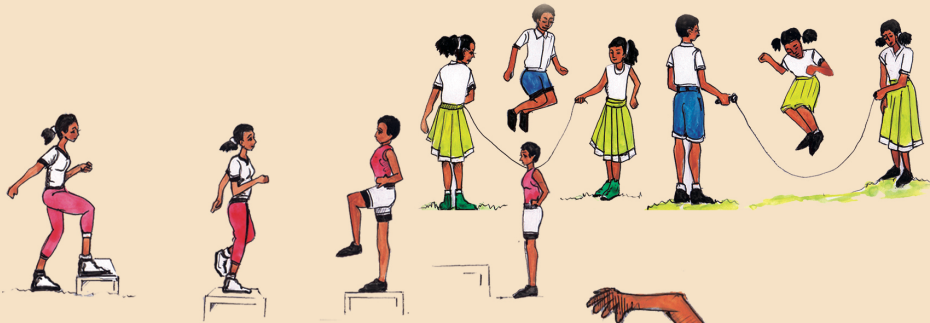


# BARNOOTA FAYYAIFI JABEENYA QAAMAA

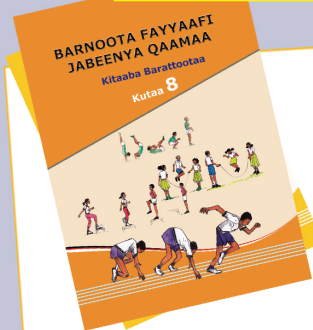
Kitaaba Barattootaa

Kutaa 8





## Kitaaba Kana Haala Gaariin Qabachuun itti Fayyadami !!



**Kitaabni kun qabeenya keefi kan mana barnootaa keetii waan ta'eef, akka hinbanne yookiin hinciccinne haala gaariin qabadhu. Kana gochuuf immoo, qabxiilee armaan gadii hojiirra oolchi:**

1. Kitaabicha wantoota akka laastikii, gaazexaafi waraqaalee adda addaan gama-li/haguugi.
2. Yeroo hundaa kitaabicha bakka qulqulluufi gogaa kaa'i.
3. Yeroo kitaaba qabattu harka jiidhaafi xuraawaan hintuqin.
4. Kitaabicha irratti hinbarreessin.
5. Kitaabicha keessa dabtara yookaan kitaaba biroo hinkaa'iin.
6. Fuula kitaabichaa kamiyyuu keessaa kuttee hinbaasin.
7. Fuula cite yookaan tarsa'e kamiyyuu happeessuun suphi.
8. Kitaabicha yeroo boorsaa (kaalixa) kee keessa kaawwattu of eeggannoon iddoo qabsiisi.
9. Kitaabicha yeroo namatti laattus ta'u yeroo keessu hindarbatiiin.
10. Yeroo fuula kitaabaa garagalchitu roga isaa qabachuun garagalchi. Kun immoo, kunuunsa qola kitaabichaaf fayyada.



Kitaaba Barattootaa

Barnoota Fayyaafi Jabeenya Qaamaa  
Kutaa 8



# BARNOOTA FAYYAAFI JABEENYA QAAMAA

## KITAABA BARATTOOTAA

### Kutaa 8

#### **Qopheessitoonni**

Birhaanuu Tasammaa Guutaa (G. Piroofeseraa)  
Abdiisaa Gammachuu Goobanaa (MA)

#### **Gulaaltonni**

Girmaa Xilaahuun Jaalataa (PhD)  
Abiyoot Morkaa Bulchaa (MA)

#### **Madaaltota**

Birhaanuu Dabalaa (M.Ed.)  
Isaayyaas Tafarraa (MSc.)  
Mulaatuu Guddisaa (M.Ed.)

#### **Giraafiksii**

Taaddasaa Dinquu

#### **Fakkibsa**

Buzaayyoo Girmaa



© **Biuro Barnootaa Oromiyaa, 2014/2022**

Kitaabni kun walta'iinsa Biuro Barnootaa Oromiyaafi Kolleejjii Barnoota Barsiisotaa Naqamteetiin bara 2014/2022 qophaa'e.

Mirgi abbummaa kitaaba kanaa seeraan eeggamaadha. Eeyyama Biuro Barnootaa Oromiyaatiin ala guutummaan is ta'e gamisaan maxxansuus ta'e baay'isanii raabsuun seeraan nama gaafachiisa.



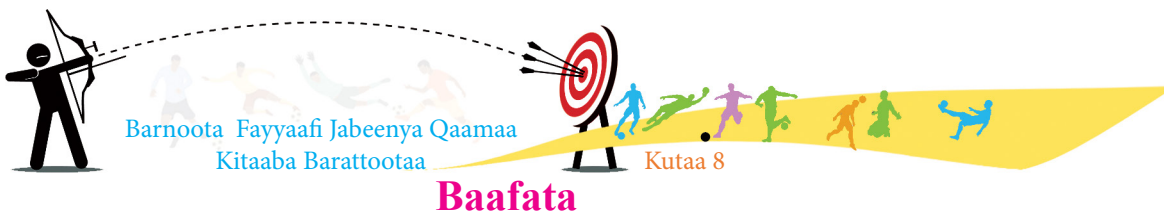
## SEENSA WALIIGALAA KITAABICHA

Barnoonni fayyaafi jabeenya qaamaa damee barnoota saayinsii uumamaa daree barnootaa keessaafi dirreerratti baratamu ta'ee karaalee barattoonni qaama, sammuu, hawaasummaafi currisa isaanii ittiin dagaagfatanidha.

Kaayyoo wixineeffame kana milkeessuu keessatti sirna barnootaa ga'umsaafi qulqullina qabu lammiilee hunda biraan ga'uun beekumsaafi muuxannoo argataniin rakkoo hawaasummaa hiikuu, dinagdee saffisiisuu, mirga hawaasaafi nama dhuunfaa kabajuu, dhaloota fayyaafi ga'umsa qaamaa umurii guutuu qabu horachuutiin ta'a.

Kanaan wal qabatee, adeemsa baruu barsiisuu jijjiirama amalaa, yaadaafi qalbi yeroo gabaabaa, giddu galeessaafi dheeraa mul'isu, gochaan daanga'eefi haalaan qindaa'aa ta'e qabaachuun dandeettii barattoota rakkoo hawaasaa hiikuufi kalaqa adda addaa uumuu danda'an horachuun haalota mijataa manneen barnootaa keessatti taasisuuf sirni barnootaa ga'ee ol'aanaa qaba.

Kanaafuu, kitaabni barattootaa barnoota faayyaafi jabeenya qaamaa kutaa 8<sup>ffaa</sup> boqonnaalee torba kanneen akka barbachisummaa barnoota fayyaafi jabeenya qaamaafi Ispoortii ammayyaa, barnoota fayyaafi jabeenya qaamaa keessatti hawaasummaafi currisa barachuu, fayyaafi ga'umsa qaamaa, atileetiksii, qiriiphaa, taphoota kubbaawwaniifi Ispoortii aadaa Itoophiyaafi addunyaa of-keessatti qabachuun kan qophaa'eedha.



Qabiyyee

Fuula

**BOQONNAA TOKKO .....1**

**BARNOOTA FAYYAAFI JABEENYA QAAMAAFI ISPOORTII  
AMMAYYAA .....1**

- 1.1 Barbaachisummaa barnoota fayyaafi jabeenya qaamaafi Ispoortii  
ammayyaa .....2
- 1.2. Barnoota Fayyaafi Jabeenya Qaamaa akka ogummaatii .....4
- 1.3. Himaalee Afaanii Ispoortii Itoophiyaa .....7
- 1.4. Hirmaannaa Itiyooophiyaan dorgommii Olompikii keessatti qabdu .....8

**BOQONNAA LAMA .....16**

**BARNOOTA FAYYAAFI JABEENYA QAAMAA KEESSATTI  
HAWAASUMMAAFI CURRISA BARACHUU.....16**

- 2.1. Sochiilee qaamaa dandeettii of- beekuufi of-to’achuu guddisan.....17
- 2.2. Sochiilee qaamaa hubannoo hawaasummaafi dandeettii walitti  
dhufeenyaa guddisan .....19
- 2.3. Sochii qaamaa murtoo itti gaafatamummaa qabu kennuu dagaagsan ...21
- 2.4. Sochii Qaamaa Gadi Fageenyaan Yaaduu Guddisan .....22
- 2.5. Sochii qaamaa dandeettii quunnamtiifi wal-gargaarsa dagaagsan .....23

**BOQONNAA SADIH .....28**

**FAYYAAFI GA’UMSA QAAMAA .....28**

- 3.1. Karaalee ittiin ga’umsa qaamaa dagaagfata .....29
- 3.2. Shaakala ga’umsa humnummaa Onneefi sombaa .....35
- 3.3. Shaakala humnummaa maashaalee .....42
- 3.4. Ariitii .....42
- 3.5. Ittisa qoricha humna dabalataa namaaf kennuu .....42



<b>BOQONNAA AFUR .....</b>	<b>52</b>
DANDEETTII BU'UURAA ATILEETIKSII .....	52
4.1. Tekiniika Bu'uuraa Utaalchaa .....	52
4.2 .OLFAGEENYAAF UTAALUU .....	57
4.3 Fiigicha .....	60
4.4 Darbannaa .....	63
<b>BOQONNAA SHAN .....</b>	<b>70</b>
QIRIIPHA (JIMINAASTIKII) .....	70
5.1. Seerota Bu'uuraa Qiriiphaa .....	72
5.2. Qiriiphaa qindaa'aa lafarraa .....	73
5.3. Faayidaalee sochii jiminaastikii .....	80
5.4. Qiriiphaa Meeshaa .....	81
<b>BOQONNAA JA'A .....</b>	<b>87</b>
DANDEETTIWWAN BU'UURAA KUBBAA TO'ACHUU, DARBACHUUFU ITTISUU .....	87
6.1. Kubbaa miilla keessaan to'achuu .....	88
6.2. Kubbaa miilla karaa alaan to'achuu .....	91
6.3 Tapha keessatti sarbaan kubbaa to'achuu .....	92
6.4 Tapha garee xiqqaa keessatti sarbaan to'achuu....	94
6.5 Kubbaa kaachoo utaalun gara galiitti darbachuu .....	95
6.6.Kufuun yookaan jiguun kubbaa harkaa gara galiitti darbachuu .....	98
6.7.Tapha kubbaa harkaa keessatti ittisa bu'uuraa .....	100
6.8.Tapha kubbaa harkaa keessatti ittisa bu'uuraa .....	102
<b>BOQONNAATORBA.....</b>	<b>104</b>
SHUBBISAAFI TAPHOOTA AADAA ITIYOOPHIYAA .....	104
7.1. Shubbisa aadaa biyyoolessaa Itiyooophiyaa .....	105
7.2. Taphoota aadaa Itiyooophiyaa .....	106



Kitaaba Barattootaa

Barnoota Fayyaafi Jabeenya Qaamaa

Kutaa 8

# BOQONNAA TOKKO

## BARNOOTA FAYYAIFI JABEENYA QAAMAIFI ISPOORTII AMMAYYAA

### Bu'aawwan barachuu boqonnaa kanaa

#### Xumura barnoota boqonnaa kanaa booda:

- Faayidaa barnoonni fayyaafi jabeenya qaamaafi Ispoortii ammayyaa jireenya kee guyyaa guyyaa irratti qabu nihubatta;
- Maalummaa barnoota fayyaafi jabeenya qaamaafi Ispoortii ammayyaa ni ibsita;
- Barnoota Fayyaafi Jabeenya Qaamaa akka ogummaatti adda nibaafatta;
- Himaalee afaanii Ispoortii Itiyoophiyaan qabdu yoo xiqqaatee sadii nitarreessita;
- Hirmaannaa Itiyoophiyaan dorgommii Olompikii keessatti qabdu niqalbeeffatta.

#### Seensa

Barnoonni fayyaafi jabeenya qaamaafi Ispoortii ammayyaa sochiilee qaamaa adeemsa saayinsaawaa ta'een qindaa'ee, jiruufi jireenya nama dhuunfaafi hawaasaa umurii guutuu fooyyessu, dorgomaa cimaa hirmaannaa sadarkaa biyyoolessaafi addunyaarratti ofitti amanamummaa qabu horachuuf akka ta'utti qabiyyee barnootaa daree keessaafi alatti baratamu of-keessatti haammatee kan qophaa'udha.

Haaluma kanaan, barnoota fayyaafi jabeenya qaamaa akka ogummaatti mata dureen ijoo boqonnichaa kanneen akka barbaachisummaa barnoota fayyaafi jabeenya qaamaa, walitti dhufeenya barnoota fayyaafi jabeenya qaamaafi ogummaa kan biro waliin qabu, himaalee afaanii Ispoortii Itiyoophiyaafi





hirmaannaa Itiyoophiyaa tapha Olompikii keessatti qabdu gadi fageenyaan keessatti kan baratamu ta'a.

## 1.1 BARBAACHISUMMAA BARNOOTA FAYYAIFI JABEENYA QAAMAIFI ISPOORTII AMMAYYAA

### Ga'umsa barachuu barattoonni yoo xiqqaate gonfachuu qaban

#### Xumura barannoo kanaa booda:

- Barbaachisummaa barnoonni fayyaafi jabeenya qaamaafi Ispoortiin ammayyaa jiruufi jireenya guyyaa guyyaa kee keessatti qabu ni ibsita.
- Barbaachisummaa barnoonni fayyaafi jabeenya qaamaafi Ispoortiin ammayyaa qabu nitarreessita.
- Gahee barnoonni fayyaafi jabeenya qaamaafi Ispoortiin ammayyaa jireenya umurii guutuu keessatti qabu ni ajaa'ibsiifatta.
- Wantoota adeemsa baruu barsiisuu barnoota fayyaafi jabeenya qaamaafi Ispootii ammayyaa irratti dhiibbaa geessisan adda nibaasta.

### Gocha 1.1

1. Barnoota fayyaafi jabeenya qaamaa jechuun maal jechuudha?
2. Barnoota fayyaafi jabeenya qaamaafi Ispoortii ammayyaa barachuun maaliif barbaachise?
3. Wantoonni adeemsa baruu-barsiisuu barnoota fayyaafi jabeenya qaamaafi Ispoortii ammayyaa keessatti dhiibbaa geessisuu danda'an maal fa'i?

Barnoonni fayyaafi jabeenya qaamaafi Ispoortiin ammayyaa ga'umsaafi qulqullina ol'aanaa qabuun barattoonni fayyaa qaamaa umurii guutuufi milkaa'ina boonsaa akka argatan, dandeettii ga'umsaa bu'uuraarraa guddisuu, tooftaafi tarsiimoo hubannoo dorgommii milkaa'ina qabu akka goonfataniif isaan gargaara.

Barattoonni waa'ee ga'umsa qaamaa akka yaadan, akkamiin akka hojjetan, adeemsa gochaalee akkamiin qaaccessuun murtoo akka kennan, ofiisaaniifi



hiriya isaani akkamiin akka ibsaniifi haala fooyya'iinsa waliisaanii hubatanii sochiilee qaamaa adda addaa keessatti ofitti amanummaa akka guddifataniifi tooftaa jireenya umurii guutuu dagaagsuuf isaan fayyada.

Dabalataan, barattoonni gochaalee hojjechuu barbaadan akka kalaqan, dandeettii uumamaan qaban mana barumsaa keessatti akka addaan baafatan, sochiilee qaamaa keessatti haala kamiin, eessatti qooda fudhachuu akka qaban, odeeffannoo yeroo dheeraa isaan tajaajiluu danda'u filatanii dhuunfaan, gareefi tuutaan karaalee jaalala, kabaja namummaafi hawaasaa dagaagsuu danda'uu kan keessatti baratamuudha.

Adeemsa baruu barsiisuu barnoota faayyaafi jabeenya qaamaafi Ispoortii ammayyaa keessatti barattoonni ga'eefi itti gaafatamummaa hoggansaa, leenjisaafi abbaa seeraa ciminaan hubachuun rakkoo dorgommii keessatti isaan mudatu furuu akka isaan dandeessisu beektonni garaagaraa ibsaniiru.

Walumaa-galatti barnoonni fayyaafi jabeenya qaamaafi Ispoortiin ammayyaa faayidaalee asiin gadii of-keessatti qabata. Isaanis:

1. Hubannoofi xiyyeeffannaan qayyabachuu cimsa,
2. Ofitti amanummaa guddisa,
3. Furdina garmalee hirdhisa,
4. Hirriba gaarii argamsiisa,
5. Amalaafi naamusa gaarii argamsiisa,
6. Ga'umsa qaamaa fooyyessa,
7. Boca qaamaa gaarii fida.
8. Bu'aa fayyaafi tooftaa jireenya umurii guutuu dagaagsa,
9. Dandeettii uumamaan qaban mana barumsaa keessatti akka addaan baafatan taasisuufi,
10. Hojii garee keessatti tooftaa hoggansaa gonfachiisuudha.

Faayidaaleen barnoota fayyaafi jabeenya qaamaafi Ispoortii ammayyaa akkuma jirutti ta'ee, adeemsa baruu-barsiisuu keessatti wantoonni barattootarratti dhiibbaa geessisuu danda'an keessaa kan xiyyeeffannaa argachuu qaban umurii, sadarkaa barnootaa, ga'umsa qaamaa, haala jiruufi jireenyaa, fayyina qaamaa



duraanii, haala qilleensa naannoo, boca qaamaa, nyaata madaalawaa, dhaala sanyii maatiiirraa dhiigaan darbuufi yaad-qalbii barattootaadha.

## 1.2 Barnoota Fayyaafi Jabeenya Qaamaa Akka Ogummaatti

Barnoota Fayyaafi jabeenyaa qaamaa akka ogummaa tokkootti yoo ilaalamu ogummaa filatamaafi fudhatamaa ta'eedha. Sababni isaa, gocha qabatamaa shaakalaan hojjetaman, sochii qaamaa fayyummaa namaa mirkanessuu, walitti dhufeenya hawaasa biyya adda addaa cimsuusaafi barnoota barreeffamaan dareettii kennamuu fi gochaan dirree fi jimnaaziyeemii keessatti hojjetamuun isaa ogummaa jaallatamaafi filatamaa isa taasisuurra darbee ogummoota kaan irraa adda isa taasisa.

### 1.2.1 WALITTI DHUFEENYA BARNOOTA FAYYAIFI JABEENYA QAAMAIFI OGUMMAALEE KAN BIROO

#### Ga'umsa barachuu barattooni yoo xiqqaate gonfachuu qaban

**Xumura barannoo kanaa booda:**

- Ogummaawwan kanneen biroo barnoota fayyaafi jabeenya qaamaafi Ispoortii ammayyaa waliin walitti dhufeenya qaban yoo xiqqaate 6 ni ibsita.
- Walitti dhufeenya barnoonni fayyaafi jabeenya qaamaafi Ispoortiin ammayyaa ogummaalee biroo waliin qabu nidingisiifatta.
- Hariiroo barnoonni fayyaafi jabeenya qaamaafi Ispoortiin ammayyaa ogummaalee biroo walii qabu nibeekta.

#### Gocha 1.2

1. Hariiroo barnoonni fayyaafi jabeenya qaamaafi Ispoortiin ammayyaa gosa barnoota fiiziksiifi bayooloojii waliin qabu maal fa'i? Tokkoo tokkoo isaaniif fakkeenya lama lama kenni.
2. Seera sochii Niwuutoonii 3<sup>ffaa</sup> gargaaramuun sochii qaamaa fakkeenya gosa barnoota Fiiziksii waliin hariiroo qabu sadi hojjettee agarsiista.
3. Sochiin qaamaa kallatiilee sochii akkamiifaa qaba? Barataa/ttuun maatii yookaan ogeessa ogummaa kanaa qaban iyyaafachuun gabaasaafi calaqqee daree keessaniif taasisaa.



Barnoonni fayyaaf jabeenya qaamaafi Ispoortiin ammayyaa ilmi namaa dachee kanarra bara jiraachuu jalqabee kaasee jiruufi jireenyasaa fooyyeffachuu keessatti jijjiirama waloo qaamaa, sammuu, hawaasummaa fi currisaa adeemsa keessatti guddifachuun gara guddina saayinsii, teekinolojii fi induustiriitti akka ce'uuf shoora ol'aanaa kan taphateedha. Beekumsaafi muuxannoo jirurraa kaanee barnoonni fayyaafi jabeenyaafi Ispoortiin ammayyaa hariiroo oleefi dalgee ogummaalee biroo waliin qaba. Isaanis:

### 1.2.1. Barnoota Baayoloojii

Baayoloojiin, damee saayinsii uumamaa ta'ee waa'ee dalagaalee kutaalee keessa qaamaafi ijaarsa isaanii qo'ata. Akkasuma, barnoonni fayyaafi jabeenya qaamaa dalagaalee kutaalee keessa qaamaafi ijaarsa qaamaa qindeessuun akkaataa hojiirra oolmaansaa sochii qaamaa waliin qabu kan qo'atuudha.

### 1.2.2. Barnoota Fiiziksii

Hariiroo gosa barnoonni fayyaafi jabeenya qaamaa barnoota fiiziksii waliin qabu bakka ka'umsaafi xumura sochii, fageenya, yeroo sochiin keessatti raawwatuufi guula sochiifaadha. Gosoonni sochii sarara qajeelaa, martoo, marfataa, garafuula duraafi boodaatti socho'uu barnoota fiiziksii keessatti xiyyeeffannaa baratamantu barnoota fayyaafi jabeenya qaamaafi ispoortii ammayyaa keessattis baratamu. Kana malees, seerota sochii Niwuutoonii 1<sup>ffaa</sup>, 2<sup>ffaa</sup> fi 3<sup>ffaa</sup> akkaataa qabannaa maashaalee 1<sup>ffaa</sup>, 2<sup>ffaa</sup> fi 3<sup>ffaan</sup> (first, second and third lever) akkuma gochaalee barnoota fiiziksii keessatti bu'aa qaban barnoota fayyaafi jabeenyaa qaamaafi Ispoortii ammayyaa keessattis qabu.

### 1.2.3. Barnoota Keemistirii

Keemistiriiin haalaafi amaloota suudotni waliin qaban kan qo'atu yeroo ta'u, barnoonni fayyaafi jabeenya qaamaa dhiibbaa sochiin qaamaa jijjiirama keemikaalaa dalagaalee kutaalee keessa qaamaa kanneen akka dalagaa onnee, sirna hargansuu, marsaa dhiigaa, sirna maashaalee, sirna lafee, sirna xannachaa, sirna narviifi sirna bullaa'ina soorataa keessatti taasisuun qabiyyee barnoota keemistirii waliin hariiroo wal-fakkaataa qabaachuu agarsiisa.



## 1.1.4. Barnoota Injiineeriingii

Beekumsa ijaarsaafi misooma waliin wal qabatu keessatti ga'ee kan qabu ta'ee, barnoonni fayyaafi jabeenya qaamaa ijaarsa Istaadiyoomiifi sarara dirree fiigichaa, darbannaafi utaalchaa qopheessuu keessatti barnoota kana waliin walitti dhufeenya guddaa qabaachuu agarsiisa.

## 1.1.5. Barnoota bulchiinsa qabeenyaafi humna namaa

Hoggansi qabeenyaafi humna namaa qindoomina artiifi saayinsii akkuma ta'e, barnoonni fayyaafi jabeenya qaamaas qindoomina hoggansa aartiifi saayinsii of-keessatti qabata. Barnoonni fayyaafi jabeenya qaamaa akkuma barnoota bulchiinsa qabeenyaafi humna namaa amaloota hoggansa adda addaa qaba. Hoggansi humna namaa, faayinaansii, qabeenyaa, dirreefi kutaa mana galmees barnoota fayyaafi jabeenya qaamaa waliin hariiroo guddaa qaba.

## 1.1.6. Barnoota fayyaa

Ogummaan fayyaa keessoofi ala qaama namaarratti dhibeen tokko jiraachuu wayita shakkamu seen-duubee namaa gaafachuun haalaafi sadarkaa dhibeen sun irra jiru qorannoo yaalii dhiigaa, bobbaafi fincaanii taasisuun booda adda ba'ee dawaa fooyyessuu danda'utu ajajama. Barnoota fayyaafi jabeenya qaamaa keessattimmoo, sadarkaa dhibeen keessoo qaamaafi alarra jiru ogummaan hubatamee, sochiilee ga'umsa qaamaa fayyaa waliin wal-qabatan sagantaa shaakala qaamaa idileessuun doozii sochii fooyya'insa barbaadame argamsiisantu ajajama waan ta'eef hariiroo wal-fakkaataa waliin qabu.

## 1.1.7. Barnoota saayinsii hawaasummaa

Dameen barnootaa kun, seenaa, siyaasa, guddinaafi hariiroo walitti dhufeenya hawaasa tokkoo, sabaafi sab-lammii gidduu jiru kan qo'atuudha. Barnoonni fayyaafi jabeenya qaamaammoo, ilmi namaa/hawaasi kamiyyuu daangaa amantaa, aadaafi dinagdee malee dirree tokkotti waliin hiriiruun sadarkaa jiruufi jireenya isaanii mormiifi dhiibbaa tokko malee, wal-qixxummaa walii kan keessatti ibsataniidha.



### 1.1.8. Barnoota xiin-sammuu

Xiinsammun saayinsii waa'ee maalummaafi amala nama hundaati. Sochiin qaamaa gochaaleefi dalagaa ilmi namaa guyyaa guyyaan keessatti qooda fudhachaa ooludha. Kanamalees, haamilee, gootummaa, xiiqii, abuurraa, injifannoofi milkaa'ina, kufanii ka'uun ilmi namaa qabu hunduu barnoota kanaan ibsama. Barnoota fayyaafi jabeenya qaamaa keessatti milkaa'ina, shaakala ga'umsa qaamaa nuffii tokko malee galmaan ga'uu, dorgommii keessatti injifannoo ol'aanaa galmeessuufi kaayyoo wixineeffame tokko galmaan geessisuuf barnoonni xiin-sammuu ga'ee daran ol'aanaa barnoota fayyaafi jabeenya qaamaafi Ispoortii ammayyaa keessatti qabudha.

## 1.3. HIMAALAA AFAANII ISPOORTII ITOOPHIYAA

### Ga'umsa barachuu barattoonni yoo xiqqaate gonfachuu qaban

#### Xumura barannoo kanaa booda:

- Himaalee afaanii Ispoortii Itiyoophiyaan qabdu sadii ni ibsita.
- Walitti dhufeenya sochiin ispoortii ammayyaafi himaaleen afaanii Ispoortii Itoophiyaa qabu adda baastee nihimta.
- Walitti dhufeenya himaaleen afaanii Ispoortii Itoophiyaafi barnoonni fayyaafi jabeenya qaamaa qaban nitarreesita.

### Gocha 1.3

1. Himaalee afaanii sochiilee Ispoortii Itiyoophiyaa waliin wal qabate dubbataman maal fa'i?

Ispoortiin Itiyoophiyaa keessatti yoomiifi eessatti akka eegale kan ibsu ragaan barreeffamaa hinjiru. Garuu, akka himaaleen afaanii tokko tokko jedhutti biyyoonni Awurooppaa biyya keenya weeraruuf, biyyoonni gara giddu galeessa bahaammoo daldala sababa godhachuun biyya keenyaa akka fidan seenaan sochiileefi dorgommii Ispoortii nihima.



Lammiileen Awurooppaa keessumaa Xaaliyaanii, Giriikiifi Faransaayi, gama biyyoota giddu galeessaattimmoo Hindii, Turkiifi Armenootni sababa garaagaraatiin gara Itiyooophiyaa seenan magaalota akka Finfinnee, Harar, Eritiriyaafi Dirree Dawaa keessatti yeroo boqonnaa isaanii tapha kubbaa miillaafi saaphanaa taphachaafi dorgomaa akka turan dubbatama.

Dabalataan, barnoonni ammayyaa jaarraa 19<sup>ffaa</sup> walakkaatti akka biyya Itiyooophiyaa keessatti jalqabeen damee barnoota guddinaafi jabeenya qaamaa keessa qiriiphaan dursee manneetii barnootaa sadarkaa ol'aanaa keessatti baratamaa turuufi booda keessa taphni kubbaa miillaa, saaphanaafi kaachoo dabalatee suuta suuta gara manneetii barnootaa godinaalee biyyattii garaagaraa keessatti kennamuu akka eegale odeeffama.

## 1.4. HIRMAANNA ITIYOOPHIYAAN DORGOMMII OLOMPIKII KEESSATTI QABDU

### Ga'umsa barachuu barattooni yoo xiqqaate gonfachuu qaban

#### Xumura barannoo kanaa booda:

- Gahee Itiyooophiyaan tapha Olompikii keessatti qabdu niqalbeeffatta.
- Hirmaannaa Itiyooophiyaan tapha wal-dorgommii Olompikii keessatti qabdu nitarreessita.
- Atileetota Itiyooophiyaa beekamoo akka biyyaafi addunyaattii wal-dorgommii Olompikii keessatti ga'ee ol'aanaa taphatan adda baastee nihimta.
- Ga'ee atileetonni Itiyooophiyaa akka biyyaafi addunyaatti taphatan bakka bu'uuf fedhii nihoratta.

#### Gocha 1.4

1. Atileetota Itiyooophiyaa keessaa fiigicha fageenya dheeraatiin si'a lamaafi isaa ol walitti aansanii mo'an eenyu fa'i?
2. Itiyooophiyaan akka addunyaatti wal-dorgommii atileetiksii gosoota akkamiin hirmaachuun beekamti?



Mata duree xiqqaa lakkoofsa 1.3 jalatti akka ibsamuu yaalametti Ispoortiin biyya keenya Itoophiyaa keessatti yoomiifi eessatti akka eegale kan ibsu ragaan barreeffamaa akka hin jirre ibsameera.

Mata duree kana jalatti immoo, hirmaannaa Itiyoophiyaan tapha Olompikii keessatti qabdu illaalchisee dibaaba Federeeshinii Amaateroota Atileetiksii Addunyaa (FAAA) jalatti Konfedereeshinii Ispoortii Itiyoophiyaa (KII) sadarkaa biyyoolessaatti ji'a Sadaasaa bara 1948 ALatti Itiyoophiyaan hundeesite. Bara 1953 koree Olompikii adunyaa (KOA)tti miseensa taatee akka seentu kaadhimamtee, Caamsaa 15 bara 1954 ALatti biyya Giriik Ateensitti beekamtii argatte. Koreen Olompikii Itiyoophiyaa Waxabajjii 25, bara 1968 of-danda'ee hundeeffame.

Itiyoophiyaa wal-dorgommii Olompikii gannaa bara 1956 biyya Awustiraaliyaa magaalaa Meelboornitti gaggeeffamerratti yeroo jalqabaaf akka hirmaatte seenaan ni addeessa. Itiyoophiyaan sababa dhiibbaa siyaasaa keessoo ishiifi alaa wal-dorgommii Olompikii ALattii bara 1976, 1984fi 1988fi Olompikii bonaa bara 2006fi 2010 keessatti hinhirmaatiin hafteetti.

Itiyoophiyaan dorgommii Maaraatoonii biyya Xaaliyaanii magaalaa Roomitti bara 1960 gaggeeffameen gootichi Onnee barbadaa Afriikaa Shaambal Abbabaa Biqilaan sa'aatii 2, daqiiqaa 15, sekondii 16fi maayikiroo sekondii 2 miilla qullaa fiigee xumure. Shaambal Abbabaan gurraacha Afriikaa jalqabaa bakka walga'ii addunyaatti biyyasaa beeksiseedha. Itti aanees, wal dorgommii biyya Jaappaan magaalaa Tookiyootti bara 1964 ALA gaggeeffameen sa'aatii 2, daqiiqaa 12 sekondii 11fi maayikiroo sekoondii 2 keessatti kan injifate Shaambal Abbabaa Biqilaati. Shaambal Abbabaa Biqilaa yaalii baqaqsuufi hodhuu rarraatuu mardhimaan xiqqoo taasisee, guyyaa 40 booda wal-dorgommii maaraatoonii biyya Meeksiikootti bara 1968 ALA gaggeeffamerratti hirmaatee kiilomeetira 17 erga fiigee booda dhukkubbii keessoo isaatti dhaga'ameen xumuruu akka hin dandeenye waan hubateef dorgomaa waloosaa booda hordofaa fiigaa jiru Maammoo Waldeetti hime.





Atileetii Maammoo Waldee, Itiyoophiyaa bakka bu’uun yeroo sadiif maaraatoonii injifate. Injifannoon kunis, akka addunyaatti bakka seena qabeessa qabatee jira. Ergasiis, biyyi akka addunyaatti maaraatoonii yeroo sadii walitti aansitee mo’atte hinjirtu. Itii aansanii, Balaayinee Diinsaamoo, Gazaany Abarraa (2000ALA), shammarrree Faaxumaa Roobaa (1996 ALA) fi Xiiqii Galaanaa (2012ALA) dorgommii maaraatoonii biyya garaagaraatti taasifame morkatanii injifatanii jiru.



Fakkii 3.1 Abbabaa, Maammoo, Faaxumaafi Xiiqii Galaanaa

Seenaa Atileetiksii Itiyoophiyaa keessatti shaambal Miruuts Yifxeris ga’ee guddaa qaba. Atileetiin kun dorgommii fiigicha dheeraa meetira 5,000fi meetira 10,000 biyya Ruusiyaa Mooskoo bara 1980ALatti fi biyya Jarman Magaala Muunikitti bara 1972 taasifame irrattis injifate.

Itiyoophiyaan wal-dorgommii Olompiikii bara 1972 Jarman Magaala Muunikitti gaggeeffamerratti jibbaafi dhiibbaa sanyii lammii gurraachaarratti mormii taasifamu keessatti Gibxii, Afirkaa Kibbaafi kooriyaa Kaabaa waliin qooda fudhattee turte.

Shaambal Miruutsitti aansanii yeroo garaagaraa fiigicha fageenya dheeraa meetira 5000fi meetira 10,000 kan injifatan: Komaandar Daraartuu Tulluu (1992), Kumaalaa Hayilee Gabresillaasee, Qananiisaa Baqqalaa, Siilashii Sihinee, Taariku Baqqalaa, Miliyoon Waldee, Ijoollee Dibaabaa (Xurunashiifi Ijjigaayyoo), Masarat Daffaar, Almaaz Ayyaanaafi kkf... akka fakkeenyaatti duraafi duubaan kaasuun nidanda’ama.



Fakkii 1.4 Atileetota Itiyooophiyaa

Itiyooophiyaan sadarkaa anaatii hanga biyyoolessaatti dhaabbilee Ispoortii hundeessuun wal-dorgommii biyya keessaa taasisaa atileetota ga'umsa ol'aanaa qaban filattee wal-dorgommii Olompikii keessatti hirmaachaa turteetti. Adeemsa wal-dorgommii kana keessatti fiigicha fageenya dheeraan addunyaa dursaa turte. Itiyooophiyaan wal-dorgommii Olompikii addunyaa jalqaba bara 1956 ALAtii hanga bara 2020/21 ALAttii hirmaattota garaagaraan medaaliyaa 58 argatte keessaa medaaliyaan 23 Warqeedha.

Baay'ina Atileetota Itiyooophiyaa dorgommii Olompikii irratti hirmaatanii

Bara	Dorgommii	Dhiira	Dhalaa	Ida'ama
1956	Tapha Olompikii	12	0	12
1960	Tapha Olompikii	10	0	10
1964	Tapha Olompikii	12	0	12
1968	Tapha Olompikii	18	0	10
1972	Tapha Olompikii	31	0	31
1980	Tapha Olompikii	39	2	41
1992	Tapha Olompikii	14	6	20
1996	Tapha Olompikii	10	8	18
2000	Tapha Olompikii	15	11	26
2004	Tapha Olompikii	14	12	26
2008	Tapha Olompikii	14	13	27
2012	Tapha Olompikii	18	15	33
2016	Tapha Olompikii	17	20	37
2020/21	Tapha Olompikii	16	19	35



## Atileetota muraasa Itiyoophiyaaf Medaaliyaa argamsiisan

Atileetii	Warqee	Meetii	Naasa	Ida'ama
Qananiisaa Baqqalaa	3	1	-	4
Xurunash Dibaabaa	3	0	3	6
Masarat Daffaar	2	1	0	3
Darartuu Tulluu	2	0	1	3
Miruuts Yifxer	2	0	1	3
Abbabaa Biqilaa	2	0	0	2
Hayilee G/Sillaasee	2	0	0	2
Maammoo Waldee	1	1	1	3
Almaaz Ayyaanaa	1	0	1	2
Faaxumaa Roobaa	1	0	0	1
Gazaany Abarraa	1	0	0	1
Miliyoon Waldee	1	0	0	1
Tiikii Galaanaa	1	0	0	1
Solomoon Baaragaa	1	0	0	0

### CUUNFAA BOQONNICHAA

Himaaleen afaanii sochiilee Ispoortii Itiyoophiyaa sababoota weerara biyyaa, daldalaa, babal'ina amantaafi loltuun waraana addunyaa 2<sup>ffaa</sup> irratti hirmaataniin akka gara biyya keenyaatti seene nidubbatama. Barnoonni ammayyaa jarraa 19<sup>ffaa</sup> walakaadha kaasee biyyaa keenya keessatti akka baratamuu eegaleen sochiin Ispoortii suuta suuta manneetii barnootaa keessaafi alattii babal'ateera. Haaluma kanaan, Itiyoophiyaan dibaaba Fadereeshinii Amaateroota Atileetiksii Addunyaa(FAAA) jalatti Konfedereeshinii Ispoortii sadarkaa biyyoolessaa koree Olompikii hundeesitee dorgommiilee Ispoortii biyya keessaa garaagaraa yeroo garaagaraatti taasisuun atileetota ciccimoo flattee gara tapha Olompikii addunyaattii bara 1956ALAttii hirmaachuu eegalte. Bara 1960 ALAttii fiigichaa maaraatoonii injifachuu tokko jettee fiigicha fageenya dheeraa meetiraa 5000fi meetira 10000niin injifannoo boonsaa galmeessuun hanga bara 2020/21 ALAtii medaaliyaa 58 keessaa medaaliyaa warqee 23 injifateetti.



## GILGAALA BOQONNICHAA

### I. Gaaffilee asiin gadiif hima sirrii ta'e "Dhugaa" hima sirrii hin taane "Soba" jechuun deebii kenni.

1. Wal-dorgommiin Olompikii addunyaa wagga lamatti al-tokko gaggeeffama.
2. Itiyoophiyaan wal-dorgommii Olompikii addunyaarratti kan hin-hirmaatiin hafte sababa dhiibbaa siyaasaa keessoo ishiin miti.
3. Shamarreen gurraacha Afrikaafi lammii Itiyoophiya yeroo jalqabaaf Olompikii addunyaa fiigicha meetira 10,000 injifatte Xurunash Dibaabaa jedhamti.
4. Seenaan barnoota fayyaafi jabeenya qaamaafi Ispoortii ammayyaa himaalee afaaniirra darbee bifa kitaabaan barraa'ee harka dubbistootaa ga'ee jira.
5. Biyyi fiigicha maraatoonii si'a sadii walitti aansitee Atileetii lamaan injifatee jirtu Itiyoophiya qofaadha.
6. Atileetiin fiigicha maaraatoonii si'a lama walitti aansee injifate Shaambal Abbabaa Biqilaa qofaadha.
7. Wal-dorgommii Olompikii bara 1968 Magaalaa Mooskootti gaggeeffameen fiigicha maraatoonii kan injifate Shaambal Abbabaa Biqilaa ture.

### II. Kanneen roga "B" jala jiran roga "A" jalaa kan wal simu waliin walitti firoomsi.

"A"	"B"
1. Daraartuu Tulluu	A. 1968
2. Abbabaa Biqilaa	B. 1996
3. Maammoo Waldee	C. 2012
4. Miruuts Yifxer	D. 1992
5. Xiiqii Galanaa	E. 1980
6. Faaxumaa Roobaa	F. 2015
7. Gazaany Abarraa	G. 1960
	H. 2000



### III. Gaaffilee asiin gadiif deebii sirrii ta'e filadhu

1. Kanneen asiin gadii keessaa biyyi wal-dorgommii Olompikii Muunik bara 1972 geggeeffame irratti mormii loogii sanyii gurraachaa keessatti qooda hin fudhanne kami?
  - A. Xaaliyaaniifi Roomaa
  - B. Afirika Kibbaafi Kooriyaa Kaabaa
  - C. Itoophiyaafi kooriyaa Kaabaa
  - D. Gibxiifi Kooriyaa Kaabaa
2. Itiyooophiyaan dhaabbata Olompikii addunyaan (IOC) keessatti beekamtii kan argatte bara kam keessattidha?
  - A. Waxabajjii 15 bara 1953
  - B. Caamsaa 25, 1954
  - C. Muddee 4 bara 1948
  - D. Sadaasa 15, 1956
3. Itiyooophiyaan wal dorgommii Olompikiirratti yeroo jalqabaatiif kan hirmaatte eessattidha?
  - A. Xaaliyaanii
  - B. Ispenii
  - C. Jarmanii
  - D. Awustiraaliyaa
4. Kanneen asiin gadii keessaa tokko hunda caalaa hariiroo barnoota fayyaafi jabeenya qaamaa waliin hinqabu.
  - A. Lammummaafi amala gaarii
  - B. Fiiziksii
  - C. Baayooloojii
  - D. Deebii hin qabu
5. Shamarreen Itiyooophiyaa fiigicha maaraatoonii yeroo jalqabaaf injifatte eenyu jedhamti?
  - A. Faaxumaa Roobaa
  - B. Daraartuu Tulluu
  - C. Xurunash Diibaabaa
  - D. Xiiqqi Galaanaa
6. Shamarreen Itiyooophiyaa wal-dorgommii Olompikii addunyaa Maaraatoonii bara 2012 injifatte eenyu jedhamti?
  - A. Daraartuu Tulluu
  - B. Xiiqqi Galaanaa
  - C. Faaxumaa Roobaa
  - D. Xurunash Dibaabaa



7. Barri Itiyoophiyaan wal-dorgommii Olompikii addunyaa keessatti hin hirmaanne bara kami?

A. 2000

C. 1972

B. 1960

D. 1976

#### **IV. Gaaffilee asiin gadiif deebii gabaabaa barreessi**

1. Gosoota Ispoortii wal-dorgommii Olompikii keessaa Itiyoophiyaan kan keessatti hirmaachuufi injifachuun beekamtu isaan kami?



# BOQONNAA LAMA

## BARNOOTA FAYYAIFI JABEENYA QAAMAA KEESSATTI HAWAASUMMAAFI CURRISA BARACHUU

**Bu'aawwan barachuu boqonnaa kanaa**

**Xumura barnoota boqonnaa kanaa booda:**

- Haalonni ulfaataan yeroo si quunnamu hubannoon of-to'atta.
- Ga'ee geggeessummaa dhuunfaa hiriyoota daree fuul duratti hojjetee ni agarsiista.
- Mana barumsaa keessatti yaada garaagarummaa wal-keessummeessita.
- Seerota taphaa kalaquun sababa ga'aa waliin ni ibsita.
- Yaada haaraa burqisiisuufi karaa ittiin ergaa dabarfatan garaagaraa nihubatta.
- Naamusa gaarii mul'isuun dhimma tokkoof deebii nikennita.

### Seensa

Barnoota fayyaafi jabeenya qaamaa keessatti hawaasummaafi currisa barachuun barattoonni dandeettii sochii bu'uura dagaagfachuu, ilaalchaafi amala gaarii gonfachuun dhiibbaa jireenya isaanii keessatti isaan mudatu injifannoon akka keessaa ba'aniif gargaara. Shaakalli barnoota fayyaafi jabeenya qaamaa dandeettii dorgommii milkaa'ina qabu gareen xumuruufi ga'umsa gonfachuuf akka gargaaru beekamaadha.

Barnoota fayyaafi jabeenya qaamaa keessatti hawaasummaafi currisa barachuun barattootni ga'umsa, dandeettii, fedhiifi hawwii barbaadame bira ga'uuf dandeettii sochiilee qaamaa keessatti of- beekuufi of-to'achuu, hubannoo hawaasummaafi dandeettii walitti dhufeenyaa cimsuu, murtoo itti gaafatamummaa kennuu



dagaagsuu, gadi fageenyaan yaaduufi sochii qaamaa dandeettii quunnamtii hiriyaa waliin wal-tumsuufi deggarsa walii kennaa hojjechuu dagaagsan waliin qindeessuun akkaataa asiin gadiitti ibsameen kan barattan ta'a.

## 2.1 SOCHIILEE QAAMAA DANDEETTII OF- BEEKUUF OF-TO'ACHUU GUDDISAN

### Ga'umsa barachuu barattoonni yoo xiqqaate gonfachuu qaban

Xumura baranno kanaa booda:

- Haalota ulfaatan keessatti of-beekuufi of-to'achuu nidagaagfatta.
- Sochiilee qaamaa keessatti dandeettii of-to'achuufi of-beekuuf barbaachisan nitarreessita.
- Sochiilee qaamaa keessatti yaada ijoo dandeettii of-to'achuufi of-beeku dagaagsan adda baasuun ni ajaa'ibsiifatta.
- Sochiilee qaamaa keessatti dandeettii of-to'achuufi of-beeku barattootaa cimsan yoo xiqqaate 4 nihimta.

Dandeettii, fedhiifi hawwii barbaadame gonfachuuf sochiilee qaamaa keessatti dandeettii of-beekuufi of-to'achuu guddisan waliin qindeessuun barachuun guddina walii-galaa argamsiisa. Barnoota fayyaafi jabeenya qaamaa keessatti hubannoo hawaasummaafi currisaa ga'umsaan barachuun jiruufi jireenya barattootaa keessattii dandeettii ofbeekuufi to'achuu milkaa'ina murteessoo dagaagsan itti aansitanii barattu.

### 2.1.1. Of -beeku (self awareness)

Dandeettii currisa ofii hubachuufi adda baasuu, bu'a qabeessa ta'uu ofii beeku, currisi ofii hagam nama biroorratti dhiibbaa akka geessisu qaaccessanii beeku, dhiibbaa amalaa adda baasuu, ciminaafi hanqina ga'umsa qaamaa ofii beeku, ofitti amanamummaa ofii jajjabeessuu, gara laafina shaakaluu, amanamaafi dhuga qabeessa ta'uu, abdi horachuufi hubannoo ofii sirriitti beeku jechuudha.

Sodaafi jibbi dursee sammuu keessatti akka hinuumamneef barattoonni dursanii





seera, qajeelfama, tooftaafi iyyaafannaa ga'umsa sochiin qaamaa tokko qabu beekuu nibarbaachisa. Kunimmoo, bakka dawwattoonni hedduun jiranitti sochii qaamaa tokko ofitti amanummaan hojjechuu nama dandeessisa.

Of-beekuun, barattootni carraa sochii keessatti qooda fudhatan filachuu, uumuu, murtoo kennuufi sochii ga'umsaan raawwachuuf fedhiifi dandeettii hubannoo ga'aa ta'e akka horatan kan taasisudha.

### 2.1.2. Of- to'achuu (Self management)

#### Gocha 2.1.2

1. Of-to'achuu jechuun maal jechuudha?
2. Wal-dorgommii keessatti miirri hin-barbaachifne wayita uumamu maal gochuu qabda?

Dandeettii sirriitti currisa ofii to'achuu, amala gocha garaagaraa adda baasuu, dhiphinaafi hudhaalee injifachuu, tooftaaleefi tarsiimoo dhiphina keessoo ofiifi alaa hambisuu danda'u, galma yeroo gabaabaafi dheeraa qopheeffachuu, fedhii ofiifi kan biroo deggaruufi jajjabeessuu, duub-deebii kennamu akka ijaarsaatti fudhachuu kan of-keessatti qabatudha.

Of-hogganuun haalota ciccimoo garaagaraa keessatti sirriitti dandeettii currisaafi amala ofii to'achuudha. Isaanis: tasgabbii qabaachuu, aarii to'achuu, amala badaafi dhiphinarraa of-qusachuu, milkaa'ina dhuunfaa barnoota keessatti barbaachisan gonfachuuf kaayyeffachuudha. Kanaan wal-qabatee, sochii barnoota fayyaafi jabeenya qaamaafi ispoortii ammayyaa keessatti akkuma amalli gaariin barbaachisan, faallaa isaammoo amalli badaan nimul'ata. Kanaafuu, adeemsa kana keessatti tooftaa of-hogganuufi of-to'achuu barnoota sochii qaamaa keessatti barachuun barbaachisaadha.

Fkn, tapha kubbaawwanii (kubbaa miillaa, harkaa, saaphanaafi kachoo), dorgommii atileetiksii gareen fiigamu, dorgommii qillee, buunyaafi kkf keessatti barattoonini miira garaagaraa agarsiisuu danda'u. Miira jaalalaa, kabaja namummaafi safuu hawaasaa mul'isu, miira injifannoo umurii ijoollummaatii eegalanii akka dagaagfatan taasisuun galaa yeroo dheeraa isaaniif ta'udha.



Kana jechuun, sochii keessatti dogoggorri hin uumamu jechuu miti. Adeemsa wal dorgommii barnoota sochiin baratamuu keessatti miirri jabaafi amalli hin-barbaachifne wayita uumamu, dafanii yookaan battalumatti of-to'achuu danda'uu sochii garagaraa keessatti amaleefachuun barbaachisaadha.

## 2.2. SOCHIILEE QAAMAA HUBANNOO HAWAASUMMAAFI DANDEETTII WALITTI DHUFEENYAA GUDDISAN

### 2.2.1. Hubannoo hawaasummaa (Social awareness)

#### Ga'umsa barachuu barattoonni yoo xiqqaate gonfachuu qaban

Xumura barannoo kanaa booda:

- Ga'ee geggeessummaa dhuunfaan hiriyoona daree fuula duraatti hojjettee ni agarsiista.
- Sochiilee barnoota fayyaafi jabeenya qaamaa keessatti hubannoo hawaasummaa nidagaagfatta.
- Hubannoo hawaasummaa barnootaa fayyaafi jabeenya qaamaa keessatti ta'uu qabu dinqisiifatta.
- Ga'ee barnoonni fayyaafi jabeenya qaamaa hubannoo hawaasummaa calaqqisiisuu keessatti qabu adda baastee nitarreesita.

#### Gocha 2.2.1

1. Hubannoo hawaasummaa qabaachuu jechuun maale jechuudha?
2. Hubannoo hawaasaa cimsachuuf barattoonni maal taasisuu qabu?

Dandeettii tokkummaa, adda addummaa nama dhuunfaafi hawaasaaf beekantii kennuu, ajaa'ibsiifachuu, kabajuufi kallattii garaagaraan bu'aanni egeree ofiifi kanneen biroorratti qabu beekuufi hubachuudha. Kana malees, dandeettii safuu hawaasaa, maatii, mana barumsaa kabajuufi deggaruu kana keessatti baratmudha.

Adeemsa barattoonni dandeettii sochiin rakkoo furuu fayyadamuun carraa sochii qaamaa waliin kalaquu, of-ibsuu, wal-tumsuu, miira ariitiin waa hubachuu,



yaadaafi qalbii tokkoon tartiiba sochii eeganii waliin dalaguun hawaasa keessatti hubannoo qabaachuu kan agarsiisudha.

Barattoonni waa'ee sochii keessatti hirmaachaa jirani, wal-fakkeenyaafi garaagartummaasaa akka dubbachaa baratan taasisuu jechuudha. Barattoonni haala adeemsa sochii keessatti qooda fudhachaa jirani yaadasaanii ifaafi bilisa ta'anii akka ibsatan taasisuu jechuudha.

### 2.2.2. Dandeettii hariiroo (Relationship skill)

#### Ga'umsa barachuu barattoonni yoo xiqqaate gonfachuu qaban

Xumura barannoo kanaa booda:

- Mana barumsaa keessatti yaada mo'ataan garaagarummaa dandeettii hariiroo ibsan nikeessummeessita.
- Sochiilee barnoota fayyaafi jabeenya qaamaa keessatti dandeettii hariiroo cimaa nidagaagfatta.
- Mana barumsaa, daree barnootaafi dirree keessatti dandeettii quunnamtii ifaa nitaasista.
- Walitti dhufeenya dhuunfaafi garee waliin taasisuun dandeettii hariiroo dagaagfatte nidinqisiifatta.

Hariiroo/walitti dhufeenya nama dhuunfaa garaagaraafi gareef kabaja dhugaa kennuu keessatti haala mijataa umuudha. Dandeettii quunnamtii ifaa taasisuu, raayyomuu, wal ta'uu, amala tokkummaafi ilaalcha hariiroo hawaasaa diigu dura dhaabachuu, walitti bu'iinsa karaa nagaa ta'een hiikuu, gargaarsaafi deggarsa namni biroo fedhuufi barbaadu kan agarsiisudha.

Barnoota fayyaafi jabeenya qaamaa keessatti hawaasummaafi currisa barachuun dandeettii walitti dhufeenya gareefi dhuunfaa guddifachuuf kan gargaaru ta'uunsaa beekamaadha. Kunis maaliin ibsama yoo jedhame, sochii qaamaa keessatti quunnamtii fayya buleessa taasisuun, gamtaan waliin barachuu danda'uu, walii galtee taasisuu/uumuu, dhiibbaa hawaasaa gareen hojjechuu



dadhabsiisan dandamachuufi mo'achuun, walitti bu'iinsa keessoo yaadaa dhabamsiisuun akka barbaachisaa ta'etti deggarsaa yaadaa hiriyya ofiif qooduun kan ibsamudha.

Barattoonni, adeemsa kana keessatti beekumsaafi muuxannoo argatan walii qooduun, gareen waliin hojjechuu, fedhiifi dandeettii isaanii bakka tokkotti waliin qindeessuun ga'eefi itti gaafatamummaa fudhachuun waliin hojjechuufi walirraa barachuun kan keessatti raawwatu ta'uusaadha.

### 2.3. SOCHII QAAMAA MURTOO ITTI GAAFATAMUMMAA QABU KENNUU DAGAAGSAN

#### Ga'umsa barachuu barattoonni yoo xiqqaate gonfachuu qaban

##### Xumura barannoo kanaa booda:

- Sochiilee qaamaa keesatti dandeettii murtoo itti gaafatamummaa kennuu nidagaagfatta.
- Sochiilee qaamaa keessatti tooftaa murtoo itti gaafatamummaa kennuu raawwate ni ajaa'ibsiifatta.
- Sochiilee qaamaa keessaa qajeeltowwaniifi seerota taphaa hojiitti nihiikta.
- Sochiilee qaamaa murtoo itti gaafatamummaa kennuu dagaagsan nitarreessita.

#### Gocha 2.3

1. Sochii qaamaa murtoo itti-gaafatamummaa qabu kennuu dagaagsan maal fa'i?
2. Adeemsa wal-dorgommii Ispoortii keessatti murtoo itti-gaafatamummaa fudhatamuu qaban isaan kami?
3. Sochii qaamaa keessatti murtoo itti-gaafatamummaa qabu kennuun maaliif gargaara?

Mata dureen kun bakka taphattoonni yookaan barattoonni adeemsa yookaan gochaalee sochii barnoota fayyaafi jabeenya qaamaa keessatti qajeeltoowwan,



seeraafi tumaalee jiran hojiitti hiikaa murtoo itti kennaa deemuu keessatti kan baratamuudha. Barattoonni sochii barnoota fayyaafi jabeenya qaamaa keessatti miira seera taphaa ala mul'atu, safuu hawasaa cabsuufi qorqalbii hiriyyaa isaanii miidhu wayita uumamu yookaan qeeqamu miira itti gaafatamummaa qabuun rakkoo uumameen of-madaaluufi of-ibsuun furuu yookaan battalumatti furmaata yookaan murtoo seeraafi haqa qabeessaa ta'e fudhachuudha.

Fakeenyaaf, sochii qaamaa keessatti seera taphaa, dhiibbaa murteessitootaa, dhibbaa hiriyyaa, haala qilleensaa, dirree taphaa, kallattii aduun itti baatu, dhiibbaa hogganaa mana barumsaa, barsiisotaa, dhiibbaa maatii, hiriyyaa, daawwattootaa (hawaasaa mana barumsaa), miiraafi amala barattoota/ dorgomtootarratti qaban ulfaataa waan ta'aniif barattoonni waan hundumaa dandamachuun naamusa Ispoortii keessatti barbaadamu hundaa guutanii argamuu qabu.

## 2.4. SOCHII QAAMAA GADI FAGEENYAAN YAADUU GUDDISAN

Ga'umsa barachuu barattoonni yoo xiqqaate gonfachuu qaban

Xumura barannoo kanaa booda:

- Sochiilee qaamaa keessatti seerota taphaa sababa ga'aa waliin qabsiiftee ni ibsita.
- Sochiilee qaamaa dandeettii gadi fageenyaan yaaduu dagaagsan adda baastee nihimta.
- Sochiilee qaamaa yeroo murtaa'eefi hinmurtoofne keessatti taasifamu hojjechuun dandeettii gadi fageenyaan yaaduu nigonfatta.
- Sochiilee qaamaa keessatti dandeettii gadi fageenyaan yaaduu nidinqisiifatta.

### Gocha 2.4

1. Sochii qaamaa kanneen kamtu dandeettii gadi fageenyaan yaaduu barattootaa dagaagsa?



Sochiileen qaamaa kamiyyuu ilmi namaa keessatti qooda fudhatu xiinxalaafi gadi fageenyaan irratti yaaduu barbaachisa. Keessummaayyuu, sochiilee qaamaa yookaan wal-dorgommii Ispoortii yeroo murtaa'eefi hin murtoofne keessatti waan raawwataniif milkaa'ina gonfachuuf xiinxala gadi fageenyaan yaaduun barbaachisa. Sochii qaamaa gadi fageenyaan yaaduu guddisan: tapha gareewwanii kanneen akka tapha kubbaa miillaa, saaphanaa, kachoo, harkaa, sochii qiriiphaa, teenisii minjaalaa, cheezii, daamaa, daakaa bishaanii, cabbiirra sigigaachuu, tapha qillee, utaalcha tarsadee... akka fakkeenyaatti kaasuun nidanda'ama.

Fakkeenyaaf, dorgommiin tapha cheezii gadi fageenyaan yaaduu waan barbaaduuf dandeettii gadi fageenyaan yaaduu ni gabbisa.

## 2.5. SOCHII QAAMAA DANDEETTII QUUNNAMIIFI WAL-GARGAARSA DAGAAGSAN

### Ga'umsa barachuu barattoonni yoo xiqqaate gonfachu qaban

Xumura baranoo kanaa booda:

- Yaada mo'ataa burqisiisuun toftaalee garaagaraatti fayyadamtee ergaa nidabarfatta.
- Karaa naamusa qabuufi seera qabeessa ta'een dhimma tokkoof deebii nikennita.
- Odeeffannoo qabatamaa wal-jijjiiraa dhimmoota kaayyoo walfakkaataa qabdan irratti gareefi tuutaan milkeessuuf tattaafii nitaasista.
- Sochiilee qaamaa keessatti faayidaalee dandeettii quunnamtiifi wal gargaarsaa dagaagsan yoo xiqqaate 3 nitarreessita.
- Sochiilee qaamaa keessatti dandeettii quunamtii walii walii isaanii giddutti wal deggaraa taasistan ni ajaa'ibsiifatta.



## Gocha 2.5

1. Wal-deggaraa barachuun faayidaalee maalfaa qaba?
2. Dorgommii keessatti odeeffannoo walii kennaa, wal deggaraa taphachuun yookaan barachuun maaliif barbaachisa?

Dandeettii barattoonni kaayyoo waloo galmaan geessisuuf gochaalee sochii qaamaa keessatti qooda fudhatan of-eeggannoo si'ayaafi wayitaa'aa wal jijjiiruun raawwatomudha. Kunis, adeemsa odeeffannoo wal-jijjiiraa kaayyoo walfakkaataa gareefi tuuta gidduutti taasifamudha. Kana malees, dandeettii hariiroo wal-quunnamtii ijaarsaa garee, bu'aa beekumsaafi muuxannoo walitti daddabarsuu dagaagsudha.

Fakkeenyaaf, tapha kubbaawwanii, teenisii minjaalaa gareen taphatamu, tapha qillee, shaakalaa sochii qaamaa tartiibawaa eeruun nidanda'ama,

Sochii qaamaa dandeettii quunnamtiifi wal-gargaarsaa dagaagsan kaka'umsa keessoo namaa keessaa kan maddanidha. Isaanis:

1. Hiika quunnamtii jecha afaaniin dubbatamu hubachuu,
2. Hiika akkaataa kennuun danda'amutti quunnamtii barreeffamaa taasisuu,
3. Hiika quunnamtii jecha afaaniin dubbatamu malee, qaama biroo hubachuu.

Quunnamtii wal-deggarsaan hojjechuun hiika bal'aa qaba. Kanaafuu, wal-deggarsaan barachuun faayidaalee asiin gaditti ibsaman qaba. Kanneenis:

- Gareen waliin hojjechuu mul'isa,
- Garaagartummaa hojii garee gidduu jiru agarsiisa/eega,
- Wal amantaafi quunnamtii banaa miseensa garee gidduutti beeksisa,
- Ga'ee gareen hojjechuu qabu uuma,
- Garee gidduutti hariiroo jabaafi tooftaa gaariin akka raawwatu taasisa.
- Rakkoo hiikuu irratti xiyyeefata,
- Garaagartummaa koorniyaa madaalsisa,
- Daree barnootaa keessatti hariiroo qajeelaan akka uumamu taasisuudha.



## CUUNFAA BOQONNICHAA

Barnoota fayyaafi jabeenya qaamaafi Ispoortii ammayyaa keessatti hawaasummaafi currisa barachuun dandeettii of-beekuufi of-to'achuu, hubannoo hawaasummaa, dandeettii hariiroo cimsuu, itti gaafatamuummaa fudhachuu, gadi fageenyaan yaaduufi quunnamtii banaa/ifaafi fayya buleessa taasisuun wal deggaraa hojjechuu cimsa. Walumaa galatti, sochii barnoota fayyaafi jabeenya qaamaa keessatti currisaafi hawaasummaa barachuun lafee dugugguruu dugdaa sagantaa barnoota fayyaafi jabeenya qaamaati.

## GILGAALA BOQONNICHAA

### I. Gaaffilee asiin gadii hima sirrii kan hin taane “Soba” hima sirrii ta’e “Dhugaa” jechuun deebii kenni.

1. Shaakala ga’umsaafi qulqullina qabu gonfachuuf wal deggaraa hojjechuun barbaachisaadha.
2. Hiriyaa gidduutti wal amantaafi quunnamtii banaa uumuun rakkoo salphaatti hiikuuf gargaara.
3. Beekumsaafi muuxannoo hiriyaaf qooduun injifannoo milkaa’ina qabu gonfachuuf fayyada.
4. Barnoota fayyaafi jabeenya qaamaa keessatti currisaafi hawaasummaa barachuun guddina walii galaa barattootaaf faayidaa hinqabu.
5. Barnoota fayyaafi jabeenya qaamaa keessatti jecha afaaniin barachuun dorgommii keessatti hariiroo/ quunnamtii cimaa uuma.
6. Haalota ciccimoo garaagaraa keessatti sirriitti dandeettii currisaafi amala ofii to’achuun of-hogganuu jedhama.
7. Sochii qaamaa keessatti qooda fudhachuun amalaafi naamusa gaarii akka qabaannuuf hingargaaru.
8. Sochii qaamaa keessatti hubannoo hiriyaa malee kan hawaasummaa qabaachuu faayidaa hinqabu.





9. Quunnamtii fayya buleessa nama dhuunfaa waliin qabaachuun hariiroo hawaasummaa cimsuu keessatti ga'ee hinqabu.
10. Sochii qaamaa keessatti qor-qalbii hiriyaa cabsaa dorgommii taasisuun injifannoo boonsaa galmeessuuf gargaara.

## II. Kanneen roga “B” jala jiran roga “A” Jalaa kan wal siman waliin walitti froomsi.

- | “A”                           | “B”                                  |
|-------------------------------|--------------------------------------|
| 1 Dandeettii quunamtii        | A. Seera eeganii taphachuu           |
| 2 Of-beekuu                   | B. Tasgabbii qabaachuu               |
| 3 Ittigaafatamummaa fudhachuu | C. Tapha cheezii                     |
| 4 Of-to'achuu                 | D. Bu'aa qabeessaa ta'uu ofii beekuu |
| 5 Gadi fageenyaan yaaduu      | E. Tokkoomuu                         |
| 6 Hubannoo hawaasummaa        | F. Odeeffannoo walii kennuu          |
|                               | G. Safuu dhabuu                      |

## III. Bakka duwwaa guuti

1. Sochii qaamaa yeroo murtaa'e keessatti waa raawwatani milkaa'ina argachuuf----- taasifamuu qaba.
2. Sochii qaamaa keessatti seeraafi qajeeltowwan jiran hojiitti hiikuun----- ibsa.

## IV Gaaffilee asiin gadiif deebii gabaabaa bareessi

1. Of-beekuu jechuun maal jechuudha?
2. Gaaffii of-beekuu barsiisaa/tuun barattoota gaafachuun maaliif barbaachise?
3. Shaakala sochii qaamaa nuffisiisoo keessa darbanii injifannoo boonsaa galmeessuuf maaltu taasifamuu qaba?
4. Walitti dhufeenyaafi walitti bu'iinsa hiriyaa kee waliin taasifte qabdaa?



Kitaaba Barattootaa

Barnoota Fayyaafi Jabeenya Qaamaa

Kutaa 8



Walitti bu'insaa hiriya koo waliin taasisera yoo jette haala kamiin furte?

5. Barnoota fayyaafi jabeenya qaamaa keessatti dandeettii hariiroo barachuun maaliif fayyada?
6. Walitti dhufeenyi dandeettii kubbaa miillaan dhiituufi oofuu maal fa'i?



# BOQONNAA SADI

## FAYYAAFI GA'UMSA QAAMAA

### Bu'aawwan barachuu boqonnaa kanaa

Xumura barnoota boqonnaa kanaa booda:

- Tooftaalee ga'umsi qaamaa ittiin guddatu keessa yoo xiqqaate lama ni addeessita.
- Sochiilee ga'umsa dalagaa humnummaa onneefi sombaa fooyyessan hojjetee ni agarsiista.
- Sochiilee ga'umsa qaamaa garaagaraa shaakaluun bu'aa argamu nidinqisiifatta.
- Sochiilee ga'umsa maashaa dagaagsan nitarreessita.
- Sochiilee ga'umsa maashaajabeessan adda baasuun nihojjetta.
- Shaakala dadacha'ina qaamaafi saffisaa adda addaa sirriitti hojjetee ni agarsiista.
- Sochiilee ga'umsa dadacha'ina qaamaafi saffisaa dagaagsan nihimta.
- Tooftaa ittiin qoricha humna dabalataa namaaf kennu (doping) ittisan nihubatu.

### Seensa

Fayyaa jechuun qaamaan, sammuun, hariiroo hawaasuummaafi currisaan fayyaa ta'uudha; garuu, dhibee/dhukkubarraa bilisa ta'uu jechuu miti. Ga'umsa qaamaajechuun immoo, dandeetti kaayyoo wixineeffame galmaan geessisuu yookaan dandeettii atileetiin tokko shaakala nuffisiisaafi dadhabisiisaa keessa darbee injifannoo boonsaa galmeessuudha.



Fayyaafi ga’umsi qaamaa adeemsa baruu barsiisuu barnoota fayyaafi jabeenya qaamaa keessatti kallattiinis ta’ee alkallattiin bu’aa daran ol’aanaa fayyina qaamaarratti argamsiisuurra darbee ga’umsaan barachuu barattootaa haalaan kan fooyyessudha.

Barattoonni fedhii, dandeettiifi ga’umsa garaagaraa qabansochii qaamaa kaayyoofi qabiyyee walfakkaataa keessatti tooftaa adda addaa gargaaramuun ga’umsa humnummaa Onnee, sombaafi hidda dhiigaa, jabina maashaalee, dadacha’insaafi saffisaan fiiguu keessatti qooda fudhachuu dandeessisan akkaataa asiin gadiitti kan baratamu ta’a.

### 3.1. SHAAKALA GA’UMSA HUMNUMMAA ONNEEFI SOMBAA

#### Ga’umsa barachuu barattoonni yoo xiqqaate gonfachuu qaban

##### Xumura barannoo kanaa booda:

- Sochiilee ga’umsa dalagaa humnummaa onneefi sombaa fooyyessuuf filatamoo ta’an yoo xiqqaate 6 nitarreessita.
- Sochiilee qilleensaa ga’umsa dalagaa humnummaa onneefi sombaa fooyyessan yoo xiqqaate daqiiqaa 20f hojjettee ni agarsiista.
- Sochii qaamaa qilleensaa taasisuun bu’aa inni dalaga humnummaa Onneefi sombaa irratti qabu nidinqisiifatta.

Humnummaan Onneefi sombaa dandeettii sochii nuffisiisaafi dadhabsiisaa dadhabbi malee yeroo dheeraaf dalaguudha.

#### A. Sochii ga’umsa qaamaa qilleensa fayyadamuun

Sochii qaamaa nuffisiisaafi dadhabsiisaa keessatti qilleensa ( $O_2$ ) ga’aa gara keessa qaamaatti fudhachuun qilleensa gubataa ( $CO_2$ ) gara alaatti gadi baasuudha. Sochiileen qilleensa gargaaramuun ga’umsa qaamaa dagaagsuuf fakkeenya ta’an kanneen akka wadaroo utaaluu, tapha garee, miillaan deemuu, waan lafarraa ol cm 30-40 ta’u yaabani bu’uu, sussukuu, fiigicha dheeraa, saayikilii oofuufi kkf dha.



## Faayidaalee sochiin qaamaa humnummaa Onneefi Sombaa irratti qabu:

- Qabiyyee O<sub>2</sub> seelii dhiiga diimaa keessatti baay'isuu,
- Seelii maayitookondooriyaa baayisuu,
- Hanga Onneefi sombaa dabaluu,
- Fedhii nyaataa dabaluu,
- Dhukkubarraa ittisuu,
- Furdina hirdhisuu,
- Dhibee asiimii xiqqeessuu,
- Haphina lafee xiqqeessuu,
- Dhiibbaa dhiigaa xiqqeessuufi,
- Dhibee sukkaaraafi kaanserii xiqqeessuudha.

Fkn, tapha garee kubbaawwanii, wadaroo utaaluu, bishaan daakuu, saayikilii oofuu, miillaan deemuu, sussukuufi fiigicha dheeraa fa'adha. Haata'u malee, mata duree kana jalatti kanbaratamu tapha kubbaa miillaa, wadaroo utaaluu sagalee muuziqaan bakka tokko dhaabataniif fiiguudha.

### Gocha 1<sup>ffaa</sup>

#### A. Shaakala koomee miillaarraa ol ka'uun wadaroo utaaluu

##### Tartiiba Shaakalaa

- Qaama ho'ifachuu,
- Barsisaan/tuun ajaja wal-fakkaataa si'a kennu/itu dhuunfaatti shaakala wadaroo utaaluu taasisuu,
- Irra deddeebi'uun shaakaluu.
- Qaama qabbaneeffachuu.



Fakkii.3.2.1 Dhuunfaan wadaroo utaaluu

## B. Dabaree jilba cabsatanii Wadaroo utaaluu

### Tartiiba shaakalaa

- Gareen ta'uun qaama ho'ifatu,
- Barattoonni lama wadaroo qabatanii gaamaafi gamana dhabbatu,
- Barattoonnidabaree isaanii eeganii wadaroo utaaluu shaakalu,
- Shaakalli qaama qabbaneeffachuun kan goolabamu ta'a.



Fakkii 3.2.2 Wadaroo utaaluu



### C. Gareen wadaroo utaaluu

#### Tartiiba shaakalaa

- Barattoonni gareen ta'uun qaama ho'ifatu,
- Barattoonni lama wadaroo qabanii gamaafi gamana dhaabatu,
- Barsiisaa/tuun ajaja wal-fakkaataa si'a kennu/itu barataa/tuun hiriira jalqabaarraa jiru/tu wadaroo si'a lama utaalee/tee darba/iti,
- Barattoonni itti aananii jiranis haaluma kanaan si'a lama utaalani darbu,
- Shaakalli qaama qabbaneeffachuun kan goolabamu ta'a.



Fakkii 3.2.3 Gareen wadaroo utaaluu

### D. Harka qaxxaamursuun wadaroo utaaluu

#### Tartiiba shaakalaa

- Barattoonni gareen ta'uun qaama ho'ifatu,
- Tokkoon tokkoo barattootaa dhuunfaatti wadaroo qabatu,
- Barsiisaa/tuun ajaja wal-fakkaataa si'a kennu/itu barattoonni harka qaxxaamursuun wadaroo utaaluu,
- Shaakalli qaama qabbaneeffachuun kan goolabamu ta'a.



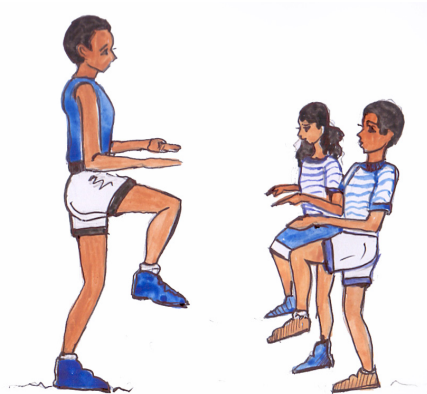
Fakkii 3.2.4 Harka qaxxaamursuun wadaroo utaaluu

## Gocha 2<sup>faa</sup>

### A. Shaakala bakka tokko dhaabatanii fiiguu

#### Tartiiba shaakalaa

- Barattoonni hiriiraan qaama ho'ifatu,
- Barsiisaan/tuun ajaja wal-fakkaataa yeroo kennu/tu barattoonni bakka dhaabatanii jiranitti sagalee rukuttaa muuziqaa waliin simsiisanii fiiguu,
- Akkaataa ulfaatina sochiifi haala qilleensaarratti hundaa'uun yeroofi boqonnaa sochii gidduu jiru barsiisaa/tuun kan murtaa'u ta'a,
- Shaakalli qaama qabbaneeffachuun kan goolabamu ta'a.



Fakkii 3.2.5 Bakka tokko dhaabatanii fiiguu

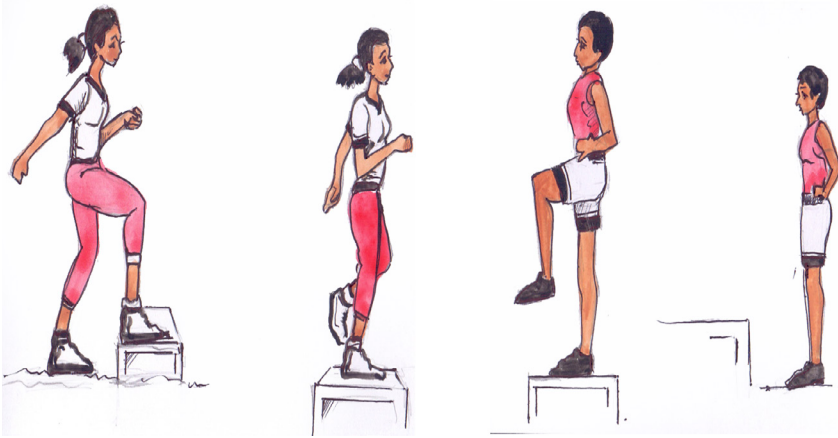




## B. Sagalee muuziqaa walii shaakala sadarkaa irra ba'uufi bu'uu

### Tartiiba shaakalaa

- Barattoonni gareedhan qaama ho'ifatu,
- Ajaja wal-fakkaataa barsiisaan/tuun barattootaaf kennaniin shaakalli eegala,
- Barattoonni waan lafarraa saantiimeetira 30-40 ta'u daqiiqaa tokko keessattii si'a 40-55 yaabani bu'u,
- Irra deddeebii gidduutti boqonnaa sekondii 20fi tuuta gidduuttimmoo sekondii 20 ta'uu qaba,
- Xumura shaakala kanaatti barattoonni qaama qabbaneeffachuun kan goolaban ta'a.



Fakkii 3.2.6 Waan lafarraa saantiimeetira 20-30 fagaatu yaabani bu'uu

## B. Tapha kubbaa miillaa

### Tartiiba shaakalaa

- Barattoonni qaama ho'ifatu,
- Garee xixiqqaa 4 miseensa 4 of-keessatti qabu uumuun taphatu,
- Tuqaatii kubbaa daangaa tokko malee shaakala taasisu,
- Yeroo keessatti shaakalliin taasifamu daqiiqaa 25,
- Shaakalli qaama qabbaneeffachuun kan goolabamu ta'a.



Fakkii 3.4 Tapha garee 4x4n taphatamu

## 3.2 HUMNUMMAA MAASHAA

### Ga'umsa barachuu barattooni yoo xiqqaate gonfachuu qaban

**Xumura barannoo kanaa booda:**

- Sochiilee ga'umsa maashaalee dagaagsan adda addaa nihojjetta.
- Sochiilee ga'umsa humnummaa maashaalee dagaagsan adda baastee nitarreessita.
- Bu'aa shaakalli sochiilee ga'umsa humnummaa maashaalee argamsiisu ni ajaa'ibsiifatta.

Dandeettii sochii qaamaa humnummaa maashaalee keessaa kanneen akka ulfaatina ol kaasuu, dhiibuu, darbachuu, utaaluu, wal'aansoo fi kan kana fakkaatan irra deddeebiin shaakaluu jechuudha.

Mata duree kana jalatti “Puush-appiifi quphananii utaaluu baratama. Kanaafuu, gochaaleen humnummaa maashaalee tokko tokko barattoota dhiiraafi shamarranii biratti garaagartummaa qabu waan ta'eef barattooni addaan baasanii shaakala taasisuu qabu.

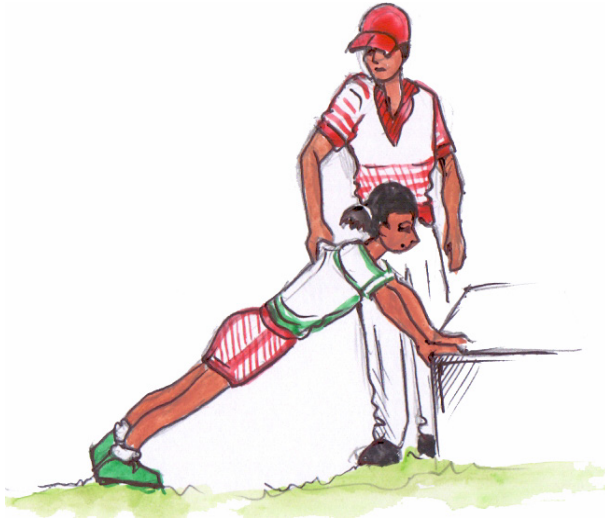


## Gocha 1<sup>ffaa</sup>

### A. “Puush-aappii’ minjaalarratti shaakaluu

#### Tartiiba shaakalaa

- Barattoonni hiriiraan qaama ho’ifatu,
- Barattoonni akka hiriira qabataniin bakka jiranitti gadi quphanu,
- Barsisaan/tuun yeroo mallattoo kennu/itu barattoonni barruu harkaan minjaala qabani miilla lamaan gara boodaatti geessu,
- Yeroo barsiisaan/tuun ajaja wal-fakkaataa kennu/itu shaakala Puush-aappii si’a 10f hojjetu,
- Shaakala keessatti dugdi gadi dabuu hinqabu,
- Harka bal’isuun minjaala qabuun dhorkaadha,
- Shaakalli qaama qabbaneeffachuun kan goolabamu ta’a.



Fakkii 3.3.1 Puush-aappii dalaguu

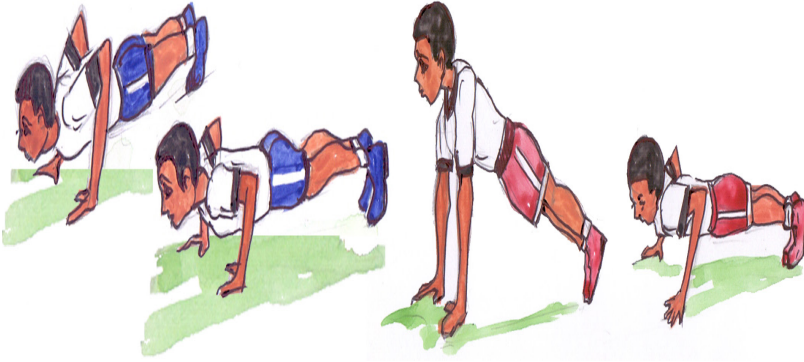
### B. “Push-aappii” barattoota dhiiraan shaakalamu

#### Tartiiba shaakalaa

- Barattoonni hiriiraan qaama ho’ifatu,



- Barattoonni hiriira qabatanii akka jiranitti gadi quphanu,
- Barsisaan/tuun yeroo mallattoo kennu/itu barattoonni barruu harkaan lafa qabatanii miilla lamaan gara boodaatti geessu,
- Yeroo barsiisaan/tuun ajaja wal-fakkaataa kennu/itu shaakala Puush-aappii si'a 5f hojjetu,
- Shaakala keessatti dugdi gadi hindabu,
- Harka bal'isuun lafa qabuun dhorkaadha,
- Irra deddeebii 5 yeroo 4f shaakaluu,
- Buufata shaakalaa gidduutti sekoondii 10f boqonnaa fudhatu,
- Shaakalli qaama qabbaneeffachuun kan goolabamu ta'a.



Fakkii 3.3.2 “Puush-aappii” barattoota dhiiraan dalagamu

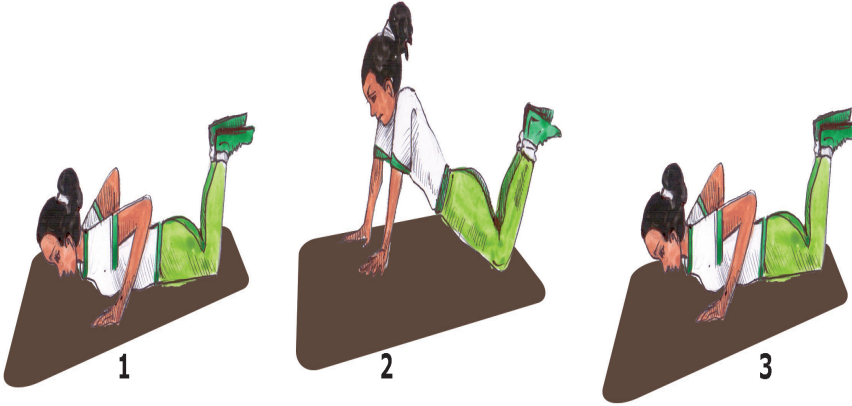
### C. “Puush-aappii” barattoota shamarraniin dalagamu

#### Tartiiba shaakalaa

- Barattoonni hiriiraan qaama ho'ifatu,
- Barattoonni akka hiriira qabatanii jiranitti gadi quphanu,
- Barsiisaan/tuun yeroo mallattoo kennu/itu barattoonni barruu harkaan lafa qabuun miilla lamaan gara boodaatti geessuun jilbeefatu,
- Akka jilbeefatanii jiranitti miilla tokko koomee miilla biroorra kaa'u,



- Yeroo barsiisaan/tuun ajaja wal-fakaataa kennu/itu puush-aappii si'a 5f hojjetu,
- Irra deddeebii 5 yeroo 4f shaakaluu,
- Buufata shaakalaa gidduutti sekoondii 10f boqonnaa fudhatu
- Xumurarratti qaama qabbaneeffachuun shaakalli goolabama.



Fakkii 3.3.3 “Puush-aappii” barattoota shamarraniin dalagamu

## D. Shaakala harkaan wal tuquu

### Tartiiba shaakalaa

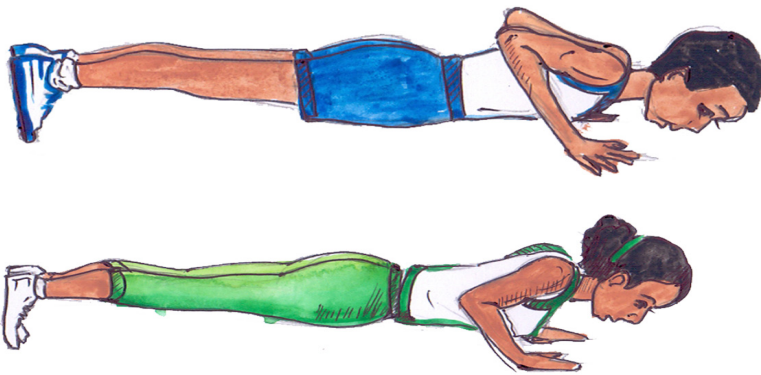
- Barattoonni lama lamaan walitti garagalani dhaabbatu
- Barattoonni barruu harkaan lafa qabatani miilla lamaan gara boodaatti diriirsu,
- Barattoonni harka lamaan lafa dhiibaa akka jiranitti barsiisaan/tuun ajaja wal fakkaataa yeroo kennu/itu harka tokkoon lafa gadhiisuun walitti buusu,
- Harka isa kaaniinis akkasuman dabaree dabareen shaakala taasisu,
- Irra deddeebii 5 yeroo 5f dalaguu.
- Shaakalli qaama qabbaneeffachuun kan goolabamu ta'a.



Fakkii 3.3.4. Harkaan wal tuquu

### E. Shaakala Lafa dhiibaa achuma turuu

- Barattoonni hiriiraan ta'uun qaamaa ho'ifatu,
- Barattoonni miilla gara boodaatti diriirsanii barruu harkaan lafa dhiibuu,
- Barattoonni harka ciqileetti guutummaan guutuutti cabsatanii akka lafa dhiibaa jiranitti sekondii 20-30 turu,
- Shaakalli haaluma kanaan kan itti fufu ta'a,
- Shaakalli qaama qabbaneeffachuun kan goolabamu ta'a.



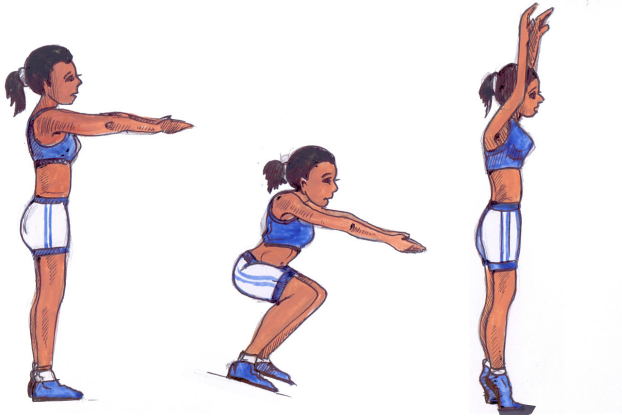
Fakkii 3.3.5 Barruu harkan lafa dhiibaa turuu



## A. Quphansuun utaaluu (Squat jump)

### Tartiiba shaakalaa

- Barattoonni hiriiraan qaama ho'ifatu,
- Barsiisaan/tuun ajaja wal-fakkaataa si'a kennu/itu barattoonni bakka dhaabatani gadi quphanu,
- Yeroo murtaa'e booda ajaji akka kennameen ol utaaluu,
- Deebi'anii quphanuun ammas ol utaaluu,
- Shaakalli haaluma kanaan itti fufaa,
- Irra deddeebii 10 yeroo 8tiif shaakaluu,
- Gidduu gidduutti sekondii 20f boqonnaa fudhachuu,
- Shaakalli akka xumurameen barattoonni qaamaa qabbaneeffatu.



Fakkii 3.3.7 Quphananii utaaluu

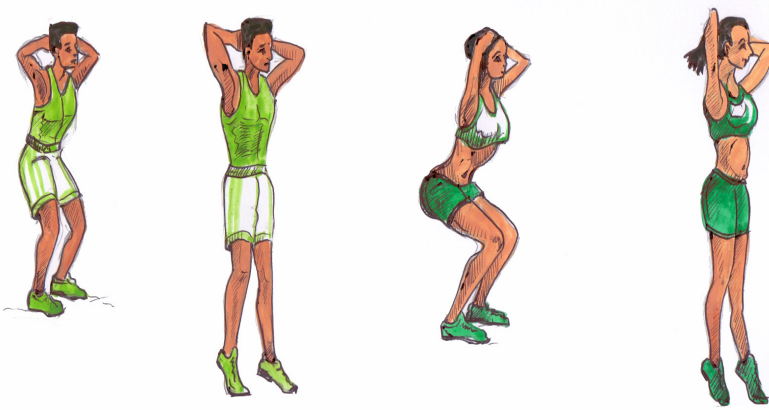
## B. Shaakala harkaan morma qabatani quphananii utaaluu

### Tartiiba shaakalaa

- Barattoonni hiriiraan qaama ho'ifatu,
- Barsiisaan/tuun ajaja wal-fakkaataa si'a kennu/itu barattoonni bakka dhaabatani harkaan morma qabatani gadi quphanu,
- Ajaji akka kennameen harkaan morma qabatani akkuma jiranitti ol utaaluu,



- Deebi'anii quphanuun ammas ol utaaluu,
- Shaakalli haaluma kanaan itti fufa,
- Irra deddeebii 10 yeroo 8tiif shaakaluu,
- Giddu gidduutti sekondii 20f boqonnaa fudhachuu,
- Shaakalli akka xumurameen barattoonni qaama qabbaneeffatu.



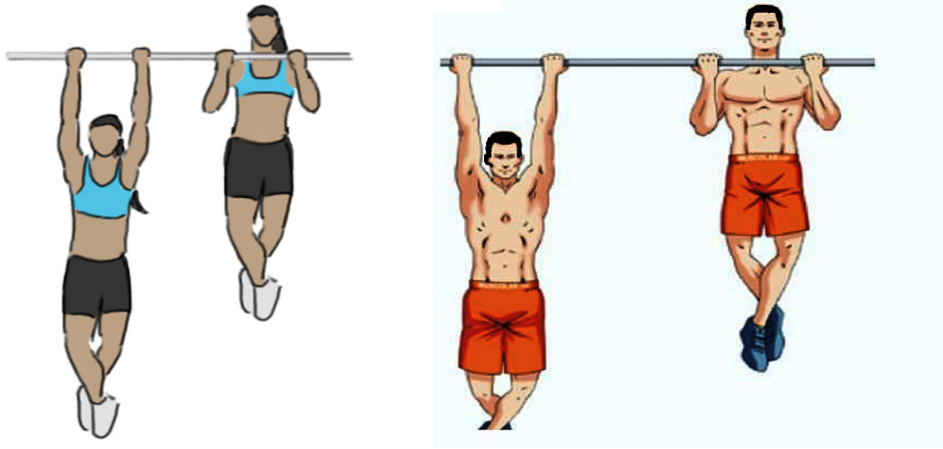
Fakkii 3.3.8 Quphananii utaaluu

### C. puul-aappii

#### Tartiiba shaakalaa

- Barattoonni qaama hoo'ifatu.
- Fuullee ulee-baal tokkeetti hiriiru.
- Ol-utaaluun ulee dalgee harka lamaan qabachuu.
- Erga ulee dalgee qabannee booda mormi keenya qixa ulee dalgee hanga ga'utti itti ol harkifamuu.
- Mormi keenya qixa ulee dalgee yeroo ga'u suuta gadi deebi'uu.
- Osoo miili keenya lafa hin tuqin irra deddeebii hanga dandeenyu dalaguu.
- Xumura shaakalaatti qaama qabbaneeffachuu.





Fakkii 3.3.9 Puul-aappii

### 3.3. Shaakala ga’umsa qaamaa dadacha’iinsaa

#### Ga’umsa barachuu barattoonni yoo xiqqaate gonfachuu qaban

- Xumura barannoo kanaa booda:**
- Sochiilee ga’umsa qaamaa dadacha’iinsa fooyyessuuf garagara adda baastee ni ibsita.
  - Sochiilee ga’umsa qaamaa dadacha’iinsa dagaagsan hojjetee ni agarsiista.
  - Bu’aa shaakalli ga’umsa qaamaa dadacha’insa argamsiisu hubachuun ni ajaa’ibsiifatta.

Dadacha’iinsi dandeettii sochii mitikaa ykn buusaa ta’ee sochiilee dadacha’insa dandeettii bu’uuraa qaama keenyaa hojii itti aanuuf qopheessuu yookaan sochii qaamaa tokko ittiin goolabuuf kan gargaarudha.



## Gocha 1<sup>faa</sup>

### A. Shaakala dadacha'iinsa yookaan harkifamuu qaamaa

#### Tartiiba shaakalaa

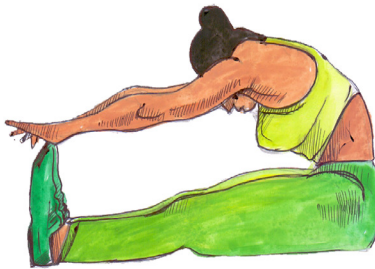
- Barattoonni hiriiraan qaama ho'ifatu,
- Barattoonni bakka kennameef irra miila diriirsanii taa'uun harka isaanii gara fuuladuraatti diriirsu,

#### Fakkii A

- Barsiisaan/tuun ajaja wal-fakaataa yeroo kennu/itu akka diriifatani jiranitti harkaan hiixachuun faana miillaarra dabarsuu,
- Barattoonni harka isaanii akka hiixatanii jiranitti sekondii 20-30f turuu qabu.

#### Fakkii B

- Miila lamaanii saanduqa dhiibaa harkaan hiixatanii saanduqarra dabarsuu,
- Harki hiixatee, saanduqa/miillarra hagam akka darbe beekuuf sarartuu fayyadamuun safaruu,
- Barattoonni akka hiixatanii jiranitti sekondii 20-30f turuu,
- Shaakalli qaama qabbaneeffachuun kan xumuramu ta'a.



Fakkii A



Fakkii B

Fakkii 3.4.1 Dadacha'iinsa



## B. Shaakala dadacha'iinsa yookaan harkifamuu qaamaa (Luka addaan banuun)

### Tartiiba shaakalaa

- Barattoonni hiriiraan daqiiqaa qaama ho'ifatu,
- Barattoonni bakka kennameef diriirfataniifi bargaanfatani ta'u ,
- Barsiisaan/tuun ajaja wal-fakaataa yeroo kennu/tu akka diriirfatani jiranitti harkaan hiixachuun sarararra dabarsuu,
- Barattoonni akka hiixatani jiranitti sekondii 20-30f turuu qabu,
- Irra deddeebiin shaakalamuu qaba,
- Ga'umsa beekuuf hamma harki sarararra dabe safaruu,
- Shaakalli qaama qabbaneeffachuun kan goolabamu ta'a.



Fakkii 3.4.1. Dadacha'insa

## 3.4 Ariitii

### Ga'umsa barachuu barattoonni yoo xiqqaate gonfachuu qaban

#### Xumura barannoo kanaatti:

- Gochaalee adda addaa fiigicha ariitii waliin haala gaariin nihojjetta.
- Dandeettii sochii tokko yeroo gabaabaa keessatti raawwachuun nidagaagfatta.
- Sochiilee ariitiin yeroo gabaabaa keessatti raawwachuuf fedhii horatta.
- Fiigicha ariitiimeetira 30 yoo xiqqaate sekondii shan keessaatti niraawwatta.



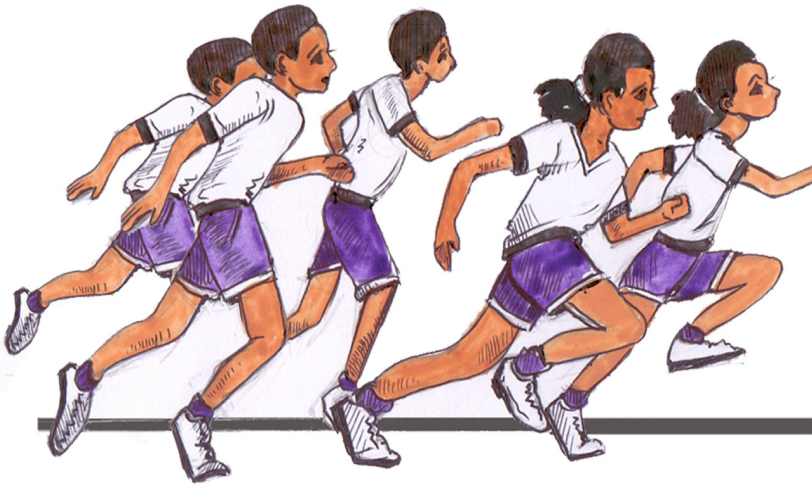
Dandeettiin ariitii waliigaltee sirnaalee qaamaa kanneen akka sirna maashaa, lafee, hargansuu, narvii, marsaa dhiigaa, xannachaafi kan kana fakkaatan waliin qindaa'anii shaakala tokko yeroo gabaabaa keesatti dalagaa isaanii raawwachuu jechuudha.

## Gocha 1<sup>ffaa</sup>

### A. Shaakala walmorkii meetira 30

#### Tartiiba shaakalaa

- Barattoonni hiriiraan qaama ho'ifatu,
- Barsiisaan/tuun barattoota garee lamatti qooduun bakka kennameef qabatu,
- Barsiisaa/tuun ajaja walfakkaataa si'a kennu/itu barattoonni sirriitti dhaggeeffachuun ajaj kenname hojirra oolchu,
- Barattoonni fageenya fiiganii akka xumuranitti suuta deema hiriira barattoota kanneen hafan booda seenu,
- Yeroon boqonnaan irra deddeebii gidduu jiru sekoondii 20dha,
- Shaakalli qaama qabbaneeffachuun kan goolabamu ta'a.



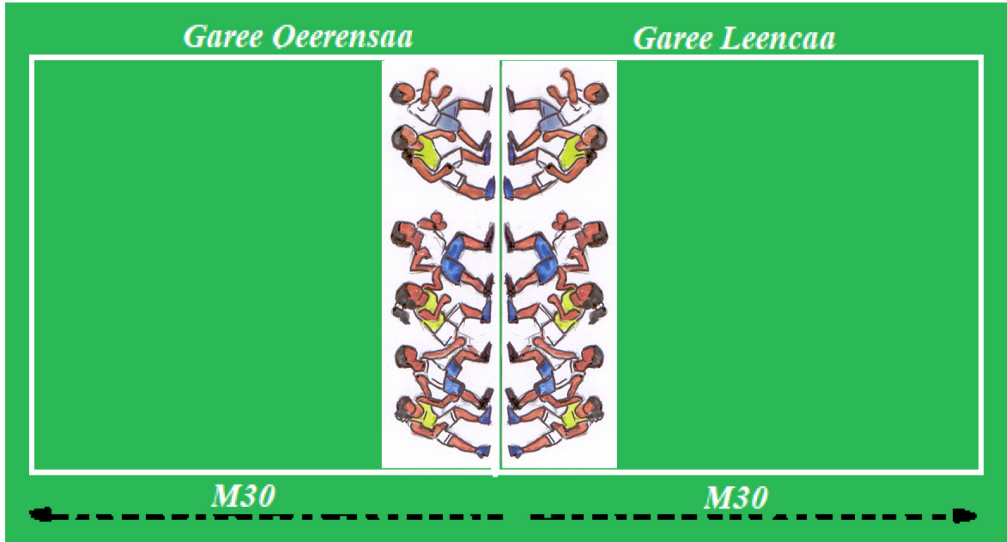
Fakkii 3.5.1.Saffisaan fiiguu



## B. Shaakala ariyanii wal qabuu meetira 30

### Tartiiba shaakalaa

- Barattoonni hiriiraan ta'uun qaama ho'ifatu,
- Barattoonni maqaa leencaafi qeerransaa moggaafachuun garee lamatti qoodamuun walitti galagalaniid dirree walakkaa dhaabbatu,,
- Barsiisaan/tuun maqaa kenname keessaa tokko yoo waame/te gareen waamame gara boodaa naanna'ee baqata,
- Gareen maqaan isaa hinwaamamin hafe hanga daangaa meetira 30 keessaa hinbaanetti barattoota garee faallaa fiigee qaba,
- Barataan/ttuun booji'ame/te garee booji'een bakka tokkotti walitti qabamu,
- Shaakalli kun hanga xumura argatutti haaluma kanaan maqaa jijjiiraa waamaa kan itti fufu ta'a,
- Gareen mo'ateera kan jedhamu miseensa garee faallaa dursee booji'ee yoo xumureedha,
- Shaakalli qaama qabbaneeffachuun xumurama.



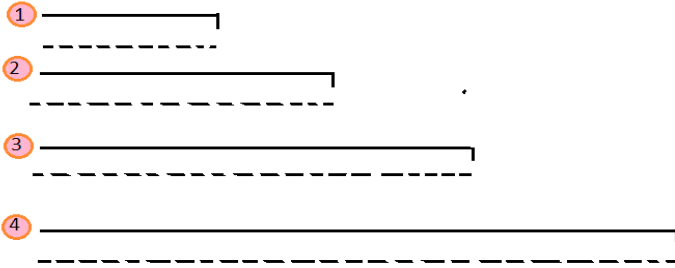
Fakkii 3.5.2 Shaakala ariyanii wal qabuu



## C. Shaakala fiigicha gabaabaa

### Tartiiba shaakalaa

- Barattoonni hiriiraan qaama ho'ifatu,
- Barsiisaan/tuun yeroo ajaja wl-fakkaataa kennu/itu barattoonni bakka jiranii gara fuula duraatti meetira 5 fiiganii xumuruun sussukaa bakka duraatti deebi'u,
- Barsiisaan/tuun yeroo ajaja wal-fakkaataa kennu/itu bakka jiranii gara fuula duraatti meetira 10 fiiganii xumuruun sussukaa bakka duraatti deebi'u,
- Barsiisaan/tuun yeroo ajaja wal-fakkaataa kennu/itu bakka jiranii gara fuula duraatti meetira 15 fiiganii xumuruun sussukaa bakka duraatti deebi'u,
- Barsiisaan/tuun yeroo ajaja wl-fakkaataa kennu/itu bakka jiranii gara fuula duraatti meetira 20 fiiganii xumuruun sussukaa bakka duraatti deebi'u,
- Xumurratti shaakalli qaama qabbaneeffachuun kan goolabamu ta'a.



Fakkii 3.5.3 Fiigicha gabaabaa fageenya garaagaraa

## 3.5. Ittisa qoricha humna dabalataa namaaf kennuu

### Ga'umsa barachuu barattoonni yoo xiqqaate gonfachuu qaban

#### Xumura barannoo kanaa booda:

- Miidhaa qoricha humna dabalataa fudhachuun geessisu yoo xiqqaate 5 nitarreessita.
- Tooftaa ittisa qoricha humna dabalataa fudhachuu adda baastee nihimta.
- Qoricha humna dabalataa kennu seer-malee fudhatamu nibalaaleffatu.



## Gocha 5.1

1. Qoricha humna dabalataa namaaf kennuu (doping) haala kamiin ittisuun danda'ama?
2. Qoricha humna dabalataa namaaf kennu (doping) fudhachuun miidhaa maalfaa geessisuu danda'a?

Qoricha/dawaa dhoorkaa ta'e, atileetonni ga'umsa isaanii fooyyessuuf kan fudhatanidha. Qorichi ga'umsa atileetotaa dabaluu kun bifa kiniinii/dhangala'oon karaa afaanii gara qaama keessaatti kan fudhatamu ta'ee, qabiyyee O<sub>2</sub> seelii dhiiga diimaa keessattii baay'isuun sooranni battalumatti anniisaan akka burqisiifamuufi ga'umsi dabalutaasisa. Qoricha humna dabalataa fudhachuun miidhaawwan garaagaraa nigeessisuu. Miidhawwan kunis, dhikkifannaa Onnee dabaluu, ho'ina qaamaa dabaluu, dhiigaa furdissuu/itichuu, ujummoo dhiigaa akka baqaqu taasisuufi dhangala'oo qaama keessaa gar-malee fayyadamuun gogiinsa qaamaa uuma.

Qoricha humna dabalataa kennu fudhachuun akka seeraafi qajeeltowwan Addunyaatti dhorkaa waan ta'eef atileetonni kana raawwatanii argaman yaalii taasisuun yoo adda ba'e badhaasa isaan argatan battalumatti harkaa kan molqamu/fudhatamu ta'a.

Jaarraan amma keessa jirru kun atileetonni leenjii saayinsaawaa ta'e keessatti naamusa Ispoortii eegaa shaakala taasisuun daandeettii uumamaan qaban baasanii agarsiisuu jajjabeessa malee, dawaa fudhachuun kan of-beeksisan ta'uu hinqabu.

### **Tooftaalee qoricha humna dabalataa kennuu hambisan**

- Carraa bakka bu'iinsa dorgommii wal qixa kennuu,
- Sakatta'iinsa dhiigaafi fincaanii walitti aansanii taasisuu,
- Naamusa Ispoortii eeguu, barnoota hubannoo kennuu,
- Gosoota nyaataa, dhugaatiifi dawaa dhibee garaagaraaf fudhatamu qabiyyee qoricha humna dabalataa kennuu danda'an qabachuu waan danda'aniif itti fayyadamuurraa of qusachuudha.



## CUUNFAA BOQONNICHAA

Ga'umsi qaamaa dandeettii shaakala nuffisiisaa keessa darbuun firii ol'aanaa argamsiisuu yookaan ga'umsa qaamaa bu'uurarraa fooyyeffachuu jechuudha. Ga'umsi qaamaa fayyummaafi dandeettii waliin walqabate jedhamanii bakka gurguddoo lamatti qoodamu. Sochiilee qilleensaafi qilleensa malee keessatti hirmaachuun ga'umsa qaamaa fooyyeffachuun ni danda'ama. Sochiileen ga'umsa humnummaa onneefi sombaa, humnummaa maashaalee, dadacha'iinsaafi saffisa dagaagsan akka fakkeenyaatti: miillaan deemuu, sussukuu, tapha kubbaawwanii, saayikilii oofuu, bishaan daakuu, wanta olkaa'aa yaabani bu'uu, wadaroo utaaluu, ulfaatina kaasuu, ulee baal-lameetti ol harkifamuu, fiigicha meerita 30 saffisaan figuufi kkfiidha.

## GILGAALA BOQONNICHAA

### I. Gaaffilee asiin gadii hima sirrii ta'e "Dhugaa", hima sirrii kan hintaane immoo "Soba" jechuun deebii kenni

1. Anniisaa duraan adeemsarra jiruun sochii eegalame tokko xumuruun sochii qilleensa malee jedhama.
2. Qaama ho'ifachuu adeemsa xuraawaa qaama keessaa ittiin gadi lakkisanidha.
3. Ulfaatina sochii ga'umsa qaamaa sadarkaa barbaachisuu oliifi gadi hojjechuun dalagaa kutaalee keessa qaama keenyaaf faayidaa guddaa qaba.
4. Waan ulfaatina qabu tokko yeroo dheeraaf shaakaluun jabina maashaalee ibsa.
5. Namni dhukkubsatee siree irra yoo ciise qofa dhukkubsataa jedhamee ilaalama.





## II. Hima roga “B”Jala jiru “A”jala kan jiru waliin walitti firoomsi!

	A	B
1	Humnummaa Onnee, sombaafi hidda dhiigaa	A. Ulfaatina irra deeddeebiin ol-kaasuu
2	Humnummaa maashaalee	B. Dandeettii sochii buusaa
3	Saffisa	C. Tapha garee
4	Dadacha’iinsa	D. Meetira 60
		E. Cabbiirra sigigaachuu

## III.Gaffilee asiin gadiif deebii sirrii ta’e filadhu

- Sochii qilleensa malee keessatti maaltu uumama?  
A/Bishaaniifi ashaboo                      C/Amiinoo asiidii  
B/Laaktik asiidii                              D/ Asiitiikoolinii
- Yeroo ammaa keessatti kan hin jajjaabeeffamne kami?  
A/Qoricha humna dabalataa garagaaramuu  
B/Shaakala ga’umsa qaamaa taasisuu  
C/Nyaata madaalawaa argachuu  
D/Fayyina qaamaa qabaachuu
- Kanneen armaan gadii keessaa sochii qaamaa kamtuu humnummaa onneefi sombaa hindagaagsu?  
A/ Fiigicha gabaabaa                      C/ Kubbaa kaachoo taphachuu  
B/ Fiigicha giddu galeessa              D/ Miillaan deemuu



#### IV. Gaaffilee asiin gadiif deebii gabaabaa barreessi

1. Gosoota sochii qaamaa qilleensa gara qaama keessatti heddumminaan fudhachuuf shaakala taasisuu keessatti fakkeenya gaarii ta'uu kan danda'an eenyufaadha?
2. Shaakala ga'umsa qaamaa qilleensa malee jechuun maal jechuudha?
3. Bu'aan shaakala ga'umsa qaamaa humnummaa Onneefi sombaa maal fa'i?
4. Ga'umsi qaamaa bakka meeqatti qoodamu? Isaanis maal fa'i jedhamu?
5. Qoricha humna dabalataa kennu namoota fudhatan tooftaan ittiin adda baasan maal fa'i?



# BOQONNAA AFUR

## DANDEETTII BU'UURAA ATILEETIKSII

### Bu'aawwan barachuu boqonnaa kanaa

#### Xumura barnoota boqonnaa kanaa booda:

- Fageenya murtaa'aa saffisa jijjiiruun fiigdee ni agarsiista.
- Tarkaanfii fudhachuun humna ga'aa ta'een fageenyarratti eeboo darbachuu hojjetee niagarsiista.
- Faayidaalee dandeettii bu'uuraa fiigichaa, utaalchaafi darbannaan argamsiisu adda baastee nidingisiifatta.
- Dandeettii bu'uuraa darbannaafi ariitiin fiiguu adda baastee nihimta.
- Qaama qindeessuun ulee dalgeerra utaaluu hojjetee ni agarsiista.
- Fageenyarraa miilla jijjiiruun gocha hooppii hojjetee ni agarsista.

### Seensa

Atileetiksiin sochii uumamaa kaleessas jiru, har'as jiruufi borus jiraachuu danda'udha. Atileetiksiin sochii uumamaadha kan jedhameef fiiguu, utaaluu fi darbachuu (FDU) waan of-keessatti qabatuufidha. Boqonnaa kana jalattii seenaa atileetiksii Afriikaa, hirmaannaa korniyaa, gochaaleen fiigicha, darbannaafi utaalchaa kan baratamu ta'a.

### 4.1 Tekiniika Bu'uuraa Utaalchaa

#### Ga'umsa barachuu barattoonni yoo xiqqaate gonfachuu qaban

- Tartiiba utaalcha lafarraafi utaalcha olii ni tarreessita.
- Utaalcha lafarraafi utaalcha olii hojjetee ni agarsiista.

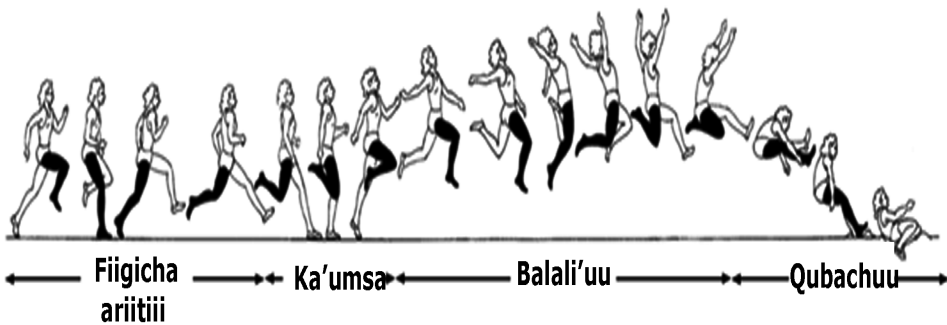


Utaalchi gosa Atileetiksii keessaa isa tokkoodha. Innis utaalcha gosa gara garaa tekiniika mataa mataa isaanii qaban gara garaa ilaaluu dandeenya. Utaalchi utaalcha lafarraafi utaalcha olii jedhamee bakka lamatti qoodama. Kaayyoon utaalcha lafarraa fageenyaaf utaaluu yeroo ta’u, kan utaalcha olii immoo dheerinaaf utaaludha.

#### 4.2.1 Tekiniika Utaalcha Lafarraa/dheeraa

Utaalchi lafarraa utaalcha dheeraafi utaalcha tar-sadee jedhamee bakka lamatti qoodama. Innis sadarkaa raawwii/kutaa afur of keessatti qabata isaanis:

- A. Fiiginsa ariitii
- B. Ka’umsa
- C. Balali’uufi
- D. Qubachuudha.



#### Kutaawwan utaalcha lafarraa/dheeraa

##### A. Fiiginsa Ariitii

Sochiin fiiginsa kanaa humna ol’aanaa ta’een fageenya murtaa’e ariitiidhaan fiiguudha. Innis jilba sirriitti ol kaasuu, harkaafi miila waltaasisuu, normaafi qaama hundaa bashannansiisuun sarara baldhinni isaa 1.22m ta’ee fi fageenya 40-45m qabu irra fiiguun kan raawwatamuudha.



Fiigicha ariitii

## B. Ka'umsa

Ka'umsa kanaa dheerina ol'aanaa irraa gahuuf barbaachisa. Kunis miila keenyaan gabatee ka'umsaa irratti qalbiin ykn xiyyeeffannaan ejjechuun gara fuula duraatti ol ka'uu barbaachisaadha. Xaawulaan ykn mallattoon ka'umsaa 1.22m dherina fi baldhina 20-22cm ka ta'e fi 100mm gadi fageenya qabaatee kan ta'e qophaa'ee dha.



Ka'umsa

## C. Balali'uu

Balali'uun kan jalqabu si'a miilli gabatee ka'umsaa irra ejjechuun gara qilleensa keessaatti ka'u kan eegaluudha. Yeroo sochiin qilleensa keessa balali'uu



raawwatamu madaala qaamaa eeguun murteessaadha.



Balali'uu

## D.Qubachuu

Lafa irra qubachuun kutaa utaalchaa isa afuraffaa ta'ee dheerinni utaalame kan safaramu bakka xaawulaa ka'umsaa irraa hanga qaama isa dhumarratti lafa tuqeettidha. Iddoon qubannaa cirrahaan kan guutameefi baldhina 2.75m-3m ta'uu qaba.



Qubachuu



## Tooftaawwan utaalcha lafarraa/dheeraa

- Meeshaa ka'umsa /xaawulaa/ irraa sirriitti ka'uu.
- Yeroo ariitiidhaan fiigamu utaaluu yemmuu tarkaanfiin afur hafu qindaa'ina qaamaa sireessuu.
- Akkuma fiigaa jiranitti meeshaa ka'umsaa ilaalaa ol ka'uun utaaluu.
- Qilleensa keessa osoo jiranii qaama gara fuula duraatti diriirsuun akka nama tarkaanfii irra jiruu gochuu.
- Fageenyaan utaaluu miila gara fuula duraatti diriirsuun harka sirressuun gara fuula duraatti harkifamuu.
- Gateettii irraa ol jechuun qoma keenya gara fuula duraatti dhiibuun miila lamaanuu dachaasuudhaan of irraa gadii taa'uu.



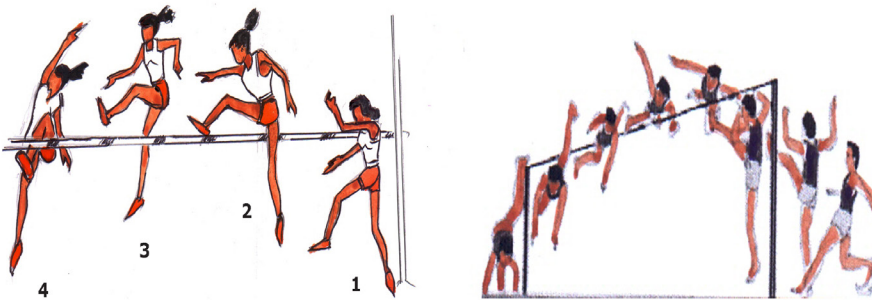
## 4.2 OLFAGEENYA AF UTAALUU

### Ga'umsa barachuu barattoonni yoo xiqqaate gonfachuu qaban

#### Xumura barannoo kanaa booda:

- Dandeettii fageenya utaalcha olii miilla wal jijjiiruun ulee dalgeerra darbuu hojjechuun ni agarsiista.
- Ga'umsa utaalcha olii miilla wal jijjiiraa utaaluu keessatti gonfatte nidingisiifatta.
- Tariiba utaalchaa nitarreessita.

Utaalchi ramaddii atileetiksii keessaa isa tokkodha. Innis tartiiba fiiguu, utaaluu, balali'uufi qubachuu qaba. Utaalchi jabina irree, humnummaa maashaalee, ariitiifi aangoo barbaada. Utaalchi, utaalcha oliifi lafarraa jedhamee bakka lamatti qoodama. Mata duree kana jalatti qabiyyeen baratamu mala qaxxaamuraan ulee dalgeerraa utaaludha.



Fakkii 4.1 Utaalcha olii

### 4.2.1 Ulee dalgeerra Utaaluu

#### Gocha 1<sup>ffaa</sup>

#### Tariiba Shaakalaa

- Barattoonni qaama ho'ifatu,
- Barsiisaan/tuun ajaja wal-fakkaataa si'a kennu/itu barattoonni fageenya



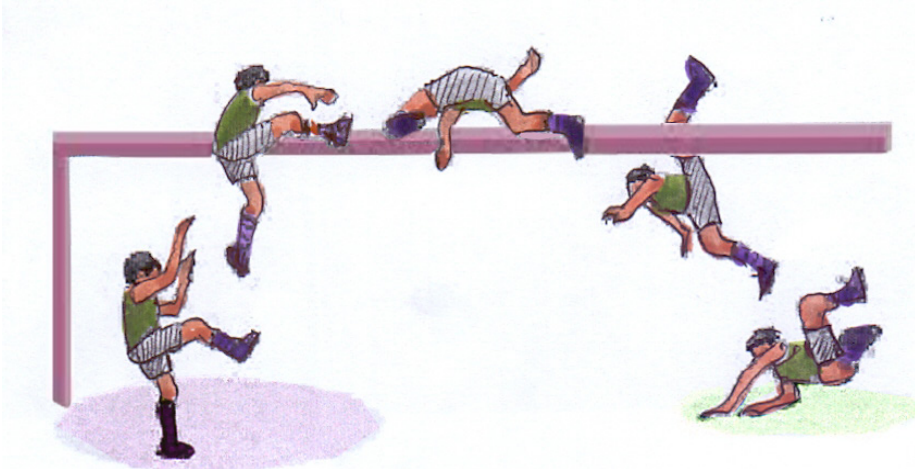


meetira 20 irraa fiiguun dhufu,

- Akka danqaraa/ulee dalgee bira ga'aniin miilla mijataa ta'e tokko danqaraarra dabarsuun, miilla hafe battalumatti duukaa buusuun qubachuudha,
- Shaakalli qaama qabbaneeffachuun goolabama.

## Yeroo utaalchaa waantota xiyyeeffannoo barbaadan

- Bakka mijataa qopheessuu,
- Ariitiin fiiguu,
- Humna ga'aan ol ka'uu,
- Qilleensarra balali'uu,
- Madaala qaamaa eeguufi
- Sodaa dhabamsiisuudha.



Fakkii 4.3 Utaalcha olii

### 4.2.2 Utaalcha tar-sadee

Utaalchi tarsadee gosa utaalcha lafarraa keessaa tokko ta'ee bakka ka'umsaa lama kan qabu yoo ta'u saffisaan fageenyarraa fiigaa dhufuun daangaa bakka ka'umsaa akka ga'ameen dabaree dabareen miilla lameen wal jijjiiraa qilleensarra



balali'anii qubachuun kan dalagamuudha.

## Dandeettii bu'uura utaalchaa

- Fiiguu,
- Ka'umsa,
- Balali'uufi
- Qubachuudha.

### Gocha 1<sup>ffaa</sup>

#### Tartiiba shaakalaa

- Barattoonni qaama ho'ifatu,
- Bakka utaalcharraa fagaatanii/siqanii dhaabachuu,
- Barsiisaan/tuun yeroo ajaja wal-fakkaataa kennu/itu barattoonni bakka dhaabatanii figu,
- Bakka ka'umsaa yeroo ga'amu fageenyaaf utaaluu,
- Fageenya utaaluu qilleensarra balali'uun qubachuu,
- Shaakalii qaama qabbaneeffachuun kan goolabama ta'a.



## 4.3 FIIGICHA

### Ga'umsa barachuu barattoonni yoo xiqqaate gonfachuu qaban

#### Xumura barannoo kanaa booda:

- Fageenya murtaa'aa saffisa jijjiiraa fiigdee agarsiista.
- Sadarkaalee fiigichaa adda baastee beekuun tarreessita.
- Ajaja raawwii fiigicha gabaabaa keessatti taasifamu hojjiitti hiikta.

#### Gocha 4.2

1. Fiigichi bakka meeqatti qoodama? Maal fa'ii?
2. Fiigicha gabaabaa keessatti saanqaa ka'umsaa gargaaramuun maaliif barbaachisa?
3. Fiigichi fageenya gabaabaa ajaja meeqa qaba? Maal fa'ii?

Fiigichi gosoota ramaddii atileetiksii keessaa isa tokko ta'ee, fiigicha gabaabaa, giddu galeessaafi dheeraa jedhamee bakka sadiitti qoodama.

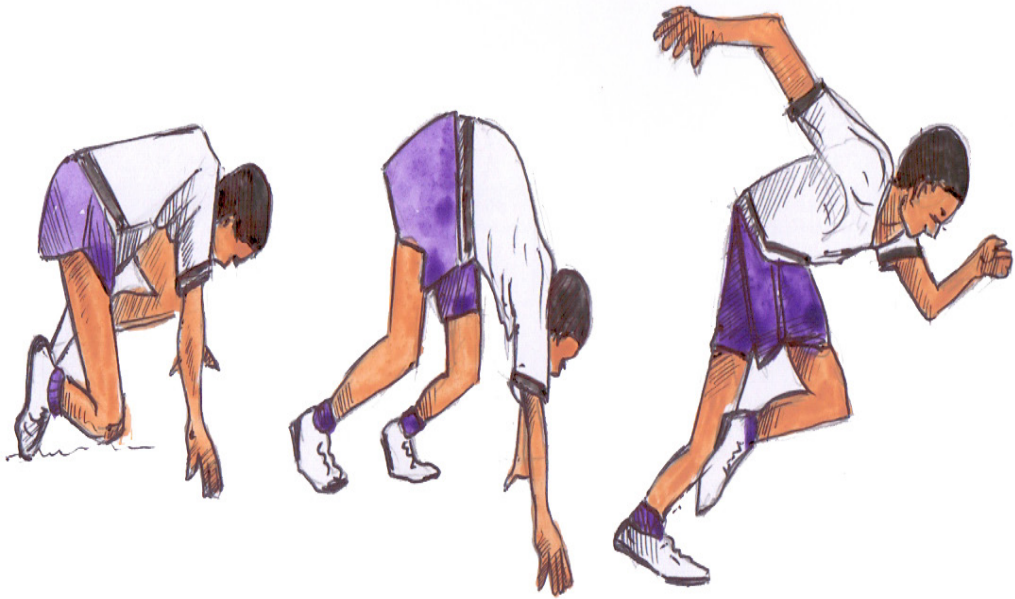
- Fiigichi gabaabaan fageenya meetira 60, meetira 100, meetira 200fi meetira 400 fa'adha.
- Fiigichi fageenya giddu galeessaa immoo meetira 800fi meetira 1,500 fa'adha.
- Fiigicha dheeraa keessatti kanneen ramadaman fiigicha fageenya meetira 3,000meetira 5,000fi meetira 10,000, maraatoonii walakkaa (kiilomeetira 21) fi maraatoonii (kiilomeetira 42.195) dha.
- Kana malees, fiigichi danqaraa 100m, meetira110fi meetira 400 akkasumas fiigicha ulee wal-harkaa fuuchuu meetira 4x100fi meetira 4x400 fiigicha gabaabaa keessatti ramadamu.



### 4.3.1 Ariitiin fiiguu

Fiigichi gabaabaan iddoo jilbeenfatani jirani ka'udhaan fiiguun gocha yeroo gabaabaa keessatti raawwatamudha. Wayita fiigicha gabaabaan fiigamu humna argachuuf akka jilbeenfatani jiranitti saanqaa ka'umsaa (Starting block) gargaaramuun saffisa uumuun nidanda'ama.

Fiigicha meetira 100 keessatti atileetiin saanqaa ka'umsaa gargaaramuun wayita bakka jilbeenfatee ka'ee fiigu sababa dhiibbaa saanqaa ka'umsaatiin bakka ka'umsarra hanga meetira 20 hanga meetira 30 akka gadi jedhetti fiigama. Meetira 70 ol jedhamee kallattii sirrii qabatamee yeroo fiigamu sarara xumuraa bira yeroo ga'amu immoo qaamni mudhii gadii yookaan olii sarara xumuraa darbee argamuu qaba.



Fakkii 4.2.1 Ajaja bakkatti, qophaa'iifi fiigii agarsiisu



Bakkatti	Qophaa'i	Fiigi/Deemi
<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Miilla ka'umsaaf mijataa ta'een sarara booda dhaabachuu.</li> <li>2) Miilla isa 2ffaan miilla isa 1ffaa booda dhabbachuu.</li> <li>3) Miilla isa dura ture miilla isa 2ffaa boodaatti geessuu.</li> <li>4) Jilba miilla isa booda jiruun cina koomee miilla isa duraa bira jilbeenfachuu.</li> <li>5) Harka qixa bal'ina gatiittiin banuun sarara booda qabachuu.</li> <li>6) Boquurra gadi jechuun ijaan lafa ilaalu.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Ta'umsarraa xiqqoo suuta ol ka'uu.</li> <li>2) Koomee ol- kaasuu.</li> <li>3) Miilla lamaanuu jilbarratti dabaa ta'usaa mirkaneeffachuu.</li> <li>4) Ta'u si suuta dugdaa ol ta'a.</li> <li>5) Miilli gara duraa kofa 90<sup>0</sup> inni gara boodaa kofa 120<sup>0</sup> hanga 140<sup>0</sup> gidduu ta'uu qaba.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Humna uumuuf miilla isa dursee jiruun cimsanii gufachiiftuu dhiibuu, garuu; miillaa isa boodaan suuta taa'uu.</li> <li>2) Miilla isa boodaa gara fuula duraatti dabarsuun faanni miilla boodaarraa gara duraatti dhufe gutummaatti lafa tuqa.</li> <li>3) Qaama guutuu gara fuula duratti furguggisiisuun battalumatti harka gara fuuladuraatti mirmirsuun fiiguu.</li> </ol>

## Gocha 1<sup>ffaa</sup>

### Shaakala ajaja ka'umsa fiigicha gabaabaa

#### Tartiiba shaakalaa

- Barattoonni qaama ho'ifatu,
- Barattoonni garee xixiqqaa miseensa saddeet of-keessatti qabatuun gurmaa'u,
- Barsiisaan/tuun ajaja "bakkatti, qopha'i, fiigi" jedhu yeroo kennu/itu fiiguu,
- Akka xumuraniin bakka duraatti deema deebi'u,
- Shaakalli haaluma kanaan barattoonni dabaree isaanii eegaa kan itti fufan ta'a,
- Shaakalli qaama qabbaneeffachuun goolabama.



## Of-eeggannoo

- Bakka mijataa filachuu,
- Ajaja dhumaa eeguun dursanii ka'uu,
- Madaala qaamaa eeguu,



Fakkii4.2.2 fiigicha fageenya gabaabaa

## 4.4 DARBANAA

### Ga'umsa barachuu barattoonni yoo xiqqaate gonfachuu qaban

#### Xumura barannoo kanaa booda:

- Tarkaanfii fudhachuun humna ga'aa ta'een fageenyarratti eeboo darbachuu hojjettee ni agarsiista.
- Tooftaa shaakala darboo keessatti gargaaramteen bu'aa argame ni ajaa'ibsiifatta.
- Dandeettii bu'uura darbannaaf barbaachisan adda baastee nitarreessita.

Darbannaan ramaddii atileetiksii keessaa isa tokko ta'ee gosoota garaagaraa qaba. Isaanis: darbannaa burruusaa, beddee, waqaraafi eeboodha. Dalagaan dirree sochii atileetiksii sadeen jalqabaa dirree geengoo keessaa yeroo darbataman inni xumuraa sarara bakkee xiyyee golboo qabu keessatti darbatama. Sochiin dalaga dirree keessumaa darbannaan dandeettii walmakaa ga'umsa qaamaa ariitii,



jabina irree, humnummaa maashaaleefi madaala qaamaa barbaada.

Darbannaan meeshaalee sadarkaa garaagaraa kan barbaadu ta'ee carraa darbannaa murtaa'e, raawwii sirriifi safara dhabbataa qabudha. Kanaafuu, safara dirree, ulfaatina meeshaa, dheerinaafi bal'ina meeshaalee safarrisaa haalaan beekaman barbaachisa. Sochiin darbannaa miidhaa qaqqabsiisuu waan danda'uuf of-eeggannoo cimaa taasisuun murteessaa ta'a.

#### 4.4.1 Darbannaa eeboo

Eeboon mukaa yookaan sibilarraa qophaa'uu danda'a. Kana jechuun, waan naannoo keenyatti argamurraa hojjetama jechuudha. Eeboon fiixee karaa lamaan qal'oo ta'ee walakkaan isaa qabannaa harkaaf akka ta'utti furdaadha.

### Dandeettii bu'uuraa darbannaa eeboo

#### 1. Qabachuu

Qabannaan eeboo qaama walakkaa bakka haadni/funyoona itti maramee jiruudha. Eeboon barruu keessatti qabamee qaba elmituutiin deggeramuu qaba.

#### 2. Baachuu

Sadarkaa jalqabaatti eeboon kan baatamu harka mirgaa yookaan bitaan qixa gurraattidha. Harki eeboo baatu ciqileeetti dabbee, ol gara gurraatti dhufee, sarara sirrii uumee qabatamuu qaba. Eeboon yeroo baatamu kofa 45<sup>o</sup> uumee fuulduraan ol jechuu qaba.

#### 3. Fiiguu

Gochaalee tartiiba 2<sup>ffaa</sup> irratti ibsame eeguudhaan fiiguudha.

#### 4. Darbachuu

Gochaalee tartiiba 2<sup>ffaa</sup> fi 3<sup>ffaa</sup> irra jiru akka raawwatameen eeboon kofti eegamee kan darbatamu ta'a.



## Gocha 1<sup>faa</sup>

### a. Haal-duree shaakala darbannaa

#### Tartiiba shaakalaa

- Barattoonni qaama ho'ifatu,
- Barattoonni lakkoofsa wal-qixa ta'uun bakka lamatti qoodamu,
- Gareen lachuu kubbaa huccuurraa hojjetame kudhan kudhan qopheeffatu.
- Barsiisaan/tuun kubbaa miillaa qilleensa muraasa of-keessaa qabu dirree shaakalaa meetira 20x meetira 20 ta'e walakkaa kaa'a/keessi,
- Barsiisaan/tuun yeroo ajaja wayita kennu/itu barattoonni tooftaa mijataa uumuun kubbaa darbatanii kubbaa dirree walakkaa jirtu rukutuun dirree garee faallaa gara boodaa keessaa akka ba'u taasisuu,
- Garee fallaanis, akka garee isa kaanii kubbaan akka gara dirree isaaniitti hindhufne darbatanii rukutuun akka gara dirree garee faallaatti deebi'u taasisu,
- Yookaan kubbaa rukutanii dirree garee faallaa isa dhuma (end line) keessa akka gadi ba'u taasisuudha,
- Irra deddeebiin shaakaluu,

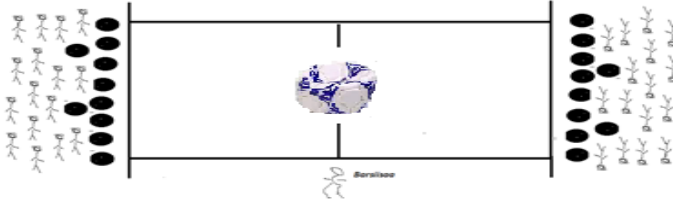
#### Qajeeltowwan/seera taphaa

- Kubbaan darbatamee karaa sarara boodaa yoo gadi ba'e, miseensi garee fiigee fuudhachuun gareesaaf kennuun taphi akka itti fufu taasisuu,
- Kubbaan karaa cinaa dirree keessaa yoo ba'e, barsiisaan/tuun tapha dhaabsisee/tee gareen kubbaa hinqabne kubbaa akka fudhatu taasisuu,
- Kubbaan dirree keessatti yoo hafes barattoonni dirree keessa seenanii kubbaa akka fudhatan taasisuu,
- Kubbaa miillaan gara dirreetti deebisuun hindanda'amu,





- Haaluma kanaan garee kubbaa karaa dirree garee faallaa boodaan baase akka injifatetti fudhatama.



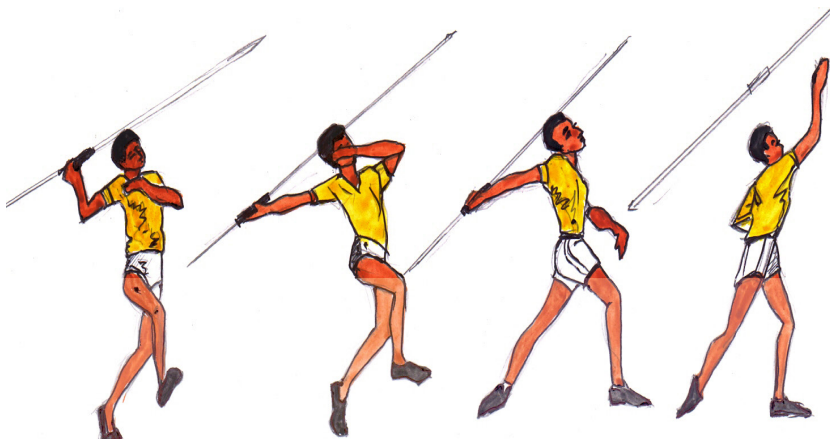
*Fakkii 4.2.1 Shaakala darbannaa gareen taasifamu*

## Gocha 2<sup>faa</sup>

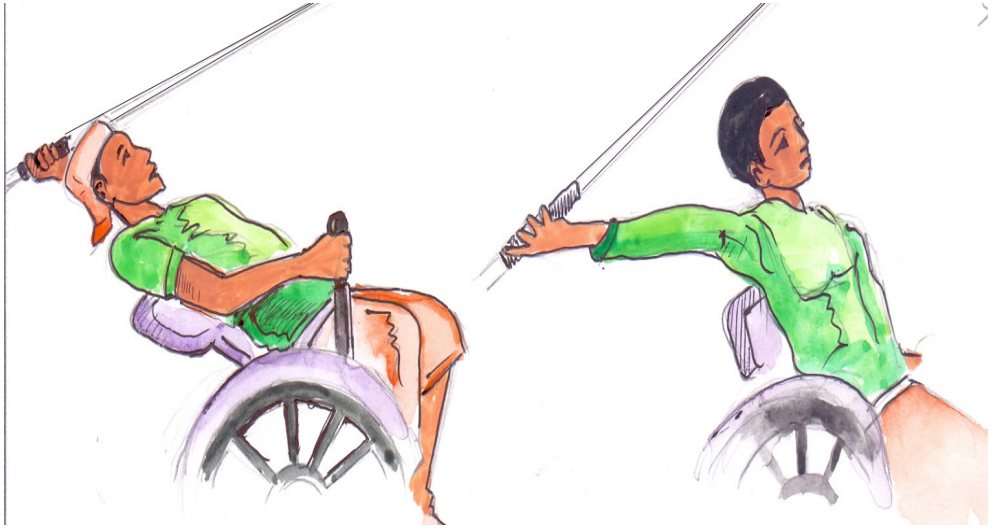
### b. Shaakala eeboo darbachuu

#### Tartiiba shaakalaa

- Barattoonni qaama ho'ifatu,
- Barattoonni eeboo sibiila yookaan mukarraa hojjetame qabatu,
- Barsiisaan/tuun ajaja wal-fakkaataa si'a kennu/itu barattoonni jalqabatti fiigicha ariitii qaburraa osoo hin taane suuta fiigaa tarkaanfirra akka jiranitti eeboo darbachuu, itti aansuun saffisa suutarraa gara ariitii qabutti jijjiiruun eeboo darbachuu,
- Shaakalli qaama qabbaneeffachuun kan goolabamu ta'a.



Fakkii 4.3.3 Tartiiba darbannaa eeboo



Fakkii 4.3.4 Shaakala darbannaa eeboo qaama miidhamtootaa

## CUUNFAA BOQONNICHAA

Atileetiksiin sochii fiiguu, darbachuufi utaaluu of-keessattii kan qabatuu dha. Atileetiksiin akkaataa raawwiisaatiin dalagaa tooraafi dalagaa dirree jedhamee bakka lamatti qoodama. Atileetiksiin ardii Afriikaa keessatti taasifamaa ture hundeeffama Federeeshinii Amaaterootaa Atileetikisii Addunyaa keessatti bakka ol'aanaa qaba.

## GILGAALA BOQONNICHAA

### I. Gaaffilee asiin gadii hima sirrii ta'e "Dhugaa" hima sirrii hin taane "Soba" jechuun deebisi!

1. Fiigichi gabaabaan sochii qilleensaani jedhamee beekama.
2. Atileetiksiin akkaataa raawwii isaatiin bakka gurguddoo lamatti qoodama.
3. Ariitiin fiigicha utaalcha olii hundinuu wal-fakkaataadha.



## II. Kanneen roga “B” jala jiran kan roga “A” jalaa waliin wal siman waliin walitti firoomsii.

<i>A</i>		<i>B</i>	
1	Fiigicha gabaabaa	A	Baachuu
2	Fiigicha giddu galeessaa	B	Meetira 10,000
3	Fiigicha dheeraa	C	Hooppi
4	Utaalcha tar-sadee	D	Meetira 100
5	Dandeettii bu’uuraa darbannaa eeboo	E	Meetira 800

## III. Gaaffilee asiin gadiif deebii sirrii ta’e filadhu

- Kanneen asiin gadii keessaa adda kan ta’e kami?
 

A/ Meetira 100	C/ Meetira 10,000
B/ Meetira 5,000	D/ Kiiloo meetira 21
- Tooftaan ka’umsa fiigicha gabaabaa bakka meeqatti qoodamu?
 

A/ 2	C/ 1
B/ 3	D/ 4
- Kamtu barruu harkaafi quba elmituun qabamuu qaba?
 

A/ Waqaraa	C/ Burruusa
B/ Beddee	D/ Eeboo
- Kamtu saanqaa ka’umsaa barbaada?
 

A/ Fiigicha dheeraa	C/ Fiigicha gabaabaa
B/ Fiigicha giddu galeessa	D/ Fiigicha Maaraatoonii
- Dalagaa dirree kan hin taane kami?
 

A/ Fiigicha	C/ Utaalcha
B/ Darbannaa	D/ Deebii hin qabu



Kitaaba Barattootaa

Barnoota Fayyaafi Jabeenya Qaamaa

Kutaa 8



## IV. Gaaflee armaan gadiif deebii gabaabaa barreessi!

1. Dandeettiin bu'uuraa darbannaa eeboo maal fa'i?
2. Dandeettii bu'uuraa utaalcha olii tarreessi!



# BOQONNAA SHAN

## QIRIIPHAA (JIMINAASTIKII)

### Bu'aawwan barachuu boqonnaa kanaa

#### Xumura barnoota boqonnaa kanaa booda:

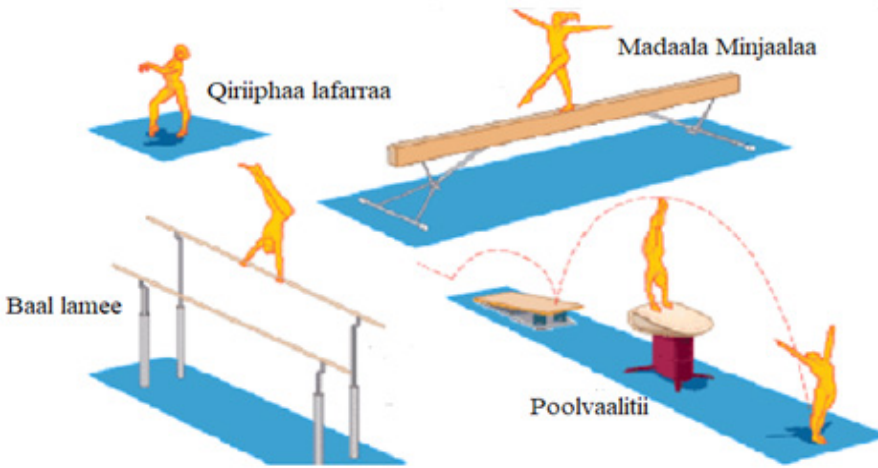
- Seerota qiriiphaa bu'uuraafi meeshaa adda baastee nihimta.
- Tooftaalee gara fuul-duraatti balali'uun galagaluu (diving) ni ibsita.
- Sirnaan gara fuula duraatti utaalun galagaluu hojjetee ni agarsiista.
- Tooftaa harkaan dhabachuufi galagaluu hojjetee ni agarsiista.
- Harkaan dhabachuufi galagaluu sirnaan hojjetee ni agarsiista.
- Taateewwan shaakala qiriiphaa bu'uuraafi meeshaalee keessatti taasifamu ni ajaa'ibsiifatta.
- Tooftaalee qabannaa ulee baal-lamee adda baastee hojjetee ni agarsiista.
- Ulee baal-lamee harka lamaan qabachuun raafamuu hojiin ni argarsiista.

#### Seensa

Qiriiphaa (Jiminaastikii) wal-dorgommii sadarkaa Oloompikiitti beekamaafi jaallatamaa kan atileetonna umurii garaagaraa keessatti hirmaataniidha. Qiriiphaan ramaddiidhaan kanneen akka qiriiphaa bu'uuraa, Ispoortii, akirobaatii, tartiibawaa (Rhythmic), qiriiphaa lafarraa meeshaan dalagamu (Productive gymnastics) fi qiriiphaa qophaa'inaa jedhamanii bakka ja'atti qoodamu.

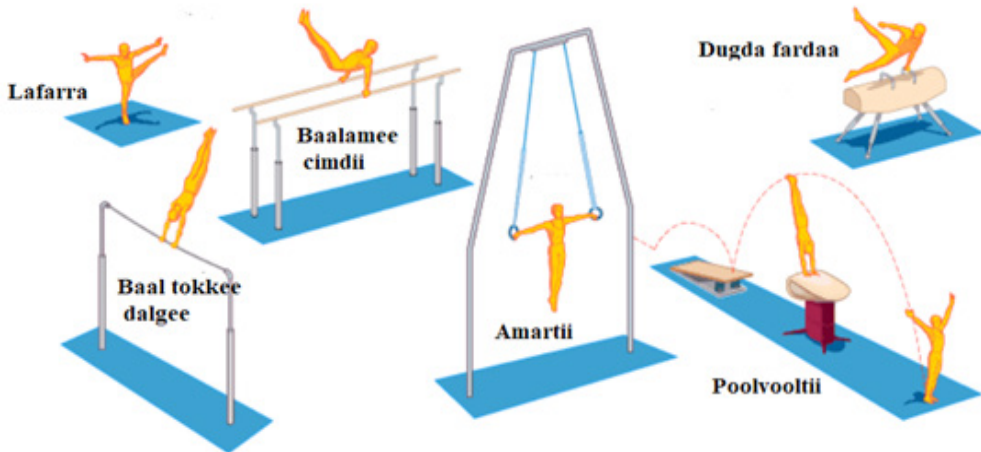
Dorgommiin qiriiphaa (Jiminaastikii) saala garaagaraan keessatti qooda fudhatama. Haaluma kanaan, qiriiphaa shamarranii kanneen akka ulee baal-tokkee, minjaala madaalaa, qiriiphaa lafarraafi poolvooltii yeroo ta'u, kan dhiiraammoo, ulee baal-lamee, baal-tokkee, qiriiphaa lafarraa, dugda fardaa (Poomelii)fi amartiidha.

## Qiriiphaa shamarranii



Fakkii 5.1 Gosoota qiriiphaa shamarranii

## Qiriiphaa dhiiraa



Fakkii 5.2 Gosoota qiriiphaa dhiiraa



## 5.1. SEEROTA BU'UURAA QIRIIPHA

### Ga'umsa barachuu barattoonni yoo xiqqaate gonfachuu qaban

#### Xumura barannoo kanaa booda:

- Seerota qiriiphaa bu'uuraa keessaatti of-eeggannoo taasifamuu qabu tarreessita.
- Seerota qiriiphaa bu'uuraa beekamuu qaban adda baastee himta.
- Seerota qiriiphaa bu'uuraa keessatti of-eeggannoo jiran hojitti hiikta.
- Seerota qiriiphaa bu'uuraa of-eeggannoo taasifamuu qaban amaleefatta.

#### Gocha

1. Seeroti bu'uuraa qiriiphaa walabaa maala fa'i? yoo xiqqaate qabxiilee shan barressi!
2. Of-eeggannoon shaakala qiriiphaa bu'uuraa keessatti taasifamuu qaban maal fa'i?

#### Qiriiphaan seerota bu'uuraa kan mataasaa qaba. Isaanis:

- Seera kenniinsa qabxii qiriiphaa beekuu,
- Hubannoo seeraa qabaachuu,
- Seera kabajuu,
- Miseensa garee ofiifi dorgomaa garee faallaa kabajuu,
- Sochii qiriiphaa keessatti meeshaalee miidhaginaa fayyadamuu dhiisuu,
- Ofitti amanummaa qabaachuu,
- Sababoota soda fidan balleessuu,
- Bakka kenname keessatti gocha raawwachuu,
- Abbaa seeraa/barsiisaa/tuu kabajuudha.



## Of-eeggannoo shaakala qiriiphaa walabaa

- Bakki shaakalaa mijataa ta'uu mirkaneeffachuu,
- Bakki ga'aan hiriira barattootaa gidduu jiraachuusaa,
- Sochii qiriiphaa kamiyyuu dura qaama ho'ifachuu,
- Sochii salphaa ta'e irraa shaakala eegaluu,
- Mallattoon dadhabbii jiraannaan shaakala dhaabuu,
- Yaada walitti qabachuu,
- Sodaa dhabamsiisuu,
- Gorsa/ajaja barsiisaa/tuu fudhachuun hojiirra oolchuu,
- Ofitti amanummaa qabaachuu,
- Meeshaalee miidhaa/balaa geessisuu danda'an ofirraa fageessuu,
- Kophee mijataa hintaanee fi mucucaataa keeyyachuu dhiisuu,
- Tariiba shaakalaa eeguun hojjechuudha.

## 5.2 QIRIIPHA A QINDAA'AA LAFARRAA

### Ga'umsa barattoonni yoo xiqqaate gonfachuu qaban

#### Xumura barannoo kanaa booda:

- Tooftaalee gara fuul-duraatti balali'uun galagaluu (diving) ni ibsita.
- Sirnaan gara fuula duraatti utaaluu galagaluu hojjetee ni agarsiista.
- Tooftaa harkaan dhabachuufi galagaluu hojjetee ni agarsiista.
- Harkaan dhabachuufi garagaluu haala sirnaa qabuun hojjetee ni agarsiista.
- Harkaan lafa qabatanii gara cinaatti galagaluu hojjetee ni agarsiista.
- Dandeettiifi raawwii qiriiphaa ol'aanaa keessatti taasifamu niraajjeffatta.





Qiriiphaan walabaa sasalphaan kutaa 7<sup>ffaa</sup> keessatti baratamee darbeera. Kutaa kana keessattimmoo, qiriiphaa ciccimmoo ol'aanaa kanneen akka gara fuula duraatti utaalun galagaluu, harkaan dhaabachuufi ofirra galagaluufi harkaan lafa tuquun galagaluu akkaataa armaan gadiitti kan baratamu ta'a.

Sochiin qiriiphaa bu'uuraa ga'umsa qaamaa dagaagina dadacha'iinsa, jabina irreefi humnummaa maashaalee barbaada. Kanaafuu, barattoonni gara shaakala ga'umsa qaamaa qiriiphaa ol'aanaa shaakaluu keessa osoo hin seenin sochii qiriiphaa sasalphaa irraa eegaluun barbaachisaadha.

## 5.2.1 Gara fuula duraatti utaalun galagaluu

Qiriiphaa walabaa garafuula duraatti utaalun galagaluu sochii ulfaataa waan ta'eef shaakala keessatti of-eeggannoo taasisuun dhimma murteessaadha.

### Gocha 1<sup>ffaa</sup>

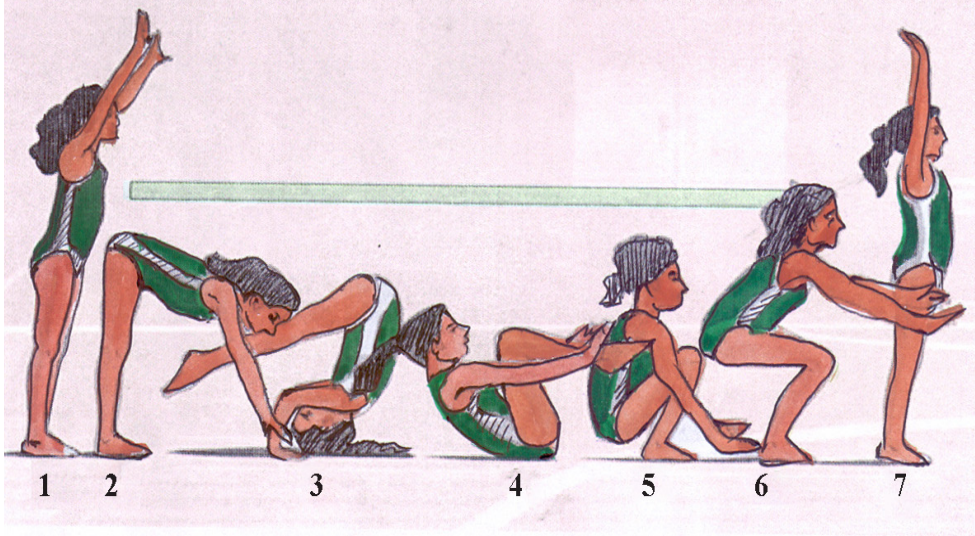
#### A. Dhaabbiirraa harkaan lafa qabachuun gara fuulduraatti galagaluu

##### Tartiiba shaakalaa

- Barattoonni hiriiraan ta'uun qaama ho'ifatu,
- Barsiisaan/tuun ajaja wal-fakkaataa si'a kennu/itu barattoonni bakka kennameef dhaabatu,
- Barsiisaan/tuun ajaja wal-fakkaataa si'a kennu/itu gadi jechuun barruu harkaan lafa qabatu,
- Barsiisaan/tuun ajaja wal-fakkaataa si'a kennu/itu gara fuula duraatti galagaluu,
- Akka gara dugda duubaatti hinkufneef jilba harka lamaan qabatu,
- Madaala qaamaa eeguuf harka lamaan gara fuula duraatti diriirsuun bakkaa/lafaa ka'anii dhaabatu,
- Irra deddeebiin shaakala taasisuu,



- Shaakalli qaama qabbaneeffachuun kan goolabamu ta'a.



Fakkii 5.2.1 Dhaabbiirraa gara fuula duraatti galagaluu

## B. Qilleensarra utaalun gara fuula duraatti galagaluu

### Tartiiba shaakalaa

- Barattoonni hiriiraan ta'uun qaama ho'ifatu,
- Barsiisaan/tuun ajaja wal-fakkaataa si'a kennu/itu barattoonni bakka kennameef dhaabbatu,
- Barattoonni bakka dhaabbatanii tarkaanfii 5 fiiguun ol-utaaluun gara fuula duraatti si'a tokko galagaluu,
- Irra deddeebii 6fi tuutni 4 shaakala taasifamuu qaba,
- Itti aansuun barsiisaan/tuun ajaja wal-fakkaataa si'a kennu/tu barattoonni bakka dhaabbatani tarkaanfii 8 fiiguun ol-utaaluun gara fuula duraatti si'a 3 galagalu,
- Shaakalli qaama qabbaneeffachuun goolabama.



Fakkii 5.2.2 Qilleensarra utaalun gara fuula duraatti galagaluu

## 5.2.2 Harkaan dhaabachuufi ofirra galagaluu

Bakka dhaabatani jiran irraa harka ol-kaasuufi miilla tokko gara fuuladuraatti diriirsuun harka lamaan si'a tokko lafa qabachuun harkaan dhaabachuufi ofirra galagaluu shaakala taasifamuudha.

### Gocha 2<sup>faa</sup>

#### Harkaan dhaabbachuufi ofirra galagaluu

##### Tartiiba shaakalaa

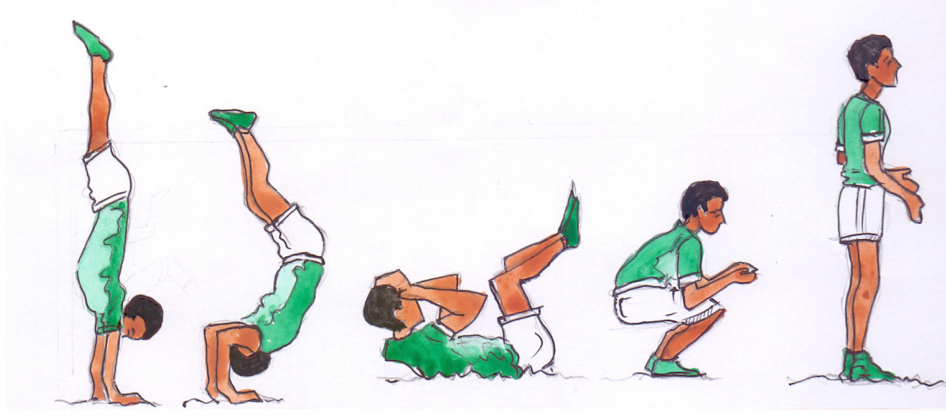
- Barattoonni hiriiraan qaama ho'ifatu.

#### A. Bakatti harkaan dhaabbachuufi ofirra galagaluu

- Barsiisaan/tuun si'a ajaja wal-fakkaataa kennu/itu barattoonni bakka dhaabatani jirani harka ol-kaasuun miilla tokko gara fuula duraatti ol-kaasuun diriirsu,
- Barruun harkaa akka lafa tuqeen miilla ol-ka'ee jiru lafa tuqsiisu,
- Barruu harka lamaan si'a tokko lafarra qubachiisu,
- Miilli lafarra ture battalumatti ol-ka'ee miilla isa dura qilleensa keessa turee waliin wal qixxaata,
- Miilli lamaanuu qilleensarra akkuma jirutti ol-harkifama,



- Garaa irraa gara keessaatti qooqqifachuu,
- Mataan kallattii gara lafaatti taasisurraa mormi ol-jechuu qaba,
- Madaala qaamaa eeguun hanga barsiisaan/tuun dhaabi jedhutti/jettutti turuudha,
- Shaakalli qaama qabbaneeffachuun kan goolabamu ta'a.



Fakkii 5.2.3 Harkaan dhaabbachuufi ofirra galagaluu

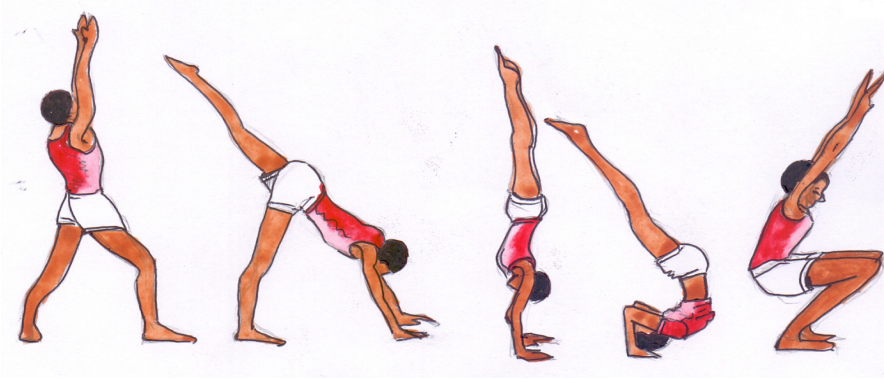
## B. Tarkaanfii booda harkaan dhaabbachuufi ofirra galagaluu

### Tartiiba shaakalaa

- Barattoonni hiriiraan ta'uun qaamaa ho'ifatu,
- Barsiisaan/tuun ajaja wal-fakkaataa si'a kenn/itu barattoonni bakka dhaabatani jiranitti tarkaanfii lama deemu,
- Harka ol-kaasuun miilla tokko gara fuula duraatti ol-kaasuun diriirsu,
- Barruun harkaa akka lafa tuqeen miilla ol-ka'ee jiru lafa tuqsiisu,
- Barruu harka lamaan si'a tokko lafarra qubachiisuu,
- Miilli lafarra ture battalumatti ol-ka'ee miilla dura qilleensa keessa turee waliin wal qixxaata,
- Miilli lamaanuu qilleensarra akkuma jirutti ol-harkifama,
- Garaa irraa gara keessaatti qooqqifachuudha,
- Mataan kallattii gara lafatti taasisuurraa mormi ol-jechuu qaba,



- Madaala qaamaa eeguun hanga barsiisaa/tuun dhaabi jedhutti/jettutti turuudha,
- Shaakalli qaama qabbaneeffachuun kan goolabamu ta'a.

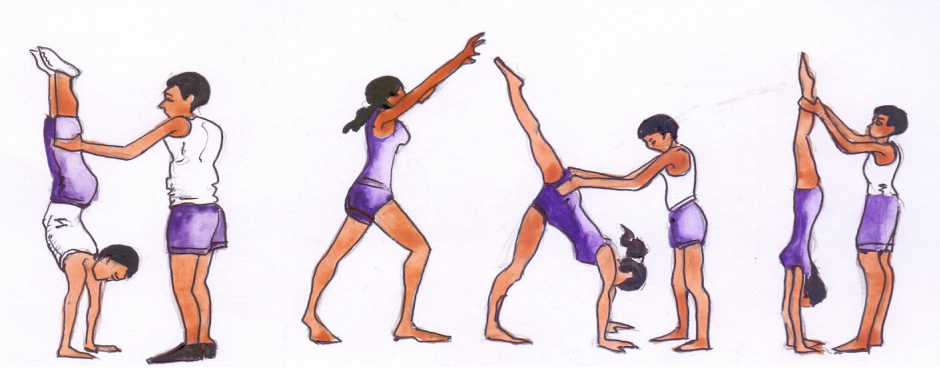


Fakkii 5.2.4 Tarkaanfii booda harkaan dhaabachuufi ofirra galagaluu

## C. Shaakala deggarsaan harkaan dhaabachuu

### Tartiiba shaakalaa

- Barattoonni hiriiraan ta'uun qaama ho'ifatu,
- Barattoonni toora qabatanii keenyan manaa yookaan lama lama ta'uun kallattiin wal ilaalaa dhaabatu,
- Barsiisaan/tuun ajaja wal-fakkaataa si'a kennu/itu miilla tokko ol-kaasuun barruu harkaan lafa qabatu,
- Miilla lafarra ture ol-kaasuun miilla isa duraan qilleensarra ture qaqqabsiisuun keenyanitti hirkisuu,
- Yookaan barataan/ttuun deggarsa kennu/itu akka miilli gara lafaatti hindeebinetti harkaan qabuun deggarsa kenna/ti,
- Garaarraa qooqqifachuu, mormarraa ol-jechuun hanga danda'ametti harkaan dhaabbatanii turuudha,
- Irra deddeebiin shaakaluu,
- Shaakalli qaama qabbaneeffachuun goolabama.



Fakkii 5.2.5. Deggarsa harkaan dhaabachuuf taasisamu

Barattoonni sirriitti shaakaluu hindandeenye yoo jiraatan, deggarsa walii kennaa shaakalta taasisuu qabu.

### 5.2.3 Harkaan lafa tuquun galagaluu

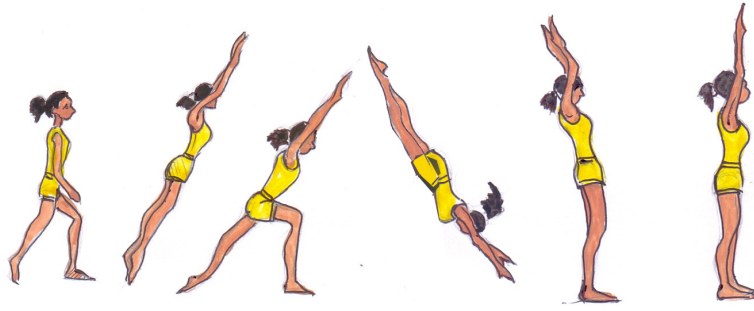
Shaakalli kun fageenya murtaa'e irraa fiigaa dhufuun barruu harkaan lafa tuquun miilla lamaan wal-qixa lafa qubachuudhan kan dalagamuudha. Shaakala kana ga'umsaan raawwachuuf dandeettii dadacha'iisnaa, qindoomina qaamaafi sammuu, jabina irreefi humnummaa maashaalee barbaachisa.

## Gocha 3<sup>faa</sup>

### A. Harkaan lafa tuqanii gaggalagaluu

#### Tartiiba shaakalaa

- Barattoonni hiriiraan ta'uun qaama ho'ifatu,
- Barsiisaan/tuun ajaja wal-fakkaataa si'a kennu/itu barattoonni bakka dhaabatani jiran irraa tarkaanfii sadii fudhatu,
- Barruu harkaan lafa akka tuqaniin harki ciqileerratti daba,
- Ulfaatina qaamaa harkarra taasisuun of-forguggisuu,
- Miilla lamaan wal-qixa lafa qubachuu,
- Madaala qaamaa sirriitti eeguun dhaabatu,
- Irra deddeebiin shaakaluu,
- Shaakallii qaama qabbaneeffachuun kan goolabamu ta'a.



Fakkii 5.2.3 Harkaan lafa tuquun gaggalagaluu

### 5.3 Faayidaalee sochii jiminaastikii

#### Ga'umsa barachuu barattoonni yoo xiqqaate gonfachuu qaban

##### Xumura barannoo kanaa booda:

- Faayidaa jiminaastikiin qabu nitarreessitu.
- Sochiin jiminaastikii faayidaa inni nama dhuunfaafi hawaasaaf qabu nidingisii fattu.
- Faayidaa jiminaastikiin kennu argachuuf sochii jiminaastikii keessatti nihirmaattu.

Barattoonni haala jireenyaa sochii si'aawaa qabuufi Ispoortii kamiin keessatti hirmaachuun faayidaa ni argatu. Jiminaastikiin ammoo namoota sadarkaa hunda irra jiraniif faayidaa guddaa qaba. Kanaafuu sochii jiminaastikii keessatti hirmaachuun faayidaalee asiin gadii qaba.

- Fayyummaa walii galaaf
- Faayidaa hawaasummaa
- Ga'umsa qaamaa horachuuf
- Naamusa horachuuf
- Boca qaamaa sirrii qabaachuuf
- Madaala qaamaaf
- Madda galii uumuuf

- Jabeenya horachuuf
- Dadacha'iinsa qaamaaf
- Ofitti amanamummaa gabbisuuf
- Lafee fayya buleessaafi maashaa cimaa qabaachuufi kanneen kana fakkaatan faayidaan jiminaastikii hedduun ni jiru.

## 5.4 QIRIIPHAА MEESHAA

### Ga'umsa barachuu barattoonni yoo xiqqaate gonfachuu qaban

#### Xumura barannoo kanaa booda:

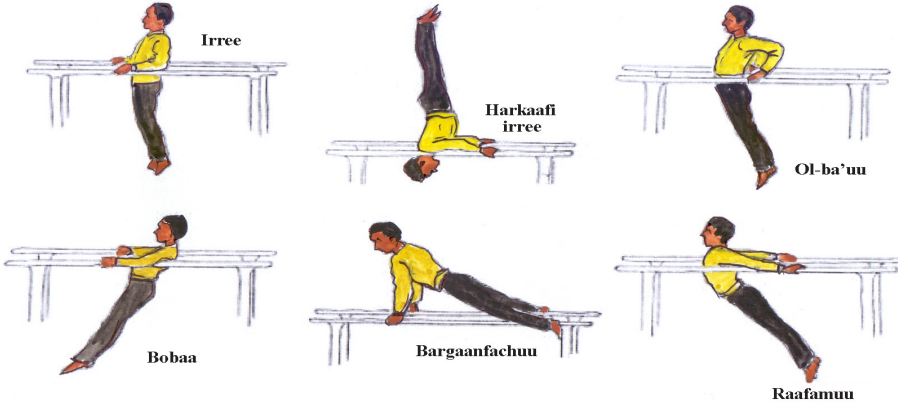
- Dandeettii bu'uuraa qabannaa ulee baal-lamee adda baastee nihimta.
- Ulee baal-lamee harka lamaan qabachuun raafamuu hojjetee ni agarsiista.
- Meeshaalee qiriiphaa garaagaraa haala gaariin niqabatta.
- Bu'aa qiriiphaa meeshaalee shaakaluun argamsiisu beektee dinqisiifatta.

Sochiileen qiriiphaa baay'een isaanii meeshaan deggeramuun kan dalagamaniidha. Isaanis: sochiilee meeshaalee qiriiphaa ulee baal tokkee, ulee baal-lamee, amartii, dugda fardaa, minjaala madaalaa, saanduqa, poolvooltiifi kan kana fakkaataniidha. Xiyyeeffannaan mata duree kanaa sochiilee qiriiphaa meeshaa ulee baal-lamee harka lamaan qabachuun raafamuu kan ilaallu ta'a.

#### 5.4.1 Tooftaa qabannaa ulee baal-lamee

- Qaama ho'ifachuu,
- Gatiittiin, irraa harkaafi barruu harkaan ulee baal-lamee qabachuu,
- Harka lamaan ulee baal-lamee qabachuu,
- Ulfaatina qaamaa akkuma jirutti harkarra oolchuu,
- Harkaafi miilla haalaan sochoosuu/mirmirsuudha.





Fakkii 5.3.1 Tooftaa qabannaa ulee baal lamee

### 5.4.2 Ulee baal-lamee harka lamaan qabachuun raafamuu

Dheerinniifi bal’inni ulee baal-lamee akkaataa umurii barattootaatiin garaagara. Haaluma kanaan, ulee baal-lameerratti raafamuun gara bitaa yookaan mirgaan ulee dalgeerra qaxxaamuruun darbuu, harkaan ulee baal-lameerra dhaabachuu, mirmirfamuun kallattii fuula duraafi boodaatti ulee dalgeerra qaxxaamura darbuudha.

## Gocha 1<sup>faa</sup>

### A. Ulee baal lameerraa raafamuun duratti darbuu

#### Tartiiba shaakalaa

- Barattootni hiriiraan ta’uun qaama ho’ifatu,
- Barattoonni ulee baal-lamee bira hiriira qabatani dhaabatu,
- Barsiisaan/tuun ajaja wal-fakkaataa si’a kennu/itu ulee baal lamee qabachuun raafamanii cinaa gar tokkootiin duratti ulee irra qaxxaamuruun darbu,
- Barattoonni kallattii jijjiiruun haaluma kanaan shaakala taasisu,
- Shaakalli qaama qabbaneeffachuun kan goolabamu ta’a.

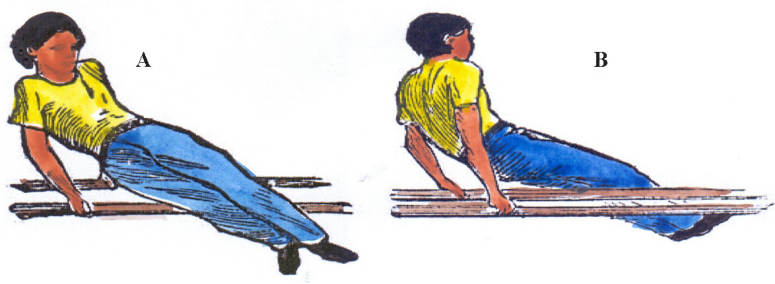


Fakkii 5.3.2 Ulee baal lameerraa raafamuun duratti darbuu

## B. Ulee baal lameerra raafamuun wal ariyaa qaxxaamuraa darbuu

### Tartiiba shaakalaa

- Barattoonni hiriiraan ta'uun qaama ho'ifatu.
- Ulee baal lamee gidduu lama ta'anii gaamaafi gamana dhaabatu,
- Barsiisaan/tuun yeroo ajaja wal-fakkaataa kennu/itu harkaan ulee baal lamee qabatu,
- Gara fuula duraafi boodaatti raafamuun ulee dalgeerra qaxxaamuruun duratti darbu,
- Barattoonni dabaree dabareen shaakala taasisu,
- Irra deddeebiin shaakala taasisuu,
- Shaakalli qaama qabbaneeffachuun kan goolabamu ta'a.

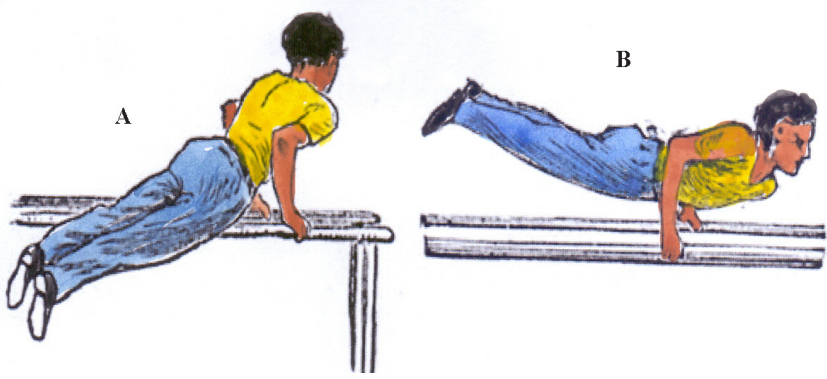


Fakkii 5.3.3 Ulee baal-lameerra raafamuun wal-ariyaa qaxxaamura darbuu

### C. Ulee baal lameerra raafamuun boodaan darbuu

#### Tartiiba shaakalaa

- Barattoonni hiriiraan ta'uun qaama ho'ifatu,
- Barattoonni ulee baal-lamee bira hiriira qabatani dhaabatu,
- Barsiisaan/tuun ajaja wal-fakkaataa si'a kennu/itu ulee baal lamee qabachuun raafamanii cinaa gar tokkootiin boodatti ulee irra qaxxaamuruun darbu,
- Irra deddeebiin shaakala taasisuu,
- Barattoonni kallattii jijjiiruun haaluma kanaan shaakala nitaasisu.
- Shaakalli qaama qabbaneeffachuun kan goolabamu ta'a.



Fakkii 5.3.4 Ulee baal lameerraa wal ariyaa duubaan qaxxaamura darbuu



## CUUNFAA BOQONNICHAA

Qiriiphaan bakka gurguddaa lamatti qoodama. Isaanis: qiriiphaa walabaafi meeshaa jedhamu. Qiriiphaan bu’uuraa sochii qaamaa hawwataa meeshaalee qiriiphaa malee sochii bilisa kanneen akka harkaan dhaabachuun ofirra galagaluu, utaalanii qilleensarra galagaluufi harka lamaan lafa tuquun gara cinaatti galagaluudha. Akkasumas, qiriiphaan meeshaa garaagaraa koorniyaan qoodamee kessumaa ulee baal lameerratti gara fuula duraafi boodaatti raafamuun baratameera.

## GILGAALA BOQONNICHAA

### I. Gaafillee asiin gadii kan hima sirrii ta’an “Dhugaa” hima sirrii hin taanee “Soba” jechuun deebii kenni!

1. Qiriiphaan bakka gurguddaa ja’atti qoodama.
2. Harkaan dhaabachuun qiriiphaa walabaa keessatti ramadama.
3. Ramaddii qiriiphaa keessaa shammarran qofaan kan keessatti qooda fudhatamu qiriiphaa tartiibawaa jedhama.
4. Qiriiphaan Ispoortii yeroo jalqaabaa kan eegalame biyyaa Roomaattidha.

### II. Gaaffilee asiin gadiif deebii sirrii ta’e filadhuu deebisi!

1. Wayita shaakala gara fuula duraatti galagaluu kamtu dursee lafa tuqa?
  - A. Gatiittii
  - B. Dugda
  - C. Mataa
  - D. Harka
2. Kanneen armaan gadii keessaa kamtu addadha?
  - A. Mataan dhaabbachuu
  - B. Harkaan dhabbachuu
  - C. Ulee baal-lamee harkaan qabachuu
  - D. Harkaan gara cinaatti galagaluu



3. Kamtu qiriiphaa walabaa keessatti hinramadamu?
- A. Harakaan dhaabbachuu                      C. Addaan dhaabbachuu
- B. Shaakalaa amartiirra                      D. Gaggalagaluu
4. Kamtu qiriiphaa meeshaa keessatti ramadama?
- A. Harkaan dhaabachuu                      C. Shaakala amartiirraa
- B. Addaan dhaabachuu                      D. Gaggalagaluu
5. Kanneen asiin gadii keessaa kamtu ramaddii qiriiphaa shamarraanii miti?
- A. Jiminaastikii tartiibawaa                      C. Qiriiphaa lafarraafi poolvooltii
- B. Minjaala madaalaa                      D. Ulee baal lamee
6. Kanneen asiin gadii keessaa kamtu ramaddii qiriiphaa dhiiraa miti?
- A. Jiminaastikii tartiibawaa                      C. Dugda fardaa
- B. Baal tokkee                      D. Amartiidha.



# BOQONNAA JA'A

## DANDEETTIWWAN BU'UURAA KUBBAA TO'ACHUU, DARBACHUUFI ITTISUU

### Bu'aa barachuu boqonnaa kanaa

#### Xumura barnoota boqonnaa kanaa booda:

- Dandeettii bu'uuraa kubbaa miilla keessaafi alaan to'achuun gara galiitti dhiituu hojjetee ni agarsiista.
- Dandeettii bu'uuraa tapha kubbaa kaachoo gara amartiitti darbachuu hojjetee ni agarsiista.
- Dandeettii bu'uuraa ittisaa kubbaa harkaa hojjetee ni agarsiista.
- Haala ulfaataa ta'e keessatti dandeettii kubbaa to'achuu, gara galiitti dhiituu, darbachuufi ittisuu hojjetee ni agarsiista.
- Wal-dorgommii garee xixiqqaa keessatti dandeettii kubbaa to'achuu, darbachuufi ittisuu taasiste nidinqisiifatta.
- Dandeettii bu'uuraa tapha kubbaawwanii muraasa isaanii nitarreessitta.

### Seensa

Taphni kubbaawwanii tapha garee sadarkaa Oloompikiitti beekamoo ta'an keessa tokko ta'ee namootaa gurguddoofi ijoollee biratti baay'ee jaallatamaadha. Taphni kubbaawwanii kanneen jedhaman kubbaa miillaa, saaphanaa, kaachoo fi kubbaa harkaafaadha. Hundisaanii dandeettii bu'uuraa mataasaanii qabu. Haaluma kanaan, dandeettiiwwan bu'uuraa kubbaa cina miilla keessaafi alaan to'achuu, kubbaa harkaa kufuun/jiguun gara galiitti darbachuu, kubbaa kaachoo ol-utaaluun gara amartiitti darbachuufi kubbaa saaphanaa asii gadi qila'uu akkaataa asiin gadiitti kan baratamu ta'a.



## 6.1. KUBBAA MIILLA KEESSAAN TO'ACHUU

### Ga'umsa barachuu barattooni yoo xiqqaate gonfachuu qaban

#### Xumura barannoo kanaa booda:

- Dandeettii kubbaa miilla keessaan to'achuun gara galiitti rukutuu hojjettee ni agarsiista.
- Tapha garee xixiqqaa keessatti kubbaa lafarraafi qilleensarraa dhufte miilla keessaan nito'atta.
- Kubbaa lafarra yookaan qillensarra kallattii kamiinuu dhufte sirriitti miilla mirgaafi bitaan to'achuu danda'uu nidingisiifatta.

Taphni kubbaa miillaa dandeettiiwwan bu'uuraa kubbaa dhiituu, oofuu, to'achuu, addaan jifachuu, gufachiisuu, harkaan darbachuufi karraa eeguu of-keessatti qabata. Kutaa kana keessatti dandeettii qaama miilla keessaan kubbaa to'achuu kan baratamu ta'a.

Dandeettiin kubbaa lafarra yookaan qilleensarra dhufte miilla keessaan to'achuun tuqaatii kubbaafi miilla gidduu jiru mijeessuu yookaan buusaa miillaa laaffisuun kallattii barbaadametti kubbaa fudhachuu jechuudha.



Fakkii 6.1.1 Kubbaa Lafarraa miilla keessaan to'achuu

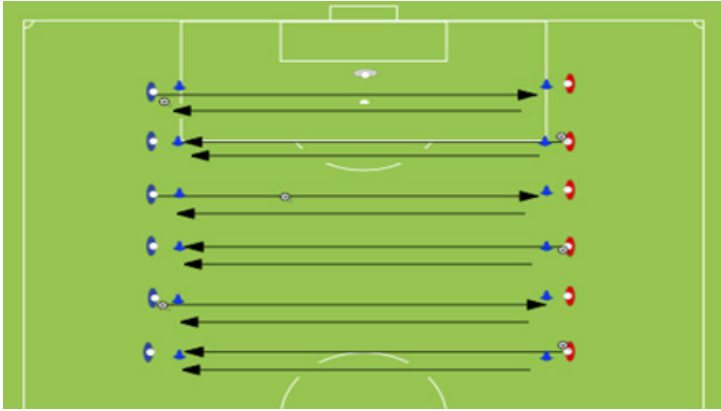


## Gocha 1<sup>ffaa</sup>

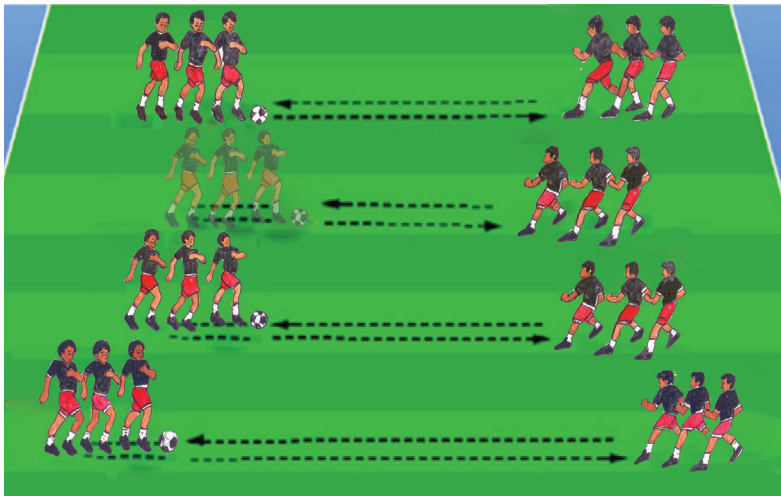
### A. Kubbaa lafarra miilla keessaan to'achuu

#### Tartiiba shaakalaa

- Barattoonni qaama ho'ifatu,
- Barsiisaan/tuun ajaja wal-fakkaataa si'a kennu/itu barattoonni garee fuula isaanii dura jiraniif kubbaa miilla keessaan meetira 10 irraa dhiituun kennu,
- Garee kubbaan kennameef miilla keessaan to'achuun deebisanii miilla keessaan dhiituun dabarsanii kennuun, irra deddeebiin shaakalama,
- Shaakallii qaama qabbaneeffachuun kan goolabamu ta'a.

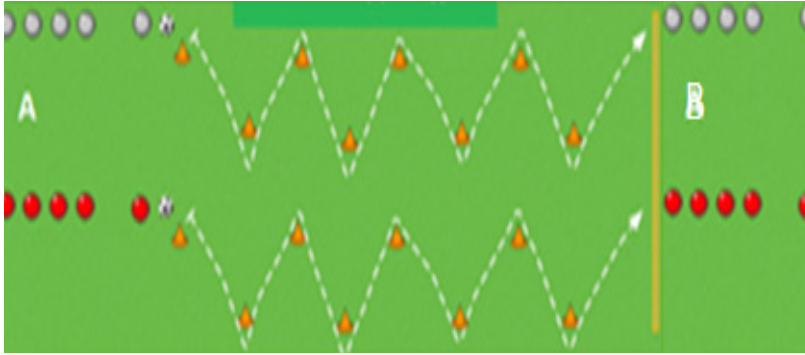


Fakkii 6.1.2 Kubbaa dhiitamte miilla keessaan to'achuu



6.0.3. Kubbaa miilla keessaan oofaa walii kennuun to'achuu





Fakkii 6.1.4 Kubbaa miilla keessaan sarara jajal'aa irra oofaa waliif kennuun to'achuu

## B. Kubbaa qilleensarraa miilla keessaan to'achuu

### Tartiiba shaakalaa

- Barattoonni qaama ho'ifatu,
- Barattoonni lama lama ta'uun fageenya meetira 15 wal-irraa fagaatanii dhaabatu,
- Barsiisaan/tuun ajaja wal-fakkaataa si'a kennu/itu barattoonni fuula isaanii dura kanneen jiraniif kubbaa dheeressanii qilleensarra dhiitu,
- Barattoonni kubbaan dhiitameef miilla keessaan to'achuun deebisanii qilleensarra kennuun irra deddeebiin shaakalama,
- Shaakalli qaama qabbaneeffachuun xumurama.



Fakkii 6.1.5 Kubbaa qilleensarraa miilla keessaan to'achuu



## 6.2. KUBBAA MIILLA KARAA ALAAN TO'ACHUU

Kubbaa lafarraafi qilleensarra dhufte miilla alaan to'achuun/fudhachuun nidanda'ama.

### Gocha 1<sup>faa</sup>

#### A. Kubbaa miilla alaan to'achuu

##### Tartiiba shaakalaa

- Barattoonni qaama ho'ifatu,
- Barsiisaan/tuun ajaja wal-fakkaataa si'a kennu/itu barattoonni bakka jiranii kubbaa fageenya murtaa'e irraa dhuftu miilla keessaan to'achuun irra deddeebiin shaakaluu,
- Shaakallii qaamaa qabbaneeffachuun kan goolabamu ta'a.

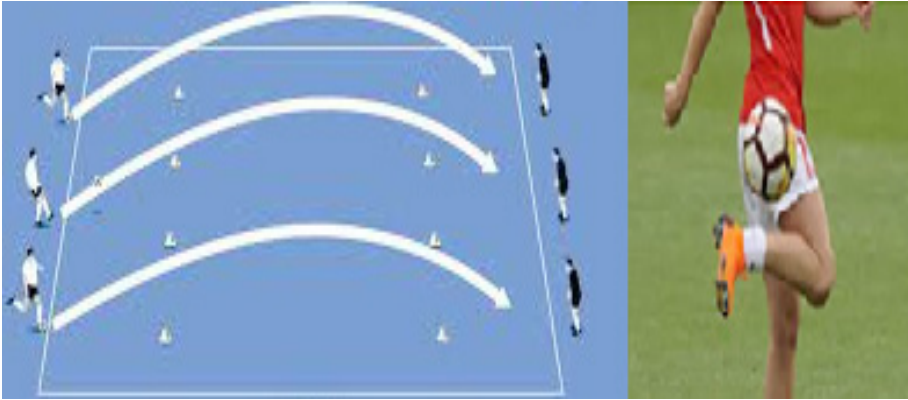


Fakkii 6.2.1 Kubbaa miilla alaan to'achuu

#### B. Kubbaa qilleensarra dhufte miilla alaan to'achuu

##### Tartiiba shaakalaa

- Barattoonni qaama ho'ifatu,
- Barattoonni lama lama ta'uun fageenya meetira 15 wal-irraa fagaatanii dhaabatu,
- Barsiisaan/tuun ajaja wal-fakkaataa si'a kennu/itu barattoonni hiriyaa fuula isaanii dura jiruuf kubbaa dheeressanii qillensarra dhiitu,
- Barattoonni kubbaan dhiitameef miilla alaan qillensarratti to'achuun deebisani qillensarra kennu, irra deddeebiin shaakala taasisu,
- Shaakalli qaama qabbaneeffachuun xumurama.



Fakkii 6.2.1 Kubbaa qilleensarra dhufte miilla karaa alaan to'achuu

### 6.3 Tapha keessatti sarbaan kubbaa to'achuu

Tooftaa kana tapha kubbaa miilaa keessatti fayyadamna. Innis kubbaan qilleensa keessa yeroo dhufte miila jilbatti dabsuun kubbaa to'annoo ofii jala gochuuf itti fayyadamna. Dandeettii kubbaa sarbaan to'achuu kan fayyadamnu yeroo kubbaan ol fageenya mijataa hin taane, jilbaa oliifi laphee/qomaa gaditti yoo dhufte kan fayyadamnuudha.



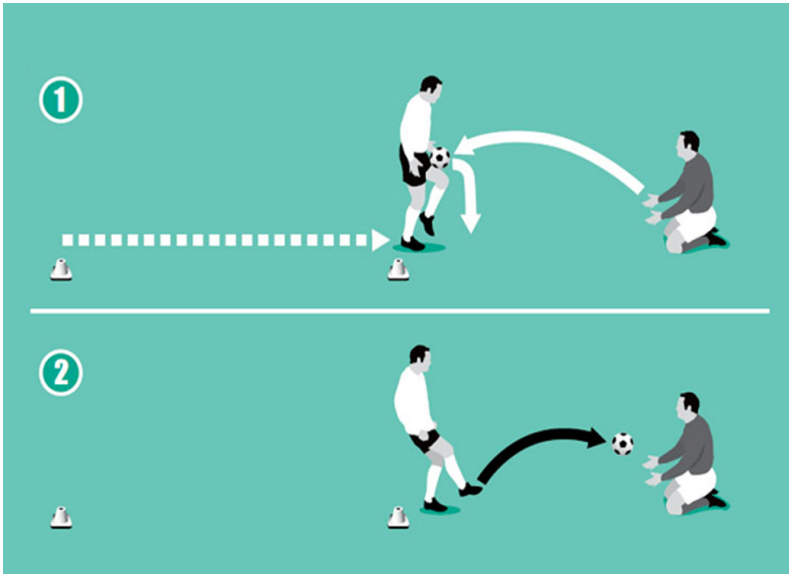
kubbaa sarbaan to'achuu



## Shaakala kubbaa sarbaan to'achuu

### Tartiiba shaakalaa

- Qaama ho'ifachuu.
- Baay'ina kubbaa irratti hundaa'uun barattoonni garee miseensa wal qixa qabu lama lamatti qoodamu.
- Gareen bakka lamatti qoodame fuulaa fuula walitti garagalanii dhaabatu.
- Gareen tokko harkaan kubbaa qilleensa keessa yeroo darbatu gareen inni biraan immoo kubbaa darbatamteef sarbaan erga to'atanii booda miilaan dhiitanii deebisu.
- Barataan darbates ta'e kan darbatameef barataa isaanitti aanee jiruuf kubbaa kennuun duuba hiriiraa irra deemanii hiriiru.
- Itti aansee gareen lachuu ga'ee hojii wal jijjiiruun shaakala itti fufu. Kana jechuun kan kubbaan darbatamaafii ture dabaree kubbaa darbatu, gareen darbachaa ture immoo sarbaan to'achuu shaakalu.
- Qaama qabbaneeffachuun shaakala goolabu.



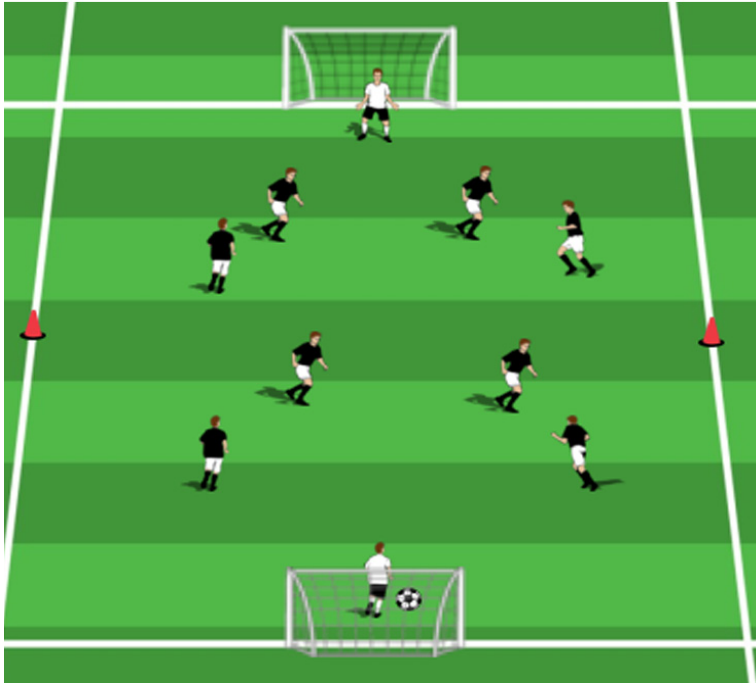


## 6.4 TAPHA GAREE XIQQAA KEESSATTI SARBAAN TO'ACHUU

Taphaa garee xiqqaa kan jedhamu miseensa garee nama sadii sadii (3 v 3), afur afur (4 v 4) yookaan shan shan (5 v 5) of keessaa qabu jechuudha. Kanaafuu shaakala kana keessatti garee xixiqqaatti qoodamuun tapha keessatti kubbaa qilleensarra jilbaa-ol yookaan laphee/qomaa gaditti dhufte sarbaan to'achuu kan shaakaltan ta'a.

### Akkaataa shaakalaa

- Qaama hoo'ifachuu.
- Garee xixiqqaa nama sadii sadii, afur afur yookaan shan shan qabutti qoqqooduu.
- Garee waliin taphatu tokkoof bakka shaakalaa meetira 20x30 mijeessuu.
- Kubbaa qilleensarra dhufte hunda sarbaan to'achuu.
- Barataa hunda akka wal ga'utti dabaree dabaree taphachuu.
- Xumura irratti qaama qabbaneeffachuu.





## 6.5 KUBBAA KAACHOO UTAALUUN GARA GALIITTI DARBACHUU

### Ga'umsa barachuu barattoonni yoo xiqqaate gonfachuu qaban

#### Xumura barannoo kanaatti:

- Haala sirriin ol-utaaluun kubbaa kachoo gara amartiitti darbachuun galii nilakkoofsista.
- Kubbaa kaachoo firiccisiisuun carraa 6 keessaa ol-utaaltee 4 galii nilakkoofsista.
- Dandeettii kubbaa kaachoo keessatti ol-utaaluun galii lakkoofsifame nidingisiifatta.

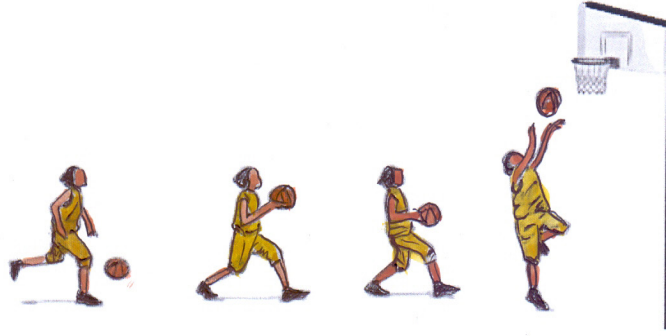
Taphni kubbaa kaachoo tapha gareen taphatamu keessa tokko ta'ee dandeettii bu'uura kubbaa firiccisiisuu, qabuu, darbachuu, utaalani gara galiitti darbachuu of keessatti qabata. Mata duree kana jalatti tapha kubbaa kaachoo ol-utaalanii gara amartiitti darbachuufi tapha garee xixiqqaa keessatti dandeettii kubbaa gara galiitti darbachuu irratti kan xiyyeefatamu ta'a.

### Gocha 1<sup>faa</sup>

#### A. Kubbaa kaachoo ol-utaaluun galiitti darbachuu

##### Tartiiba shaakalaa

- Barattoonni qaama ho'ifatu,
- Barattoonni kubbaa qabatanii galiirraa meetira 10 fagaatanii dhaabatu,
- Barsiisaan/tuun ajaja wal-fakkaataa si'a kennu/itu kubbaa firiccisiisaa gara amartiitti deemu,
- Tarkaanfiin lama yeroo isaan hafu kubbaa qabani ol-utaaluun galii galchu,
- Barataan/ttuun kubbaa gara galiitti darbate/tte kubbaa fudhatee/tee hiriira jalqabaa booda seena/ti,
- Shaakalli qaama qabbaneeffachuun kan goolabamu ta'a.



Fakkii 6.4.1 Kubbaa kaachoo ol-utaaluun gara amartiitti darbachuu

## A. Kubbaa karaa cinaa gara amartiitti darbachuu

### Tartiiba shaakala

- Barattoonni gareedhaan ta'uun qaama ho'ifatu,
- Barattoonni kubbaa qabatanii galiirraa meetira 10 fagaatanii dhaabatu,
- Barsiisaa/tuun ajaja wal-fakkaataa si'a kennu/itu barattoonni kubbaa firiccisiisaa gara amartiitti deemu,
- Tarkaanfiin lama yeroo isaan hafu kubbaa qabani ol-utaaluun gara galii darbatu,
- Barataan/tuun kubbaa gara galiitti darbate/tte kubbaa qabuun hiriira jalqabaa booda seena/tti,
- Irra deddeebiin shaakalama,
- Shaakalli qaama qabbaneeffachuun kan goolabamu ta'a.



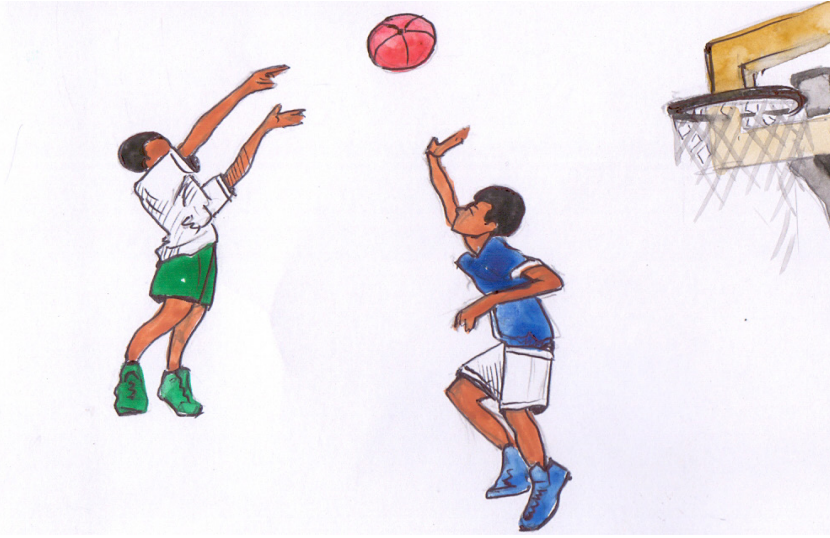
Fakkii 6.4.2 Kubbaa kaaraa cinaa gara amartiitti darbachuu

## 6.5.1 Tapha garee xiqqaa keessatti utaaluun kubbaa gara galiitti darbachuu

### Tartiiba shaakala

- Barattoonni gareetti qoodamuun qaama ho'ifatu,
- Taphni dirree tapha kubbaa kaachoo walakkaa irratti kan gaggeeffamu ta'a,
- Barsiisaan/tuun kubbaa ol- darbachuun tapha eegalsiisa/ti,
- Gareen kubbaa qabate firiccisiisuun dabarsanii walii kennaa ol-utaaluun gara amartiitti /galiitti darbachuu,
- Irra deddeebiin shaakaluu,
- Shaakalli qaama qabbaneeffachuun kan goolabamu ta'a.





Fakkii 6.4.3 Tapha kubbaa garee xixiqqaa

## 6.6 KUFUUN YOOKAAN JIGUUN KUBBAA HARKAA GARA GALIITTI DARBACHUU

### Ga'umsa barachuu barattoonni yoo xiqqaate gonfachuu qaban

#### Xumura barannoo kanaa booda:

- Kufuun yookaan jiguun kubbaa harkaa darbachuun galii ni lakkoofsista.
- Tooftaa kubbaa harkaa qilleensarra balali'uun gara galiitti darbachuu hojjettee agarsiista.
- Dandeettii kubbaa harkaa qilleensarraa balali'uun gara galiitti darbachuun galii lakkoofsisuu ajaa'ibsiifatta.

Taphni kubbaa harkaa tapha gareen taphatamu keessaa tokko ta'ee dandeettii bu'uuraa kubbaa qabuu, darbachuu, firiccisiisuufi kufuun/jiguun gara galiitti darbachuun galii lakkoofsisuu of keessatti qabata.

## Gocha 1<sup>faa</sup>

### A. Kubbaa harkaa kufanii/ jiganiii gara galiitti darbachuu

#### Tartiiba shaakalaa

- Barattoonni gaareedhan ta'uun qaama ho'ifatu,
- Gareen qoodamanii gaamaafi gamana dhaabatu,
- Gareen tokko kubbaa malee, garee biroon immoo, kubbaa qabatu,
- Barsiisaan/tuun “jalqabaa” yeroo jedhu/ttu barattoonni kubbaa qabatanii jiran kufanii/jiganiii garee isaaniif darbatu,
- Irra deddeebiin shaakala taasisuu,
- Shaakalli qaamaa qabbaneeffachuun goolabama.



Fakkii 6.5.1 Kubbaa harkaa kufanii/jiganiii gara galiitti darbachuu



## B. Kubbaa harkaa gareen taphachuu

### Tartiiba shaakalaa

- Barattoonni gareetti qoodamuun qaama ho'ifatu,
- Barattoonni kubbaa tokko tokko qabatani hiriiraan dhaabatu,
- Barsiisaan/tuun si'a ajaja kennu/itu barattoonni dabaree isaanii eeguun jigani kubbaa darbatu,
- Shaakalli qaama qabbaneeffachuun kan goolabamu ta'a.



Fakkii 6.5.2 Kubbaa harkaa kufanii/jigani darbachuu

## 6.7 Tapha kubbaa harkaa keessatti ittisa bu'uuraa

### Ga'umsa barachuu barattoonni yoo xiqqaate gonfachuu qaban

#### Xumura barannoo kanaa booda:

- Dandeettii kubbaa saaphanaa asii gadi qila'uu hojjetee ni agarsiista.
- Tapha garee keessatti dandeettii kubbaa saaphanaa asii gadi qila'uun bu'aa argamsiiste nidingisiifatta.
- Tartiiba kubbaa saaphanaa asii gadi qila'uu nitarreessita.

Tapha kubbaa harkaa keessatti gareen kubbaa qabatani hin jirre garee ittisa irra jiran jedhamu. Kanaafuu taphattoonni garee ittisaa irra jiran hunduu akka galiin itti hin galleef dirqama ittisuu qabu. Kunis kan raawwatamu naannoo galii

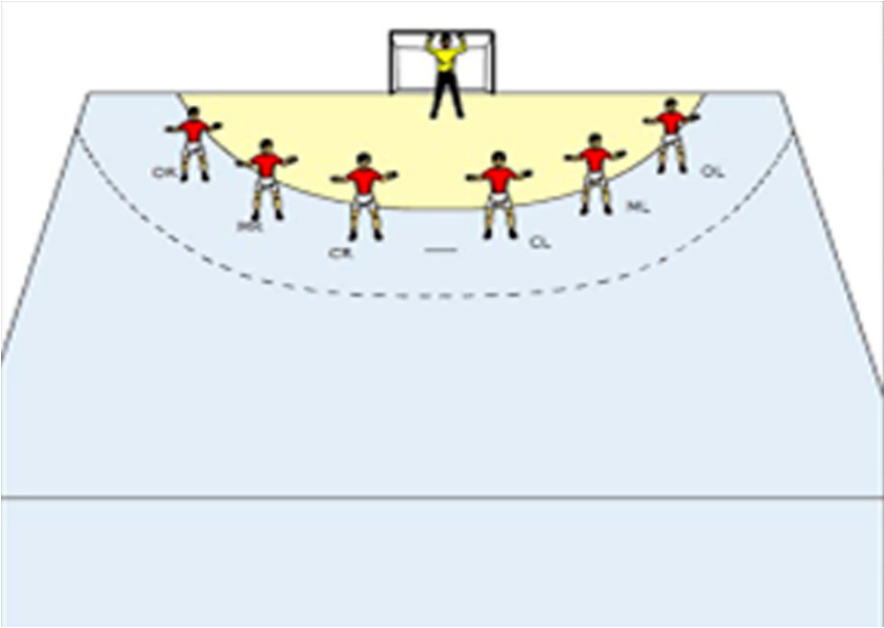


meetira ja'a (6m) irratti hiriiruun karaa kubbaan ittiin gara galiitti darbatamuu danda'u hunda cufuudhaan kan raawwatamu ta'a. Gareen kamiyyuu ittisa gosa lama fayyadamuu danda'a. Isaanis:

1. Ittisa zooniifi
2. Ittisa tokkoofi tokkoo

## 1. Ittisa zoonii

Ittisni zoonii tooftaa hubiinsa garee faallaa cabsuuf gargaara. Yeroo ittisa zoonii taphattoonni naannoo galii isaanii qofa ittisu. Kunis taphattoonni garee faallaa galiitti dhiyaatanii salphaatti kubbaa gara galiitti akka hin darbanneef gargaara.



Ittisa zoonii

## 2. Ittisa tokkoofi tokkoo

Ittisni kun nama tokkoof tokko gidduutti kan raawwatamuudha. Kunis nama tokko taphataa garee faallaa tokkoof ramaduun sochii taphataan kun taasisu hunda gufachiisuuf kan taasifamuu dha.

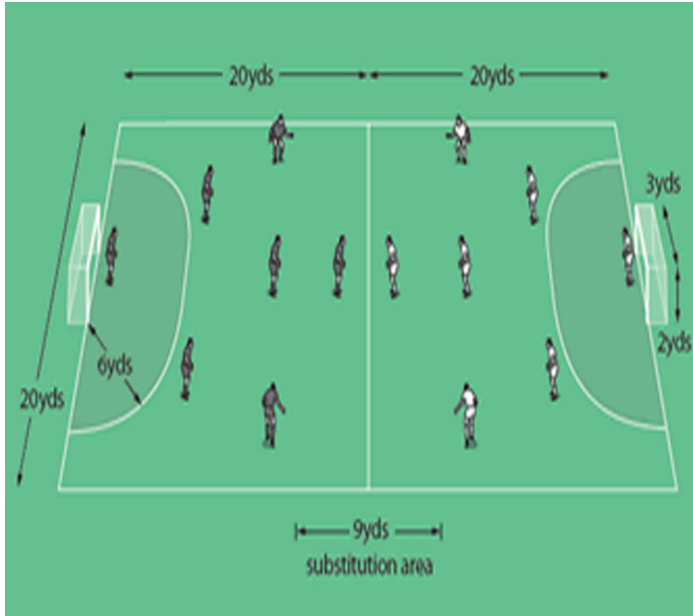


## 6.8 Tapha garee xiqqaa Kubbaa harkaa

Shaakala tapha kubbaa harkaa keessatti garee xixiqqaatti qoodanii taphachuun barattonni yookaan taphattoonni dandeettii akka goonfataniifi haala taphichaa akka hubatan isaan gargaara.

Akkaataa shaakalaa

- Qaama ho'ifachuu.
- Miseensa garee xiqqaa nama sadii hanga shanii of keessaa qabu ijaaruu.
- Ajaja kennamu eeggachuun tapha eegaluu.
- Xumura irratti qaama qabbaneeffachuu.





## CUUNFAA BOQONNICHAA

Taphni kubbaawwanii tapha jaallatamoo sadarkaa umurii garaagaraan kan taphatamudha. Taphni kubbaawwanii wal-dorgommii Olompikii, geeba addunyaafi shaampiyoonii sadarkaa garaagaraa keessatti kan taphatamudha. Taphni kubbaawwanii dandeettii bu’uuraa mataasaanii qabu.

## GILGAALA BOQONNICHAA

### I. Gaaffilee asiin gadii hima sirrii kan hin taane “Soba” hima sirrii ta’e “Dhugaa” jechuun deebii kenni!

1. Dandeettiin bu’uuraa tapha kubbaa kaachoofti harkaa garaagara miti.
2. Cina miillaa keessaafi alaan kubbaa qilleensarra dhufte to’achuun tapha garee keessatti barbaachisaadha.
3. Taphni kubbaa miillaa dandeettii bu’uuraa tokko qofaa qaba.
4. Taphni gareewwanii, seera, baay’ina taphattootaafi dirree wal-fakkaataa qabu.
5. Tapha garee kubbaa kaachoofti harkaa keessatti barattoonni miidhama qaamaa qaban keessatti qooda fudhachuu danda’u.

### II. Gaaffilee asiin gadiif deebii sirrii filadhu.

1. Kamtu kubbaa qila’uun taphatama?
    - A. Kubbaa kaachoo
    - B. Kubbaa miillaa
    - C. Kubbaa harkaa
    - D. Kubbaa saaphanaa
- Kamtu kubbaa firicciisuun taphatama?
- A. Kubbaa harkaa
  - B. Teenisii minjaalaa
  - C. Kubbaa miillaa
  - D. Kubbaa saaphanaa



# BOQONNAA TORBA

## SHUBBISAAFI TAPHOOTA AADAA ITIYOOPHIYAA

### Bu'aawwan barachuu boqonnaa kanaa

#### Xumura barannoo kanaa booda:

- Taphoota aadaa Itiyooophiyaa yoo xiqqaate 6 nitarreessita.
- Taphoota aadaa Itiyooophiyaafi addunyaa keessatti qooda fudhachuun nibashannanta.
- Taphoota aadaa Itiyooophiyaa yoo xiqqaate 3 hojjetee ni agarsiista.

### Seensa

Taphni Ispoortii aadaa Itiyooophiyaa keessatti yoom akka jalqabame kan ibsu, ragaan barreeffamaa hinjiru. Garuu, Riichard Pankires akka jedhutti jarraa 1<sup>flaa</sup> dhaloota Yesuus kirstoos gara jalqabaa keessaa taphatamaa akka ture nika'a. Itiyooophiyaan taphoota Ispoortii aadaa taphachuun beekamti. Beektonni bakka garaagaraarraa walitti dhufanii faayidaa Ispoortiin aadaa argamsiisu hubachuurraa kan ka'e bara 2000 Ispoortii aadaa gosa shan filachuun akka hojiirra oolu taasisaniiru. Isaanis: tapha qillee, buub, shaah, korboo, wal'aansoo fi kan kana fakkaataniidha.

Ispoortiin aadaa nidhalata, niguddata, nidu'a. Akkasumas, ispoortii aadaa birootiin bakka nibu'a. Ispoortiiwwan aadaa tursiisuuf immoo manneettii barnootaa, qonnaan bultootaafi horsiisee bultoota keessatti bal'inaan irratti hojjechuun murteessaadha.



Kanaafuu, Itiyoophiyaan dorgommiiwwan Ispoortii aadaafi festivaala gaggeessuun aadaan keenya dhaloota dhufutti akka darbu gochuufi dhaalchisuuf tattaaffii guddaa taasisaa jirti. Akkuma biyya keenyaa biyyoonni garaagaraa taphoota Ispoortii aadaa kan mataa isaanii niqabu.

## 7.1 SHUBBISA AADAA BIYYOOLESSAA ITIYOOPHIYAA

Itiyoophiyaan biyya lixa Afirikaatti argamtuufi uummata miliyoona 110tti tilmaamamu qabduudha. Akkasumas sabaafi sab-lammii yoo xiqqaate 80 ta'antu keessatti argama. Sabni kun hunduu aadaafi akkaataa shubbisa mataa isaanii niqabu. Kanneen keessa shubbisoota aadaa Itiyoophiyaa muraasa haa ilaallu.

- Shubbisa Oromoo – ragada, gad tumee fi ol-tumee, shaggooyyee fi kan biroo hedduun ni jiru.
- Shubbisa Walaayittaa – Gifaataa.
- Shubbisa Amaaraa – iskistaa.
- Shubbisa saba Hamar – Ivaangaadii.
- Shubbisa Agaw, Shubbisa Tigiraay, Shubbisa Guraageefi sabaafi sab-lammoonni Itiyoophiyaa keessa jiran hunduu shubbisa of danda'e mataa isaanii ni qabu.







## 7.2 TAPHOOTA AADAA ITIYOOPHIYAA

### Ga'umsa barattoonni yoo xiqqaate gonfachuu qaban

#### Xumura barannoo kanaa booda:

- Taphoota aadaa Itiyooophiyaa yoo xiqqaate 6 nitarreessita.
- Taphoota aadaa Itiyooophiyaa keessatti qooda fudhachuuf fedhii nihoratta.
- Taphoota aadaa Itiyooophiyaa keessa muraasa isaanii hojjettee ni agarsiista.

Tapha aadaa jechuun tapha sochii qindaa'aa hawaasni tokko aadaafi duudhaa akkasumas eenyummaasaa kan ittiin ibsatuudha. Taphni kamiyyuu amala addaa ittiin taphatamu kan qabu ta'ee dargaggoon, jaarsoliin, ijoolleen dhiiraafi shamarranii guyyoota ayyaanaafi boqonnaa kan taphatanidha.

Waliigalatti, taphni aadaa ogummaa karaa hawaasni biyya keenyaa qabeenya naatoo walaon qabu cinaatti addaddummaa gama aadaa, duudhaalee, eenyummaa, guddina saayinsii, takinooloojiifi amantaa ittiin addunyaa maratti beeksisuudha.

#### 7.2.1 TAPHOOTA AADAA ITIYOOPHIYAA KEESAA MURAASA ISAANII

Itiyooophiyaan taphoota aadaa hedduu qabdi. Kanneen beekamoo ta'an keessaa, tapha aadaa qillee, korboo, wal'aansoo, shenkelloo, Kun maali isheeniifi shaah fa'idha.

##### A. Tapha Aadaa Qillee/ Kollee

Taphni aadaa qillee jalqaba jaarraa 1<sup>ffaa</sup> keessa akka eegalame himaaleen afaaniin nidubbatama. Taphni aadaa kun ijoo/ruuriifi ulee fiixee tokkoon golboo ta'een taphatama. Taphni kun uleefi kubbaa/ruurii gara goolii garee faallaatti oofuufi rukutuun goolii lakkoofsisuun kan taphatamuudha.

##### Dandeettii bu'uuraa tapha aadaa qillee

- Ulee qabachuu,
- Ruurii oofuu,
- Ruurii to'achuu,



- Ruurii gara gooliitti rukutuu,
- Ruurii miliqsuu/gowwomsuu,
- Ga'umsa qaamaa (si'aayina, qindoomina, jabina, humnummaa, ariitiifi kkf) qabachuu,
- Teekiniika bu'uuraa karra eegaa/duu fa'i.

### **Seera tapha aadaa Qillee/ Kollee**

- Gareen tokko taphattoota 15 kan qabu yeroo ta'u, kenneen keessaa dirree seenanii kan taphatan taphattoota 10 ta'u. Kanneen hafan shanan immoo eeggattoota ta'u,
- Taphattoota kudhan keessaa tokko karra eegaa/duudha,
- Taphi qillee murteessitoota 3 qaba,
- Dorgommii tapha qilleef yeroon kenname sa'a tokko yeroo ta'u gidduutti boqonnaa daqqiqa 15tu jira,
- Ruuriin gogaa/ pilaastikii halluunsaa mul'achuu danda'urraa hojjetama,
- Ulfaatinni ruurii giraama 100 ta'a, marfatisaammoo saantii meetira 25-30 ta'uu qaba,
- Dheerrinni ulee qillee meetira1fi saantiimeetira 20 yeroo ta'u ulfaatinni isaammoo giraama 500-550 ta'uu qaba,
- Taphattoonni dirree keessatti badii raawwatan murteessaan kaardii akeekkachiisaa (Keelloo)fi diimaa itti agarsiisa,
- Karra eegaan balaarraa of-eeguuf uffata seeraan eyyamameef uffachuun dirree seenuu qaba,
- Taphattoonni dirree ijoo/ruurii yeroo oofaan yookaan rukutan ulee ol-kaasuu hinqabu.



## Gocha 1<sup>ffaa</sup>

### Akkaataa tapha qillee

#### Tartiiba shaakalaa

- Barattoonni gareedhaan qaamaa ho'ifatu,
- Barattoonni garee lamatti qoodamuun dirree qabatu,
- Barattoonni carraadhaan tapha eegalu,
- Gareen carraa argate tapha eegala,
- Shaakalli qaama qabbaneeffachuun golabama.



Fakkii 7.2.1 Tapha Qillee

### B. Tapha Aadaa Korboo

Tapha kana gaggeessuuf korboon naannoon isaa saantimeetira 30 pilaastikii yookaan sibiilarraa kan hojjetame ta'uu qaba. Uleen kallattii tokkoon qara qabaata. Dheerinni ulee meetira 2, dheerinni dirree meetira 10, sarara cinaa bakka korboon keessa konkolaatu meetira 10, bal'innisaa meetira 1 irraa kan qophaa'e ta'uu qaba. Taphni korboo gosa sadii qaba. Sadanuu galmi isaanii ulee darbatanii korboo konkolaatu keessa baasuun lafatti waranuun dhaabuudha.

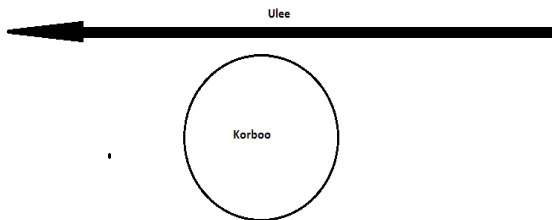


## Xiyyeeffanaa dandeettii bu'uuraa tapha aadaa korboo

- Qabannaa ulee,
- Qabannaa ulee naannoo ceekuu,
- Korboo konkolaachisuu,
- Darbannaa ulee gara korboon itti konkolaatu,
- Korboo dhaabuudha.

### Seera tapha korboo

- Taphni kun kan taphatamu korboo konkolaatu keessa ulee darbatanii dhaabuun ta'a,
- Gareen tokko taphattootaa 2 qaba, inni tokko korboo kallattii jedhametti yeroo konkolaachisu inni hafemmoo, ulee darbatee, korboo keessa loosee dhaabuudha,
- Gareen ulee darbatee korboo keessa baase, lafa tumatee dhaabe qabxii 2 argata,
- Uleen darbatamee, fiixeen isaa korboo keessa ba'ee, yoo lafa waraanees korboo dhaabuu baate qabxii 1 argata,
- Garee tokkoof tapha marsaa sadiitu heyyamama,
- Marsaa tokkoof darbannaa si'a lamatu kennama,
- Marsaa sadii keessatti gareen lamaanuu yoo wal mo'achuu baatan marsaa tokkotu dabalama,
- Marsaa dabalataan kenname keessatti walmo'uu baannaan gareen mo'atu carraadhaan kan addaan ba'u ta'a.



Fakkii 7.2.2 Korboofi uleesaa



## Akkaataa Tapha Korboo

### Tartiiba shaakalaa

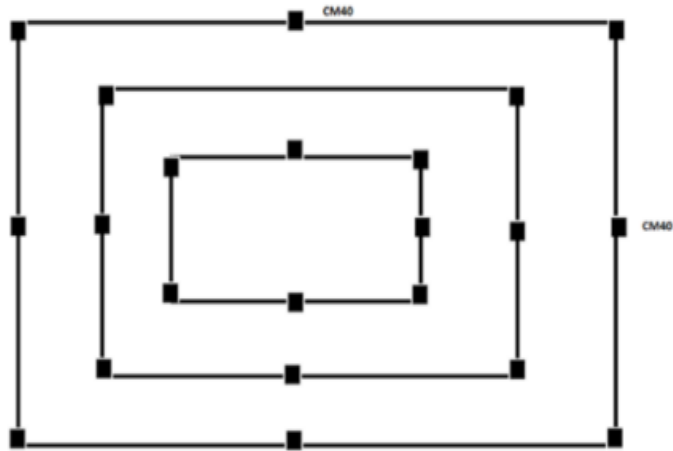
- Barattoonni gareedhaan qaama ho'ifatu,
- Barattoonni cimdii cimdiin garee uumuun dirree qabatu.
- Barsiisaan/tuun ajaja wal-fakkaataa yeroo kennu/itu barattoonni tapha eegalu,
- Barataan/tuun ulee korboo keessa baasuun lafa waraane/tte qabxii 2 argata/ti,
- Barataan/ttuun ulee korboo keessa loosee/tee lafa hinwaraanne hafe/fte qabxii 1 argata/tti,
- Barataa/tuun ulee darbatee/ttee korboo keessa baasuu dadhabe/de qabxii hinargatu/ttu,
- Irra deddeebiin shaakaluu,
- Shaakalli qaamaa qabbaneeffachuun kan golabamu ta'a.

## C. Tapha Aadaa Shaah

### Gocha

1. Taphni aadaa shaah taphattoota meeqa gidduutti taasifama?
2. Taphi aadaa shaah saddeeqa meeqaan taphatama?

Taphni shaah gosa wal-dorgommii Ispoortii aadaa biyya keenyaa keessaa tokko ta'ee, taphattoota lama gidduutti kan taphatamudha. Kaayyoon tapha aadaa shaah inni ijoon, dabaree eeguun bakkoota buufataa saddeeqaaf boordii tapharra taa'eerratti saddeeqoota 24 hanga xumuramutti qubaachiisuudha. Dabalataanis, saddeeqa taphataa/ttuu faallaa kaasuuf sarara dalgeerra yookaan irraan gadee saddeeqa wal-fakkaatan sadii qubachiisuudha. Kana malees, taphataa/ttuu masaanuun saddeeqa wal-fakkaataa sadii walitti aansuun qubachiisuu akka hindandeenyeef irratti hojjechuudha.



Fakkii7.2.3 Gabatee tapha aadaa Shaah

## D. Tapha Aadaa Sheenkelloo

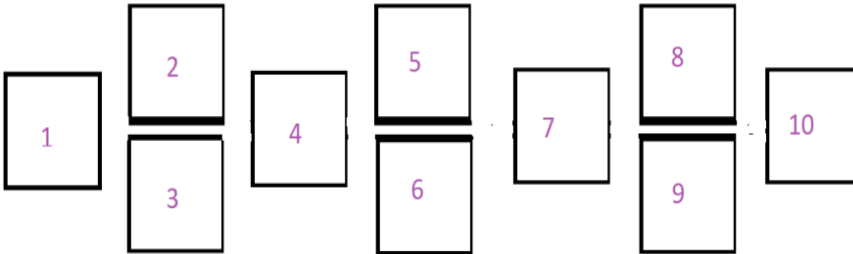
Taphni aadaa shenkelloo biyya keenya keessatti tapha aadaa beekamaadha. Irra guddeessa taphni aadaa kun ijoollee shamarraniin taphatama. Taphattoonni bakka qubannaa miillaa 10 lafarrattii cileen/boronqiin sararuun qopheeffatu. Haaluma kanaan, barattoonni gareen wal-qoqqooduun tapha keessatti qooda fudhatu.

### Akkaataa taphichaa

- Taphattoonni dirree taphaa boronqiin/cileen lafarratti sararatu,
- Tokko tokkoon sarara tilmaamaan saantimeetira 40x40 ta'ee mana 10 kan qabu ta'uu qaba.
- Tokko tokkoon bakka qubannaa akka mana abbaa qabeenyumatti bakka bu'u,
- Taphni taphataa tokkoon eegalama,
- Taphataan/tuun jalqabaa bakka/mana 1<sup>ffaa</sup> keessa dhagaa darbatee/ttee buusuun miilla tokkoon irra utaa'ee darbuun mana kan biraa (2<sup>ffaa</sup>) keessa qubata/tti.
- Tapha marsaa jalqaban yoo milka'aame bakki qubannaa 1<sup>ffaa</sup> mana ta'a,



- Tapha marsaa itti aanuutti dhagaa bakka 2<sup>ffaa</sup> keessa buusuun bakka 1<sup>ffaan</sup> irra darbamee bakka qubannaa 3-10 shenkelloon keessa darbamee, irra deebi'uun bakaka 2<sup>ffaa</sup> irra utaalamee darbama,
- Yoo milka'ame bakka 2<sup>ffaan</sup> mana ta'ee, marsaan 3<sup>ffaan</sup> bakkaa 3<sup>ffaa</sup> keessa dhagaa buusuun manaa 1<sup>ffaa</sup>fi 2<sup>ffaa</sup> irra darbuu yookaan miilla tokkoon/lamaan keessa qubachuun bakka 3<sup>ffaa</sup> irra darbamee bakka 4-10 shenkelloon keessa darbamee irra deebi'uun bakka 3<sup>ffaa</sup> irra utaalamee mana 2<sup>ffaa</sup>fi 1<sup>ffaa</sup> miilla tokkoon/lamaan keessa quabchuun darbama,
- Milkaa'inni jiraannaan taphni hanga mana bakka qubannaa hunda keessatti ijaamutti itti fufa,
- Dogoggorri yoo uumame taphataan/ttun biroon haaluma kanaan itti fufu/ti,
- Adeemsi taphaa haaluma kanaan kan taphatamu ta'a.



Fakkii7.2.4. Tapha aadaa Sheenkelloo

### Tartiiba shaakalaa shenkelloo

- Barattoonni hiriiraan qaama ho'ifatu,
- Barsiisaa/tuun ajaja wal-fakkaataa si'a kennu/itu barattoonni shaakala eegal,
- Bakka rog-arfee keessa dhagaa darbatanii buusuun kanneen hafan keessa miilla tokkoon shenkela keessa darbuun bakka duraatti deebi'u.
- Yeroo deebi'anis bakka dhagaan keessaa kaafame irra utaluun bakka jalqabaatti deebi'u.
- Dogoggorri yoo uumamuu baate taphni haaluma kanaan itti fufa.



Kitaaba Barattootaa

Barnoota Fayyaafi Jabeenya Qaamaa

Kutaa 8



- Yoo dogooggori uumame taphataa/ttu biraan taphni itti fufama,
- Xumurarratti shaakalli qaama qabaneeffachuun kan goolabamu ta'a.

## E. Kun maal isheen?

Taphni aadaa Itiyoophiyaa keessa “Kun maal isheen?” jechuun gaaffii gaafachaa kan taphatamuufi tapha baay'ee namoota biratti jalatamudha.

### Adeemsa taphichaa

- Barattoonni geengoo uumuun erga dhaabbatanii booda akkuma jiranitti lafarra gadi taa'uu,
- Barattoota keessaa tokko tapha eegaluuf filatama/ti,
- Taphataan/ttuun dura tapha eegalu/tu kubbaa xiqqoo dhoksanii harkatti baachuun ‘kun maal isheen?’ jechaa geengoo barattoonni uumaanii taa'aatti naanna'a/ofiti,
- Barataan/ttuun kun barataa/ttu dagatee/tte taa'uu/teessu jala kubbaa buusee/tee barataa kubbaan jala bu'e osoo ofjalatti hinargiin namni jala buuse naanna'ee/oftee bira yoo ga'e/sse taphaa ala taasisuun geengoo gidduu akka taa'u/teessu taasifama,
- Barataan/ttuun kubbaan jala bu'e, dafee/tee yoo dammaqqa/xe kubbaa fudhachuun duukaa fiigee/dee kubbaa yoo itti buuse/te inni/ishiin geengoo keessa gala/ti,
- Fiigee/dee kubbaa itti buusuun yoo dadhabame taphni barataan/ttuu kubbaan harka jiruun kan itti fufu ta'a,
- Taphicha mo'achuuf xiyyeeffannaan hordofuu yookaan dammaqoo ta'uu barbaachisa.





Fakkii 7.2.5 Kun maal isheen?

## F. Tapha Aadaa Wal'aansoo

### Gocha

1. Taphni aadaa wal'aansoo akkaataa qabannaa harkaa meeqa qaba?
2. Wal-dorgommii wal'aansoo keessatti qabxiileen xiyyeeffannaa argachuun qaban maal fa'i?
3. Ispoortii aadaa Itiyooophiyaa keessaa barattoota shamarranii biratti irraa caalaa jaallatamaa kan ta'e kami?

Wal'aansoon dorgommii taphattoota lama gidduutti taasifamuudha. Dorgommiin tapha aadaa Ispoortii wal'aansoo dandeettii bu'uuraa qabannaa harkaarratti hunda'uun bakka sadiitti qoodama. Isaanis: harka tokkoon dugda wal-qabachuu, harka lamaan wal -qabachuufi harka lamaan yookaan harka tokkoon wal-qabachuun miilaatti fayyadamuun qoluun lafarratti kuffisuun kan taphatamudha.



Tapha wal'aansoo keessatti qabxiileen xiyyeeffannaa argachuu qaban kanneen asiin gadiidha.

- Yeroo wal-dorgommii taphattoonni dibata qaamaa kamiyyuu fayyadamuu hinqabani,
- Taphattoonni qeensa harkaa qorachuu qabu,
- Faaya adda addaa keyyachuu hinbarbaachisu,
- Dorgomtoonni rifeensa, huccuufi qaamoota laafoo saphaatti miidhamuu danda'an qabuurra of-qusachuu qabu.



Fakkii 7.2.6 Tapha Wal'aansoo harka tokkoon wal-qabachuu



## CUUNFAA BOQONNICHAA

Taphni aadaa namni umurii kamirra jiru uume/kalaqee yeroo boqonnaasaa, guyyoota ayyaanaafi wal-dorgommii garagaraa irratti aadaa, amantaa, eenyummaa, sadarkaa dinagdeefi guddina biyyasaa ittiin beeksifatuudha. Taphni aadaa biyya keenya keessatti beekamoofi jaallatamoo ta’an keessaa: tapha aadaa qillee, shaah, korboo, wal’aansoo, kun maali isheenfi shenkeloodha.

## GILGAALA BOQONNICHAA

### I. Gaaffilee asiin gadii hima sirrii “Dhugaa”, hima sirrii hintaane immoo “Soba” jechuun deebii kenni!

1. Taphni aadaa biyya keenyaa dagaagina sammuuuf malee, dagaagina qaamaaf bu’aa hinqabu.
2. Taphni aadaa wal’aansoo dhiirota gidduuttiifi shammarran gidduutti geggeeffamu haala wal-fakkaataa ta’een adeemsifama.
3. Tapha aadaa mana barumsaa, qe’ee qonnaan bulaafi horsiisee bulaa biratti akka fudhatama argatutti baba’lisuun bu’aa gaarii qaba.

### II. Roga “B” jala kan jiru “A” jala isa jiru waliin walitti firoomsii!

A	B
1 Itiyooophiyaa	A Ispoortii qaxxaamuraa
2 Noorwayi	B Boosaa bool
3 Keeniyaa	C Korboo
4 Ispeen	D Kobaar toosii
5 Jaappaan	E Xiyyee dhukaasuu
6 Iskotilaandii	F Guluffii harree
	G Summoo



### III. Gaaffilee asiin gadiif deebii sirrii ta'e filadhuu deebisi!

- Humna ol'aanaa kan barbaada dorgommii isa kami?
  - Sheenkelloo
  - Korboo
  - Wal'aansoo
  - Shaah
- Kamtu taphattoota 10'n taphatama?
  - Qillee
  - Korboo
  - Shaah
  - Wal'aansoo
- Shamarraniin irra caalaa kan taphatamu isa kami?
  - Qillee
  - Korboo
  - Kun maal isheen
  - Sheenkelloo
- Ulee darbachuun kan taphatamu kami?
  - Qillee
  - Korboo
  - Shenkelloo
  - Saddeeqa
- Kanneen asiin gadii keessaa bakka qubannaa saddeeqaa 24 kan qabu isa kami?
  - Qillee
  - Sheenkelloo
  - Korboo
  - Shaah
- Akkaataa qabannaa harkaa tapha wal'aansoo bakka gurguddaa meeqatti qoodama?
  - 3
  - 4
  - 1
  - 2



Barnoota Fayyaafi Jabeenya Qaamaa  
Kitaaba Barattootaa

Kutaa 8

7. Tapha aadaa korboo keessatti taphataan tokko marsaa tokko keessatti ulee si'a meeqa darbachuutu heyyamama?
- A. 1 C.3  
B.4 D. 2
8. Dheerinni ulee tapha aadaa korboo meetira meeqa?
- A. 3 C.1  
B.5 D.2
9. Tapha aadaa biyyaa keenyaa keessaa kamtu dandeettii yaaduu sammuu irra caalaa gaafata?
- A. Qillee C. Shaah  
B. Korboo D. Wal'aansoo
10. Taphoota aadaa asiin gadii keessaa kamtu irra caalaa dirree dorgommii bal'aa barbaada?
- A/Korboo C/Shaah  
B/Qillee D/ Saddeeqa

#### IV. Gaaffilee asiin gadiif deebii gabaabaa barreessi

1. Taphoota aadaa naannoo keessa jiraattuu keessaa kan beektu sadii tarreessi.



**Biiroo Barnootaa Oromiyaa 2014/2022**

# **BARNOOTA FAYYAAFI JABEENYA QAAMAA**

**Kitaaba Barattootaa**

**Kutaa 8**

**Gatii \_\_\_\_\_**