



# የጤናና ሰውነት ማሳልመሻ ትምህርት የተማሪ መጽሐፍ



## አንደኛ ክፍል

# የጤናና ሰውነት ማጎልመኛ ትምህርት የተማሪ መጽሐፍ እንደኛ ክፍል

## አዘጋጅች

ዘሪሁን ጋሹ  
አዳኛው አስራ  
ስለሺ ውራ

## አርታኪዎችና ገምጋሚዎች

ተስፋዬ አቤ  
ወንድአለ ሥጦቴ  
አዶንያስ ገ/ሥላሴ  
ውብዓለም በየነ

## አስተባባሪ

ጌታቸው ታለማ

## አቀማመጥ እና ስዕል

እንጦጦ ፖሊ ቴክኒክ ኮሌጅ

አዲስ አበባ ከተማ አስተዳደር ትምህርት ቢሮ

2015 ዓ.ም አዲስ አበባ

© በአዲስ አበባ ከተማ አስተዳደር ትምህርት ቢሮ የተዘጋጀ

አዲስ አበባ 2015 ዓ.ም

## ምስጋና

ይህን የትምህርት መጽሐፍ ከዝግጅት ጀምሮ በውጤት እንዲጠናቀቅ፣ የካበተ ልምዳቸውን በማካፈል፣ በፓናል ውይይት ሃሳብ በማፍለቅና በማቅረብ፣ በከተማችን በሚያስተምሩ መምህራን እንዲዘጋጅ በማድረግ፣ አስፈላጊውን በጀት በማስፈቀድ እንዲሁም በጥብቅዲስፕሊን እንዲመራ በማድረጋቸው ላደረጉት ከፍተኛ ድጋፍ የትምህርት ቢሮ ኃላፊ አቶ ዘላለም ሙላቱ የላቀ ምስጋና ይገባቸዋል።

ለሥራችን መሳካት ሁልጊዜ አብረውን በመሆን፣ በሚያጋጥሙ ችግሮች መፍትሄ በመስጠት፣ የአፈጻጸም ሂደቱን በመከታተል፣ በመገምገም እንዲሁም የዝግጅቱ ስራ ቁልፍ ስራ መሆኑን ተረድተው ትኩረት በመስጠት ከጎናችን ለነበሩ የትምህርት ቢሮ የማኔጅመንት አባላት የስርዓተ ትምህርት ዘርፍ ምክትል ቢሮ ኃላፊ አቶ አድማሱ ደቻላ፣ የትምህርት ቴክኖሎጂ ዘርፍ ምክትል ቢሮ ኃላፊ አቶ ዳኛው ገብሩ፣ የመምህራን ልማት ዘርፍ ምክትል ቢሮ ኃላፊ አቶ ሳምሶን መለሰ ፣ የትምህርት ቢሮ ኃላፊ አማካሪ/ሮ አበበች ነጋሽ፣ የትምህርት ቢሮ ጽ/ቤት ኃላፊ አቶ ሲሳይ እንዳለ፣ የቴክኒክ አማካሪ አቶ ደስታ መርሻ ላበረከቱት አስተዋጽኦ ምስጋና ይገባቸዋል።

በመጨረሻም መጽሐፉ ተጀምሮ እስከሚጠናቀቅ ድረስ የትምህርት ቤት ርዕሳነ መምህራን ለስራው ልዩ ትኩረት በመስጠት አዘጋጅ መምህራንን ስለላካችሁልንና የሞራል ድጋፍ ስላደረጋችሁም ምስጋናችን እናቀርባለን።

# ማውጫ

<b>ምዕራፍ አንድ</b> .....	<b>1</b>
መሰረታዊ የእንቅስቃሴ ክህሎት.....	<b>1</b>
1.1 የእንቅስቃሴ ክህሎት.....	1
1.2 በቦታ ላይ የእንቅስቃሴ ክህሎት.....	3
1.3 በብቃት የመስራት ክህሎት.....	6
<b>ምዕራፍ ሁለት</b> .....	<b>10</b>
ተከታታይነት ያለው የእንቅስቃሴ ክህሎት.....	<b>10</b>
2.1 ተከታታይነት ያለው የታችኛው የሰውነት ክፍል እንቅስቃሴ.....	11
2.2 ተከታታይነት ያለው እንቅስቃሴ.....	17
<b>ምዕራፍ ሦስት</b> .....	<b>24</b>
ማህበራዊ እና ስነ-ልቦናዊ ትምህርት.....	<b>24</b>
3.1 በጨዋታዎችና እንቅስቃሴዎች አማካይነት የራስ ግንዛቤ ማዳበር .....	<b>25</b>
3.2 በጨዋታዎችና በእንቅስቃሴዎች አማካይነት ማህበራዊ ግንኙነትን ማዳበር.....	<b>28</b>
3.3 በጨዋታና በእንቅስቃሴ ጊዜ ግንኙነትን ማዳበር.....	32

**ምዕራፍ አራት.....37**

ጤናና የአካል ብቃት እንቅስቃሴ..... 37  
4.1 የልብና የደም ስር አሰራር እንቅስቃሴ .....38  
4.2 የጡንቻ ብርታት ..... 45  
4.3 መዘርጋትና መተጣጠፍ..... 49  
4.4 ቅልጥፍና.....54

**ምዕራፍ አምስት.....60**

ጅምናስቲክ.....60  
5.1 መሰረታዊ የጅምናስቲክ ክህሎት .....60  
5.2 ወደፊት መግፋትና ሚዛንን መጠበቅ.....69  
5.3 መሠረታዊ ጅምናስቲክ .....74

**ምዕራፍ ስድስት.....79**

በአዲስ አበባ የሚገኙ ባህላዊ ጨዋታዎችና እንቅስቃሴዎች.....79  
6.1 በአዲስ አበባ የሚታወቁ በባህሊዊ እንቅስቃሴዎች.....80  
6.2 በአዲስ አበባ የሚዘወተሩ ባህላዊ ጨዋታዎች.....83

**መግቢያ**

ይህ የጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት ለተማሪዎች መማሪያ በተሻሻለው ስርዓተ -ትምህርት ላይ ተመስርቶ የተዘጋጀ ነው። ይህ በመሆኑም የመማሪያ መጽሐፉ የተዘጋጀው ከሌሎች ሀገሮች ተሞክሮ መሰረት በማድረግ በሀገራችን በሚገኙ ብቁ ባለሙያዎች እና የትምህርት ፖሊሲውን መሰረት በማድረግ እንዲሁም የትምህርት መርሆችን፣ የተማሪዎችን ዕድሜ፣ የክፍል ደረጃና ፍላጎት ነባራዊ ሁኔታን በማካተት ተማሪዎች ትርጉም ያለው ትምህርት እንዲያገኙ ለማስቻል ነው።

የጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት ብቃትንና ተወዳዳሪነትን ይገነባል፤ ችግር ፈችነትንና ፈጠራን ያዳብራል።

የመማሪያ መጽሐፉ ሲዘጋጅ በተቻለ መጠን የአካባቢውን ተጨባጭ ሁኔታ እና ሀገር በቀል እውቀቶችን ለማካተት ሙከራ ተደርጓል። ከዚህ በተጨማሪ የአዲስ አበባ ከተማ አስተዳደር ትምህርት ቢሮ ከዚህ በፊት ኤስቴቲክስ ተብሎ በሚሰጥበት ወቅት የነበሩ ችግሮችን ግምት ውስጥ በማስገባት የጤናና ሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት ራሱን ችሎ እንዲሰጥ ተደርጓል።

በዚህ የአንደኛ ክፍል የሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት መጽሐፍ ውስጥ የተካተቱት ዋናዎና ርዕሶች፡- መሰረታዊ የእንቅስቃሴ ክህሎት፣ ተከታታይነት ያለው እንቅስቃሴ /Rhythmic Activities/፣ የሰውነት ማጎልመሻ በማህበራዊና ስነ-ልቦናዊ ትምህርት፣ የጤናና የአካል ብቃት እንቅስቃሴ፣ ጂምናስቲክ እና የኢትዮጵያ ባህላዊ እንቅስቃሴዎችና ጨዋታዎች ናቸው።

# ምዕራፍ አንድ

## መሰረታዊ የእንቅስቃሴ ክህሎት

### መግቢያ

መሰረታዊ የእንቅስቃሴ ክህሎት ስንል የምንሠራቸው እንቅስቃሴዎች የተማሪዎችን ዕድሜ፣ ፆታ፣ የአካል ዕድገት እና የጤና ሁኔታ መሰረት በማድረግ የምንሠራቸውን ተግባራት ያካትታል። እነዚህ መሰረታዊ የእንቅስቃሴዎች ተማሪዎችን በአካል፣ በአዕምሮ እና በማህበራዊ ግንኙነታቸው መልካም እንዲሆኑ ያደርጋል።

መሰረታዊ የእንቅስቃሴዎች የምንላቸው መራመድ፣ መሮጥ፣ መዝለል እና መወርወር የመሳሰሉት ይገኙበታል። ስለዚህ ተማሪዎች በእድሜ ዘመናቸው ጤናማ ለመሆን እንዲችሉ እንዚህን የእንቅስቃሴዎች በእቅድ መሥራት ይገባቸዋል።

የመማር ዉጤቶች፡- ተማሪዎች ይህንን ምዕራፍ ከተማራችሁ በኋላ፡-

- ዕድሜን ማዕከል ያደረገና በጠመዘማዛ መስመር
- የተለያዩ እቃዎች/ገመዶች በመጠቀምምምም በቦታ ላይ በመሆን በቅደም ተከተል መንቀሳቀስን ታሳያላችሁ፤
- ወጣ ገባ በሆነ ቦታ ላይ እና አጭር ርቀት ባለው ቦታ ላይ የእንቅስቃሴን ላይ በብቃት የእንቅስቃሴ ስርታችሁ ታሳያላችሁ፤
- የተለያዩ የእንቅስቃሴዎችን ፈጥሮ በመስራት ታሳያላችሁ

## 1.1 የእንቅስቃሴ ክህሎት

አጥጋቢ የመማር ብቃት ትሰራላቱ፡- ተማሪዎች ይህን ርዕስ ከተማራችሁ በኋላ፡-

- በቀስታና በፍጥነት መንዝ በግልፅ ያለው ልዩነት ስርታችሁ ታሳያላችሁ ።

### የመነሻና ማነቃቂያ ጥያቄ

መሰረታዊ የእንቅስቃሴ ክህሎት ምን እንደሆነ ታውቃላችሁ?

መሰረታዊ የእንቅስቃሴ ክህሎት፡- ማለት የተለያዩ እንቅስቃሴዎች ሁሉንም የሰውነት ክፍሎች የሚያዳብሩ ናቸው።

መሰረታዊ እንቅስቃሴ ክህሎት ለህፃናት አካላዊ እድገት ከፍተኛ ጠቀሜታ አለው።

በተጨማሪም ሕፃናት በራስ የመተማመን እና ተወዳዳሪነት ስሜትን እንዲያሻሽሉ ያደርጋል። በዚህም የተነሳ ቀላልና ውስብስብ እንቅስቃሴዎችን እንዲያዳብሩ ይረዳቸዋል።

ከቦታ ቦታ በመንቀሳቀስ የሚሠሩ እንቅስቃሴዎች :- ይህ ማለት ህፃናት ከአንድ ቦታ ወደ ሌላ ቦታ በመንቀሳቀስ የሚሠሩት ተግባራት ናቸው።

ለምሳሌ:-ሀ/ በፍጥነት መራመድ ለ/ሩጫ ሐ/ ወደ ኋላ መራመድ መ/ ግልብያ መሮጥ ሠ/ዝላይ ረ/ጡብጡብ ....ወ.ዘ.ተ



ስዕል 1.1 ርምጃ፣ ሩጫና ዝላይ

### የግምገማ ጥያቄ

1. መራመድና ሩጫ ልዩነታቸው ምንድን ነው?

### 1.2 በቦታ ላይ የእንቅስቃሴ ክህሎት

ተማሪዎች ይህንን ርዕስ ከተማሩ በኋላ-

- ዕድሜን ማዕከል ያደረገ የእንቅስቃሴ ክህሎት በመስራት ታሳያላችሁ፤
- የተለያዩ የአካል ብቃት እንቅስቃሴዎችን ለመስራት ቅንጅታዊ እንቅስቃሴዎች በመንደፍ ትሰራላችሁ ።

### የመነሻና ማነቃቂያ ጥያቄዎች

በአንድ ቦታ ላይ ሆናችሁ የምትሰሯቸውን እንቅስቃሴዎች ታውቃላችሁ?

በቦታ ላይ በመሆን የአንቅስቃሴ ክህሎት፡- ይህም ማለት ተማሪዎች በአንድ ቦታ ላይ በመሆን የተለያዩ የሰውነት ክፍሎቻቸውን በማንቀሳቀስ የሚሠሯቸው ተግባራት ናቸው።

ለምሳሌ፡- ሀ/ ሚዛን መጠበቅ

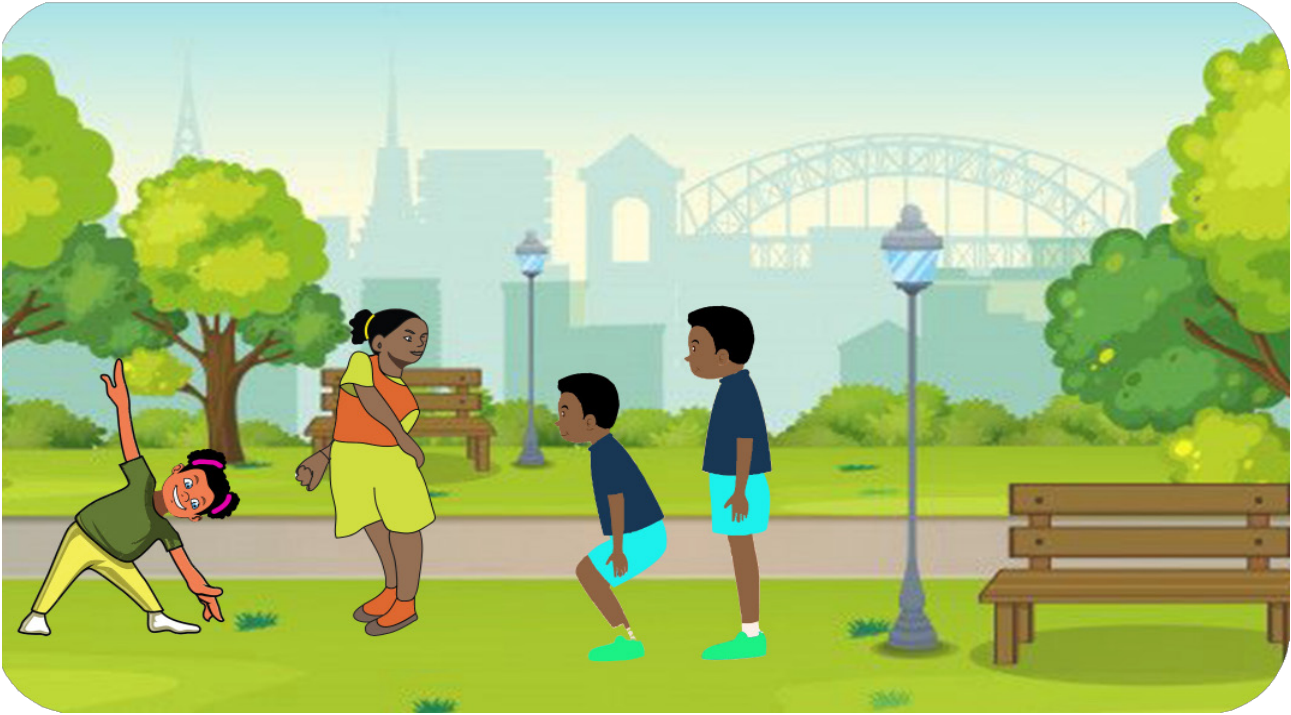
ለ/ እግርን በማፈራረቅ መዝለል

ሐ/ ባሉበት ቦታ ላይ ቆመው ሰውነታቸውን

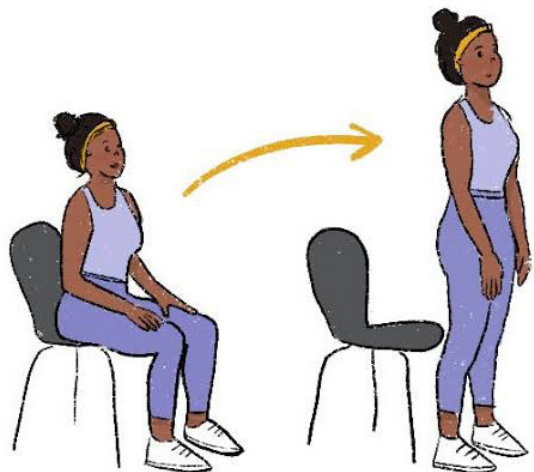
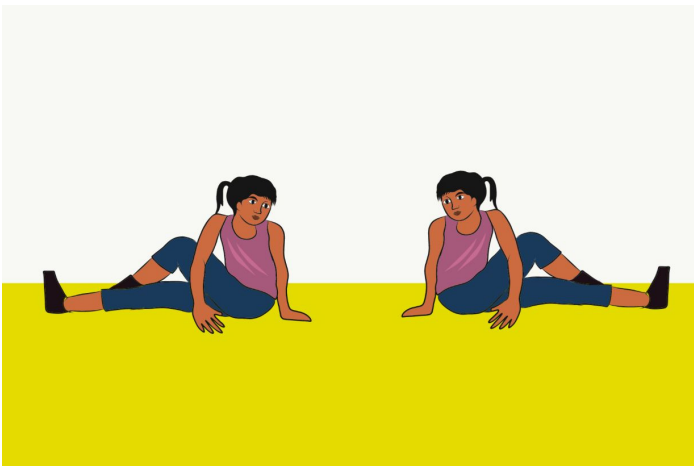
ወደ ግራና ቀኝ ማዞር።

መ/ የሰውነት ክፍሎችን ማሳሳብ።

ሠ/ በቦታ ላይ በመሆን እየተቀመጡ መነሳት...ወ.ዘ.ተ



ስዕል 1.2 ሰውነትን ወደ ግራና ቀኝ ማዞር፣ ማሳሳብና እየተቀመጡ መነሳት



ስዕል 1.3 ለእያንዳንዱ እንቅስቃሴ የሚገልጸው ስዕል

### የግምገማ ጥያቄዎች

1. በቦታ ላይ የሚሠሩ እንቅስቃሴዎችን ዘርዝሩ?

### 1.3 በብቃት የመስራት ክህሎት

አጥጋቢ የመማር ብቃት፡- ተማሪዎች ይህን ርዕስ ከተማራችሁ በኋላ፡-

- ክሌሎች ጋር ለመስራት መተባበርን ታሳያላችሁ፤
- አዎንታዊ በሆነ መንገድ ከጓደኞቻችሁ ጋር ዕርስ በእርስ ግንኙነት ብቃትን ታሳያላችሁ፤
- ቢያንስ አራት ብቃት ያላቸው ክህሎትን በጥንቃቄ ታሳያላችሁ።

### የመነሻና ማነቃቂያ ጥያቄዎች

1. በብቃት ላይ የተመሰረተ የተቀናጀ እንቅስቃሴ ማለት ምን ማለት ነው?

በብቃት የመስራት ክህሎት ፡- ይህ የእንቅስቃሴ አይነት ተማሪዎች የተለያዩ ቁሳቁሶችን በመጠቀም የሚያድረንቸው እንቅስቃሴዎችን ያጠቃልላል።

- ለምሳሌ፡- ሀ/ኪስ መወርወርና መቅለብለ/
- ለ/ ኪስ መምታት
- ሐ/ ትንንሽ ኪሶችን ማንከባለል
- መ/ መንጠልጠልና መውረድ



ስዕል 1.4 ኳስ መወርወር ፣ መቅለብ እና ማንከባለል

- በቦታ ላይ በመሆን መራመድ እና የእግር ጣት ሳይነቀል ተረከዝብቻ በማንሳት መንቀሳቀስ፤
- እግርን በየተራ በማንሳት መራመድ፤
- ተማሪዎች በሶምሶማ ሩጫ ከሩጫ ባነሰ ፍጥነት ዱብዱብ በማለት መንቀሳቀስ።

የግምገማ ጥያቄዎች

1. በብቃት የሚሰሩ እንቅስቃሴዎች ዘርዝሩ?

## የምዕራፉ ማጠቃለያ

የመሰረታዊ እንቅስቃሴ ክህሎት ለህፃናት አካላዊ እድገት ከፍተኛ ጠቀሜታ አለው። እንቅስቃሴ የመሥራት ክህሎት በሦስት መልኩ ይከናወናሉ።

እነርሱም፡-

- ሀ. ከቦታ ቦታ በመንቀሳቀስ የሚሠሩ እንቅስቃሴዎች
- ለ. በቦታ ላይ የሚሠሩ እንቅስቃሴዎች
- ሐ. ትንንሽ መጠን ያላቸውን ኪሶችን ቁሳቁስን በመጠቀም የሚሠሩ እንቅስቃሴዎች ናቸው።

## የምዕራፉ ማጠቃለያ ጥያቄዎች

ሀ. ትክክል የሆነውን “እውነት” ስህተት የሆነውን “ሐሰት” በማለት መልሱ።

1. መሰረታዊ እንቅስቃሴ ለሰው ልጅ ጠቀሜታ አለው።
2. ጨዋታዎችን ለመጫወት መርጥ፣ መዝለልና መራመድ አስፈላጊናቸው።
3. ከሶምሶማ በፊት መራመድን መሥራት ጠቃሚ ነው።

ለ ለሚከተለው ጥያቄ ትክክለኛውን መልስ ምረጡ።

4. ከቦታ ቦታ በመንቀሳቀስ የሚሰሩ እንቅስቃሴ የቱ ነው?

ሀ. እርምጃ      ለ. እሩጫ      ሐ ሁሉም መልስ ናቸው

# ምዕራፍ ሁለት

## ተከታታይነት ያለው የእንቅስቃሴ ክህሎት

### መግቢያ

ለሰው ልጅ የሰውነት እንቅስቃሴ መስራት ከፍተኛ ጥቅም እንዳለው አያጠያይቅም። የምንሠራቸው እንቅስቃሴዎችም ደግሞ ተከታታይነት ሊኖራቸው ይገባል።

ይህ ምዕራፍ ለመማር ማስተማር ሒደት ያመች ዘንድ ሁለት ዋና ዋና ርዕሶችን ያያዘ ነው። እነርሱም፡- ቀላል ተከታታይነት ያለው እንቅስቃሴ እና በከፍተኛ ምት የሚሰራ ተከታታይነት ያላቸው እንቅስቃሴዎች ናቸው።

- ተከታታይነት ያለው የእንቅስቃሴ ችሎታን ታዳበራላችሁ።
- በተለያዩ አካላዊ አንቅስቃሴዎች እና የቡድን ጨዋታዎች በመሳተፍ ማህበራዊና ስነልቦናዊ ብቃታችሁን ታሻሽላላችሁ።
- በራሳቸው ቀላል ተከታታይነት ያለው የፈጠራ እንቅስቃሴን ታሳያላችሁ።
- የእንቅስቃሴ ጥበብን ከምት ጋር በማገናኘት ታደንቃላችሁ።
- ከጓደኛ ጋር በመወያየት የተሳሳቱ ተከታታይነት ያላቸው እንቅስቃሴዎችን ታስተካክላላችሁ።

## 2.1 ተከታታይነት ያለው የታችኛው የሰውነት ክፍል እንቅስቃሴ

አጥጋቢ የመማር ብቃት፡- ተማሪዎች ይህንን ርዕስ ከተማራችሁ በኋላ፡-

- በመምህር መሪነት ቀላል ተከታታይነት የለው እንቅስቃሴ ንድፍን ይቀስማሉ።

### የመነሻና ማነቃቂያ ጥያቄዎች

#### 1. ተከታታይነት ያለው የእንቅስቃሴ ክህሎት ማለት ምን ማለት ነው?

ተከታታይነት ያለው እንቅስቃሴ ክህሎት፡- ማለት እንቅስቃሴዎችን በእቅድበመመራት የተወሰነ ሰዓት እና ቦታ በመስጠት የምንሠራው እንቅስቃሴ ነው። የእንቅስቃሴ ጫናው በምንሠራው ሰዓት እና በምናከናውናቸው የእንቅስቃሴ ብዛት ይወሰናል።

ተማሪዎች ተከታታይነት ያላቸው እንቅስቃሴዎችን በመስራት ጠንካራ፣ ጤናማ፣ ንቁ እና ጎበዝ ተማሪ መሆን ይቻላል።

**ተከታታይነት፡-** ማለት አንድ ተግባር ቅደም ተከተሉን ጠብቆ የመሥራት እንቅስቃሴ ነው። ተከታታይነት ያለው እንቅስቃሴ ክህሎት ስንል ደግሞ እንቅስቃሴውን ከምንሰማው ሙዚቃ ወይም ድምፅ ጋር በማቀናጀት የሚሠራ ተግባር ነው።

ተከታታይነት ያለቸው እንቅስቃሴዎች ዋነኛ ዓላማ የእንቅስቃሴ ቅንጅት ወይም የጡንቻና የአዕምሮ ጥምረትን ማዳበር ላይ ሲሆን እነዚህ መሰረታዊ ክህሎት ተማሪዎች በዕለት ተዕለት ተግባር የሚጠቀሙባቸውና በህይወት ዘመናቸው አስፈላጊ ናቸው።

ቀላል ተከታታይነት ያለው እንቅስቃሴ፡- ማለት የምንሠራውን እንቅስቃሴ ቀስ በቀስ ለምት እንዲታጀብ በማድረግ ተማሪዎች እየተዘናኑ ያለ ድካም እንቅስቃሴዎችን ለመስራት የሚያግዝ ተግባር ነው።

በዚህ የክፍል ደረጃ ላሉ ተማሪዎች ቀላል ተከታታይነት ያለው የታችኛው የሰውነት ክፍል የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎች፡-

- ሀ. የእርምጃ ምት
- ለ. ገመድ ዝላይ
- ሐ. በጥንድ የመሸከርከር እንቅስቃሴ
- መ. ጡብ ጡብ የማለት ተግባር ...ወ.ዘ.ተ

ሀ. የእርምጃ ምት፡- ተማሪዎች የእርምጃ ምት የምንለው ቀጥ ብለንበመራመድ ቀኝ እግርን ከግራ እጅ ጋር እንዲሁም ግራ እግርን ከቀኝ እጅ ጋር በማቀናጀት የሚከናወን ነው።

የመዝሙሩ ርዕስ፡- እንሂድ

እንሂድ ትምህርት ቤት፣

እንሂድ ትምህርት ቤት፣

እውቀት ለመገብደት፣

እውቀት ለመገብደት፣



ስዕል 2.1 እርምጃ

ለ/ ገመድ ዝላይ:- በጥንድ ተራ በተራ የገመድ ዝላይ እንቅስቃሴ ከመዝሙርጋር መዝለል።

የመዝሙሩ ርዕስ:-ገመድ ዝለሉ

ገመድ ዝለሉ፤

ገመድ ዝለሉ፤

ንጠሩ ንጠሩ፤

በአካል ጠንክሩ፤

በአካል ጠንክሩ፤

ገመድ ዝለሉ፤

ገመድ ዝለሉ፤



### ስዕል 2.2 የገመድ ዝላይ

ሐ/ በጥንድ የመሽከርከር እንቅስቃሴ፡- ይህንን እንቅስቃሴ ተማሪዎች በጥንድሆነው እጅ ለእጅ በመያያዝ አንዱ የአንዱን ሚዛን በመጠበቅ መሽከርከር ሲሆን ይህም ከጭብጨባ ምት ጋር ታጅቦ የሚሠራ ይሆናል።

የመዝሙሩ ርዕስ፡-

እምቡሼ ገላ

እምቡሼ ገላ የአብሽ ገለባ፤

ሜዳ ነው ብዬ ገደል ልገባ፤

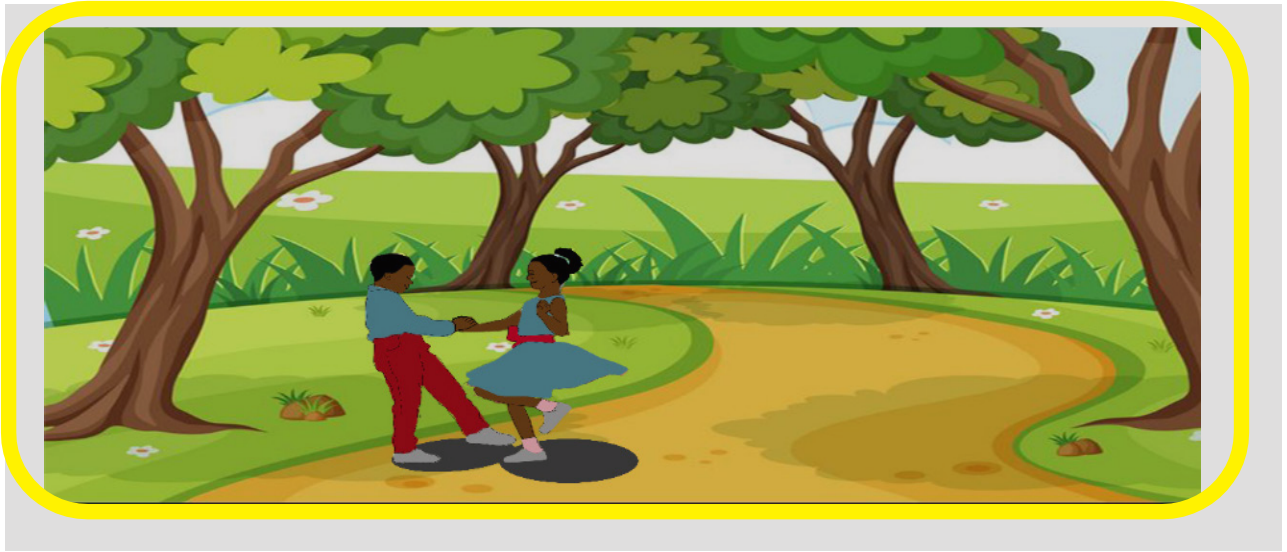
ገደል ገብቼ ልወጣ ስል፤

ጅቡ መጣብኝ ከእግሬ ስር፤

ከእግሬ ስር፤

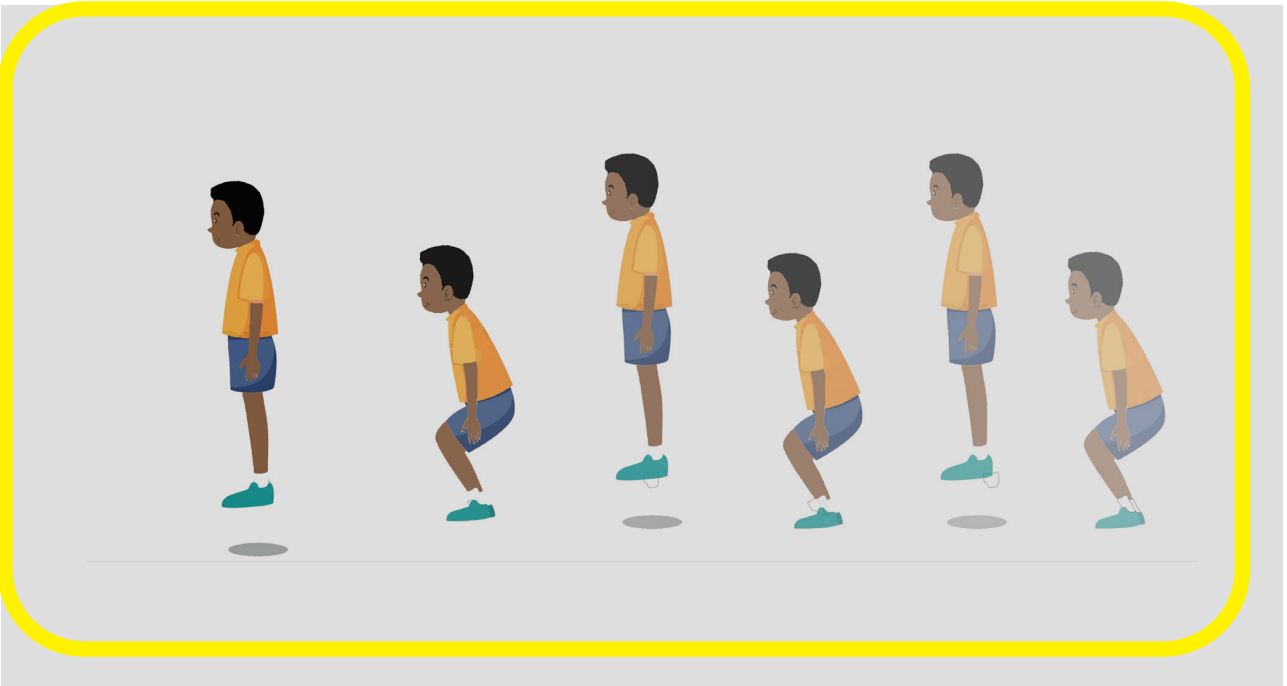
እምቡሼ ገላ የአብሽ ገለባ፤

ሜዳ ነው ብዬ ገደል ልገባ፤



ስዕል 2.3 እምቡሼ ገላ

መ/ ጡብ ጡብ የማለት ተግባር፡- ጡብ ጡብ የማለት ተግባር እግርን በተከታታይ የዝላይ እርምጃዎች የሚሠራ ነው። ጡብ ጡብ በሚሠራበት ጊዜ በእግር መዳፍ ማረፍና ትኩረት ማድረግ ያስፈልጋል።



ስዕል 2.4 የጡብጡብ እንቅስቃሴ

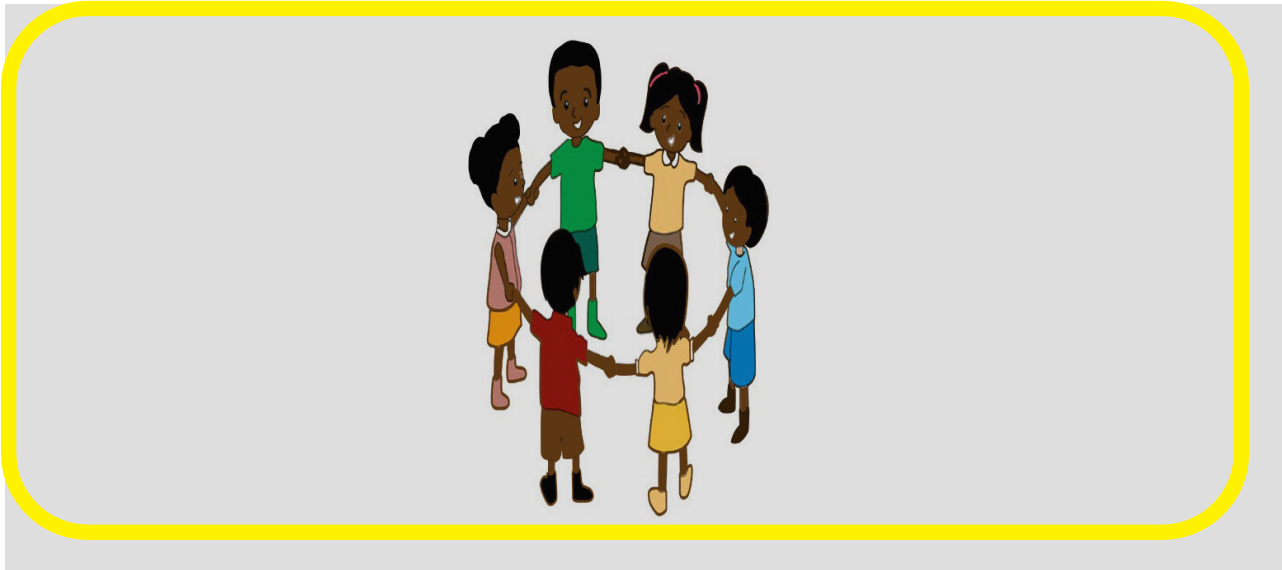
## የጨዋታ ርዕስ:- አረንጓዴ ቢጫ ቀይ

ይህ ጨዋታ የሚያስፈልገው

- ነፃ የሆነ ቦታ
- ሁሉም የክፍሉ ተማሪዎች

### የጨዋታው ሕግ

- የታዘዙትን በትክክል ሰምተው ያልተገበሩ ተማሪዎች ከጨዋታው ይሆናሉ፤
  - መነካካት ወይም መቀራረብ አይቻልም
  - የአጠቃላይ አሰራርቅደም ተከተል
  - ተማሪዎች ክብ ሠርተው ተራርቀው መቆም፤
  - አንድ ተማሪ ወንድ/ሴት መሀል ላይ በማቆም ትዕዛዝ እንዲሰጡ ማድረግ፤
  - መሀል ያለው/ያለች አረንጓዴ ሲሉ ክብ ሠርተው የቆሙ ተማሪዎች እያጨበጨቡ አረንጓዴ፤ አረንጓዴ... እያሉ መስመራቸውን ጠብቀው ይሮጣሉ፤
  - መሀል ያሉ አጫዋቾች ቢጫ የሚለውን ድምፅ ሲያሰሙ ክብ ሠርተው ሲሮጡ የሚሮጡ የነበሩት ተማሪዎች ባሉበት ይቆማሉ፤
  - መሀል ያሉ አጫዋቾች ቀይ የሚለውን ድምፅ ሲያሰሙ ክብ ሠርተው ሲሮጡ የሚሮጡ የነበሩት ተማሪዎች ባሉበት ይቀመጣሉ፤
- የጨዋታው አሸናፊ ለመሆን እስከ መጨረሻው ድረስ በትክክል ትዕዛዛቱን ሳይጥሱ መቆየት ያስፈልጋል።



ስዕል 2.5 የአረንጓዴ ቢጫ ቀይ ጨዋታ

### የግምገማ ጥያቄ

1. ቀላል ተከታታይነት ያላቸውን እንቅስቃሴዎች አሳዩ?

## 2.2 ተከታታይነት ያለው እንቅስቃሴ

አጥጋቢ የመማር ብቃት:-ተማሪዎች ይህንን ርዕስ ከተማራችሁ በኋላ:-

- በመምህሩ/ሯ/ መሪነት ተከታታይነት ያለው እንቅስቃሴ በድምፅ ወይም በጭብጨባ በመጠቀም ትሠራላችሁ፤
- መደበኛና ተከታታይነት ያለውን የእንቅስቃሴ ክህሎት ለየብቻ እን ከንደኛ ጋር ትሠራላችሁ

### የመነሻና ማነቃቂያ ጥያቄ

1. ተከታታይነት ባላቸው የላይኛው የሰውነት ክፍሎች የሚሠሩ እንቅስቃሴዎችን ታውቃላችሁ?

ተከታታይነት ያለው የላይኛው የሰውነት ክፍል

እንቅስቃሴዎች:- ማለት የምንሠራቸውን እንቅስቃሴዎች ከምትጋር በማቀናጀት መስራት ነው።

በዚህ የክፍል ደረጃ በላይኛው የሰውነት ክፍል የሚሰሩ ተከታታይነት ያላቸው እንቅስቃሴዎች:

ሀ. ማጨብጨብ

ለ. ትኩረት ማነቃነቅ

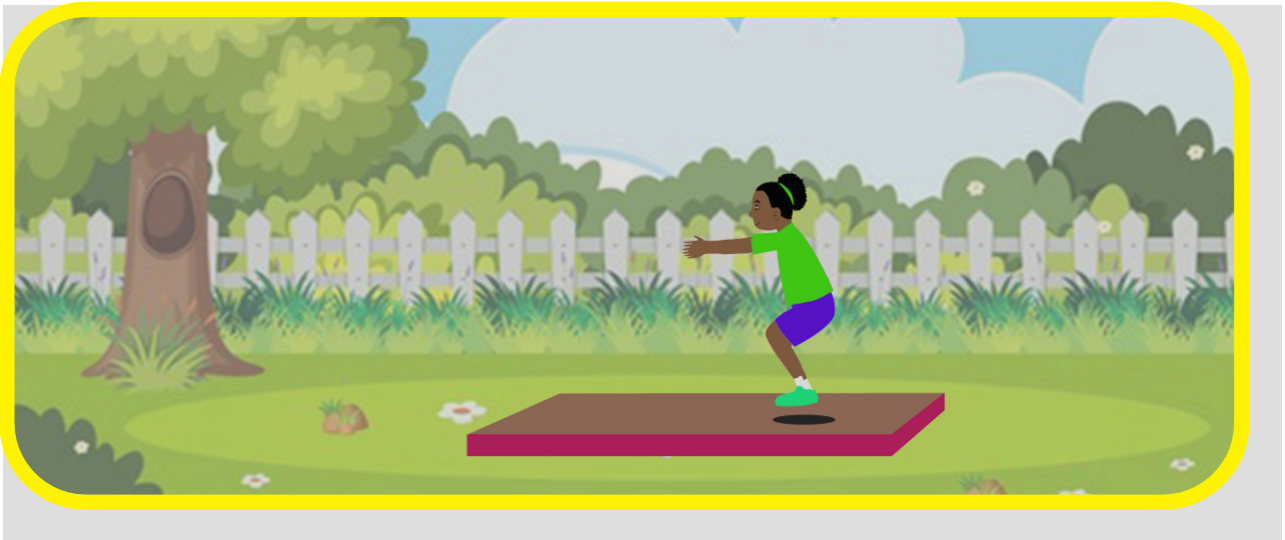
ሐ. ወደ ፊት እና ወደ ሂሳ ማዘንበል

መ. ወደ ግራ እና ወደ ቀኝ መዟዟር ...ወ.ዘ.ተ

ሀ. ተከታታይነት ባለው እንቅስቃሴ ማጨብጨብ:- ይህን እንቅስቃሴ በቦታ ላይ በመሆን ከሚሰሙት የሙዚቃ ድምፅ ወይም ምት ጋር በማቀናጀት የጭብጨብ ተግባር ማከናወን ነው።

### የአሠራር ቅደም ተከተል

- በቂ ቦታ በመያዝ ተሰልፎ መቆም፤
- የሙዚቃ ድምፅ ወይም ጭብጨባውን ማዳመጥ፤
- ከምንሰማው የምት ድምፅ ጋር በማቀናጀት እንቅስቃሴውን መስራት፤
- እንቅስቃሴውን በፍጥነት ማከናወን።

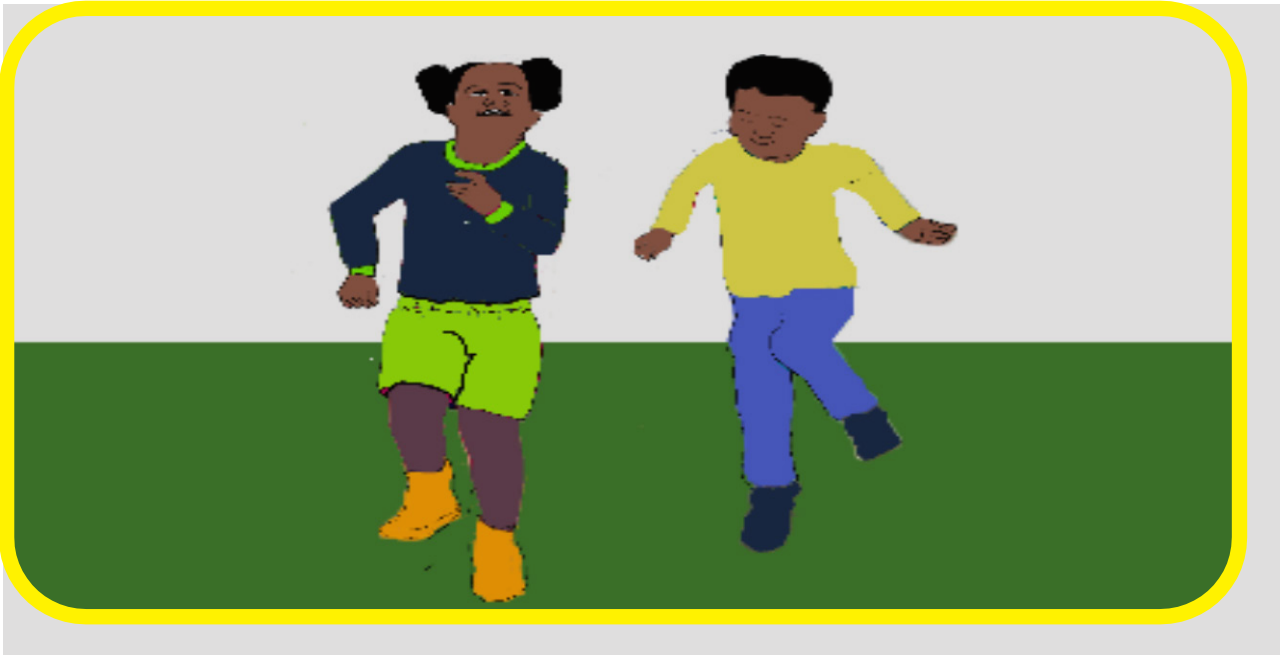


ስዕል 2.6 የማጨብጨብ እንቅስቃሴ

ለ. ከትከሻ መንቀሳቀስ፡- ይህንን እንቅስቃሴ ልክ እንደ ሩጫ በቦታ ላይሆኖ የሚከናወን ነው።

የአሠራር ቅደም ተከተል

- ክብ በመሥራት መቆም፤
- ባሉበት ቦታ ሆነው የመብቃ ድምፅ ወይም ጭብጨባውን ማዳመጥ፤
- የትከሻ እና የእጅን እንቅስቃሴ ማቀንጀት፤
- ከምንሰማው የምት ድምፅ ጋር በማቀናጀት እንቅስቃሴውን መሥራት፤
- እንቅስቃሴውን በፍጥነት ማከናወን።

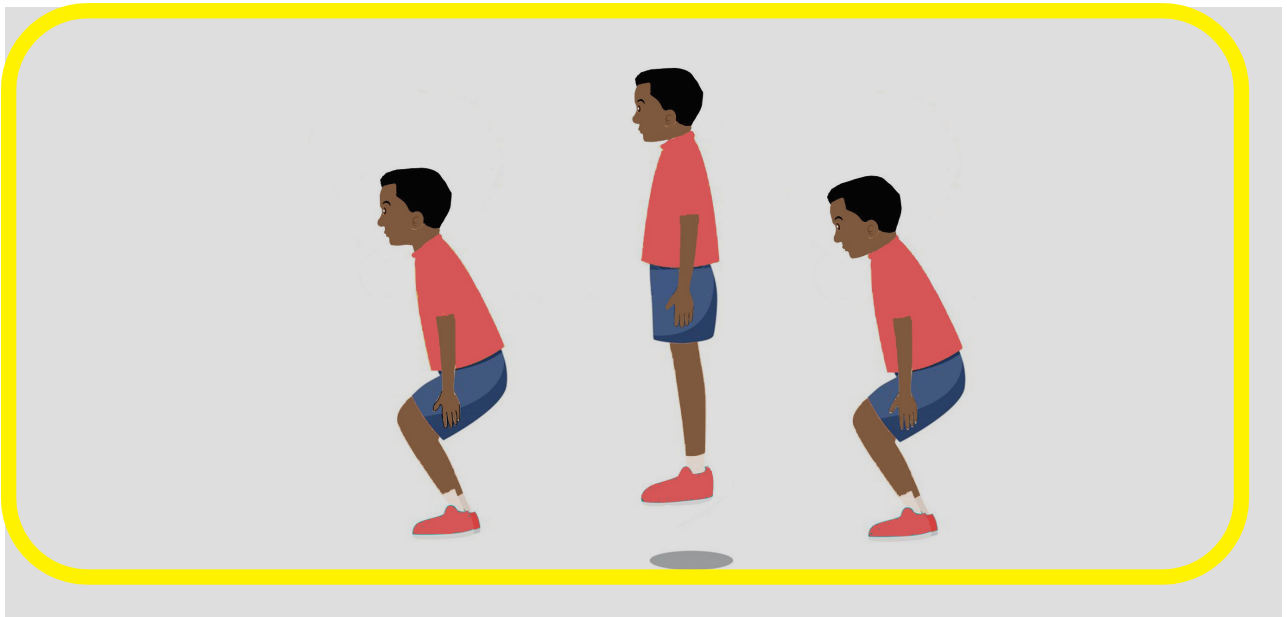


**ስዕል 2.7 በትኩሻ የመንቀሳቀስ ስዕል**

ሐ. ወደ ፊት እና ወደ ሂሳ ማዘንበል፡- ከሙዚቃ ወይም ከጭብጨባ ምት ጋር በማቀናጀት ወደ ፊትና ወደ ሂሳ ከወገብ በማዘንበል የሚሠራ እንቅስቃሴ ነው።

**የአሠራር ቅደም ተከተል**

- ማዘንበሉን የሚሠሩበትን ቦታ ምልክት ማድረግ፤
- ምልክት በተደረገበት ቦታ ላይ መቆም፤
- ባሉበት ቦታ ሆነው የሙዚቃ ድምፅ ወይም ጭብጨባውን ማዳመጥ፤
- የወገብ እና የእጅን እንቅስቃሴ ማቀንጀት፤
- ከምንሰማው የምት ድምፅ ጋር በማቀናጀት ወደ ፊት እና ወደሂሳ ማዘንበልን ማከናወን፤
- ወደ ፊት እና ወደ ሂሳ ማዘንበሉን በፍጥነት ማከናወን።

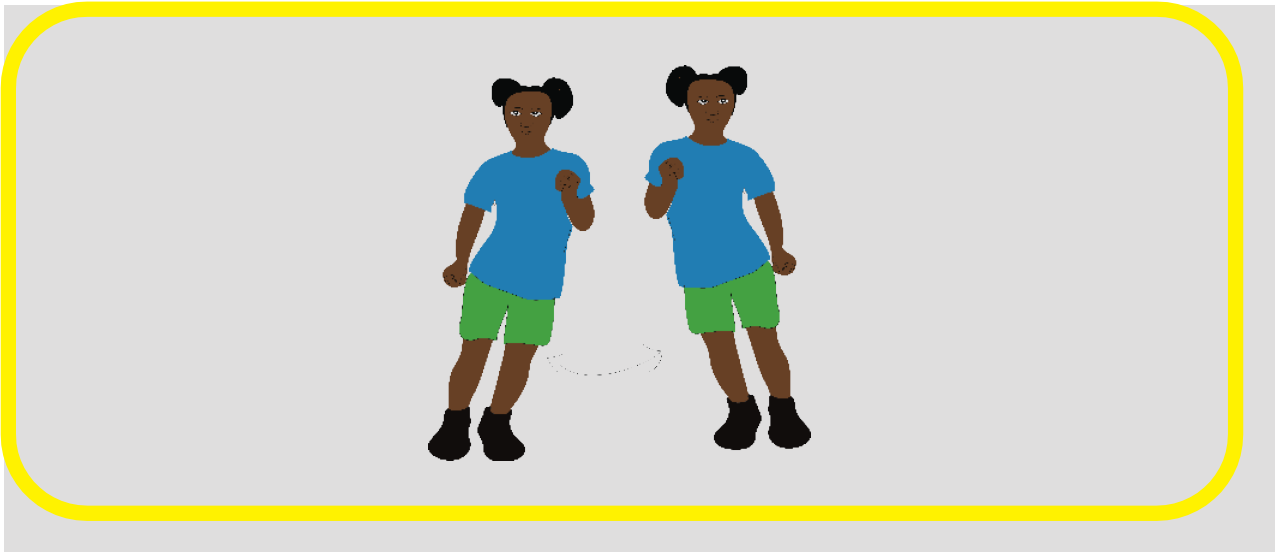


### ስዕል 2.8 ወደ ፊት ወደኋላ ማዘንበል

መ. ወደ ግራ እና ወደ ቀኝ መዟዟር፡- ከጭብጨባ ወይም ከመብቃምት ጋር በማቀናጀት ከወገብ ወደ ግራ እና ወደ ቀኝ መዟዟር ሲሆን በምንሠራበት ጊዜ ተራርቀን በመሰለፍ እና ከንደኞቻችን ጋር ሳንነካካየሚሠራ እንቅስቃሴ ነው።

### የአሠራር ቅደም ተከተል

- መዟዟሩን የሚሠሩበትን ቦታ ምልክት ማድረግ፤
- ምልክት በተደረገበት ቦታ ላይ መቆም፤
- ባሉበት ቦታ ሆነው የመብቃውን ምት ድምፅ ወይም ጭብጨባውን ማዳመጥ፤
- የወገብ እና የእጅን እንቅስቃሴ ማቀንጀት፤ ከምንሰማው የምት ድምፅ ጋር በማቀናጀት ወደ ግራ እና ወደ ቀኝ መዟዟሩን ማከናወን፤
- ወደ ግራ እና ወደ ቀኝ መዟዟሩን በፍጥነት ማከናወን።



ስዕል 2.9 ወደ ግራና ቀኝ መዟዟር

**የምዘናና ግምገማ ጥያቄዎች**

1. በከፍተኛ ምት የሚሠራ ተከታታይነት ያለው እንቅስቃሴ ማለት ምን ማለት ነው?

**የምዕራፉ ማጠቃለያ**

ተከታታይነት ያለው እንቅስቃሴ ክህሎት ስንል እንቅስቃሴውን ከምንሰማው-መ-ዚቃ ምት ወይም ድምፅ ጋር በማቀናጀት የሚሠራ እንቅስቃሴ ነው።

ቀላል ተከታታይነት ያለው እንቅስቃሴ ማለት የምንሠራውን እንቅስቃሴ ቀስ ባለ ምት እንዲታጀብ በማድረግ ተማሪዎች እየተዘናኑ ያለ ድካም እንቅስቃሴዎችን ለመስራት የሚያግዝ ተግባር ነው።

**የምዕራፉ ማጠቃለያ ጥያቄዎች**

**ሀ. ትክክል የሆኑትን “እውነት” ስህተት የሆኑትን ደግሞ “ሐሰት” በማለት መልስ ስጡ።**

1. ተከታታይነት ያለው እንቅስቃሴ መስራት ለጤና ጠቃሚ ነው።
2. ገመድ መዝለልን ከሙዚቃ ምት ጋር መስራት ይቻላል።
3. በላይኛውና በታችኛው የሰውነት ክፍል ተከታታይነት ያለው እንቅስቃሴ ይሰራል።

**ለ. የሚከተሉትን ጥያቄ በመምረጥ መልስ ስጡ።**

4. ጭብጨባ የሚከናወነው

በየትኛው የሰውነት ክፍል ነው?

ሀ. በታችኛው

ለ. በላይኛው

ሐ. በሁለቱም

5. ቀስታ ያለው ምት ምን ተብሎ ይጠራል?

ሀ. ከፍተኛ የእንቅስቃሴ ምት

ለ. ቀላል የእንቅስቃሴ ምት

ሐ. መካከለኛ የእንቅስቃሴ ምት

# ምዕራፍ ሦስት

## ማህበራዊ እና ስነ-ልቦናዊ ትምህርት

### መግቢያ

ጤንነትን መጠበቅ ወይም መንከባከብ የተሟላ ኑሮን ለመምራት ከሚያስችሉ ሁኔታዎች ውስጥ አንዱና ዋናው ነው። ጤንነት ከሌለ በማህበራዊ ኑሮውስጥ ደስተኛ መሆን አይቻልም። ጤንነት ማለት ከሰላምና ከህመምነፃ መሆን ብቻ ሳይሆን በአካል የጠነከረ፣ በአዕምሮ የዳበረና ከሌሎች ጋር መግባባት መቻል የሚችል ማለት ከሆነ ነው።

የሰውነት ማጎልመሻ ትምህርት በአካል እቅስቃሴዎች አማካኝነት በአካል ብክለት፣ በእንቅስቃሴ ችሎታና በማህበራዊ ግንኙነት ዙርያ የባህሪ ለውጥ ሚያስገኝ ሁለንተናዊ ስብዕናን ለማጎልበት አስተዋጽኦ የሚያበረክት የትምህርት ዓይነት ነው።

በዚህ ምዕራፍ ትኩረት የተደረገባቸው ርዕሶች በጨዋታዎችን እንቅስቃሴዎች አማካኝነት የራስን ግንዛቤ ማዳበር፣ በጨዋታዎችና በእንቅስቃሴዎች አማካኝነት ማህበራዊ ግንኙነትን ማደበር እና በጨዋታና በእንቅስቃሴ ጊዜ ግንኙነትን ማዳበር ናቸው።

የመማር ወጤቶች፡- ተማሪዎች ይህንን ምዕራፍ ከተማራቸው በኋላ፡-

- ስለራሳቸው አወንታዊ የሆነ ግንዛቤ ትፈጥራላቸው ።
- የሌሎች ፍላጎትና ስሜት ትረዳላቸው።
- የማህበራዊ ግንኙነትን ጥቅም ታስረዳላቸው ።

### 3.1 በጨዋታዎችና እንቅስቃሴዎች እማካይነት የራስ ግንዛቤማዳበር

አጥጋቢ የመማር ብቃት፡- ተማሪዎች ይህን ርዕስ ከተማራቸው በኋላ፡-

- የራሳቸውን ጥንካሬና ፍላጎት ትገነዘባላቸው ።

#### የመነሻና የማነቃቂያ ጥያቄ

#### 1. ስለ ራሳችሁ ጥንካሬ ታውቃላችሁ?

ማንኛውም ሰው በግልም ሆነ በቡድን እንቅስቃሴ ወይም ጨዋታ ጊዜ የራስን አቅምና ችሎታ ያገናዘበ እንቅስቃሴ በመሥራት ራስን የማወቅ ክህሎት ሊኖረው ይገባል።

#### 3.1.1 ጥንካሬን መረዳት

በአካል እንቅስቃሴ ጊዜ ራስን የመገንዘብና የመምራት ችሎታ ማዳበር በትምህርት ወጤታማነትን ከማስገኘቱም በላይ ህይወትን ስኬታማ ለማድረግና ጥቅም አለው። ራስን መገንዘብና የመምራት ችሎታ ከፍ ለማድረግ

የሚጠቅሙ ሦስት ዋና ዋና ነጥቦች፡-

ሀ. የጓደኞቻችንን ስሜትና ባህሪ ማወቅ፤

ለ. ጓደኞቻችን ምን እንደሚወዱ እና እንደማይወዱ መለየት፤

ሐ. የውጤታማ ሰዎችን ታሪክ ማወቅ፤ የጨዋተው ስያሜ ኪስ ወርወሮ ቅርጫት ውስጥ ማስገባት

**የጨዋታው የአሰራር ቅደም ተከተል**

- ሰፊ ያለ አራት ማዕዘን ቦታ ምልክት ማድረግ፤
- ተማሪዎች በሁለት እኩል ቦታ መሆን፤
- ሁለቱም ቡድን ስያሜን መያዝ ቢቻል በእጅ ላይ ምልክት ማድረግ፤
- ሁሉም ተማሪዎች እንዲሳተፉ ማድረግ ካልሆነ ግን ሁለት ቡድኖችኳስና ቅርጫት በመስጠት እንዲወዳደሩ ማድረግ፤
- ዋናው የጨዋታ ዓላማ ኪስ ወርወሮ ቅርጫት ውስጥ ማስገባት ነው፤
- ኪስን የያዘ ቡድን እየተቀባበሉ ሄደው ቅርጫት ውስጥ ማስገባት፤
- ኪስን ያልያዘ ቡድን ኪስ ለመቀማት ወይም ለመከላከል ይሞክራል፤
- ኪስ ያልያዘ ቡድን ኪስ ከነጠቀ ወይም ቅርጫት ውስጥ ኪስ ከገባበት እንደገና ኪስ አስገቢ ይሆንናል ጨዋታው ይቀጥላል፤
- የጨዋታው አሸናፊ ብዙ ኪስ ቅርጫት ውስጥ ያገቡ ወይም በደቂቃመወሰን ይቻላል በዚህ እያንዳንዱ ተማሪ የራስን ብቃት እንዴት መመዘን እንሚቻል ተገንዝቡ ።



ስዕል 3.1 ኳስ ወርውሮ ቅርጫት ውስጥ ማስገባት

### 3.1.2 የራስን ክብር ማዳበር

የራስን ክብር ማዳበር ከላ እንደተገለጸው በአካባቢ ያሉትን ጓደኞቻችንን በደንብ መረዳትና ማወቅ ያስፈልጋል። እራሱን የሚወድ ተማሪ ሌሎችንም መውደድ ይገባዋል። ይህ በሌላ አካባቢ ለራሳችን ክብር የምንሰጥ ከሆነ ለሌሎችም ክብር እንሰጣለን ማለት ነው ።

### የግምገማ ጥያቄ

1. ተማሪዎች ከጓደኞቻቸው ጋር ያላቸው ግንኙነት ምን ይመስላል?

## 3.2 በጨዋታዎችና በእንቅስቃሴዎች አማካይነት ማህበራዊ ግንኙነትን ማዳበር

አጥጋቢ የመማር ብቃት፡- ተማሪዎች ይህን ርዕስ ከተማራችሁ በኋላ፡-

- በጨዋታና በውድድር ጊዜ ለጓደኞቻቸው አክብሮትን ትሰጣላችሁ
- የቡድን ግብን ለማሳካት ትኩረት ትሰጣላችሁ።

### የመነሻና የማነቃቂያ ጥያቄ

1. ማህበራዊ እውቀትንና ግንኙነትን የሚያዳብሩ እንቅስቃሴዎችን ዘርዝሩ?

ማህበራዊ ግንኙነት፡- ማለት ሰዎች እርስ በርሳቸው ሲገናኙ የሚከሰቱ የተለያዩ የመተማመን፣ የመተሳሰብና የመረዳዳት ተግባራት ናቸው። በዚህ መሰረት ማህበራዊ ግንኙነትን ለማዳበር ብዙ አይነት እንቅስቃሴዎች አሉ።

ከነዚህም መካከል

ሀ. አብሮ መሮጥ

ለ. አብሮ መጫወት

ሐ. አብሮ መብላት

መ. አብሮ መማር

ሠ. አብሮ መስራት...ወ.ዘ.ተ ይገኙበታል።

### 3.2.1 የሌሎችን ችግሮችን መረዳት

የሌሎችን ችግር መረዳት ማለት ሌላውን ሰው ሁኔታ፣ ስሜትንና ዝንባሌ ማወቅና መረዳት ማለት ነው ።

ሀ. አብሮ መሮጥ፡- ይህን እንቅስቃሴ በውድድርና በመዝናኛ መልክ ማከናወን ይቻላል። ለዚህ የሚያገለግል ይህ ጨዋታ ሌሎችን ችግር በመረዳት እየተጋዘዙ መሄድን ያሳያል ጨዋታ እንደሚከተለው ቀርቧል።

የጨዋታው ርዕስ፡- ተባብረን እናሸንፋለን የአጭዋወት የአሰራር ቅደም ተከተል፡-

- በቅድሚያ አምስት (5) ሜትር ርቀት ያለው ቦታ ማዘጋጀት፣
- የመነሻ እና የመድረሻ ቦታ ምልክት ማድረግ፣
- ጥንድ ጥንድ በመሆን ጎን ለጎን መቆም፣
- አጠገብ ለአጠገብ ያሉት ተማሪዎች እጅ ለእጅ መያያዝ፣
- ከመነሻው ምልክት በመቆም መዘጋጀት፣
- ጀምሩ የሚል ትዕዛዝ ሲሰጥ ሩጫ መጀመር፣

- ሁለቱ እጅ ለእጅ የተያያዙ ጥንዶች ሳይላቀቁ ወደ መድረሻው ምልክት መሮጥ፤
- አሸናፊ የሚሆኑት በመተባበር እጃቸው ሳይለያይ ቀድመው የደረሱ ጥንዶች ይሆናሉ፤



ስዕል 3.2 የሦስት እጅ ጨዋታ

### 3.2.2. ስሌሎች ክብር መስጠት

አካል ብቃት ከፍተኛ ጥቅም የሚሰጥ መሆኑን ከዚህ በፊት ተምረናል። ይህ ጥቅም የሚሰጥ ከሆነ መልካም አመለካከትን ያጎለብታል ተማሪዎች ለንደኞቻችሁ እና ለሌሎችም ሰዎች ክብር ለመስጠት ትችላላችሁ ማለት ነው።

ለ. አብሮ መጫወት፡- ስንል በትምህርት ቤትም ሆነ በአካባቢያችን ከንደኞቻችን ጋር የምናደርገውን ጨዋታዎች ያካትታል። አብረን በምንጫወትበት ጊዜ አንዳችን ለአንዳችን መረዳዳትን፣ መተጋገዝን፣ መተሳሰብን ...ወ.ዘ.ተ እናዳብራለን። አብሮ በመጫወት ብዙ ጉዳዮችን የምንማር ሲሆን ከነዚህ ውስጥ አንዱ በጨዋታ ውስጥ ለሌሎች ክብር መስጠት ዋነኛው ተግባር ነው። የተማሪዎችን ማህበራዊና የቡድን ስራ ኃላፊነትን የሚያዳብር ጨዋታ።

## የጫወታው ርዕስ:- አምስት መቶ (500)

### የጨዋታ የአሠራር ቅደም ተከተል

- ተማሪዎችን ከ4-6 ቡድን መክፈል፤
- ለእያንዳንዱ ቡድን ወርዋሪ መመደብ፤
- ሌሎች ልጆች ከወርዋሪው/ዋ/ ልጅ 5/አምስት/ ሜትር ርቀት ላይ እንዲቆሙ ማድረግ፤
- ወርዋሪው/ዋ/ ኳስን ከፍ አድርጎ /አድርጋ ወደ ራሱ(ሷ) ቡድን ተወረወራላችሁ ፤
- የቡድን አባላት የተወረወረውን ኳስ ለመያዝ ጥረት ማድረግ
- ኳሱ መሬት ላይ ካ የያዘ/ች/ ልጅ 100 ነጥብ ለቡድኑ ያስገኛል፤
- ኳሱ አንዴ መሬት ከነጠረ በኋላ የያዘ/ች/ ልጅ 75/ሰባ አምስት/ ነጥብ ለቡድኑ ያስገኛል፤
- ኳሱ ሁለቴ መሬት ላይ ከነጠረ በኋላ የያዘ/ች/ ልጅ 50/ ሃምሳ/ ነጥብ ለቡድኑ ያስገኛል፤
- ኳሱ ሦስቴ መሬት ላይ ከነጠረ በኋላ የያዘ/ች/ ልጅ 25/ሃያ አምስት/ ነጥብ ለቡድኑ ያስገኛል፤
- ተማሪዎች ተከታትለው ነጥባቸውን እየደመሩ መሄድ አለባቸው፤
- ከሁሉም ቡድኖች በጨዋታው ቀድሞ 500/አምስት መቶ/ ነጥብ ያስመዘገበቡድን የጨዋታው አሸናፊ ይሆናል፡፡



ስዕል 3.3 ኳስ ተወርውሮ በአየር ላይ ነጥሮ መያዝ

**የግምገማ ጥያቄ:-**

1. ማህበራዊ ግንኙነትን ሊያዳብሩ የሚችሉ እንቅስቃሴዎች ዘርዝሩ?

**3.3 በጨዋታና በእንቅስቃሴ ጊዜ ግንኙነትን ማዳበር**

አጥጋቢ የመማር ብቃት ተማሪዎች ይህን ርዕስ ከተማራችሁ በኋላ:

- የንግግርና የምልክት ተግባራትን ታሻሽላላችሁ ::

**የመነሻና የማነቃቂያ ጥያቄ**

1. በጨዋታ ጊዜ ከንደኛ ምግባባት ለምን ይጠቅማል?

### 3.3.1 ተግባራትን ማዳበር

የአካል ብቃት እንቅስቃሴ በመሳተፍ ለሰው ልጅ አዕምሮአዊ ፣ አካላዊ ጤንነትና መሀበራዊግንኙነት ወይም ተግባራት ለማዳበር ከፍተኛ ጥቅም አለው።

የአካል ብቃት እንቅስቃሴ መሥራት ለሰው ልጆች ከሚያስገኙት ጠቀሜታዎች ውስጥ አንዱ የሚሠሩትን ሥራ በብቃት፣ በፍጥነትና በጥራት እንዲያከናውኑ ከፍተኛ ጠቀሜታ አለው። እንዲሁም ለሚሠሩት ሥራ እናለሚወስኗቸው ውሳኔዎች ኃላፊነት እንዲወስዱ ይረዳል።

የአካል ብቃት እንቅስቃሴዎችን በመስራት የምናገኛቸው ጥቅሞች ውስጥ የተወሰኑት፡-

- ጤናማ እንሆናለን፤
- መልካም አመለካከት ይኖረናል፤
- ኃላፊነታችንን በአግባቡ እንድንወጣ ያግዘናል፤
- በትምህርታችንም ጎበዝ እንድንሆን ይረዳናል ...ወ.ዘ.ተ

ስለዚህ በአካል ብቃት እንቅስቃሴ እነዚህን ጥቅሞች የምናገኝ ከሆነ ኃላፊነት ለተሞላበት ውሳኔ ለመወሰን አንቸገርም ማለት ነው።

በመሆኑም በአካል ብቃት እንቅስቃሴ ጤናማ፣ በራስ መተማመን፣ መልካም አመለካከትን ስለሚያጎለብት ውሳኔ ለመወሰን ሆነ ኃላፊነት ለመወጣት ቀላል ይሆናል።

ኃላፊነት የተሞላበት ውሳኔ ለመወሰን የሚረዱ ሐሳቦች

1. ችግሩን መለየት፤
2. ችግሩ የተፈጠረበትን ሁኔታ ማወቅ፤
3. ችግር ፈቺ ሐሳቦችን መሰብሰብ፤
4. ፍትሐዊና ኃላፊነት የተሞላበት ውሳኔ መወሰን፤
5. ለወሰኑት ውሳኔ ምክንያታዊና ተጠያቂ መሆን።

### 3.3.2 በቡድን የመስራት ክህሎትን ማዳበር

በቡድን መስራት ስራዎችን በቀላሉ እንደንረዳ ይጠቅመናል በዚህም መሰረት አንደ ሰው የሚያውቀውን ለሌላው የማሳወቅ እድል ስለሚኖረው በቡድን ሥራትን ከአሁኑ እንማር

#### መዝሙር

የመዝሙሩ ርዕስ:- ጤናችን በእንቅስቃሴያችን

ወንድሜ ተነሳ እህቴ ተነሺ

በሜዳ ላይ ለመጫወት

ለመሮጥ በአንድነት

ለመጠበቅ አብሮነትን

የአካል ብቃት እንሰራለን

የአካል ብቃት እንሰራለን

የነገ ተስፋ ነን እኛ

በሽታን ተከላክለን እንድንሆን ጤነኛ

የአካል ብቃት እንሰራለን እኛ

#### የምዘናና ግምገማ ጥያቄዎች

1. ኃላፊነት የተሞላበት ውሳኔ ለመወሰን የሚረዱ ሀሳቦችን ዘርዝሩ?

### የምዕራፉ ማጠቃለያ

ማንኛውም ሰው በግልም ሆነ በቡድን እንቅስቃሴ ጊዜ የራሱን፣ አቅሙንና ችሎታውን ያገናዘበ እንቅስቃሴ በመስራት ራስን የመምራት ክህሎት ማዳበር ይችላል።

ማህበራዊ ግንኙነት፡- ማለት ሰዎች እርስ በርሳቸው በመገናኘት የሚፈጥሩት መቀራረብ ነው።

በቡድን መስራት ስራዎችን በቀላሉ እንደንረዳ ይጠቅመናል አብሮ መጫወት፡- ስንል በትምህርት ቤትም ሆነ በአካባቢያችን ከንደኞቻችንምናደርገውን ጨዋታዎች ያካትታል።

### የምዕራፉ ማጠቃለያ ጥያቄዎች

ሀ. ትክክል የሆኑትን “አውነት” ስህተት የሆኑትን ደግሞ “ሐሰት” በማለት መልስ ስጡ።

1. አብሮ መጫወት ጠቃሚ ነው ።
2. የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ለጤናችን ጠቃሚ ነው።
3. የጤናና ሰውነት ማጎልመኛ ትምህርት ለማህበራዊ ግንኙነት ጥቅም የለውም።

ለ. የሚከተለው ጥያቄ በመምረጥ መልስ ስጡ።

4. ጤናችን እንዴት መጠበቅ ይቻላል?
  - ሀ. በአካል ብቃት እንቅስቃሴ
  - ለ. አልኮል በመጠጣት
  - ሐ. በመተኛት ብቻ

