

PACES : Mihaantomotra ny famerenan-desona ! fitsipika mahasoa miisa 8.

Azo fintinina amina teny 3 monja ny fotoana iray (2 hatramin'ny 5 herinandro araka ny fakioltea) fanaovana famerenan-desona :

MAMERINA – MIHINANA – MATORY

Hatsarao araka izay vitanao ny fandaharam-potoananao manaraka ireto fitsika mahasoa miisa 8 ireto!

1. AZA OVAINA NY FANAO MAHAZATRA ANAO, hazony ny fahazarana.

Kajio ny toerana iasanao mba ho fiasana mampifantoka kokoa sy tsy ahitana zavatra hahavarimbariana, tohizo ny fanaovana fanatanjahantena sy fikambanana (satria lava loatra ny fotoana hanaovana famerenan-desona !).

2. AZA TAITAITRA NA MIKOROPAKA.

Mihaantomotra ny andro A, tsy mora ny mahatsindry tena rehefa mihazakazaka ny zavadrehetra. Amin'io fotoana io indrindra anefa ianao no tokony hametraka ny tenanao ho mpifehy.

3. AZA MIKENDRY NY TAFahoatra LOATRA amin'ny tanjona trararinao.

Sorohy ny fanerena ny asa 2ora ho lasa 45 min. **Antony voalohany niteraka ny tsy fahombiazan'ireo izay tsy nahatratra ny tanjony ny fikendrena ny tafahoatra loatra.**

4. MIHATAHA KELY ALOHA.

Miezaha mandrakariva ny hahazoana tsara ny lesona izay voafehinao na tsia.

5. IKIRIZO IREO TARANJA TSY MANAVANANA ANAO, fa tsy amin'ireo izay tianao.

Mety hitranga ny tsy ampoizina amin'ny taranja tena hainao, meteza hatanjaka amin'ny taranja rehetra araka izany.

6. AZA MANAO KINANGA MINIA TSY MIRAHARaha TARANJA SASANY

Aza mihaino ny siosion-dresaka ny amin'ny lazaadina mety hitranga amin'ny fanadinana.
Mety hidoboka **IZY REHETRA**.

7. AMPITOMBOY NY ORA HATORIANA.

Mba hampahavitibitrika anao mandritra ny fotoam-panadinana.

Ezaho ny manampy torimaso 1ora30 fanampiny.

8. IVERENO JERENA IN-3 NY LESONA.

Tokony iverenana jerena in-3 ireo taranja rehetra mandritra ny famerenan-desona ataonao.

Eny, ny **mamerina mijery** no resahiko fa tsy ny **mamerina mianatra** ny lesonao akory.

Ny fiasana mafy nataonao nandritra ny fotoam-pianarana no ahafahanao mamerina mijery amim-pomba mandaitra mandriatra ny fotoam-pamerenan-desona ataonao.

Tanjona ny hahatongavana amin'ny famirapiratana tanteraka amin'ny fotoanan'ny fanadianana.

Tahaka ny mpanao fanatanjahantena manomana JO, ataovy toy ny hoe tonga 3-4 andro mialoha sy **mandritra ny fifaninana** io famirapiratana tanteraka io.