

## ከባብያዊ ስጉምታት አብ ክሪስትያንሳንድ

### እዞም ከባብያዊ ስጉምታት ካብ 2 መጋቢት 2021 እዮም ዝምልከቱና

#### መዋእለ-ህጻናትን ቤት-ትምህርታትን

- መዋእለ-ህጻናትን መባእታ ቤት-ትምህርታትን ብብጩ ደረጃ ተቐይደን ክቕጽሉ እዮን።
- ቤት-ትምህርታት ማእከላይ ደረጃ ክሳብ ዓርቢ 12 መጋቢት ዘሎ ግዜ ብቀይሖ ደረጃ ክቕየዱ እዮን።
- ቤት-ትምህርታት ካልኣይ ደረጃ ንግዜኡ ብቐይሖ ደረጃ ክቕየዱ እዮን።
- ቤት-ትምህርታት ዝኸተሉኦ ከባብያዊ መምርሒታት ንምፍላጥ ወለዲ ናይተን ዝምልከተን ቤት-ትምህርታት ውብሳይታት(hjemmesider) ከንብቡ ንተቶም።

#### ማስኬራ

- ሓደ ሜትሮ ርቕቀት ክሕሎ እንዘይተኻኢሉ ማስኬራ ክትጥቀሙ ኣለኩም። እዚ ንትሕቲ 12 ዓመት ዝዕድሚኦም ቆልዑ ኣይምልከቶምን እዩ።

#### ኣብ ብሕታዊ ገዛ ልዕሊ ሓሙሽተ ኣጋይሽ ምእንጋድ እጉድ እዩ

- ሕድገት ዝግበረሎም፡ ኩሎም እቶም ኣጋይሽ ደቅ ሓንቲ ኣሃዲ(kohort) መዋእለ-ህጻናት ወይ መባእታ ቤት-ትምህርቲ እንተደኣ ከይኖም ኣይምልከቶምን እዩ፡ ንኣብነት ምብግል ዕለተ-ልደት።

#### እንግዶታት

እንግዶታት ምክያድ ኣይፍቀድን እዩ፡ እዚ ውን ሃይማኖታዊ ጉባኣታት ዘጠቓለሉ እዩ፡ ግን ገለ ሕድገት ዝግበረሎም ኣጋጣሚታት ኣሎዉ

- ስርዓተ ቀብሪ ብመሰረት ሃገራዊ ሕግታት.
- ቃል-ኪዳን፡ጥምቀትን ተመሳሳሊ ስርዓተ ኣምልኮታትን ብዘይ ተዓዘብቲ
- [እንግዶት እንታይ ምኻኑ መግለጺኡ ኣብዚ ኣሎ](#)

#### ቤት-መግብን መስተን

- ቤት-መግብን መስተን ክዕጸዉ እዮም፡ «take-away»(ዝውሰድ ጠለባት) ገዲፍኹ።
- ቤት-መግብታት ሆቴል ንተዳሮ ኣጋይሽን መግቢ ክቕርብ ይፍቀደሉን እዩ።

#### ማእከላት ጂም(Treningscenter)

- ብጀካ ብውልቁ ንጥዕናዊ ጽገና ዝካየዱ ምውስቀሳት ማእከላት ጂም ክዕጸ እዩ።

#### ቆልዑን መንእሰያትን ኣብ ትርፊ ግዜኦም ዘካይዱዎም ንጥፈታት

- ትሕቲ 20 ዓመት ዝዕድሚኦም ቆልዑን መንእሰያትን ኣብ ትርፊ ግዜኦም ዘካይዱዎም ንጥፈታት ብሃገራዊ ምኽርታት እዮም ዝቕየዱ።
- ንጽል እንግዶታት ኣይፍቀድን እዩ።

ውሽጣዊ መናፈሻ፡ሆላት ቢንጎ፡ መጻውቲ ሆላት፡መጻውቲ ቆልዑ ለክላንድ፡ ሆላት ቦውሊንግን ተመሳሳልቲ ቦታታትን

ከምዚኦም ዝኣመሰሉ ቦታታት ክዕጸዉ እዮም።

መሐንበሲ ሆላትን መዘንዩ ማይን(ስፓ)

ብጀካ እዞም ተጠቂሶም ዘለዉ ቦታታት መሐንበሲ ሆላት፡ ባደላንድ፡ መዘንዩ ማይ ዘለዎ ቦታ(ስፓ) ክዕጸዉ እዮም፡

- ምሕንባስ ቤት-ትምህርቲ ንትሕቲ 20 ዓመት ዝዕድሚኦም ተማሃሮ፡ ኮርስ ምሕንባስን መለማመዲ ምሕንባስን ንቤት-ትምህርቲ መባእታ ዝመሃሩ ቆልዑ ወይ ንኣሸቱ፡ ከምኡውን ንሞያውያን ስፖርተኛታት ዝካየድ ምሕንባስ።
- ብውልቂ ንጥዕናዊ ጸገና ዝካየዱ ምውስጥሳትን ምልምማድን ወይ ኣኣንጋዲ ዘለዎ ኣብ ንእስ ዝበሉ ጉጅለታት ዝካየድ።

ስፖርታዊ ንጥፈታትን ኣብ ትርፊ ግዜ ዝካየዱ ንጥፈታትን ንዓበይቲ

- ልዕሊ 20 ዓመት ዝዕድሚኦም ዓበይቲ ኣብ ውሽጢ ስፖርታዊ ንጥፈታት ወይ ኣብ ትርፊ ግዜ ዝካየዱ ንጥፈታት ምውዳብ ኣይፍቀደሎምን እዩ። ካብ ዓሰርተ ሰባት ዘይበዘሉ ብውሑዱ ሓደ ሜትሮ ርሕቀት ክሳብ ዝሓለዉ ኣብ ደገ ልምምዳት ክውድቡ ይፍቀደሎም እዩ።

ንኩሎም ተቐማጦ ዝምልከት፡

- ኣብ መዓልታዊ ሂወትካ ብዝተኸለኸለ መጠን ምስ ውሑዳት ሰባት ተራኹብ፡ መታን ዝቐርቡኻ ሰባት ብዝሉም ደረት ክትገብረሉ።
- ምስ ትረኽቦም ሰባት ብምሉኦም ብውሑዱ ሓደ ሜትሮ ርሕቀት ሓሉ።
- ኣፕሊኬሽን smittestopp ጸዓና።
- ብዝተኸለኸለ መጠን ኣብ ገዛ ኮይንካ ስራሕ።