



ገገሥት

ሰውነትን የማቀያየር መልመኛ

ጉልበቶችዎ እርስ በእርሳቸው እንዲተያዩ ሆነው መቀመጥ። ወደ ውስጥ መተንፈስና እጆቻችሁ ከላይ እስኪደርሱ ድረስ ወደ ሰውነታችሁ ጎን ማንሳት። ከዚያም እጆቻችን ወደ ፊት በሚያወርዱበት ጊዜ አየሩን ወደ ውጪ ማስወጣት። !በእያንዳንዱ ጊዜ ትንሽ ልምምድ እያደረጉና ተጨማሪ ልምምዶችን ማድረግ ይኖርብዎታል። ለጤና ያድርግልዎት



ገገሥት

የሽምብቆ-ዝግባ ጨዋታ

የሽምብቆ ተቃራኒው ምንድን ነው? – ዝግባ! የሙቀትስ ተቃራኒው ምንድን ነው? – ቀዝቃዛ! የአሮጌስ ተቃራኒ? ተለዋዋጭ? የተረጋጋ? ኮምጣጣ? ሕፃን? – እያንዳንዱ ተሳታፊ በተራው አንድ ቃል ይናገራል፤ የተቀሩት ደግሞ ?የተቃራኒውን ቃል ማግኘት አለባቸው። የ... ተቃራኒስ ተቃራኒው ምንድን ነው



ገገሥት

ፒንተረስት

[ዘፈኖችና ሌሎችም የፒኛማ ቤተ መጻሕፍት ፒንተረስት ላይ](#)



www.pjisrael.org עוד פעילויות באתר ספריית פיג'מה