

መዓልታዊ ሓደ ሰዓት ወይ ውን (ካብኡ ንላዕሊ) ተንቀሳቅሱ

ምንቅስቃስ ንምምዕባል ኣእምሮ ደቕኹም ሓጋዚ እዩ። ነፍሲ-ወከፍ ኣባል ስድራ-ቤት ኣካላዊ ምንቅስቃስ የድልዮ እዩ። እዚ ኸኣ፡ ምሉእ ጥዕና ዝሓለወ ልቢ፡ ዓጽሚ፡ ኣእምሮን ጅማውንትን ክህልወና ይገብር።

ምጉዳ፡ ዝላ፡ ህክቲን ምጥናንን ኣተባብዑ። ዝኾነ ንህርመት ልቢ ዘቕላጥፍ ምስትንፋስ ዝድርኽ ከምኡ ውን ዘሪህጽ ንጥፈታት ኣተባብዑ።

ግርም ኣርኣያ ኩኑ። ደቕኹም ከኣ ከማኹም ንጡፋት ክኾኑ ሞዴል ኩኑዎም።

ንጡፋት ስድራ-ቤታት ኩኑ!

እዚ ፕሮጀክቲዚ ብምንስትሪ ጥዕና ወረዳ ራምሰይን መደብ ምምሕያሽ ጥዕና ክፍሊ-ሃገርን ዝተደገፈ ኮይኑ፡ ብሚንስትሪ ጥዕና ሚኖሲታ ዝተመወለ እዩ።

**ጥዕናኡ ዝሓለወ
ቁጽርታት ንህጻናትን
ስድራ-ቤታትን**



9-5-2-1-0
መዓልታዊ!

ሓደ ሰዓት ወይ ውን ካብኡ ንላዕሊ
ኣካላዊ ምንቅስቃስ ግበሩ

እዚ ፕሮጀክቲዚ ካብቲ ብመደብ ሌት'ስ ጎ (Let's Go) ዝተዳለወ ነገራት መበገሲ ዝገብር እዩ።
www.letsgo.org
ከምኡ ውን ምንስትሪ ህዝባዊ ጥዕና ክተማ ክንታኪ
chfs.ky.gov/dph/mch/hp/5210/

ንምንታይ ከምዝኾነ ትፈልጡ'ዶ?

አካላዊ ምንቅስቃሴ አእምሮና ክዳቢ ይገብር። አካልናን አእምሮን ብሓባር ተወሃሂዱ እዩ ዝሰርሕ። መዓልታዊ ምንቅስቃሴ፡ ንአካላውን

አእምሮኡውን ምዕባሌ ህጻናት ኣዝዩ እገዳሲ እዩ።

- መዓልታዊ አካላዊ ምንቅስቃሴ ንህጻናት እዚ ዝሰብ ጠቕምታት ኣለዎ፡
- አካላዊ ክብደት ንምሕላው
- ተዓጻጻፍነትን አካላዊ ጥንካሬን ንምሕላው
- ርግኣት ዘሰፍን ኣብ ልዕሊ ምዃኑ፡ ኣብ ትምህርትን ዕዮ-ገዛ ኣብ ምስራሕን ውን ትኩራት ይገብር

መዓልታዊ ሓደ ሰብዓት ወይ ውን ልዕሊ ኣካላዊ ምንቅስቃሴ ግበሩ

- ንህጻናትን ኣባጽሕን ብውሑዱ ሓደ ሰዓት ኣካላዊ ምንቅስቃሴ ክገብሩ ኣተባብዕ!
- ልዕሊ ሓደ ሰዓት ኣካላዊ ንቅስቃሴ ንህጻናት ኣዝዩ ውጽኢታዊ እዩ።
- ካብ ገዛ ወጻኢ ንጥፈታት ከም ጉያ፡ ዝላ፡ ህክቲ ወይ ውን ምጥናን ምስራዕ። እዚ ንጥፈታት'ዚ ጭዋዳዳትና የትርር።

ነጻን ኣዘናጋዕን ንጥፈታት ኣተባብዑ

- ጉያ ዝተሓወሶ ጸወታ
- ሃክቲ
- ጸወታታት ኩዕሶ (እግሪ ሰኪዔት ኢድ ወዘተ)
- ብሽክሌታ ምዝዋር
- ሙዚቃ ወሊዕኩም ምስዕሳዕ
- ጸወታታት ሸተትን በረድን
- መኪናኹም ኣብ ጫፍ ናይ ፓርኪን ደው ኣብልዎ
- ኣስካላ ተጠቀሙ
- ደቕኹም ምስ ኩነታት ኣየር ዝሰማማዕ ኪዳን ኩዲንኩም ሒዝኩምም ውጹ ተጻወቱ
- ምሉእ ስድራቤት ሒዝኩም ብሓንሳብ ተንቀሳቐሱ ወይ ውን ናብ መናፈሻ ኪዱ

ኣካላዊ ምንቅስቃሴ ኣፍኩስ ኣብልዎ

- ብዘገም መደባት ኣካላዊ ምንቅስቃሴ ስድራቤትኩም ክትቕይሩ ፈትኑ።
- ኣካላዊ ምንቅስቃሴ ኣብ መዓልታዊ መደብ ስድራቤትኩም ከም ዝኣቱ ግበሩ።
- ሰዓታት ኮምፑተርን ቲቪን ንሰዓታት ኣካላዊ ምንቅስቃሴ ክትክእ ኣይትግበሩ።
- ጌም ክትጻወቱ እንከለኹም፡ ኣካላዊ ምንቅስቃሴ ዘጠቓለሉ ባንቡላታትን ጌምን ምረጹ።
- ኣካላዊ ምንቅስቃሴ ከም ኣካል መዓልታዊ መደባትኩም ብምስራዕ፡ ናይ ምሉእ ህወትኩም ንጥፈት ከም ዝኾነውን ግበሩ።
- ኣካላዊ ንጥፈት ከም እትፈትውዎ ግበሩ!

ንኻልኣት ኣርኢያኹኑ

- ፔዶሜተር ተጠቀሙ።
- ድሕሪ ድራር ምንቅስቃሴ ኣዘውትሩ።

