# ንጡፍ ስድራ ኩን

10 ምኽርታት ከም ስድራ ዝያዳ ንጡፍ ንምኗን

**ኣካላዊ ምንቅስቓ ኣዝዩ ኣገዳሲ ኢዩ ንቆልዑትን ኣብ ኩሉ ዕድመ ንዝርከቡ ዓበይትን።** ከም ስድራ ንጡፍ ምኗን ንኹሉ ሰብ ኣርባሒ ክኸውን ይኽእል። ዓበይቲ ናይ 2½ ሰዓታት ኣብ ሰሙን ኣካላዊ ንጥፈታት የድልዮም, ከምኡ ድማ ቆልዑት ናይ 60 ደቓይቕ ኣብ መዓልቲ የድልዮም። ናብቲ ናይ ስድራኻ ጽዑቕ ስራሕ መደባት ዝያዳ ንጥፈታት ንምውሳኽ ነዚ ምኽርታት እዚ ተኸተል።

## 1 ንጹር ናይ ንጥፈታት ግዜ ስራዕ

ኣብ መላእ እቲ ሰሙን ኩሉ እቲ ስድራ ህሉው ኣብ ዝኾነሉ እዋን ናይ ግዜ ቀዳዳት ሽንን። ንውሑድ ካብዚ ግዜታት እዚ ንኣካላዊ ንጥፈታት ወፍዮ። ድሕሪ ድራር ገለ ንጡፍ ነገር ክትገብር ፈትን ወይ ድማ ንቀዳመ-ሰንበት ብቀዳም ንጉሆ ዝግበር ናይ እግሪ ጎዕዞ ፈልሞ።

## 2 ኣቐዲምካ ወጥን ንግስጋሰኻ ድማ ተኸታተል

ነቲ ናይ ንጥፈታትካ ውጥን ኣብ ናይ ስድራኻ ዓውደ-ኣዋርሕ ጸሓፍ። እቶም ቆልዑት ኣብ ምውጣን ንጥፈታት ክተሓጋገዙ ፍቐድ። ነፍስ-ወከፍ ንጥፈት ድሕሪ ምፍጻሙ ከመልከቱሉ ኣፍቅደሎም።

## 3 ነቲ ኣብ ውሽጢ ገዛ ዘሎ ስራሕ'ውን ኣጠቓልል

እቶም ቆልዑት ኣብ ናይ ካንቸሎ ስራሕን ከምኡ ድማ ካልእ ንጡፍ ንኡስ ስራሕ ዋኒን ኣብ ገዛን ከምዝኣትዉ ግበር። ንሳቶም ከምዝሕግዙኻ ግበር ኣብ ምግፋፍ, ምጽሃይ, ምትካል, ወይ ብቫክዩም ምጽራይን።

## 4 ነቲ ህሉው ዝኾነ ነገራት ተጠቐም

ነቶም ውሑድ ወይ ዝኾነ መሳርሒ ወይ መሳለጥያ ዘይጠልቡ ንጥፈታት ወጥን። ኣብነታት ናይዚ ብእግሪ ምጉዓዝ, ዘብዘብ ምባል, ገመድ ምዝላል, ኣተናኻፍ ምጽዋት, ከምኡ ድማ ምስዕሳዕ የጠቓልል። ናይ ኮምካ ናይ ምዝንጋዕ ማእከል እንታይ ዓይነት መደባት ብነጻ ወይ ብውሑድ ክፍሊት ከምዝህብ ፈትሽ።

## 5 ሓደሽቲ ክእለታት ህነጽ

እቶም ቆልዑት ክሕጎሱሉ ኣብ ዝኽእሉ ክላሳት ኣመዝግቦም ማለት ኣብ ከም ምውስዋስ ኣካላት, ምስዕሳዕ, ወይ ተኒስ። ንሳቶም ክለማመዱ ሓግዞም። እዚ ንነገራት መስሓቕን ኣገደስትን ኮይኖም ከምዝቕጽሉ ክገብር ኢዩ, ከምኡ ድማ ሓደሽቲ ክእለታት የተኣታቱ!

## 6 ንኩሉ ናይ ኩነታት ኣየር ኩነት ወጥን

ንገለ ኣብ ኩነት ናይ ኣየር ኩነታት ዘይምርኮሱ ንጥፈታት ምረጽ። ፈትን ኣብ ሞል ዝግበር ጉዕዞ እግሪ, ውስጠ-ቤታዊ ምሕንባስ, ወይ ድማ ንጡፍ ናይ ቪድዮ ጸወታታት። እቲ ኩነታት ኣየር ጽቡቕ ኣብ ዝኾነሉ ግዜ ናይ ግዳም ንጥፈታት ከም መቐሸሽ ተጠቐመሉም።

## 7 ነታ ቲቪ ኣጥፍኣያ

ንስኻ ሕጊ ስራዕ ዝኾነ ሰብ ከም ዘይክእል ኣብ መዓልቲ ልዕሊ 2 ሰዓታት ናይ ቪድዮ ጸወታ ክጻወት, ቲቪ ክርእዩ, ከምኡ ድማ ኮምፑዩተር ክጥቀም (ብዘይካ ንናይ ቤት ትምህርቲ ስራሕ)። ኣብ ክንዲ ናይ ቲቪ መደብ, ንጡፍ ናይ ስድራ ጸወታ ተጻወት, ብፍቱው ሙዚቃ ሳዕስዕ, ወይ ድማ ናይ እግሪ ጉዕዞ ኪድ።

## 8 ብንእሽቶ ጀምር

ሓደ ሓድሽ ናይ ስድራ ንጥፈታት ብምትእትታው ጀምር ከምኡ ድማ ኩሉ ሰብ ድሉው ኮይኑ ምስተሰምዓካ ዝያዳ ወስኽ። ነቲ ክልቢ ንዝነውሐ እግሪ ጉዕዞ ውሰዶ, ካልእ ናይ ኩዕሶ ጸወታ ተጻወት, ወይ ናብ ሓደ ተወሳኺ ናይ ምልምማድ ክፍሊ ኪድ።

## 9 ንካልኦት ስድራታት ኣጠቓልል

ካልኦት ናብቲ ናይ ስድራኻ ንጥፈታት ክጽንበሩ ዓድሞም። እዚ ብኣካል ንጡፍ ከለኻ ንስኻን ቆልዑትካን ምስ ፈተውትኻ ግዜ ንኽተሕልፉ ዓቢ መንገዲ ኢዩ። ፓርቲ ወጥን ምስ ንጡፍ ጸወታታት ከም ቦውሊን ወይ ድማ ናይ ዕንቅፋት ጸወታ ዝኣመሰለ, ተመዝገብ ኣብ ናይ ስድራ መደባት ኣብ YMCA, ወይ ድማ ኣብ ናይ ምዝንጋዕ ክለብ ተጸንበር።

## 10 ነቲ ስድራ ብመስሓቕ ኣካላዊ ንጥፈታት ሓዝ

ከም ስድራ ከተብዕል ግዚኡ ምስ በጽሐ, ከም ሞሳ ገለ ንጡፍ ነገር ግበር። ጉዕዞ ወጥን ናብ መካነ-እንስሳ, መናፈሻ, ወይ ድማ ቀላይ ነቲ ስድራ ንምእንጋድ።