

## **PACES: Mahazo tombony ara-potoana rehefa miasa amim-pahombizana!**

---

- ❖ **Fero ho 30mn hatramn'ny 45 mn ny fotoana hiasana.** Eny anelanelam-potoana, makà aina kely 5mn. Mihetseha, mandritra io fiatoana io! Ny fanaoko, mamoha varavarankely ary somary manatanja-tena (etirements, abdos...)  
\*Aza adino ny maka aina kely isaky ny fe-potoana iasana. Tena ilaina mihitsy izany mba hampahomby ny tontolo andro.
  
- ❖ **Fehezo ny fotoana.** Aorian'nyfe-potoana 3vamin'ny 45mn na 4 amin'ny 30mn dia miova taranja
  - ❖ Efa fantatra fa , raha vao manam-potoana hiasana ainao, dia te handany fotoana hanaovana ilay asa. Mila ferana ny fotoana raha te hahita fahombiazana sy hahavita asa betsaka haingana.. tsy maintsy fehezina ny fotoana. Tereo ao anatin'ny fe-potoana 3 amin'ny 45mn nna 4 amin'ny 30 mn ireo taranja.
  - ❖ mampiasà famantaranora , tsy natao hojerena isak'izay mahatsiaro ( izay hiteraka fahasorenana sy fanelingelenana) fa mba hanala ny fitaintainana isan-karazany
  - ❖ Manjary afaka amin'izay ireo fitaintainana: tsy ho mpijery ora , na hieritreritra zavatra hafa, **miandry ny fiafaran'ny fe-potoana ny zavatra hafa rehetra.**
  
- ❖ **Ialao ny fanaovana zavatra maro indray miaraka.** Indraindray manana fironana hanao zavatra maro indray miaraka rehefa te hahomby na taranja mitovy na tsia. Ataovy misesy ary arindrao ny fotoanasatria mifanipaka amin'ny fahombiazana ny fanaovana zavatra maro indray miaraka.
  
- ❖ Ny **“coach post-it”**: Naniry hanana mpanazatra aho, sahala ny amin'ny fanatanjahan-t ena nefa hoan'ny P1. Misy olona manoro ahy ny ezaka tokony hatao, milaza amiko ny tsy maintsy atao ary mampahery. (Tsy lazaiko eto ireo raiamandreny mpiahy, izay tena manana ny maha izy azy!)

Ary nahoana raha asiana mpitarika eo amin'ny biraonao mba hatonga anao hifantoka?

## Ahoana ny fanaovana azy?

Apetaho eo amin'ny rindrina na eo ambony biraonao ny takelaka maneho hafatra na fanontaniam-pandrisihana

Isaky ny manopy maso io takelaka io ianao dia hahatsiaro tena, na voantana hiasa, na hanohy mafimfify kokoa ireo ezaka efa natomboka.

- Moa ve mahomby sy mifantoka aho izao ?
- Mamokatra ve aho ?
- Manalavitra sa manakaiky ny tanjoko aho ankehitriny?
- **Mihetsiketseha hampisy fifantohana.** Tazonny mandrakariva eny an-tanana ny stylo mba ho fanamarihana, ary indrindra hanipihana sy hanoritana ireo toe-javatra manan-danja ilaina tadidina.ny atao ho mifantoka ara-tsaina dia izay mifantoka ara-batana
- **Aza mety rebirebena.** Ialao izay toe-javatra manakorontana: vonoy ny finday mandritra ny fianarana ary idifio ireo tranokalam-pifandraisana toy ny twitter, skype na facebook izay jerena amin'ny fomba maharitra... minoa ahy fa aorian'ny fifaninanana dia manam-potoana holaniana amin'ireny ianao.

Mampiasà fanampenan-tsofina , na koa saron-tsofiana mba hampilamina tanteraka raha ilaina.

- Ataovy izay hahazoana aiana: maka toerana tsara izay mety indrindra aminao, tadiavo izay tena farany mety: eo amin'ny tany, eo am-pandriana, any andakozia, eo anoloan'ny birao...ary tadiavo ny fotoana mampahomby anao (mety aminao kokoa ny alina na vao mangiran-dratsy ?)

Miasa am-pahanginana fatratra ve no mety aminao, faravarankely mivoha na koa miaraka amin'ny zava-maneno? mirehitra jiro sa koa takela-taratasy voatokana?

Aza atao tsirambina ireny antsipiriany ireny ary **ataovy fahazarana mihitsy ny mamerimberina azy.**

Ho ahy manokana, fahazarako ny miasa miaraka amin'ny fihainoana, mampiasa pensilihazo volombatolalaka sy penina mainty, taratasy mavo mamiratrahoa an'ny tsinjery ary manga ho an'ny exo...

- **Misotroa rano sy misakafoa matetika.** Tsy ny hitombo 10 kg ohatran'ny ankamaroan'ny mpianatra aorian'ny P1 no tanjona, fa ny mbva hisian'ny fifantohana
  - ❖ tena ilaina ny fisotroana rano betsaka mba hitazonana ny toe-tena mandritra ny fampiasan-tsaina
  - ❖ Ilaina ilay mihinankinana kely in-2 na in-3 iny mba hihazonana ny anjara glosida ilain'ny atidoha sy ny selan-kozatatitra izay reraka.

- **Mihetsiketseha mandritra ny fiatoana.** Mifoha rivotra tsara aorian'ny fe-potoana Iasana. Ampiakaro any amin'ny atidoha ny ra izay miandrona nandritran'ny fipetrahana. Manome hery ny fihetsehana ary mampitsimoka toe-tsaim-pamoronana tsara.

- **Aza dia sesefana tafahoatra loatra ny atidoha.** Tsapako mihitsy ny hamaroan'ny fahalalana tsy maintsy hay ao amin'ny P1. Saika fanina mihitsy aho tamin'ny voalohany. Nefa aza mitady tany malemy ary aza manao tsianjery ny toe-javatra tsy azo akory. Mandany fotoana izany mandritra ny dingana voalohan'ny fianarana, nefa ho hainao avy eo ny mampifandray tsara ireo taranja samihafa. Miha mahazo vahana ianao isaky ny misy fampianarana **vaovao** inarana. Ho hainao avy eo ny mampifandray ireo fahalalana norantovina taloha sy izay eo anoloanao.

Ahazo tsara ny fampianarana ianao ary, vokatr'izany, hahatahiry betsaka sy haingana ny fahalalana.

- ❖ Ny fitadidiana no tena fitaovana mampandeha anao mandritra ny taona, noho izany tandremo mifandiso ny solika !
- ❖ Fahalalana FOTOTRA = solika tsy voahodina
- ❖ Fahalalana AZO= solika voadio= solika ampiasainao

- **Boky iray isan-taranja ihany ampiasaina;** Aza mandany vola sy fotoana amin'ny boky maro karazana izay manakorotan-tsaina indrindra koa ny birao.mandany fotoana sy miteraka tsy fahombiazana ny fananana boky maro amina taranja iray. Boky iray dia ampy. Fidio tsara izay tena mety aminao, ary aza misalasala mangataka torohevitra amin'ny mpampianatrareo sy amin'ny P2.

- **Vidio sy atakalozy ireo tahirin-dazaadina.** Tsara ny mahavaky boky betsaka sy ny mianatra zavatra maro nefa tsy misy mahasolo ny **fampiharana**. Ataovy azo antoka ny fanananao ireo tahirin-dazaadina rehetra ARAHIM-BALINY VOAHSITSY.

Araka ny traikefa : tena mahasorena ny mitady valim-panontaniana ao anaty lesona roa herinandro mialoha ny fanadinana sy ny mahita ny fihodin'ny famataranadro haingana, nefa azo liana tsara izany.

- **Mamorona kisary ho anao manokana.** Tena ilaina io amiko: manangana tontolompiasana. Ny tanjona dia ny hamaly ireo fepetra rehetra takian'ny saina hahatrarana ny tanjona : mahomby indray maka!
- Raha ny ahy no asina resaka, navahako ny sehatra hiasako. Madio sy milamina lalandava ny biraoko. Mirindra tsara ny tahirin-kevitra ary samy manana ny toerany,
- Toa tempoly kely tsy azo zimbazimbaina ny biraoko, raha vao mahatsikaritra azy fotsiny aho dia manam-paniriana hiasa mafy, ny latabatry ny BU anefa tsy mampihotsona ahy akory.

*“tsy tena manan-tsaina aho, fa mifantoka tanteraka amin'ireo olana efa naharitra loatra”-*  
*Albert Einstein* traduction de Rado Radanielina.