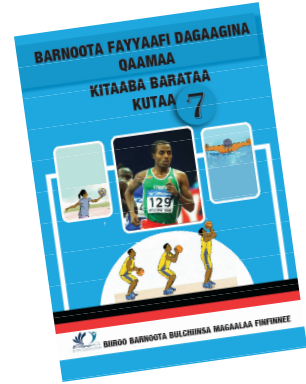


Kitaaba Kana haala gaariin qabachuun itti gargaarami

Kitaabni kun qabeenya mana barumsaa keetiiti. Qabeenyi mana barumsaa kee ammoo, kan keeti. Kanaaf kunuunsuun gahee kee waan ta'eef qabxiilee armaan gadii hojiirra oolchi.



- 1) Yeroo fayyadamtu harkakee qulqulleeffadhu.
- 2) Qaama kitaabichaa kamirrattuu hin barreessin.
- 3) Bakka jiidhaafi qulqullina hin qabne hin kaa'in.
- 4) Fuula kitaabichaa keessaa tokkollee hin dachaasiin.
- 5) Kitaabicha gaazexaan, waraqaan, laastikaa fi wkf golgi.
- 6) Yeroo itti fayyadamtu akka hin cinne eeggannoo godhiif.
- 7) Kitaaba keessa qalama, dabtaraa fi kitaaba biroo hin kaa'in.
- 8) Kitaabicha yeroo hunda bakka qooraa fi qulqullina qabu kaa'i.
- 9) Hiriyoota kee wajjin wal-harkatti hin qabinaa ykn walitti hin darbatinaa.
- 10) Yeroo dubbisuuf ykn irraa barreessuuf banattu garmalee gargar hin qabin.
- 11) Fuula kitaabaa tarsiisuun ykn fakkii kutanii keessaa baasuun dhorkaadha.
- 12) Yeroo namoota biraatiif ergiftullee of eeggannoon akka qaban akeekkachiisi.

BARNOOTA FAYYAAFI DAGAAGINA

QAAMAA

KITAABA BARATAA

KUTAA 7

Qopheessitoonni:

Dirribaa Seeqqataa (MSc)
Abdii Addunyaa (MSc)
Daruu Dajanee (MSc)
Hayiluu Shifarraaw (MSc)
Gammachiis Fiqaaduu (Med)

Gulaaltonni:

Beezaawit Geetaachoo (MSc)
Giree Hirkoo (Bsc)

Qindeessaan:

Roobii Waamii (MA)

Saxaxa:

Kolleejjii Poolii Teeknikii Inxooxxoo



Biirroo Barnoota Bulchiinsa Magaalaa Finfinnee

Finfinnee, Itoophiyaa

2014

Maxxansa

© Mirgi maxxansaa guutummaan guutuutti seeraan eegamaadha.
Guutuu ykn qaama maxxansa kanaa haalaafi bifa kamiiniyyuu, jechuun
elektirooniksiin, footokoppiidhaaniifi waraabbiiidhaan heyyama biiroo
barnoota bulchiinsa magaalaa Finfinnee maxxansiise malee haala
birootiin dabarfamuun dhorkaadha.

Galata

Qophii **Kitaaba Barnootaa** kana jalqaba irraa kaasee bifa adda ta'eefi fakkeenyummaa qabuun akka hojjatamu muuxxanoofi gahumsa geggeessummaa olaanaa qabaniin yaada marii burqisiisuu, yaada fooyyaa'a qophii kana milkeessu dhiyeessuun yeroo jalqabaatiif akka Biiroo Barnoota Bulchiinsa Magaalaa Finfinneetti kitaabni barnootaa barsiisotaan akka qophaa'u murteessuu, baajeta eeyyamsiisuufi naamusa gaariidhaan hoogganamee akka xumuraaf gahu kan taasisan Hoogganaa Biiroo Barnoota Bulchiisa Magaalaa Finfinnee **Obbo Zalaalam Mulaatuu** galata guddaatu isaaniif mala.

Hojiin keenya akka milkaa'uuf Yeroo hundumaa hooggansa kennuu, rakkoowwan numudatan battalatti furuu, raawwii qophii kitaabaa hordofuufi gamaaggamuun nu jajjabeessaa kan turan Itti Aanaa Hoogganaa Biiroo Barnootaa fi geggeessan Sirna Barnootaa **Obbo Adimaasuu Dachaasaa**, Hoogganaa I/A Biiroo **Obbo Saamson Mallasee**, Hoogganaa I/A Biiroo **Obbo Daanyoo Gabruu** I/G/Waajjira Biiroo **Obbo Sisaay Indaalee**, Gorsituu waliigalaa Hoogganaa Biiroo **Addee Abbabach Nagaash** fi Gorsaa Teekinikaa **Obboo Dastaa Marshaa** gahee ijoo ta'ee ba'achuun xiyyeeffannoo hojichaaf kennanii nu bira dhaabbachuun nu jajjabeessaafi rakkoof furmaata kennaa waan turaniif galatatu isaaniif mala.

Dhuma irratti qophii kitaaba barataafi qajeelcha barsisaa jalqabaa hamma dhumaatti deeggarsa barbaachisu gochuun hojiin kana caalu hin jiru jechuun milkaa'ina agrame kan tumsan **Hooggantoonni manneen Barnootaa** galata qabdu.

BOQONNAA 1.....1

YAAD-RIMEE BARNOOTA FAYYAAFI DAGAAGINA

QAAMAAFI ISPOORTII.....1

1.1 Garaagarummaa Barnoota Fayyaafi Dagaagina Qaamaafi

Ispoortii.....2

1.2 Qulqullina Dhuunfaafi Ispoortii.....4

1.3 Gootota ispoortii Itoophiyaa.....6

1.4 Qajeelfamoota Tapha Olompikii.....12

1.5 Miidhama Qaamaa To'achuufi Gargaarsa Yaalii Duraa.....14

1.6 Dhiibbaa Qorichoota Humna Dabalataa Kennanii.....19

BOQONNAA 2.....24

DAGAAGINA HAWAASUMMAAFI MIIRAA.....24

2.1 Barnoota Fayyaafi Dagaagina Qaamaa Keessatti Dandeettii Of-

hubannoofi Of-hoogganuu.....25

2.2 Barnoota Fayyaafi Dagaagina Qaamaa Keessatti Dandeettii

Hubannoo Hawaasummaafi Hariiroo.....31

2.3 Barnoota Fayyaafi Dagaagina Qaamaa Keessatti Xiyyeeffannoo

To'achuufi Murtee Kennuu.....35

BOQONNAA 3.....45

GA'UMSA QAAMAA.....45

3.1 Sochii Humnummaa Dalagaa Onneefi Sombaa.....46

3.2 Humnummaa Maashaalee.....50

3.3 Dadacha'uu.....56

3.4 Saffisa.....58

BOQONNAA 4.....	62
ATILEETIKSII BU’UURAA.....	62
4.1 Fiigicha Gabaabaafi Ulee Walii Kennuu.....	63
4.2 Fiigicha Danqaraa.....	68
4.3 Sarara Qajeelaa Irra Tarkaanfii Sadii Tirtiruun Olka’iinsa Utaaluu.....	70
4.4 Fageessanii Sirritti Darbachuu.....	72
BOQONNAA 5.....	79
QIRIPHAA(JIMNAASTIKII).....	79
5.1 Seenaa Jimnaastikii.....	81
5.2 Seensa Jimnaastikii Lafarraa.....	82
5.3 Jimnaastikii Bu’uuraa.....	83
5.4 Jimnaastikii Meeshaa.....	87
BOQONNAA 6.....	94
DANDEETTIIWWAN BU’UURAA KUBBAA GARA GALIITTI DHIITUU/DARBACHUUFU HUB UU.....	94
6.1 Kutaalee Miilaa Garagaraatiinj Kubbaa Gara Galiitti Dhiituu.....	95
6.2 Dirree Xiqqaa Irratti Kubbaa Miilaa Taphachuu.....	98
6.3 Tapha Kubbaa Kachoo Keessatti Dhaabbatanii Kachootti Darbachuu.....	100
6.4 Tapha Dirree Xiqqaa Keessatti Dhaabbatanii Darbachuu.....	103
6.5 Tapha Kubbaa Harkaa Keessatti Utaaluun Harka Tokkoon Gara Galiitti Darbachuu.....	104
6.6 Tapha Dirree Xiqqaa Keessatti Kubbaa Harkaa Taphachuu.....	106
6.7 Tapha Kubbaa Saaphanaa Keessatti Kubbaa Hubuu.....	107
6.8 Taphoota Bashannanaa.....	110

BOQONNAA 7115

SHUBBISOOTAAFI TAPHOOTAA ADAAAITOOPHIYAAFI

AFRIKAA.....115

7.1 Shubbisoota Aadaa Itoophiyaa Muraasa.....116

7.2 Shubbisoota Aadaa Afrikaa Muraasa Shubbisa Aadaa

Anoonimoos.....118

7.3 Taphoota Aadaa Biyyaalessaa Muraasa.....120

7.4 Taphoota Aadaa Afrikaa.....132

BOQONNAA 1

YAAD-RIMEE BARNootA FAYYAafi DAGAAGINA QAAMAafi ISPOORTII

Xumura barnoota boqonnaa kanaa booda:

- Yaad-rimee Barnoota Fayyaafi Dagaagina Qaamaafi Ispoortii ni Xiinxalta.
- Kaka'umsaafi Fedhii Barachuu Barnoota Fayyaafi Dagaagina Qaamaa ni qabaatta.
- Qajeelfamoota tapha Olompikii irratti hubannoo ni qabaatta.
- Akkaataa to'annaa miidhaama qaamaafi rakkoo mudatan akkamiin akka furuun danda'am u ni hubatta.
- Dhiibbaa qorichoota humna dabalataa kennanii ni hubatta.

SEENSA

Boqonnaan kun yaad-rimee barnoota fayyaafi dagaagina qaamaa akkasumas barbaachisummaa ispoortii Itoophiyaa kan of-keessaa qabuudha.

Qabiyyeewwan boqonnaa kana jala jiran akkaataa dandeettii hub achuu barattootaan wal-simuun tarreeffamaniiru. Qabiyyeewwaan kun kan irratti xiyyeeffatan kanneen akka hariiroo barnoota fayyaafi

dagaagina qaamaa fi ispoortii, qulqullina dhuunfaa fi ispoortii, gootota ispoortii Itoophiyaa, qajeelfamoota tapha Olompikii, miidhaama qaamaa to'achuu fi gargaarsa duraa gochuun akkamiin akka danda'amufi dhiibbaa qorichoota humna dabalataa kennanii kan of-keessatti qabateedha.

1.1 Garaagarummaa Barnoota Fayyaaf Dagaagina Qaamaafi Ispoortii

Dhuma qabiyyee kanaan booda:

- Yaad-rimee barnoota fayyaafi dagaagina qaamaaf ispoortii ni ibsita.
- Faayidaalee barnoota fayyaafi dagaagina qaamaa fi ispoortiiin jireenya dhala namaa keessatti qaban ni ibsita.
- Garaagarummaa barnoota fayyaafi dagaagina qaamaa fi ispoortii ni addeessita.

✓ Barnoota fayyaafi dagaagina qaamaa maal jechuudha?

❖ **Barnoonni fayyaafi dagaagina qaamaa:** barnoota saayinsii sochii qaamaa irratti hundaa'e ta'ee; namni sammun akka cimu, guddina qaamaan akka dagaaguufi muuxannoo walii wajjiin jireenya hawaasummaa akka shaakalu, fayyummaa ofifi kan hawaasaa akka eeggatu gochuuf kan itti gargaaramnudha.

✓ Ispoortii jechuun?

❖ **Ispoortii:** Ispoortiiin tapha qinda'aa bifa wal-dorgommiin geggeeffamu ta'ee saayinsii mataa isaafi seera mataa isaa kan qabudha. Ispoortiiin yeroo barbaadametti kan taphatamu osoo hin taane sagantaa of-danda'e kan qabu, yeroofi bakka mija'aa ta'e irratti kan taphatamudha.

Kana malees ispoortii jechuun sochiilee qaamaa irratti hundaa’uudhaan:

- Wal-dorgommii kan of-keessatti qabatu.
- Namoota ogummaa ispoortii qabaniifi ispoortessitoota gara garaa
- kan of-keessatti qabatedha.
- Wantoota kanneen akka yeroo (time), galma (goal) fi qabxii (point) tiin safaramuukan danda’u ispoortii jedhama.



Hubannoof

Ispoortiin faayidaawwan hedduu qaba kanneen keessaa muraasni:

- Galii argamsiisuu.
- Fayyummaa qaamaaf.
- Tokkummaa fi jaalalaafi kkf dha.

Barnoonni fayyaafi dagaagina qaamaafi Ispoortiin garaagarummaa guddaa qabu. Barnoonni fayyaafi dagaagina qaamaa akka gosa barnoota tokkootti mana barumsaa keessatti kan kennamu yoo ta’u; barnoota sochii qaamaa irratti hundaa’ee ga’umsa qaamaa, sammuun cimuu, dagaagina qaamaa, walitti dhufeenya hawaasummaa fi dandeettiiwwan bu’uuraa ispoortii akka cimsatan kan taasisuudha.

Ispoortiin immoo sochii qaamaa dorgommii irratti xiyyeeffatu ta’ee, seera mataa ofii kan qabu kan namni kamiyyuu fedhii ykn kaka’umsa mataa isaatiin keessatti hirmaachuun dorgommiif, jireenya fayya qabeessaafi gammachuu qabu jiraachuuf gargaaruudha.

Gaaffii shaakalaa 1.1

I. Gaaffii armaan gadii sirrii yoo ta'e "Dhugaa" sirrii miti yoo ta'e "Soba" jedhii deebisi

- 1) Ispoortiin sagantaa of-danda'een kan geggeeffamuudha.
- 2) Ispoortiifi fayyaafi dagaagina qaamaa garaagarummaa hin qaban.
- 3) Ispoortiin barnoota fayyaafi dagaagina qaamaa keessaa tokkodha.

II. Gaaffilee armaan gadiif deebii sirrii qabate barreessuun deebisi

- 4) Fayyaafi dagaagina qaamaa jechuun maal-jechuudha?
- 5) Ispoortiin akkamitti ibsama?
- 6) Garaagarummaa fayyaafi dagaagina qaamaafi ispoortii barreessi.

1.2 Qulqullina Dhuunfaafi Ispoortii

Dhuma qabiyyee kanaan booda:

- Akkaataa itti qulqullina isaanii eeggatan ni ibsita.
- Faayidaalee qulqullina eeggachuun sochii ispoortii keessatti qabu ni tarreessita.
- Hariiroo qulqullina dhuunfaa fi sochii i spoortii ni addeessita.

Qulqullina jechuun maal jechuudha? Qulqullina jechuun wanta ija namaa hawwatu, ija namaa harkisu, kan namatti tolu ykn kan nama gammachiisuudha. Kana malees qulqullina jechuun wantoota ija namaatti hin tolle (kan ija namaa hin harkifne), wantoota badaa, wantoota dhukkuba adda addaa namarraan geessisuu danda'an

hundaa irraa bilisa ta'uu jechuudha. Namni tokko jireenya isaa keessatti gammachuudhaan jiraachuudhaafis ta'e fayyaa guutuu argachuuf qulqullina dhuunfaa, maatii fi naannoo isaa sirriitti eeguun barbaachisaadha. Qulqullina eeguun dhuunfaa irraa jalqaba. Qulqullinni ofii yeroo eegamu qulqullinni naannoos eegamu qaba. Kanaafuu namni kamiyyuu qulqullina dhuunfaa isaa eggachuuf huccuu isaa, qaama isaa, rifeensa (dabbasaa isaa) dhiqachuuf filachuu miila isaa guyyaa guyyaan dhiqachuu, qeensa isaa qorachuu fi kkf qulqullina isaa eeggachuu qaba.

Kana malees qulqullina maatii ofii eeguun barbaachisaadha. Qulqullina ofii eeguun kan maatii keenyaa yoo daganne dhukkuba garaa garaaf saaxilamuu dandeenya. Kanaaf qulqullina maatii eeguun caalaatti bu'a qabeessadha. Qulqullina naannoo keenyaa eeguun jireenya ofiifis ta'e hawaasa naannoof barbaachisaa waan ta'eef naannoo keenya qulqulleessuun nurraa eegama.

Qulqullina naannoo haala adda addaatiin eeguun ni danda'ama.

- Naannoo mana jireenya keenyaa sirriitti qulqulleessuu.
- Balfa adda addaa walitti qabuun gubuu ykn awwaaluu.
- Bishaan kuufamee akkasumas kan same qulqulleessuu fi dhabamsiisuu

Wantoota miidhaa geessisuu danda'an kamiyyuu naannoorraa ququlleessuun barbaachisaadha. Yeroo sochii ispoortii kamittuu hirmaannu qaamni keenya ho'uun dafquu dandeenya kana malees dadhabbiin nu mudachuu danda'a. Kanaaf ispoortii erga hojjennee booda qaama keenya qulqulleeffachuun barbaachisaadha



Hubannoof

Ispoortiin faayidaawwan hedduu qaba kanneen keessaa muraasni:

- ✓ Dandeettii qaamni keenya dhukkuba adda addaa irraa of-ittisuu dabala.
- ✓ Fedhii soorataa dabala.
- ✓ Dadhabbii qaamaa hir'isuuf gargaara.
- ✓ Sirna hargansuu keenyaa fooyyessuu fi kkf dha

1.3 Gootota Ispoortii Itoophiyaa

Dhuma qabiyyee kanaan booda;

- ✓ Gootota ispoortii itoophiyaa ni tarreessita
- ✓ Ga'ee goototaa ispoortii Itoophiyaa hojii uumuu keessatti qaban ni himta.
- ✓ Sochii siyaasaa fi hawaasummaa keessatti qaban ni addeessita.

Itoophiyaan akka addunyaafi Afrikaatti goototaa ispoortii hedduu biyyoota qaban keessaa ishee tokkodha. Goototni ispoortii Itoophiyaa kunis hirmaannaa sochii ispoortii keessatti godhaniin booda hojii uumuu, siyaasaa fi hawaasummaa keessatti ga'e adda addaa bahaa turaniiru.

Gootota ispoortii Itoophiyaa kan jedhaman ni beekta? Eenyu fa'i?

Sochii ispoortii Itoophiyaa keessatti haala adda addaan wal-qabate kan eegalee ta'us yeroo ammaa kana garuu bifa qinda'aa fi ammayyaa ta'een geeggefamaa kan jiru dha. Itoophiyaanis hirmaannaa sochii

ispoortii keessatti taasisaa turteen akka Afrikaa fi Addunyaatti gootota ispoortii hedduu fi bebbeekamoo ta'an horattee jirti.

Seenaa Itoophiyaa kessatti gootota ispoortii durii Itoophiyaa jedhamanii kan beekaman hedduudha.

Isaan keessaa muraasni:

Abbabaa Biqilaa, Maammoo Waldee, Faaxumaa Roobaa, Geexee Waamii, Daraartuu Tulluu, Birhaanee Adaree, Warquu Biqilaa, Gazaaheny Abbarraa, Maarqoos Gannatii, Hayilee Gabrasillaasee, Qananiisaa Baqqalaa, Silashii Sihin, Xirunesh Dibaabaa, Ijigaayyoo Dibaabaa, Ganzabee Dibaabaa, Masarat Daffaarfi Baamlaak Tasammaa fa'a kaasuun ni danda'ama.

1.3.1 Hirmannaa Gootota Ispoortii Itoophiyaa Hojii Uumuu Keessatti

A. Qananiisaa Baqqalaa

Qananiisaa baqqalaa atileetii Itoophiyaa fiigicha dheeraa fiiguun beekamu yoo ta'u; yeroo baay'eedhaaf rikoordii olompikii Addunyaa kan meetira kuma shanii (5000m) fi meetira kuma kudhanii (10,000m) qabatee ture.

Qananiisaan naannoo Oromiyaa Godina Arsii Bahaa magaalaa Boqqojjii bakka jedhamtutti bara 1974/1982 dhalate. Shaampiyoonaa atileetiksii addunyaa kan bara 2009 Qananiisaan meetira kuma shanii (5000m) fi meetira kuma kudhanii(10,000m) shaampiyoonaa tokkorratti mo'achuudhaan nama jalqabaa ta'e.

Qananiisaan goota ispoortii biyya keenyaa akkasumas kan addunyaa ta'ee sochii ispoortii keessatti hirmaachuun beekumsa, dadeettii, ogummaa, beekamtii fi galii adda addaa argatee jira. Sochii ispoortii keessatti hirmaannaa gochuun jiruuf jireenya isaa fooyyessuu irra darbee namoota biroofillee hojiilee adda addaa uumuu danda'ee jira.

Fakkeenyaaf:

- Hootela banuu (Asallaafi Boqqojjiitti).
- Bakka boqonnaa atileetotaa (Finfinneetti).
- Koollejji teeknikaa BLTO (Asallaatti) maqaa isaan kan banameedha.
- Akkaadaamii atileetotaa sulultaatti maqaa isaan kan baname ta'uufi kkfdha.

Kanneen armaan olitti tarreefaman kana keessattii namoonni adda addaa hirmaachuun jiruuf jireenya isaanii fooyyeffatanii ofiif maatii isaanii jiraachisaa jiru. Kanaaf Qananiisaan sochii ispoortii keessatti hirmaachuun jireenya ofii fooyyeffachuu irra darbee namootaafhojii uumuu keessatti ga'ee guddaa taphateera.



Fakkii 1.3.2. A. Qananiisaa Baqqalaa

B. Xurunash Dibaabaa

Xurunash Dibaabaa Atileetii Itoophiyaa fiigicha dheeraan beekamtedha. Xurunash yeroo ammaa shaampiyoonii olompikii irratti rikoordii meetira kuma shanii (5000m) fi kuma kudhanii (10000m) qabattee jirti. Xurunash fiigicha tirakii(track) irraa yeroo afurii (4) fi fiigicha qaxxaamura biyyaa yeroo shan (5) mo'attee jirti. Kanaaf yeroo ammaa maqaan 'Galaafattuu fuula ijoollee qabdu' jedhamu xurunashiif kenameera.

Xurunash onkoloolessa 1, bara 1978/1985 naannoo Oromiyaa Godina Arsii Bahaa Aanaa Leemmuu fi Bilbiloo magaalaa Boqqojjii jedhamutti dhalatte. Xurunash kan guddatte lafa ol ka'aa Godina Arsii Bahaa keessatti yommuu ta'u; umurii ishee waggaa 14 fiigicha eegalte.

Xurunash atileetii Itoophiyaa fi goota ispoortii biyya keenyaaf addunyaa kan taate sochii ispoortii keessatti hirmaachuun beekumsa, dadeettii, ogummaa, beekamtii fi galii adda addaa argatte jirti. Sochii ispoortii keessatti hirmaannaa gooteenis galii jiruuf jireenya ishee fooyyeessuu irra darbatee namoota biroofillee hojiilee adda addaa uumuu dandeessee jirti.

Fakkeenyaaf:

- Hoteela (laga xaafoo)
- Gamoo Silashii (Finfinnee)
- Hospitaala Xurunash Beejingii (Finfinnee) maqaasheen kan moggaafame.
- Giddu gala leenjii atiileetiksii (Asallaa) maqaasheen kan moggaafameedha.

Kanneen armaan olitti tarreefaman kana keessatti namoonni adda addaa hirmaachuun jiruuf jireenya isaanii fooyyeeffachuun ofiif maatii isaaniis jiraachisaa jiru. Kanaaf Xurunash sochii ispoortii keessatti hirmaachuun jireenya ofii fooyyeeffachuu irra darbitee namootaaf hojii uumuu keessatti ga'e guddaa qabdi.



Fakkii 1.3.2. B Suura Xurunash Dibaabaa

1.3.2 Hirmannaa Gootonni Ispoortii Itoophiyaa Hawaasummaa Keessatti qaban Qananiisaa Baqqalaafi Xirunash Dibaabaa

Karaalee walitti dhufeenya ittiin ciimsatan keessaa tokko sochii ispoortii keessatti hirmaachuudha. Qananiisaa fi xurunash atiileetota goota ta'an keessaa Sochii ispoortiitti hirmaachuun walitti dhufeenya hawaasummaa uumuu keessatti ga'e guddaa qabu. Kanaaf sochiin ispoortii guddina biyya tokkoo fi walitti dhufeenya hawaasummaa keessatti ga'e ol aanaa qaba.

Fakkeenyaaf:

- Akka aadaa isaanii wal-jijjiiran fi waliif kabajan taasisa.
- Jalaalaa fi tokkummaa akka qabaatan taasisa.
- Hawaasa gidduutti wal-kabajuu, wal jaallachuu fi wal gargaaruu uuma.

Qananiisaa Baqqalaafi Xurunash Dibaabaas hawaasa waliin jiraatan keessatti Aadaa, Amantii, Duudhaa fi Afaan isaanii kabajuun akkasumas jaalalaa fi tokkummaa qabaachuu cinaatti hirmaannaa sochii ispoortii keessatti taasisuun galii argataniin hawaasa rakkoo adda addaa qaban gargaaraniiru.

Fakkenyaaf:

- Hidhaa guddicha laga Abbaayyaaf qarshii gumaachaniiru.
- Uummata Oromoo naannoo somaalee irraa buqqa'aniif qarshii gumaachaniiru

1.3.3 Hirmaannaa Gootonni Ispoortii Itoophiyaa Siyaasa Keessatti Qaban.

Biyyi Itoophiyaa biyyoota hiyyeeyyii Addunyaafi Afrikaa keessaa ishee tokko waan taateef uummanni itoophiyaa harki caalaan jiruuf jireenya isaa irra darbee sochii ispoortii keessatti hirmaataa hin turre. Haa ta'u malee erga itti hirmachuu eegaltee akka Addunyaafi akka Afrikaatti gootota ispoortii hedduu horachuu dandeesse jirti.

Gootonni ispoortii Itoophiyaa kan ta'an Qananiisaa Baqqalaafi xurunash Dibaabaas biyya Itoophiyaa bakka bu'anii yeroo wal-dorgommii adda addaa irratti hirmaatanii injifatan alaabaa biyya isaanii uffachuu fi ol kaasanii mirmirsuun biyya isaanii, eenyummaa isaanii, aadaa isaanii fi Afaan isaanii sadarkaa Addunyaatti beeksiisuun ga'ee guddaa siyaasa keessatti taphachaa turaniiru.

Gaaffiiwwan Shaakalaa 1.3

I. Gaaffilee armaan gadii yoo sirrii ta'e "Dhugaa" yoo sirrii miti ta'e immoo "soba" jechuun deebisi.

1. Itoophiyaan akka Addunyaa fi akka Afrikaatti gootota ispoortii hedduu qaban keessaa ishee tokkodha.
2. Sochii ispoortii keessatti hirmaachuun walitti dhufeenya hawaasummaa uumuu keessatti ga'e guddaa qaba.
3. Xurunash Dibaabaa atileetii Itoophiyaa ta'uun goota ispoortii biyya Afrikaa fi Addunyaa kan taatedha.
4. Gootonni Ispoortii Itoophiyaa Hojii Uumuu Fi Hawaasummaa Keessati ga'e gumaachan hin Qaban.
5. Sochii ispoortii keessatti hirmaannaa taasisuun fayyaa qaamaa kennuuf malee galii argamsiisuuf hin fayyadu.

1.4 Qajeelfamoota Tapha Olompikii (Principles of Olympic game)

Dhuma qabiyyee kanaan booda:

- Olompikiin maal-jechuu akka ta'e ni ibsita.
- Qajeelfamoota olompikii ni tarreessita.
- Faayidaa qajeelfamoota olompikii ni addeessita.
- Olompikiin eenyuun akka hoogganamu ni ibsita.

Olompikii jechuun wal-dorgommiiwwan ispoortii baay'inaan bakka tokkotti, biyya filatame irratti kan geggeeffamu ta'ee ispoortessitootni, ogeessonni ykn murteessitootniifi deggertootni akkasumas daawwattoonni miiliyoonaan lakkaa'aman kan irratti hirmaatanidha.

Olompikiin qajeelfama mataa isaa kan qabuu fi akkaataa qajelfama koree olompikii addunyaa (International Olympic committee (IOC)) irratti hundaa’uun Waggaa afur afuriin kan geggeeffamudha. Qajeelfomootni tapha olompikii Koree Olompikii Addunyaa (International Olympic committee (IOC)) kan hoogganaman ta’ee kanneen armaan gadii kan of-keessaa qabudha. Isaanis:



A. Aantummaa Irraa Bilisa Ta’uu (Non-Discrimination)

Kaayyoon sochii tapha olompikii biyyi ykn namni kamiyyuu aantummaa kanneen akka amantii, bifa, biyya fi aadaan osoo wal-hin qoodiin bilisaan akka hirmaatan gochuudha.

B. Itti Fufinsa Qabaachuu (Sustainability)

Sagantaan sochii ispoortii kan qophaa’u haala walitti fufinsa qabuun ta’ee akkaataa dagaagina hawaasaa, naannoo fi dinagdeen deggerameen taasifama.

C. Namummaa Irratti Kan Xiyyeeffatuudha (Humanism)

Taphniolompikiyyommuugeggeeffamu irracaalaattika bajamummaa mirga dhala namaa irratti kan irratti xiyyeeffatudha.

D. Waaltawaadha (Universality)

Ispoortiin kan nama hundaati akkasums murtoon kennamu nama hundaafi hawaasa irratti hirmaate kamirrattiyyuu bifa waaltawaa ta'en kan raawwatamudha.

E. Tokkummaa

Qajeelafamoota tapha olompikii keessaa inni tokko hawaasni miiraan, yaadaanfi kaayyoon walitti dhufuun tokkummaan akkasumas waliigalteen akka dagaagu gochuudha.

F. Michooma Ispoortii, Barnootaafi Aadaa Gidduu Jiru (Alliance Between Sport, Education And Culture)

Sochiin tapha olompikii irratti kan xiyyeeffatu, walitti dhufeenya ispoortii, barnootaa fi Aadaa guddisuun dagaagsuudha.

Walumaagalatti, koreen olompikii Addunyaa murtoo kennuufi qajeelfama baasuuf ga'ee guddaa qaba.

1.5 Miidhama Qaamaa To'achuufi Gargaarsa Duraa

Dhuma qabiyyee kanaan booda:-

- Akkaataa to'annaa miidhama qaamaa ni ibsita.
- Gosoota miidhama qaamaa ni tarreessita.
- Maalummaa Gargaarsa duraa ni addeessita.
- Meeshaalee gargaarsa duraaf barbaachisan ni himta.

Ispoortiin fayyummaafi jabina qaama keenyaaf barbaachisaadha. Sochii qaamaan dura fayyummaa qaama keenyaa mirkaneeffachuu qabna.

Haa ta’u malee akkuma faayidaa guddaa qabu miidhaas qabaachuu danda’a. Duraa duuba seera sochii qaamaa osoo hin eegiin kallattimaan ispoortii kan hojjennu yoo taane miidhamni qaamaa nu mudachuu danda’a. Sochii ispoortii keessatti miidhamni qaamaa nu mudachuu danda’an bakka gurguddoo lamatti qoodamu. Isaanis:

A. Miidhama qaamaa salphaa: gargaarsa duraa godhameen yeroo gabaabaa keessatti dandamachuun kan danda’muudha.

Fakkeenyaaf: Funuuna (Dhiiguu funyaanii)

- ❖ Luqqa’uu gogaa
- ❖ Dhiita’uu qaamaa
- ❖ Dhukkubbii foonii sasalphaa



Fakkii 1.5 A. Miidhama qaamaa salphaa

B. Miidhama qaamaa cimaa: gargaarsa duraa battalatti kan hin dandamatiiniifi yaalii yeroo gabaabaafi dheeraa godhameen kan dandamachuun danda’amuudha.

Fakkeenyaaf:

- ❖ cabuu lafee
- ❖ Meelluu cimaa
- ❖ Cituu foonii
- ❖ Buqqa'uu lafee fi kkf dha



Fakkii 1.5 B. Miidhama qaamaa cimaa

Hirmaannaa sochii ispoortii keessatti miidhaawwan adda addaa akka nurra hin geenyeeff of-eeggannoowwan armaan gadii gochuun barbaachisaadha.

❖ Sochii qaamaan dura of-eeggannoo godhamuu qaban

- o Uffataafi kophee sochii sanaaf ta'u fayyadamuu.
- o Bakka sochiif mijataa ta'e filachuu.
- o Yeroofi gosa sochii addaan baasuun beekuufi k.k.fdfa.
- o Haala qilleensaa addaan baasuun barbaachisaadha.

❖ **Wayita sochii qaamaa of-eeggannoo godhamuu qaban**

- o Sirriitti qaama keenya ho'ifachuu.
- o Humnaan sochii hojjechuufi qaama keenya harkisuu ykn dhisuu dhiisuu.
- o Qaama qabbaneessuu fi kkf gochuu .

❖ **Xumura Sochii qaamaan booda ofeeggannoowwan godhamuu qaban**

- o Qulqullina qaamaa eeggachuu.
- o Nyaata madaalamaa argachuu.
- o Hirribaafi boqonnaa ga'aa argachuufi k.k.fdfa.

Walumaagalatti miidhama qaamaa to'achuufi gargaarsa duraa kennuu keessatti seeraafi qajeelfamoota sochii ispoortii sirriitti eeguun raawwachuun barbaachisaadha. Sochii ispoortii keessatti immoo miidhamni kan mudatu yoo ta'e miidhamni sun gara miidhaa ulfaataatti akka hin ceeneef ykn miidhaan dabalataa akka hin qaqqabneef gargaarsa duraa gochuufi gara yaala fooyya'aatti erguun barbaachisaadha.

Gargaarsa duraa kanneen jedhaman:

- ✓ Sirna hargansuu miidhamaa ilaalu.
- ✓ Boqonnaa kennuufi
- ✓ Bakka dhukkubbiin ykn miidhaan mudate sana irra bishaan cabbaa'aa (Ice) itti biifuu.
- ✓ Madaatti alkoolii gochuun uwwisuufi kkf

Meeshaawwan gargaarsa duraa keessatti barbaachisan

- o Bishaan qorraa.
- o Qaxxaamura.
- o Jirbii.
- o Aguugduu madaa.
- o Baattuufi Ambolaansii.
- o Baandeejiifi kkf dursanii dhiyaachuu qabu.



Fakkii: 1.5. Meeshaalee gargaarsa duraa

Gaaffiiwwan shaakalaa 1.5

I. Gaaffiilee armaan gadii sirrii yoo ta’e “Dhugaa” sirrii yoo hin taane “Soba” jedhii deebisi.

- 1) Miidhama qaamaa salphaaf gargaarsi duraa hin barbaachisu.
- 2) Foon cituun miidhama qaamaa salphaadha.
- 3) Gargaarsi duraa miidhaa cimaafis ta’e salphaaf ni barbaachisa.

Gaaffilee armaan gadii barreessuun deebisi.

- 4) Ispoortii keessatti Sochiin dura, sochii keessatti fi sochii booda of-eeggannoon gochuu qabnu maali?
- 5) Gargaarsa duraa jechuun maal-jechuudhaa?
- 6) Miidhamni qaamaa bakka meeqatti qoodamu?
- 7) Meeshaalee gargaarsa duraaf nu fayyadan maal-fa'i?

1.6 Dhiibbaa Qorichoota Humna Dabalan Fayyadamuu

Qorichoota humna dabalataa kennan jechuun qorichootaafi wantoota humna dabalan yeroo hedduu namoonni dorgommii ispoortii keessatti hirmaatan injifannoo hin malle/haqa qabeessa hin taane argachuuf itti fayyadamaniidha. Qorichoonni kun seeraan dhorkamaa kan ta'aniidha. Qorichoota humna dabalataa kennan fayyadamuun miidhaa fayyaa, rakkoo xiinsammuu, hawaasummaafi dinagdee namatti fidu.

Qorichoonni kun araada kan nama qabsiisaniifi sammuu namaa miidhuun dandeettii yaaduu hir'isuudhaan ofitti amanamummaan namaa akka gadi bu'u taasisuun miidhaa xiinsammuu cimaa ta'an kanneen akka dhiphachuu, sodaa, abdii kutachuufi kkf'niif nama saaxilu.

Keemikaalonni qorichoota humna dabalan keessa jiran fayyaa qaamaa irratti miidhaawwan kanneen akka guddina sirrii hin taane, dhukkuba onnee, dhukkuba dhiibbaa dhiigaa, dhukkuba sukkaaraa, kaanserii dhiigaa, dhukkuba buusaa qaamaa, fedhii nyaataa hir'isuufi kkf namatti fidu.

Gama biraatiin immoo namni qorichoota kanneen fayyadamuun dorgommii irratti hirmaate injifatee yoo irratti barama yakkamaa ta'uun adabbiif saaxilama. Dabalataanis badhaasniifi beekamtiin inni argates haqamee dorgommiii biroo irraas ittifamuu danda'a. Kunimmoo hawaasa keessatti fudhatama dhabsiisuun jiruuf jireenya hawaasummaa namaa irratti dhiibbaa guddaa uuma. Akkasumas qorichoonni humna dabalataa kennan kanneen gatiin isaanii ol ka'aa waanta'eef baasii hin barbaachisneef nama saaxiluun diinagdee irratti miidhaa fida.

Gudunfaa Boqonnaa 1

- ❖ Barnootni fayyaafi dagaagina qaamaa barnoota saayinsii sochii qaamaa irratti hundaa'ee ta'ee; namni sammuun cimuu, qaamaan dagaaguufi muuxannoo waliin jireenya hawaasummaa akkasumas fayyummaa ofiifi hawaasaa akka eeggatu kan gargaaruudha.
- ❖ Ispoortiin tapha qinda'aa bifa wal-dorgommiin geggeeffamu ta'ee, bakka, yeroo, ogeessa, seeraafi galma mataa isaa kan qabuudha.
- ❖ Qajeelfamoota tapha olompikii kan jedhaman: Aantummaa irraa bilisa ta'uu (non-discrimination), Itti fufinsa qabaachuu (sustainability), Namummaa irratti kan xiyyeeffatuudha (humanism), Waaltawaadha(Universality),Tokkummaa(Solidarity) fi michooma ispoortii, barnootaafi aadaa gidduu jiruudha.
- ❖ Miidhama qaamaa to'achuuf gargaarsa duraa gochuu fi gara mana yaalaa fooyya'aatti erguun barbaachisaadha. Of-eeggannoowwan akka sochii duraa, sochii keessatti fi sochiin boodaa gochuu miidhama qaamaa to'achuun ni danda'ama.
- ❖ Qorichoota humna dabalataa kennan fayyadamuun miidhaa fayyaa, rakkoo xiinsammuu, hawaasummaafi dinagdee namatti fidu.

Gilgaala Boqonnaa 1

I. Gaaffiiwwan armaan gadii sirrii yoo ta'e "Dhugaa", sirri miti yoo ta'e "Soba" jedhii deebisi.

1. Barnoonni fayyaa fi dagaagina qaamaa dagaagina qaama qofaaf nu fayyada.
2. Sochiin qaamaa kamiyyuu ispoortiidha.
3. Michoomni ispoortii, barnootaafi aadaa qajeelfamoota olompikii keessaa isa tokkoodha.
4. Qulqullinni qaamaa namoota ispoortii hojjetan qofaaf fayyada.
5. Barbaachisummaan sochii ispoortii Itoophiyaa durii keessaa inni ijoon waraanaf ture.

II. Gaaffilee armaan gadii qubee deebii sirrii qabate filachuun deebisi.

6. Kanneen armaan gadii keessaa qulqullina naannoo eegu kan ta'e kam?
 - A. Rifeensa ykn Dabbasaa filachuu fi miiccachuu
 - B. Balfa adda addaa walitti qabuun gubuu.
 - C. Qeensa qorachuu fi uffata miiccachuu.
 - D. Hunda.
7. Faayidaa Qulqullina dhuunfaa eeggachuu kan ta'e kami?
 - A. Fedhii soorataa dabala.
 - B. Dadhabbi qamaa hir'isa.
 - C. Dhukkuba hir'isa.
 - D. Hunda

8. Faayidaan Barnoota fayyaafi dagaagina qaamaafi ispoortii isa kami?

- A. Qaama dagaagsuu
- B. Sammuu cimsuu.
- C. Hawaasummaa cimsuu.
- D. Hunda

III. Gaaffilee armaan gadii deebii gabaabaa ta'e barreessuun deebisi.

9. Qajeelfamoota tapha olompikii keessaa lama barreessi.

10. Miidhama qaamaa salphaa keessaa lama barreessi.

BOQONNAA 2

DAGAAGINA MIIRAAF HAWAASUMMAA

Xumura boqonnaa kanaa booda:

- Barnoota fayyaafi dagaagina qaamaa keessatti akkaataa of-hubannoofi of-hoogganuu ittiin dagaagsan ni hubatta.
- Akkaataa ittiin sochiileen qaamaa hariiroo hawaasummaa dagaagsuu danda'an ni xiinxalta.
- Barnoota fayyaafi dagaagina qaamaa keessatti dandeettii murtee kennuu akkamitti akka dagaagsanni beekta.
- Maalummaa ofitti amanamummaafi of to'achuu ni xiinxalta.
- Hiika garalaafummaafi haqummaa ni ibsita.

SEENSA

Boqonnaan kun mata dureewwan gurguddoo kanneen barnoota akka: fayyaafi dagaagina qaamaa keessatti ofhubannoofi hoogganuu, of hubannoofi hariiroo hawaasummaafi xiyyeeffannoofi murtee kennuu kan of-keessatti qabatu ta'ee qabiyyeewwan boqonnaa kana jala jiran akkaataa dandeettii hubachuu barattootaan walsimuun kan tarreeffamaniidh.

Qabiyyeewwan kunniin kan irratti xiyyeeffatan sochii ga'umsa qaamaa ofhubannoofi ofhoogganuu dagaagsan, hawaasummaa fi hariiroo dagaagsan, itti gaafatamummaa fi dandeettii murtoo kennuu dagaagsan, dandeettii yaaduu dagaagsanii fi waliin dubbii fi gareen hojjechuu dagaagsan kan of-keessatti qabateedha.

2.1 Barnoota Fayyaafi Dagaagina Qaamaa Keessatti Dandeettii Ofhubannoofi Ofhoogganuu

Dhuma qabiyyee kanaan booda:

- Maalummaa dandeettii ofhubannoofi ofhoogganuu ni ibsita.
- Barnoota fayyaafi dagaagina qaamaa keessatti barbaachisummaa ofitti amanamummaa ni ibsita.
- Faayidaalee ofto'achuu ni tarreessita.

Barnoota fayyaafi dagaagina qaamaa keessatti ofitti amanamummaan maali? Garaagarummaan ofitti amanamummaafi ofhoogganuu gidduu jiru maali? Ofitti amanamummaafi ofhoogganuun barnoota fayyaafi dagaagina qaamaa keessatti sochiiwwan ga'umsa qaamaa gosa garagaraa keessatti hirmaachuudhaan dandeettiiwwan adda addaa kanneen akka fedhii walitti dhufeenya barattootaafi hawaasaa, ilaalchaafi naamusa gaarii qabaachuudhaan dagaaguu danda'uudha.

Ofhubannoo jechuun namni tokko dandeettii miira, amala, bu'aa, galma, jabina, ilaalcha, fedhii, yaada/ qalbii/ fi hawwii, isaa qixa sirrii ta'een hubachuu fi dhiibbaawwan isaan geessisan addaan baasanii beekuun of hubachuu jedhama.

Dandeettii of hubachuu keenya sirritti addaan baasnee beekuuf ciminaafi dadhabbii keenya beekuun barbaachisaadha. Jiruufjireenya keenya keessatti kaayyoo keenya fiixaan baasuufis ta'e hojii bu'a qabeessa ta'e hojjechuuf inni jalqabaa of hubachuudha.

Dandeettii of hubannoo keenyaa dagaagsuuf:

- Miira gaarii dagaagfachuu
- Ilaalcha gaarii ofiif qabaachuu.
- Cimina ofii beekuu.
- Gara bal'na horachuu.
- Ofitti amanamummaa qabaachuu.
- Hariiroo miira, yaadaafi amala gidduu jiru hubachuufi k.k.fdfa.

Barnoota fayyaafi dagaagina qaamaa keessatti ofhoogganuu jechuun kaka'umsa mataa keenyaan dandeettii ariitii, si'aayina, madaala qaamaa, humnaa, miira, yaada, amala, dhiphinaafi dhiibbaa miira keenya sochii ispoortii garagaraa keessatti to'achuun bifa milkaa'inaa fi galma ga'uu dandeenyuun hojjechuu jechuudha.

Of-hubannoo keenya cimsachuuf wantoota gochuu qabnu:

- Dhiibbaa miiraa to'achuu.
- Dhiphina to'achuu.
- Naamusa mataa ofii eeguu.
- Kaka'umsa mataa ofii cimsuu.
- Dandeettiwwan gurmeessuu gabbifachuufi kkf dha.

Walumaagalatti of-hubannoofi of-hoogganuu dagaagsuuf sochii qaamaa keessatti hirmaachuun dandeettiiwwan qaamaa kanneen akka si'aayina, ariitii, madaala qamaa, jabeenyafi humnummaa keenya addaan baasnee beekuufi hubachuun miira, qalbii, amala, ilaalchaafi fedhii keenya qixa sirrii ta'een to'achuun milkaa'ina argamsiisuudha.

Sochii ga'umsa qaamaa keessatti:-

- ❖ **Of -hubannoo:** jechuun dandeettii ofii addaan baasanii beekuu jechuudha.
- ❖ **Of -hoogganuu:** jechuun immoo dandeettii of-to'achuu jechuudha.

2.1.2 Barnoota Fayyaafi Dagaagina Qaamaa Keessatti Ofitti Amanamummaa

Barnoota fayyaafi dagaagina qaamaa keessatti ofitti amanamummaan dandeettii namni tokko sochiiwwan adda addaa gargaarsa nama biroo osoo hin barbaadiin hojjechuu akka danda'u ofitti amanuudhaan sodaafi shakkii tokko malee hojjetanii agarsiisuudha. Barnoota kana keessatti ofitti amanamummaan dandeettii dorgommii keessatti xiinsammuu ofii ga'umsaan itti gargaaramuudhaan hirmaachuu ykn dorgomuudha. Ofitti amanamummaan dandeettii namni tokko sadarkaa ga'umsa qaamaafi shaakallii irra ga'e beekuu, amanuu fi hojii irra oolchuuti.

Barnoonni fayyaafi dagaagina qaamaa dorgommii keessatti ilaalcha miira bu'a qabeessummaadhaan dorgomuu nama tokkoo dagaagsuuf kan gargaaruudha.

Ofitti amanamummaan muuxannoo jiruufi jireenya keenya keessatti miirri qophaa'ummaa akka nutti dhaga'amu nu taasisa. Milkaa'inni raawwii garee tokkoo ofitti amanamummaa garee sanaa irratti dhiibbaa gaarii ni uuma.

Ofitti amanamummaan barattoonni barnoota isaaniitiin bu'a qabeessa akka ta'aniif faayidaa olaanaa qaba.

Wantoota ofitti amanamummaa keenya miidhuu danda'an keessaa muraasni:

- Rakkoo fayyaa,
- Sansaka ofii eeguu dhabuu,
- Muuxannoo jireenyaa,
- Ilaalcha,
- Dhiibbaa hawaasaa,
- Duubdeebii namoota biroo fa'a.

Ofitti amanamummaa dagaagsuuf:

- Qaamni ta'e tokko akka si amanu yaadadhu.
- Yeroo hunda karaa sirriifi qajeela ta'een yaadi.
- Wanti hojjettu sun akka hojjetamuu danda'u yaadi.
- Yeroo hunda miira ofto'achuu gonfadhu.
- Yeroo hunda sammuu qophaa'aa qabaadhu.
- Bu'aa qabeessummaa kee kanaan duraa yaadadhu.
- Hojii kee walitti fufiinsaan hojjedhu.
- Ofmadaaluu keessatti yaada ijaaraa qabaadhu.

2.1.3 Barnoota Fayyaafi Dagaagina Qaamaa Keessatti Ofto'achuu

Ofto'achuun dandeettii yaada, miiraafi raawwii ofii to'achuu danda'uuti. Ofto'achuun dandeettii miiraafi raawwii keenya to'achuudhaan osoo karaa irraa hin maqin kaayyoo yeroo dheeraaf kaa'ame galmaan ga'uuti. Ofto'achuun dandeettii miira ofii to'achuufi duubdeebii badaa/hintaane kenninu jijjiiruun, naamusa hin barbaachisne fooyyessuuf, naamusa isa gaarii ta'e immoo dagaagsuuf ykn fooyyessuufi kaayyoo yeroo dheeraaf kaa'ame tokko galmaan ga'uuf kan nu gargaaruudha.

Ofto'achuun dandeettii murtee kennuu keenya dagaagsuuf faayidaa guddaa qaba. Ofto'achuun amala aarii ykn dallansuu keenya hir'isuuf ni gargaara. Ofto'achuun miira gammachuu argachuuf shoora olaanaa taphata. Ofto'achuun hariiroo namootaa keessatti rakkoolee walamanuu dhabuu furuufi miira tasgabbii qabaachuuf faayidaa guddaa qaba.

Ofto'achuun karaalee afuriin dagaaguu danda'a. Isaanis:

- a. Sochii qaamaan,
- b. Miiraan,
- c. Xiyyeeffannoofi
- d. Fedhii/kaka'umsa dhuunfaatiin ta'a.

Of to'achuu keenya dagaagsuuf wantootaa raawwachuu qabnu keessaa muraasni:

- a. Qaama dhiqachuu: ganamaan ka'anii qaama dhiqachuun of to'achuu keenya daran dagaagsa.
- b. Callisaan keessoo ofii sakatta'uu/ilaaluu: fayyaa sammuu, qaamaafi miira keenyaa dagaasuuf furtuu guddaadha.
- c. Sagantaadhaan geggeeffamuu
- d. Hirriiba gahaa rafuu
- e. Sochii qaamaa hojjechuu
- f. Waan gaarii yaaduu
- g. Nyaata madaalamaa soorachuu
- h. Dhiifama ofiif gochuufi ofbadhaasuu
- i. Kitaaba dubbisuu
- j. Namoota biroo mariisisuu
- k. Mul'ata qabaachuufi kkf fa'a.

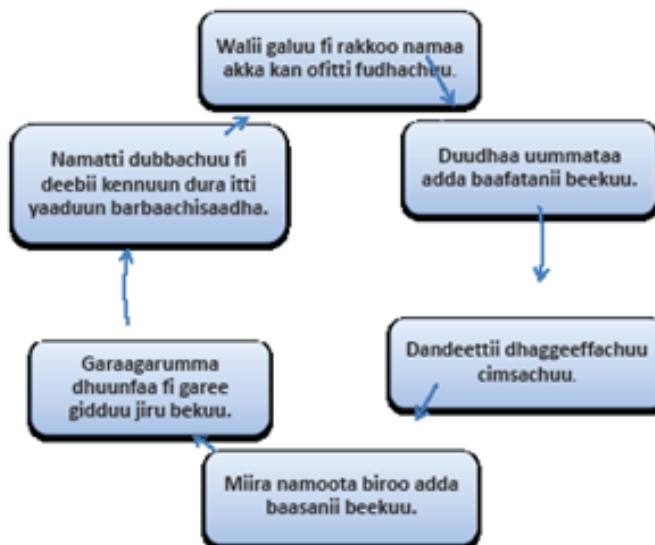
2.2 Barnoota Fayyaafi Dagaagina Qaamaa Keessatti Dandeettii Hubannoo Hawaasummaafi Hariiroo

Dhuma qabiyyee kanaan booda:

- Dorgommii keessatti maalummaa haqummaa ni ibsita.
- Maalummaa morkii/tapha haqa qabeessaa ni addeessita.
- Ispoortii keessatti hirmaachuun walitti dhufeenya hawaasummaa gaariifi garalaafummaa ni agarsiista

Sochii ispoortii keessatti hawaasni tokko walitti dhufuun namni dandeettii garagaraa ofii qabu wal-jijjiiree, duudhaa hawaasichaa kabajee, wal-gargaaree, dhuunfaafi gareen yaada qabu walitti fiduun waliin murteesse yoo waliin hojjete hawaasummaa dagaagfachu danda'a.

- Sochii ga'umsa qaamaa keessatti hawaasummaa keenya dagaagfachuuf:



2.2.2 Ipoortii Keessatti Morkii Haqa Qabeessaafi Haqummaa

Morkii haqa qabeessa jechuun dorgommii ispoortii keessatti naamusa ispoortiifi seera kabajuun, miiraafi ilaalcha gaariidhaan dandeettiiwwaniifi tooftaalee ispoortii waliin walqabatu qofa fayyadamuun injifachuuf yaaluu ykn tattaafachuu jechuudha. Kaayyoon morkii haqa qabeessaa hirmaattonni dorgommii hundi loogii ykn dhiibbaa hamaa tokko malee akka hirmaataniifi dandeettii isaanii fayyadamuun milkaa'uuf carraa walqixa ta'e akka argatan taasisuudha. Garee faallaa ykn nama morkataa garee ofii ta'e akka diinaatti ilaaluu dhiisuun bifa namummaafi kabajaa walii hin miineen waldorgomuun kaayyoo morkii haqa qabeessaa isa ijoodha. Kaayyoon ispoortii keessatti hirmaaachuu injifachuu qofa osoo hin taane dorgomtoonni hundi hiriyyummaafi walitti dhufeenya gaarii akka qabaatan taasisuudha. Morkiin haqa qabeessi qajeelfamoota kanneen akka seera kabajuu, miseensota garee ofiifi faallaa kabajuu, Abbootii murtii taphaa kabajuu, murtii abbootiin murtii kennan fudhachuu, nama hunda hirmaachisuu, hiriyyummaa horachuu, walqixxummaatti amanuufi yeroo hunda amala ofii to'achuu of keessaa qaba.

Haqummaan namni hundi haaldureefi loogii tokko malee walqixa simachuufi tajaajiluudha.

Ispoortiin waltajjii itti namoonni adda addaa irratti hirmaatan waan ta'eef; sanyii, bifa, umurii, koorniyaa, aadaafi afaan garagaraa namoota qaban bifa walfakkaatuufi walqixxummaan hirmaachisuufi kabajuun barbaachisaadha. Ispoortii keessatti dhimmi guddaan injifachuufi injifatamuu qofa osoo hin taane hirmaannaa taasisuufi namoota biroo waliin walbaruu, aadaafi duudhaa walii

walbarsiisuu, obbolummaafi hariiroo uumuudha. Kun immoo morkii keessatti bifa haqa qabeessaafi waliif yaaduun morkii naamusa ispoortii irratti xiyyeeffate taasisuun haqummaa dagaagfchuu keessatti ga'ee guddaa qaba. Barnoota fayyaafi dagaagina qaamaa keessatti barattoonni dorgommiiwwan taphoota adda addaa keessatti haqummaa shaakaluuf carraa guddaa argatu. Fakkeenyaaf:- Tapha kubbaa miilaa keessatti barattoonni gareen yeroo waliin taphatan morkataa walii ta'ani illee miira obbolummaatiin waliin taphachuun wal miidhuufi wal hakuucuu utuu hin yaaalin naamusaafi wal kabajuun dandeettii isaanii qofaan wal injifachuu amaleeffachaa adeemsa adeemsaan miira haqa qabeessummaa isaanii guddifachaa deemuu danda'u.

2.2.3 Namootaaf Gara Laafummaa Agarsiisuu

Garalaafummaan gocha miira, fedhiifi rakkoo nama biroo akka kan ofiitti ilaaluun gaarummaa itti agarsiisuufi gargaaruuti.

Nama rakkoo keessa jiruuf tola ooluu, kunuunsuufi gargaaruudha. Gara laafummaa dagaagsuuf dura dhiifama ofiif gochuufi garaa ofiif laafuu shaakaluu, bakka nama biroo ofbuusuun ilaaluu, inaffaa irraa ofqusachuu, namoota dhaggeeffachuu, hiriyyummaa uumuu, dhiifama gochuufi tola ooltummaadhaaf of qopheessuu barbaachisa. Garalaafummaan jiruufi jireenya namaa keessatti baay'ee barbaachisaadha. Namni gara laafummaadhaan nama biroo yeroo gargaaru gammachuun keessi isaa argatu onnee fayya qabeessaafi miira gammachuu akka qabaatu taasisa. Kunimmoo dhiphinaafi yaaddoo hir'isuun jireenya fayyaafi gammachuun guutame akka jiraannu nu gargaara. Akkasumas hawaasa keessatti fudhatamaafi walitti dhufeenya gaarii akka qabaannu taasisa.

Sochiileen qaamaafi taphoonni garee barnoota fayyaafi dagaagina qaamaa keessa jiran keessatti gara laafummaa barachuun ni danda'ama. Garalaafummaan adeemsaan nama keessatti guddachaa kan deemuudha. Barattoonni yeroo sochii qaamaa hojjetaniifi tapha garee keessatti yeroo hirmaatan gara laafummaa karaa addaa addaatiin shaakaluu danda'u. Fakkeenyaaf: barattoota waliin baratan keessaa yeroo

sochii qaamaa hojjetan nama qaama miidhamaa ta'e ykn shaakalli itti ulfaate yoo jiraate deeggaruu, tapha garee keessatti namni kufe yoo jiraate qabanii olkaasuu, yoo miidhame gargaarsa barbaachisu gochuufii, hojii garee keessatti waliif yaaduufi wal-tumsuun miira gara laaafummaa isaanii dagaagfachuu ni danda'u. Gochi kun ijoollummaa irraa kaasee waliin guddachaa deemuun bara jireenya isaanii keessatti namootatti gara laafummaa agarsiisaa ofirra darbanii namoota biroo gargaaruun jireenya gaarii akka jiraatan ni dandeessisa.

2.3 Barnoota Fayyaafi Dagaagina Qaamaa Keessatti Xiyyeeffannoo To'achuufi Murtee Kennuu

Dhuma qabiyyee kanaan booda:

- Murtee haqa qabeesaa kennuu jechuun maal jechuu akka ta'e ni addeessita.
- Maalummaa qalbeeffannaa guutuu qabaachuu ni ibsita.
- Faayidaa ofto'achuu fi murtee kennuun qaban ni himta.

Qalbeeffannaa Guutuu Qabaachuu (Mindfulness)

Qalbeeffannaa guutuu jechuun adeemsa namni tokko keessa namummaa isaatiifi naannoo isaatti wantoota amma raawwatamaa jiran sirriitti xiyyeeffachuun hubachuuti.

Gocha namni tokko ilaalcha, miiraafi fedhii keessoo isaa jiruufi wantoota har'a naannoo isaatti raawwatamaa jiran beekuuti. Qalbeeffannaa guutuu qabaachuun waa'ee waan darbee ykn taatee gara fuulduraa osoo hin taane guutummaa guutuutti taatee yeroo ammaa keessa keenyaafi naannoo keenyatti raawwatamaa jiru irratti xiyyeeffannoo kennuufi beekuu irratti fuullaffachuudha. Kunis qaamaafi sammuu keenya akkasumas naannoo keenyatti ta'aa jiru nutti agarsiisa.

Faayidaalee Xiinsammuu waliin walqabatan:

- Faayidaa qalbii/sammuu dammaqaa/guutuu qabaachuu.
- Sadarkaa sammun ofii irra jiru beekuufi itti fayyadamuuf.
- Dhiphina, yaaddoo, mukaa'uufi miira hin taane hir'isuu.
- Daandeettii yaadachuu guddisuu.
- Obsa akka qabaannu taasisa.
- Ofitti amanamummaa namaa dabaluu.
- Dandeettii xiyyeeffannoofi duub-deebii kennuu ni dagaagsa.
- Gara laafummaa, gaarummaafi dandeettii nama biroof yaaduu ni dagaagsa.

Faayidaalee qaama waliin walqabatan:

Dandeettii dhibee ittisuu qaama keenyaa ni cimsa.

Qindoomina sammuu fi narvii gidduu jiru ni dabala.

Dhibee dhiibbaa dhiigaa hir'isuu,

Dhibee onnee ittisuu

Hormoonota dhiphina hammeessan dhiiga keessaa hir'isuuf

Faayidaalee qorqalbii waliin walqabatan:

- Ilaaalcha gaarii ofiif qabaachuufi miira of kabajuu ni guddisa.
- Dandeettii namoota biroo fudhachuu ykn simachuu ni dagaagsa.
- Gaarummaafi gara laafummaa akka horannu taasisa.
- Miira ofto'achuu, naamusaan jiraachuufi jijjiiramaaf qophaa'aa ta'uu ni dagaagsa.

Akkaataa ittiin qalbeeffannaa dagaagsuun danda'amu:

Akkaataa ittiin qalbeeffannaa dagaagsuun danda'amu:

Qalbeeffannaa dagaagsuuf shaakala mataa isaa danda'e gochuu barbaachisa. Sochiiwwan dandeettii kana dagaagsuuf gargaaran keessaa:

1. Shaakala hargansuu/qilleensa fudhachuufi baasuu.

Shaakala kana keessatti:

1. Jalqaba bakka mijataafi tasgabbaa'aa ta'e filachuun teessuma ykn afata irra olqajeelanii taa'uu.
2. Callisuun qalbii ofii sassaabbachuun qaama ofii bashannansiisuu,
3. Karaa funyaaniin suuta qilleensa gara keessaatti fudhachuufi karaa afaaniin baasuu.
4. Sammuu ofiitiin hargansuu hordofuun keessa keenyatti waan ta'aa jiru qalbeeffachaa adeemuun daqiiqaa 5 hanga 7 qilleensa fudhachuufi baasuu itti fufuun shaakaluu.

2. Qaama ofii yaadaan sakatta'uu

Sochii kana keessatti:

1. Bakka callisaafi mijataa ta'e afata irra dugdaan ciisuu.
2. Qaama ofii bashannansiisuu.
3. Qalbii ofii sassaabuun xiyyeeffannoo sammuu guutummaatti qaama keenya irra gochuu.
4. Quba miilaa irraa kaasuun hanga mataatti kutaalee qaama keenyaa yaadaan suuta jedhanii sakatta'uu.

3. Sochii Yoogaa keessatti hirmaachuu:- yoogaan sochii walitti hidhamiinsa qaamaa, sammuufi miiraa dagaagsuuf gargaaruudha. Sochiin kun sochiilee taa'anii ykn dhaabbatanii hojjetaman hedduu of keessaa qaba. Sochiilee kanneen keessaa sochiin

ofdhaggeeffachuu isa tokkodha. Sochii kana keessatti afata irra miila ofii jilbatti gara keessaatti dachaasanii walirra qaxxaamursanii harka ofii jilba irra kaa'anii ijaan junuunfatanii taa'uun qalbii ofii sassaabanii callisaan keessa ofii dhaggeeffachuun qalbeeffannaa sammuu dagaagfachuun ni danda'ama.

2.3.1 Calaqqee Yaadaa

Wantoota raawwatanii darbaniif iddoo kennuun yaadachuufi maaliif akka raawwatan beekuu ykn hubachuudha. Kana jechuun gochaa/hojii fuula duraaf karoora baafachuu ykn wanta hojjetanii darban barreessuu osoo hin taane, wanta hojjetanii darban tokko maaliif hojjetaniifi barbaachisummaa isaa beekuu/hubachuudha.

Calaqqeen yaadaa wantoota darban kan karoora keenya fuulduraatiin walfaallessanyaaduu/yaadachuu kan agarsiisuudha. Fkn; namni tokko yeroo ijoollummaa isaa akkam akka ture, turtii ijoollummaa isaa sana akkam godhee jijjiiruu akka danda'u, osoo jijjiiruu danda'ee gaarii akka ta'e duubatti deebisanii yaaduudha.

Barsiisonni calaqqee yaadaa barattoota isaanii guddisuuf gaaffiilee garagaraa gaafachuudhaan barattoonni sababaafi raga yaada calaqqisiisanii akka dhiyeessan gochuufi yaada isaanii akka ibsataniif ibsa dabalataa kennuun karaa agarsiisuun barbaachisaadha.

Calaqqeenn yaadaa jechoota walfakkatan baay'ee qaba. Isaanis: waa'ee wanta tokkoo gadi fageenyaan yaaduu, yaada qabeessummaa,

yaada, beekumsa dhabuu, yaada baasuufi buusuu, of-calaqqisiisuu, ofmadaaluu, ofceephessuu/ceepha'uu, waa'ee waan tokkoo callisanii gadi fageenyaan yaaduu fa'i.

Ofcalaqqisiisuun furtuu ofhubannooti: yaada, fedhii miiraafi gochaa/dalagaa keenya bilisa taanee ilaaluuf nu gargaara.

Calaqqeen yaadaa dandeettii muuxannoowwan keenya darban tooftalee gara garaa fayyadamuun akkaataa beekumsa, dandeettii, ilaalcha keenya har'aatti adeemsa yeroo dheraatiin ittiin jijjiirruudha.

Kaayyoon calaqqee yaadaa inni guddaan muuxannoo ofii, kan nama dhuunfaa tokkoo, kan namoota biroofi haalota jiraniin walbira qabuun jijjiirruu/fooyyessuu, muuxannoo jiru fuula duraaf nama dhuunfaafi hawaasaaf faayidaa inni kennuu danda'u yaaduudha.

Calaqqisiisuundandeettiwwankeenya guddisuufi bu'aqabeessummaa isaanii irra deebi'anii ilaaluuf nu gargaara.

Calaqqeen yaadaa adeemsota sadii of keessaa qaba. Isaanis:

- a. Wanta tokko muuxannoo godhachuu,
- b. Muuxannoo sana yaadachuufi calaqqisiisuufi
- c. Muuxannoo sana irraa barachuudha.



Sochii ga'umsa qaamaa keessatti calaqqeen yaadaa:

- ✓ *Beekumsa keenya akka guddifannuuf,*
- ✓ *Of-dandeenyee akka hojjennuufi*
- ✓ *Rakkoof akka salphaatti furmaata kennuuf nu gargaara.*

Dandeettii calaqqee yaadaa keenya dagaagsuuf kan nu gargaaran.

- ✓ Hubachuu.
- ✓ Hiika kennuu.
- ✓ Xiinxaluu.
- ✓ Madaaluu.
- ✓ Ibsa kennuu.
- ✓ Iftoomina.

Yaadannoo

- **Murtee kennuu jechuun:** dandeettii namni tokko, duudhaafi amala hawaasaa beekuun, hawaasa waliin walii galee akkasumas yaada namoota hundaa hubannoo keessa galchuun akka hawaasa ijaaruu, kabajuufi qajeelchuu danda'utti murtii kennuu jechuudha

Gaaffiwwan shaakalaa 2.3

I. Gaaffilee armaan gadii sirrii yoo ta'e "Dhugaa" sirrii yoo hin taane "Soba" jechuun deebisi.

1. Murtee kennuu keessatti haala jiru xiinxaluun barbaachisaa miti.

2. Murtee kennuuf kan irratti xiyyeeffannu keessaa tokko madaaluudha.

3. Rakkoo addaan baasanii beekuun murtee kennuuf nu gargaara.

I. Gaaffilee armaan gadiitiif deebii sirrii kenni.

4. Calaaqqee yaadaa jechuun maal jechuudha?

5. Wantoota calaaqqee yaadaa guddisuuf gargaaran barreessi.

6. Faayidaawwan calaaqqee yaadaa tarreessi.

Gudunfaa Boqonnaa 2

- ❖ Of-hoogganuu jechuun sochiitti osoo hin hirmaatiin ykn sochii keessatti, humnaa fi si'aayina qabnu, miira, amala, yaada, madaala qaamaa fi kkf to'achuu jechuudha.
- ❖ Of-hubachuu jechuun immoo sochii keessatti fi osoo sochiitti hin hirmaatiin dura ga'umsa keenya, dandeettii keenya, haala qaama keenyaa, qophaa'ummaa fi kkf hubachuu jechuudha.
- ❖ Sochii ga'umsa qaamaa keessatti, hirmaannaa namni tokko sochii ispoortii keessatti namaan wal-baruun muuxannoo adda addaa wal-jijjiiruun Aadaa, Afaan, Amantii fi kkf waliif kabajuun dandeettii garagaraa walirraa fudhachuun gabbifatee ittiin jiraatu sochii hawaasummaa fi hariiroo dagaagsan jedhama.
- ❖ Murtee kennuu jechuun dandeettii namni dhuunfaa ykn gareen haala amala hawaasaa beekuun yaada namoota hundaa hubannoo keessa galchineen murtoo kennuudha.
- ❖ Garalaafummaan gocha miira, fedhiifi rakkoo nama biroo akka kan ofiitti ilaaluun gaarummaa itti agarsiisuufi gargaaruuti. Calaaqqisiisuun dandeettiiwwan keenya guddisuufi bu'a qabeessummaa isaanii irra deebi'anii ilaaluuf nu gargaara.

Gilgaala boqonnaa 2

I. Gaaffiwwan armaan gadii sirrii yoo ta’e “Dhugaa” sirrii miti yoo ta’e “soba” jechuun deebisi.

- 1) Ofhubannoo qabaachuun barbaachisummaa hin qabu.
- 2) Ofitti amanamummaan miira sodaan sochii dalaguudha.
- 3) Gadi fageessanii yaaduun of dandeenyee akka hojjennuuf nu fayyada.
- 4) Dhiphina fi dhiibbaa miiraa to’achuun of-hoogganuu keenya dagaagsa.

II. Gaaffilee armaan gadii qubee deebii sirrii qabate filachuun deebisi.

- 5) Sochii ga’umsa qaamaa keessatti hawaasummaa kan dagaagsu kami?
 - A. Walii galuufi rakkoo namaa akka ofiitti fudhachuu.
 - B. Duudhaa uummataa adda baafatanii beekuu.
 - C. Dandeettii dhaggeeffachuu cimsachuu.
 - D. Hunduu deebidha.
- 6) Dandeettii of-hubachuu keenya dagaagsuuf kan hin gargaarre kami?
 - A. Miira ofii addaan baasuu fi miidhaa isaa beekuu.
 - B. Wantoota miira namaa kakaasan adda baasuu.
 - C. Ilaalcha gaarii hin taane qabaachuu.
 - D. Deebii hin qabu.
3. Itti gaafatamummaadhaan murtee sirrii ta’e kennuuf kan fayyadu kami?

A. Rakkoo addaan baasanii beekuu.	C. Madaaluu
B. Rakkoodhaaf furmaata laachuu.	D. Hunda

BOQONNAA 3

GA'UMSA QAAMAA

Xumura boqonnaa kanaa booda:

- ➔ Sochiilee humnummaa dalagaa onnee fi sombaa ni beekta.
- ➔ Sochiiwwan humnummaa maashaalee dagaagsan ni xiinxalta.
- ➔ Sochiiwwan Ariitii maal- akka ta'an ni hubatta.
- ➔ Sochiileen dadacha'uu maalfaa akka ta'an ni yaadatta.

SEENSA

Boqonnaan kun yaad-rimee ga'umsa qaamaa fi fayyummaa bal'inaan kan of-keessatti qabatu ta'ee qabiyyeewwan boqonnaa kana jala jiran miira barachuu barattootaa kan kakaasuu fi hubannoo isaani kutaa gadiitti qaban waliin wal-simuun kan tarreeffamanidha. Qabiyyeewwan kun kan irratti xiyyeeffatan faayidaa ga'umsa qaamaa, sochiiwwan humnummaa dalagaa onnee fi sombaa, sochiiwwan humnummaa maashaalee dagaagsan, dadacha'uufi ariitii kan of-keessatti qabateedha.

Ga'umsa qaamaa jechuun maal-jechuudha? Faayidaan isaa maali? Ga'umsa qaamaa jechuun sadarkaa qaama fiizikaalaa ta'ee humnummaa maashaalee, humnummaa dalagaa onnee fi sombaa, si'aayinaa fi

dadacha'uutiin sochii guyyaa guyyaan haala quubsaa ta'een dadhabbi malee yeroo dheeraa hojjechuu fi dhibeewwan garagaraa ofirraa ittisuun ga'umsa qaamaa jedhama. Ga'umsa qaamaa sochii adda addaa maashaalee qaama keenyaatiin shaakaluun dagaaguudha. Ga'umsa qaamaa jechuun dandeettii dalagaa qaamaa ykn sochii barbaanne tokko haala quubsaa ta'een raawwachuu dandeessisu qabaachuudha. Qophiin qaamaa immoo al-tokkoon kan argamuu danda'u osoo hin taane shaakala yeroo dheeraa booda kan argamudha.

3.1 Sochii Humnummaa Dalagaa Onneefi Sombaa

Dhuma qabiyyee kanaan booda:

- Sochiiwwan humnummaa dalagaa onnee fi sombaa ni tarreessita.
- Dalagaa onnee fi sombaa ni addeessita.
- Faayidaa onnee fi sombaa ni ibsita.
- Akkamitti akka dhikkisa onnee safarru ni ibsita.

Onnee fi sombi hundee jireenyaati. Lubbuun jiraachuun dalagaa onnee fi sombaa irratti kan hundaa'edha. Onneen dhikkisa yoo dhaabde ykn sombi sirna hargansuu yoo dhaabe lubbuun jiraachuun hin danda'amu. Onnee fi sombi dalagaa isaanii haala fayya qabeessa ta'een ykn haala gaarii ta'een adeemsisuu kan danda'an maashaawwan isaanii jabaatoo yoo ta'anidha.

Maashaan isaanii kan jabaatan immoo sochii qaamaa kan hojjetu yoo ta'edha. Maashaan onnee yoo jabaate onneen al-tokkotti dhiiga hedduu gara kutaalee qaama adda addaatti facaafi maashaan sombaa yoo

jabaate immoo sirna hargansuu haala salphaa ta'een raawwachiisa. Onneen nama sochii hin hojjennee al-tokkotti dhiigni isheen gara kutaalee qaamaatti facaafu xinnaadha. Kanaafuu dhikkisni onnee nama sochii hojjetuu yoo xinnaatu kan nama sochii hin hojjennee ni baay'ata.

Dhikkisa onnee meeshaatti fayyadamanii ykn meeshaa malee safaruun ni danda'ama. Meeshaan kan safaramu ogeessa fayyaatiin yommuu ta'u meeshaa malee garuu ofii keenya safaruu dandeenya.

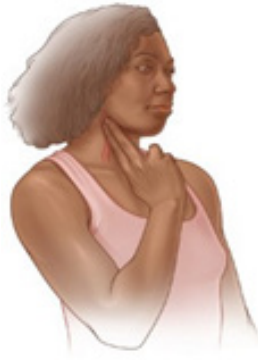
Ofii keenyaan dhikkisa onnee keenyaa yeroo safarru/lakkoofnu quboota keenya qaama keenyarra iddoo lama ka'uun lakkaa'uu dandeenya. Isaanis:

1) Many'ee (hiximxina) harka barruu ol-qabuun quba guddaa osoo hin fayyadamiin quboota quba guddaatti aanan lamaaniin gadi qabuun rukkutaa ykn dhikkisa isaanii daqiiqaa tokko keessatti hangam akka ta'ee safaruu/lakkaa'uu ni danda'ama.



Fakkii 3.2.1 Dhikkisa onnee harkarraa lakkaa'uu

2) Cinaa mormaa gadi hidda dhiigaa quba harkaa itti qabuun daqiiqaa tokko keessatti onneen hangam akka dhikkifattu lakkaa'uu.



Fakkii 3.2.2.Dhikkisa onnee cinaa mormaarraa lakkaa'uu.



Hubachiisa:

- Dhikkisa onnee yeroo lakkoofnu quba Abbuudduu (quba guddaa) fayyadamuu hin qabnu. Sababni isaas qubni guddaa ofumaanuu dhikkisa mataa isaa qaba.

Humnummaan bakka gurgudda lamatti qoodama. Isaanis humnummaa dalagaa onneef sombaa fi humnummaa maashaaleeti.

- Humnummaan dalagaa onneef sombaa dandeettii maashaalee onnee fi sombaa dadhabbi malee yeroo dheeraaf dalagaa isaanii raawwachiisuu dandeessisudha.
- Sochiiwwan dalaga onnee fi sombaa yeroo hojjennu oksijiinii baay'inaan fayyadamnee hojjenna. Sochiiwwan oksijiinii fayyadamuun hojjennu (Aerobic) baay'eetuu jiru. **Fakkeenyaaf:** Fiigicha dheeraa, bishaan daakuu, haada irra utaaluu, saayikilii hoofuu, tapha kubboota garagaraa fi kkf dha.

Sochiileen humnummaa dalagaa onnee fi sombaa dagaagsan:

- Bakka jiranitti suksukaa fiiguu.
- Utaalcha haadaa.
- Bishaan daakuu.

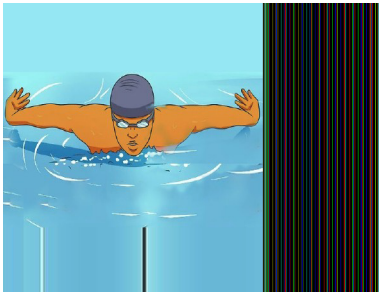
- Saayikilii oofuu.
- Fiigicha giddu galeessaa fiiguu fi kkf dha.



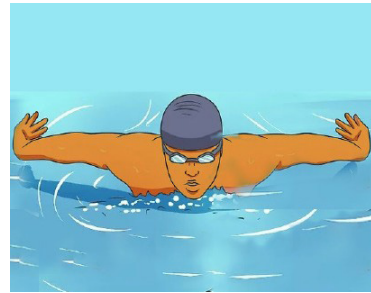
Utaalcha haadaa.



Fiigicha Suksukaa



Saayikilii hoofuu



Bishaan daakuu

Fakkii 3.2.3. Sochiilee dalagaa onneef sombaa dagaagsan

Gaaffiwwan shaakalaa 3.1

- 1) Ulaalcha haadaa osoo hin jalqabin dhikkisni onnee kee daqiiqaa tokko keessatti meeqa akka ta'e lakkaahi, hiriyoota keetti himi.
- 2) Utaalcha haadaa osoo hojjetaa jirtuu gidduutti dhaabii dhikkisa onneekee daqiiqaa tokko keessatti lakkaahi, meeqa akka ta'e hiriyoota keetti himi. Maaliif garaagarummaan akka uumame barsiisaakeef ibsi.
- 3) Maaliif garaagarummaan akka uumame barsiisaakeef ibsi.

3.2 Humnummaa Maashaalee

Dhuma qabiyyee kanaan booda:

- ❖ Maalummaa humnummaa maashaalee ni ibsita.
- ❖ Sochiiwwan irree mudhii ol-dagaagsan ni addeessita.
- ❖ Sochiiwwan dugdaa fi garaa dagaagsan ni tarreessita.
- ❖ Sochiiwwan mudhii gadi dagaagsan ni ibsita.
- ❖ Faayidaa maashaalee ni himta.

Humnummaa maashaalee jechuun maashaaleen kutaalee qaamaa dalaga ulfaataa ta'e tokko dadhabbi malee yeroo dheeraadhaaf irra deddeebiin hojjechuun yoo danda'ame humnummaan jabeenya maashaalee jiraachuu isaa mul'isa. Sochii qaamaa garagaraatiin humnummaa maashaalee keenyaa guddifachuun jabeenya maashaa qaamaa dabaluu, dhaaba qaamaa gaarii ta'e akka qabaannu fi miidhama qaamaa hir'isuuf nu gargaara.

Sochiiwwan Humnummaa maashaalee dagaagsan bakka gurguddaa sadiitti qoodamu. Isaanis:

- Sochii humnummaa maashaalee qaama mudhii olii dagaagsan
- Sochii humnummaa maashaalee qaama garaaf dugdadagaagsan fi
- Sochii humnummaamaashaalee qaama mudhii gadii dagaagsanidha.

3.2.1 Sochii Humnummaa Maashaalee Qaama Mudhii Olii Dagaagsan

Sochiiwwan humnummaa mudhii ol-dagaagsan, gosoota sochii ispoortii qaama mudhii oliin hojjetamanii fi jabina qaama mudhii olii dagaagsuuf kan nu gargaaranidha.

Sochiiwwan qaamaa humnummaa Maashaalee mudhii ol-dagaagsan:

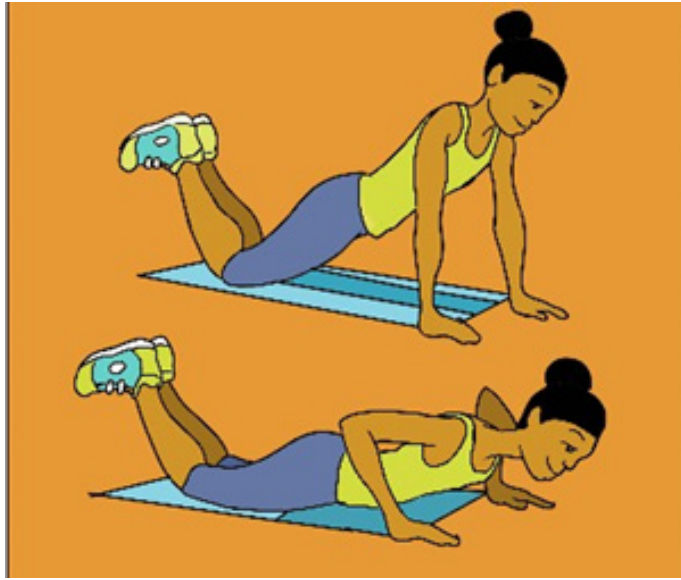
- Puushaappii
- Puulaappii
- Ulfaatina kaasuu

A. Ol-ofdhiibuu/Puushaappi

Puushaappiin maalii? Akkamitti hojjetama? Puushaappiin kutaalee qaamaa keenyaa keessaa maashaalee harkaa, ceekuu, qoma, mormaa fi kanneen kanaan wal-qabatan dagaagsuuf gargaara. Dandeettiin irree harkaa yeroo puushaappiin hojjetamu ulfaatina qaamaa ol-dhiibuu danda’u jabeenya maashaalee harkaa kan agarsiisu yoo ta’u, yeroo dheeraa irra deddeebi’uun dhiibuu danda’uun immoo dandeettii humnummaa maashaalee kan agarsiisudha.

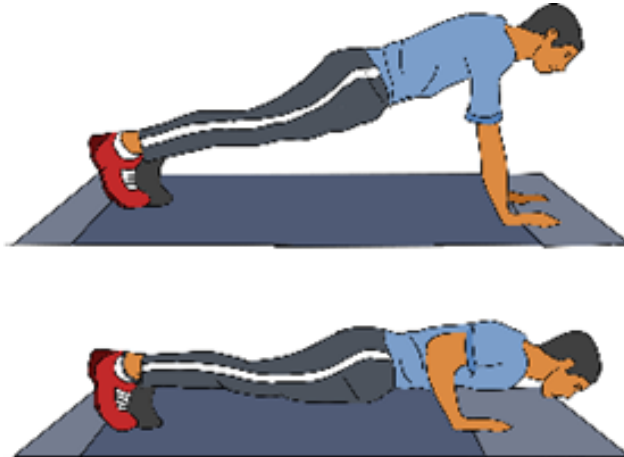
Akkaataa itti puushaappiin hojjetamu.

- ✓ Qaama naannoo harkaa, qomaa fi ceekuu sirriitti ho’isuu.
- ✓ Ofirra taa’uun harka bal’ina qomaatiin qixxeessanii lafa qabachuu.
- ✓ Miila gara duubatti diriirsuufi quba miilaan lafa ejjechuu(dhiiraaf)
- ✓ Miila duubatti diriirsuun jilbaan lafatti jilbeeffachuu(dubaraaf)
- ✓ Harka ciqileetti dachaasanii qaama gara lafaatti gadi fiduun lafa bira yommuu ga’an hanga harki ciqilee diriirutti ol-ka’udha (dhiiraaf)
- ✓ Qaama gara gadii fuulduratti harkisuun yommuu lafa ga’uu ga’an harki ciqilee hanga diriirutti ol-ka’uu(dubaraaf).



Puushaappiin saala addaan baasuun kan hojjetamudha.

Puushaappii dubaraa



Puushaappii Dhiiraa

Fakkii 3.2.1.A. Puushaappii.

A. Ol-Oharkisuu/Puulaappii

Puulaappiin meeshaa dalgee qeenxee/baal-tokkee (single bar) jedhamutti fayyadamuun dandeettii maashaalee harkaa, ceekuu fi qomaa kan

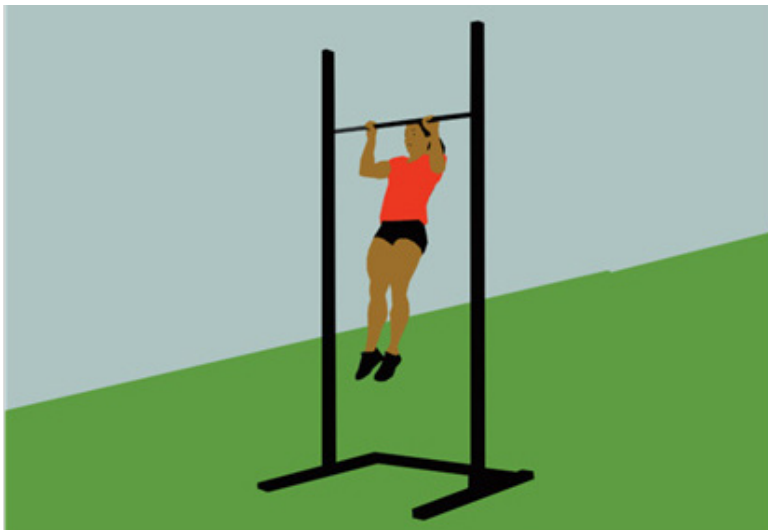
dagaagsudha. Puulaappii hojjechuuf baal-tokkeen jiraachuu isaa fi tajaajila kennuu isaa addaan baafachuun barbaachisaadha.

Akkaataa hojii isaa:

- Qaama ho'ifachuu.
- Dabaree dabareen ol-utaaluun muka baal-tokkee baal'ina qaamaatiin addaan fageessanii qabachuun qoma/laphee/ mukatti ol-harkisuu.
- Qoma baal-tokkeen qixxeessuun gad-deebi'uu

Puulaappiin akkaataa sadiin hojjetamuu danda'a. Isaanis:

- Barruu ofitti garagalchanii muka qabachuun laphee muka tuqsiisuu.
- Barruu fuul-duratti garagalchanii muka qabachuun morma muka jala dabarsuun gatettiin muka tuquu.
- Harka lamaan wal-qaxxaamursanii muka qabachuun ceekuu bitaa fi mirgaa dabaree dabareedhan muka tuqsiisuu.



Fakkii 3.2.B Puulaappii.

3.2.1 Sochii Maashaalee Garaa Fi Mudhii Dagaagsan

❖ Siitaappii

Siitaappiin kan hojjetamu dugdaan ciisanii miila diriirsuudhaan qaama mudhii olii fi qaama mudhii gadii dabaree dabareen ol-kaasuun kan hojjetamudha. Fayidaan siitaappii ciminaa fi jabeenya maashaalee garaa fi mudhii keenyaa dagaagsuuf nu gargaara.

- Akkaataa siitaappiin itti hojjetamu.
 - Qaama sirriitti ho'isuu.
 - Dugdaan ciisuun miila diriirsuu ykn kottoonfachuu.
 - Harka mataa olitti diriirsuu.
 - Qaama mudhii oliitiin ol-jedhanii jilba bira ga'uu ykn miila diriiree jiru quba tuquu.



Fakkii 3.2.2. Siitaappii

3.2.3 Sochii Maashaalee Qaama Mudhii Gadii Dagaagsan.

Sochiilee maashaa mudhii gadi dagaagsan yeroo hojjennu maashaan sarbaa akkasumas qamni mudhii gadii akka jabaatan godha.

A. Sadarkaa adda addaa ba'uu fi bu'uu.

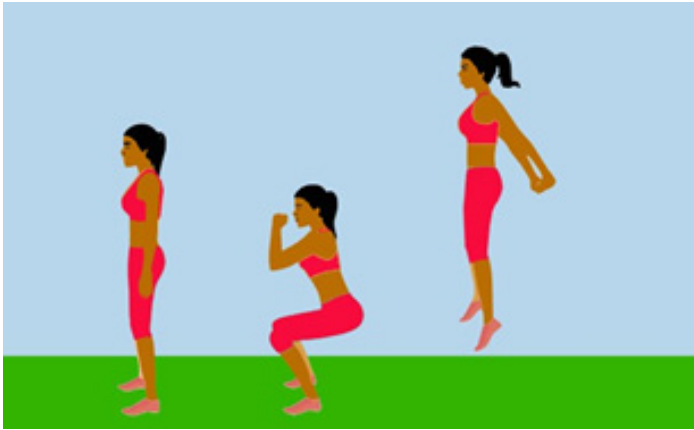
Sadarkaa wal-cacaalu irra fiiguun ykn suksukuun ol-ba'uu fi gadi bu'uu.



Fakkii 3.2.3.A sadarkaa irra sochii godhame.

B. Utaalanii ofirra quphanuun

Utaalanii ofirra quphanuun maashaalee mudhiifi mudhii gadii dagaagsuuf ga'ee guddaa kan qabu ta'ee bakkuma dhaabbannee jirruun xiqqoo jilba dachaasuun akka gadi taa'uutiin harka keenya fuula duratti diriirsaa ol-utaaluun deebinee akka gadi taa'uu ta'aa kan hojjennudha.



Fakkii 3.2.3.B Utaalcha dhaabbii

Gaaffiwwan shaakalaa 3.2

- 1) Akkamitti akka puushaappii hojjetan duraa duuba isaa barreessi.
- 2) Puulaappii akkaataa meeqaan hojjechuu dandeenyaa?
- 3) Siitaappiin maaliif fayyada?

3.3 Dadacha'uu

Dhuma qabiyyee kanaan booda:

- Maalummaa dadacha'uu ni ibsita.
- Faayidaa dadacha'uu ni addeessita.
- Sochiiwwan dadacha'uu dagaagsan ni tarreessita.

Dadacha'uun dandeettii maashaaleen buusaa qaama keenyaa akkaataa fi gara kallattii barbaadametti gomboobsuu, micciiruu, naannessuu fi dabsuu danda'uudha.

❖ Faayidaalee dadacha'uu:

- Miidhaa qaamaa hir'isuu (Fewer injuries)
- Dhukkubbii xiqqeessa (Less pain)

- Dhaabbii qaamaa bareechuu fi madaala qaamaa eeguu (Improve posture and body balance)
- Sammuu gaarii akka qabaannu godha.
- Jabeenya qaamaa dabala (Great strength)
- Dandeetti waa hojjechuu qaamaa dabala (Improving physical fitness) fi kkf dha.

Sochiiwwan qaamaa dadacha'uu dagaagsan:

- Miila diriirsuun dhaabbatanii ykn ta'anii quba miilaa tuquu.
- Mudhii qabachuun gara bitaa fi mirgaatti gomboobuu ykn dabuu.
- Dhaabbachuu ykn taa'uun harka gara bitaa fi mirgaatti naannessuu ykn micciiruu fi kkf dha.
- Garaan ciisuun harkaan miila qabachuun diddiriirsuu.
- Harka kallattii adda addaatti naannassuun diddiriisuufi kkf.



Fakkii 3.3. Dadacha'uu mul'isan.

Gaaffiiwwan shaakalaa 3.3

- 1) Sochiilee dadacha'uu dagaagsan keessaa sadii barreessi.
- 2) Dadacha'uu jechuun maal-jechuudha?
- 3) Faayidaan dadacha'uu keessaa sadii barreessi.

3.4 Ariitii

Dhuma qabiyyee kanaan booda:.

- Maalummaa ariitii ni addeessita.
- Sochiiwwan ariitii dagaagsan ni tarreessita.
- Akkamitti ariitii akka dagaagfannu ni ibsita.

Ariitii jechuun dandeettii kutaaleen qaama keenyaa dalagaa murtaa'e tokko yeroo gabaabaa keessatti raawwachuu jechuudha.

Fakkeenyaaf: Meetira 20 (20m) ariitiin fiiguu.

Sochiiwwan ariitii dagaagsan:

- Fiigicha ariitii fiiguu.
- Saayikilii ariitiin hoofuu.
- Haadarra utaaluu.
- Koonii gidduu fiiguu.
- Wantoota gufachiisaarra ariitiin fiiguu
- Miila tokko dachaasuun (okkoluun) waan gufachiisaarra utaaluu fi kkf



Fakkii 3.4. Suuraalee ariitii dagaagsan



Hubannoof

- Ariitiin sochii kam-keessattuu barbaachisaadha. Keessumatti taphni kubbaa miilaa, kubbaa harkaa, kubbaa kachoo, fiigichi gabaabaa fi kkf warren ariitii cimaa barbaadanidha.

Gudunfaa Boqonnaa 3

- ❖ Ga'umsa qaamaa jechuun sadarkaa qaama fiizikaalaa ta'ee humnummaa maashaalee, humnummaa dalagaa onneef sombaa, si'aayinaa fi dadacha'uutiin sochii haala quubsaa ta'een dadhabbi malee yeroo dheeraaf hojjechuudha.
- ❖ Onneen dhikkisa yoo dhaabde ykn sombi sirna hargansuu yoo dhaabe lubbuun jiraachuun hin danda'amu.
- ❖ Dhikkisa onnee kenya laabiraatooriin ogeessaan safaruu fi ofii keenyaa morma jala ykn harkarra safaruu dandeenya.
- ❖ Dhikkisa onnee yeroo safarru quba guddaa fayyadamuu hin qabnu.
- ❖ Sochiiwwan humnummaa maashaalee mudhii olii dagaagsan keessaa puushaappii, puulaappii fi ulfaatina akka fakkeenyaatti kaasuu dandeenya.
- ❖ Siitaappiin maashaalee garaa fi dugdaa dagaagsuuf nu gargaara.
- ❖ Sochiiwwan maashaa mudhii gadii dagaagsan kan jedhaman bakka jiranitti miila utuu hin dachaasiin utaaluu, sadarkaa wal-caalurra oliif gadi fiiguu, utaalcha haadaa fi kkf fa'i.
- ❖ Dadacha'uun dandeettii maashaaleen buusaa qaama keenyaa gara kallattii barbaadametti gomboobsuu, micciiruu, naannessuu fi dabsuu danda'uudha.
- ❖ Kutaaleen qaama keenyaa dalagaa murtaa'e tokko yeroo gabaabaa keessatti raawwachuu danda'uun ariitii jedhama.

Gilgaala boqonnaa 3

I. Gaaffiiwan armaan gadii sirrii yoo ta'e "Dhugaa", sirrii miti yoo ta'e "Soba" jechuun deebisi.

1. Sochii qaamaa taasisuun maashaalee onnee fi sombaa hin dagaagsu.
2. Bishaan daakuun dalagaa onnee fi sombaa dagaagsa.
3. Sochii qaamaa keessatti ofeeggannoo gochuun barbaachisaadha.

II. Gaaffilee armaan gadii qubee deebii sirri qabu filachuun deebisi.

4. Sochii humnummaa dalagaa onnee fi sombaa kan dagaagsan:

A. Saayikilii hoofuu	C. Ulfaatina kaasuu
B. Puushaappii	D. Dadacha'uu
5. Faayidaa ga'umsa qaamaa kan ta'e kami?

A. Dhiibbaa dhiigaa hir'isa	C. Ulfaatina qaamaa to'ata
B. Somba cimsa	D. Hunda deebiidha
5. Dandeettii kutaalee qaama keenyaan dalagaa murtaa'e tokko yeroo gabaabaa keessatti raawwachuun:

A. Dadacha'uu	C. Ariitii
B. Humnummaa	D. Jabeenya

III. Gaaffilee armaan gadiitiif bakka duwwaa guuti deebisi

6. Irree harkaan ulfaatina qaamaa ol-dhiibuu danda'uun _____ kan agarsiisuufi yeroo dheeraaf irra deddeebi'uun dhiibuun _____ agarsiisa.
7. Buusaa qaama kallattii barbaadametti gomboobsuu, micciiruu, naannessuufi dabsuu danda'uun _____ jedhama.
8. Meeshaa dalgee qeenxee/baal-tokkeetti fayyadamuun maashaalee harkaa, ceekuu fi qoma keenyaa kan dagaagsan _____ jedhama.