚ ኩነታት ናብ ጸቕጥን ውጥረትን ከስዕብ ይኽእል፥፥ ነዚ ተርእዮ ብኸመይከ ክንኣልዮ ንኽእል? ንእሽቶይ ምኽሪ ፦

1. **መጀመርያ ነብስና ምሕላው: መጀመርያ ን ነብስና ጽቡቕ ምሓዝ፥ ንደቅና ጽቡቕ ጌርና ንክንኣሊ ኣዝዩ ኣገ ዳሲ እዩ፥፥ጸቕጥን ውጥረትን ምስ ዝስመዓና፥ መጀመርያ ህድእ ኢልና ኮፍ ንበል፥ ብድሕሪኡ ክልተ ኣእዳውና ኣብልዕሊ ኩብድና ነንብሮ ሞ፥ ብኣፍንጫና ጹሩይ ኣየር ንስሕብ፥ ነቲ ዝሰሓብናዮ ኣየር ድማ መሊስና ብኣፍና ነውጽኦ፥፥ ነዚ ድማ ደጋጊምና ንገብሮ፥፥ወይ ደማ ናብ ደገ ብምውጻእ ሓድሽ ኣየርን ፀሓይን ምውሳድ፥እዚ ድማ ስምዒት ጸቕጢ ንክጎድልን፥ ከምውጽኢቱ ንደቅና ብግቡእ ንክንሕግዝ ኣዝዩ ሓጋዚ እዩ፥፥**

2. ጥዕና ዘለዎ መግቢ ምምጋብ: ጥዕና ዘለዎ መግቢ ምምጋብ ጸቕጢ ንምጉዳል ኣዝዩ ኣገዳሲ እዩ፥፥ መዓልታዊ ዝተፈላለየ ዓይነታት መግቢ ምስ ሓድሽ ፍሩታን ኣሕምልትን ምስደቅና ምምጋብ ።ኣዝዩ ዝበዝሐ ወይ ድማ ኣዝዩ ዝወሓደ ኣመጋግባ ዘይ ምልማድ፥ መጠኑ ዝሓለወ ክኸውን ተመራጺእዩ፥፥ካብ ልዑል ዓቐን ሽኮርን ስብሒ ዘልዎም መግብታት ኣብዚሕና ካምውሳድ ምጥንቃቕ፥ መጠኑ ብዝሓለወ/ብዝተሓተ መንገዲ ምውሳድ፥፥መዓልታዊ 1.5 ሊትሮ ማይ ምስታይ፥፥ መጠን ኣልኮላዊ መስተ ኣብምውሳድ ልዑል ጥንቃቐ ምግባር፥፥

3. እኩል ድቃስ ምውሳድ
   - ንዓበይቲ ካብ 7 ክሳብ 9 ሰዓታት ምድቃስ ኣድላዩ ኮይኑ፥ ንቆልዑት ድማ :-
   - ካብ 3-5 ዝዕድሜኦም ካብ 10 ክሳብ 13 ስዓታት ክድቅሱ ኣለዎም
   - ካብ 6-12 ዝዕድሜኦም ካብ 9 ክሳብ 12 ስዓታት ክድቅሱ ኣለዎም
   - ካብ 13-18 ዝዕድሜኦም ካብ 8 ክሳብ 10 ስዓታት ክድቅሱ ኣለዎም

4. ናብ ደገ ምስደቅና ምውጻእ፥

ግቡእ ርሕቐትና ምስካልኦት ብምሕላው መዓልታዊ ን ኣስታት ሓደ ሰዓት ናብ ደገ ምውጻእ፥ እዚ ድማ ንቆልዑ ሓድሽ ኣየርን ናይ ጸሓይ ሙቐትን ንኽርኽቡ መታን ኣዝዩ ኣገዳሲ እዩ፥፥ብዚሒ ሰባት ናብ ዘልዎ ቦታ ካብምኻድ ንጠንቀቕ!!

5. ብመደብ ምኻድ: ኩሉ ኣብ ገዛ እንገብሮ ንጥፈታት ብመደብ ክንገብሮ ይመዓድ፥ እዚማለት እንድቕሰሉ ምሳሕን ድራርን እንምገበሉ ሰዓታት ምውሳን፥ ቆልዑ ኣብሰዓቱ ከምዝበልዑን ብኦንላይን ዝወሃብ ትምህርቲ ኣብሰዓቱ ክምዝከታተሉን ምግባር ፥ መጸሓፍ ዘንብቡሉ ግዚ ምሕንጻጽን ትምህርቲ ሓዘል ዝኾኑ ናይ ኦንላይን ጸወታታት ክጻወቱ ምግባር ኣዝዩ ሓጋዚ እዩ፥፥

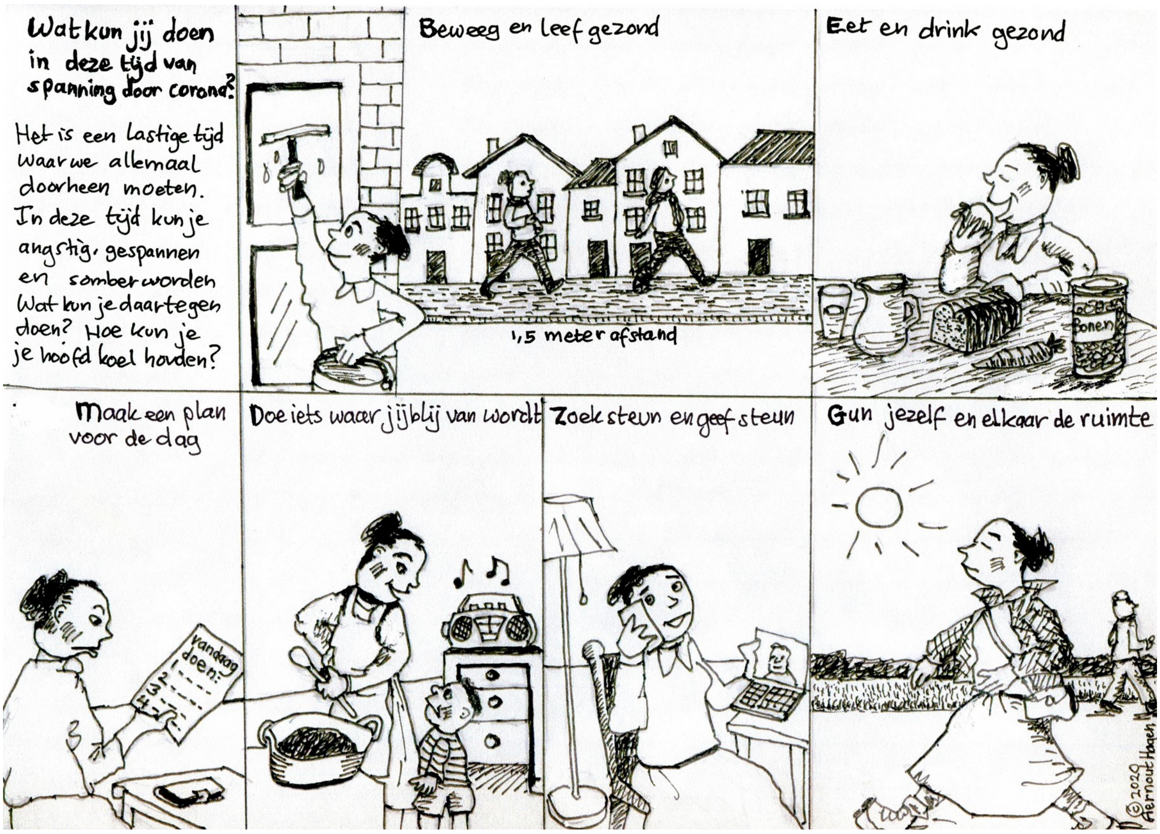
6. ኣብ ኮምፒውተር ይኩን ሞባይል ቴሌፎን ነዊሕ ዘይምጽናሕ፥ ቆልዑ ኣብ ኮምፒውተር ይኩን ሞባይል ቴሌፎን ነዊሕ ክጸንሑ ዘይምፍቃድ፥ እቲ ኣብኡ ዝጸንሑሉ ግዜ መዓልታዊ ካብ 20 ደቒቕ ንላዕሊ ክኸውን የብሉን፥፥ ነዊሕ ግዜ ኣብኮፒውተር ይኹን ሞባይል ቴሌፎን ምጽናሕ ንናይ ቆልዓ ኣካላዊ ይኹን ኣእምራዊ ጥዕና ጎዳኢ እዩ፥ ንዓበይቲውን ከምኡ፥፥

7. ሙሉእ መዓልቲ ዜና ምክትታል: ዋላኳ ዜና ምስማዕ ጽቡቕ እንተኾነ፥ ሙሉእ መዓልቲ ዜና ምክትታል ግና ንጥዕና ጸገም ኣለዎ፥፥ ንደቅናውን ብተመሳሳሊ ጽልዋ ኣለዎ፥፥ ስለዚ ኣብ መዓልቲ 1 ግዜ ወይ 2 ክልተ ግዜ ዜና ምክትታልን፥ ዜና እንከታተለሉ ግዜ ድማ ደቅና ምስ ደቀሱ ክኸውን ኣገዳሲ እዩ፥፥

8. ምስደቅና እንዘናገዓሉ መደብ ምፍጣር፥ ምስደቅና ትምህርቲ ሓዘል መጻሕፍቲ ምንባብ፥ ብሙዚቃን ድራማታትን ምዝንጋእ፥ ብናውቲ ጸወታ ወይ ባህላዊ ናይ ጸወታ ዓይነት ዉን ክኸዉን ይኽእል ጌም ምጽዋትን ፥ መግቢ ክንሰርሕ ከለና ን ኣብነት ብሽኩቲ ወይ ሕንባሻ ምሳና ከሰርሑ (ክሳተፉ) ምግባር ፥፥

9. ምስደቅና ምዕላል: ቆልዑትውን ሓንሳብ ሓንሳብ ክጉህዩን ክፈርሑን ይኽእሉ እዮም፥ ዝብልዎ ምስማዕን ንክዛረቡ ምትብባዕን፥ ከምኡድማ ከህድኡ ዝኽእሉ ምኽርታት ንኣብነት እዚ ሕጂ ተፈጢሩ ዘሎ ኩነታት ኖርማልን ክሓልፍ ምኳኑን ምምካር፥፥

10. ሓገዝ ምርካብ ፥ ወለዲ ውን ኣብ ገዛ ምስደቅና ወይ ነንሕድሕድና(ኣቦን ኣደን) ምዝርራብ፥ ወይ ድማ ናብ ንኣምኖም መሓዙት ወይ መቕርብና ደዊልና ባዛዕባ ዘጋጠመና ነገራት ምዕላል፥፥



መዓልታዊ መደብ ምሕንጻጽ

ለሚ መዓልቲ እንታይ ክንገበር ኢና?

ካብ ዓራት ምትሳእ፥ ክዳን ምኽዳንን ቁርሲ ምቑራስ

ንጉሆ: ለሚ መዓልቲ እንታይ ክንገበር ኢና?

ንጉሆ: ለሚ መዓልቲ እንታይ ክንገበር ኢና?

ድራር: ለሚ መዓልቲ እንታይ ክንገበር ኢና?

ሰዓት ክንደይ ክንድቅስ ኢና

MindFit 2020