



**REPÚBLICA DEL PARAGUAY
MINISTERIO DE EDUCACIÓN Y CULTURA**

Fernando Lugo Méndez

Presidente de la República del Paraguay

Victor Ríos Ojeda

Ministro de Educación y Cultura

Diana Serafini

Viceministra de Educación para la
Gestión Educativa

Héctor Salvador Valdez Alé

Viceministro de Educación para el
Desarrollo Educativo

Dora Inés Perrotta

Directora General de Educación
Inicial y Escolar Básica

Nancy Oilda Benítez Ojeda

Directora General de Currículum,
Evaluación y Orientación Educativa

Marta López

Directora de Educación Escolar Básica

Ficha técnica

Nancy Oilda Benítez Ojeda

Directora General de Currículum,
Evaluación y Orientación

Lidia Manuela Fabio de Garay

Jefa del Departamento de Apoyo a la Implementación
Curricular en Medios Educativos

Edgar Osvaldo Brizuela Vera

Jefe del Departamento de Diseño Curricular

Nidia Esther Caballero de Sosa

Jefa del Departamento de Evaluación Curricular

Rosalía Diana Larrosa Nunes

Jefa del Departamento de Investigación Curricular

Elaboradoras

Lilian Raquel González de Villalba

Teresita Gloria Aquino de Silva

Luis Fernando Iriondo Capello

Versión Guaraní

Diana Miguela Riquelme de Jara

Eusebio Orlando Hermosilla Alviles

Lidia Manuela Fabio de Garay

Liz Josefina Recalde de Nuñez

Loida Mongelós de Hermosilla

María Esther Rossanna Centurión

María Teresa Orué Marecos

Revisión y ajustes

Norman Rodrigo López Genes

Maura Graciela López Jara

Zulma Benítez de Villamayor

Ilustración

Ninfa Luciana Benítez Rojas

Diseño y diagramación

Jorge Miranda Estigarribia

Ñe'ẽ ñepyrũ

Mitãkuimba'e ha mitãkuña 6° gradogua:

Ñane retã Paraguái niko heta mba'e oha'arõ ndehegui. Ko'ãğa, nemitãme, oha'arõ eñembokatupyry jahechápa eipytyvõ nde ha opavave ñane retãgua oñakãrapu'ãve hağua ohóvo ára ha ára. Eñembokatupyrykuévo rehóvo nemoirũhína nde rogayguakué-
ra, ne mbo'ehára ha avei ne aranduka. Reikotevẽ niko kóva rehe ikatu hağuaicha ne mbo'ehára ha ndevoi avei pembohape pehóvo kuaapy ijapyra'ỹva.

Añetehápe niko pe aranduka jeguereko tuicha mba'e. Upéva oĩramo pya'eterei osẽta opavavete umi mba'e mbo'ehakotýpe ojejavóva ha sapy'arei ndaipórirõ katu hasyvéta ha ipukuvéta ndéve ha ne mbo'ehárape avei umi mbo'epy oñembohapeséva.

Upéva rupi, che py'arory kóina ijávo chéve amoğuahẽmi hağua nde pópe ko aranduka, nderehehápe ojejavova'ekue. Kóva ha hendive 7 ambue aranduka oguereko-paite opaite mba'e katuete reñemoaranduva'erã ko mbo'esyrýpe. Rehechaháicha ko aranduka ojehai guarani ha castellanope, upéva oñeğuenohẽ upéicha ikatu hağuaicha nde eipuru ne ñe'ẽteépe: nde ndekatupyryvêrõ guaraníme, upéicharamo eipurúta upe ñe'ẽme ojehaihápe ha katu nde reñe'ẽvéramo castellanope, upéicharamo eipurúta upe ñe'ẽme ojehaihápe.

Ne mbo'ehára nepytyvõta eipuru porã hağua ko aranduka. Ipype oĩ hetaiterei mba'e porã nepytyvõtava eikuaave hağua heta mba'e pyahu, eñembokatupyry hağua jahechápa ejapokuaa hetaite mba'e techapyrãva ha, amo ipahápe, tanearanduve rehóvo, toiko ndehegui máva ideprovéchova hogayguápe, itávape ha hetãme.

Eñangareko porãkena ko aranduka rehe, ani embyai térã ehaiparei hese. Áğa ary oútavape, ambue nde rapicha oikétava ko mbo'esyrýpe oipurujeýta kóva ko aranduka.

Ipahápe, romomandu'asemínte ko mba'e opavave oikuaáva ha oguerekóva iko-rasõme: "Tavýgui niko heñói mboriahu". Upéva rupi, mburuvichakuéra ha mayma ñane retãgua oñeha'ãmbaite jahechápa nde ha opavavéva ñañemoarandu jahávo. Jajykeko oñondive. Upéicharamo jahapo'óta mboriahu ñane retãgui ha ñama'ẽ mombyrýta ña-pyrũ mbaretégui ambue tetãnguéraicha avei. Eñemoarandúkena!

Nde rayhuhára,



Víctor Ríos Ojeda
Ministro de Educación y Cultura

Ko arandukápe rejuhúta

Mbo'epy aty	Mba'épa jaikuaáta	Togue
Mbo'epyaty I Ñamote- nonde tesã taitapykue mba'asy	Heta mba'e niko akóinte jajapóva ñaneresã hağua	8
	Mba'asy ojapóva mala postura	14
	Técnica ojeipurúva opa hağua yty	18
	Y ikatúva ojey'u rehegua	24
Mbo'epyaty II Akakuaa ahávo	Sexualidad	30
	Jaipuru umi recomendación oíva Guía Ale- mentaria Paraguay reheguápe	34
	Alcohol, petỹ ha drogakuéra ndoguerúi mba'eporã	37
Mbo'epy aty III Kyhyje'ỹ ha ñeñangareko tavapýpe	Mba'éichapa jaikova'erã tape rehe	44
	Primeros Auxilios	52
Mbo'epy aty IV Física ha Salud oikotevêva	Ñañembohete hu'ũ	58
	Mba'apo agilidad rehegua	61
	Tembiapo ñandepya'eve hağuaícha	64
Mbo'epy aty V Deporte ha recreación rehegua	Regla básica atletismo rehegua	70
	Ejercicio iniciación deportiva rehegua	75
	Ñamýi atletismo rupive	79
	Reglakuéra fútbol rehegua	82
	Ñaha'ã fútbol	84
	Normakuéra ñaorganiza hağua actividad física deportiva	87

Ko'ã ta'anga ohechaukáta ñandéve ñane rembiaporã



Kóva oĩramo he'isehína upépe oĩha mba'épa ogehupytyse upe mbo'epy rupive.



Kóva oĩramo he'isehína upépe oñepyrũha mbo'epy.



Kóva oĩramo he'isehína upépe oĩha marandu mbo'epy rehegua.



Kóva oĩramo he'isehína upépe oĩha reikuaa haġua.



Kóva oĩramo he'isehína upépe oĩha mandu'arã.



Kóva oĩramo he'isehína upépe ñamba'apotaha ñane 'año.



Kóva oĩramo he'isehína upépe ñamba'apotaha ñane irũ ndive.



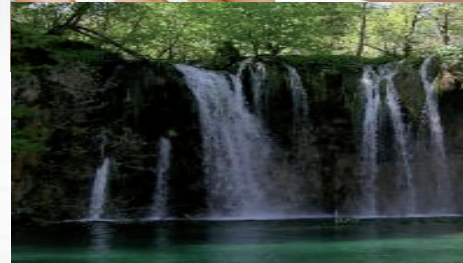
Kóva oĩramo he'isehína upépe ñamba'apotaha ñande rogaygua ndive.



Mbo'epy aty I



Ñamotenonde tesãitaitatapykue mba'asy



Mba'épa ojuhupytyse:

- Añemopotĩ che resãĩ hağua ha hesãĩ hağua che rekoha avei.
- Ahechakuaa mba'asy pe mala postura ojavóva ñande retére.
- Aipuru técnica ikatu hağuaícha oiporavo yty.
- Aipuru técnica y oñemonguera hağua.



Heta mba'e niko akóinte jajapóva ñaneresái hağua



1. Ambohovái ko'ã porandu:

- a. Mba'emba'épa ojapo centro de salud térã centro sanitario oĩva nde rekoháre mbo'ehao ndive.
- ã. Reikoha rupi, oĩpa comisión vecinal, omba'apópa añetéva tesái rehe.



Aikuaa hağua

Ojējapóva ñaneresái hağua

Pe desarrollo social ha económico oguerékóva peteĩ sociedad, ojoaju tesaĩ oguerékóva umi oikóva upépe rehe.



Ko'áva ogueru hapykuéri apañuái ipyahúva tesái ñande rekohápe guarã. Okakuaa ha tuichavérõ ñane retã ohóvo, hetave tavayguakuéra ha hemikotevẽ avei. Ko'áva oikotẽ hetave mba'e avei, óga tekovekuérape ġuarã, oñembohekoporãve umi mba'e sanitario rehegua, yty ñembyaty ha umi mba'e hembýva ha ndojepurumo'ãiva, ha servicio públicokuéra avei. Umi ñane retã oguerotenondéva ikatu nomyatyrõihína umi mba'e vai, ha katu ha'ekuéra oñeha'áva'erã programa de planificación ha desarrollo urbano rupive omohenda osẽ porãmba hağua ko'ã mba'e. ko'ápe iporã aveihína umi tavaygua oipytyvõ ojeiko porãve hağua tavakuéra ñane retãmegua.



Reikuaópa...

Ymave niko oje'e hetaveha contaminación ambiental umi tetã ambue imboriahuvéva, áğa katu ojekuaa umi tetã tuichavéva hetaveha upé rupi pe contaminación ojejoguapareipa ha ojepuruvaipahaguére umi mba'e.



1. Amba'apo:

a. Ahaimita umi temikotevẽ oĩva tetã tuchavéramo ohóvo.

ã. Aporandu mb'e távapa ojekuaáva pe ipotíveha oĩva ñane retãme ha amombe'u mba'eichaitépa upéva.



Aikuaa hağua

Umi mba'e jajapóva távape ñaneresãi hağua

Opavave tapicha ñamba'apova'erã táva rehe ñaneresãi hağua. Upéva ikatu oiko campaña, proyecto comunitario, foro, debate, taller ha ambue rupive. Ko'ã mba'e rupive ikatu jahupyty hábito higiénico ñaneresãi hağua.

Ñande rekoha hesãi hağua, tekotevẽ ñañangareko hese ñamoambuévo pe jaikoháicha tapichakuéra oñondive.

Yty: mba'e vai okakuaáva ohóvo

Oje'éniko tuicharámo pe táva, hetaveha hemikotevẽ avei umi tavayguakuéra. Umi industria, ogakuéra, mbo'ehao, oikotevẽ heta mba'e ha ko'áva ogueru hapykuéri yty oñeñeha'ava'erã opa ani hağua oñecontamina yvytu, yvy ha y, ha péicha ko'ã mba'e ogueru mberu, vícho ha anguja; ha ãva rapykuéri, mba'asy vai ikatúva oñembohasa opavavévape.



2. Ambohovai porandukuéra ñe'ẽ rupive ha upéi ambohasa che kuatiahai salud reheguápe:

a. Reikoha rupi (nde róga, mbo'ehao, barrio ambue rupi) oĩpa elemento contaminante. Ñamombe'u mba'eichapa umíva.

ã. Reñemopotĩ porãpa rekaru mboyve ha emombópa hekopete nde yty.

ch. Reipytyvõpa remopotĩ haġua nde róga ha nde mbo'ehao avei. Mba'épa rejapo jepi avei.

e. Ykatuva'erãpa reipytyvõ nde tavayguakuérape ikatu haġuáicha jaiko tekoha potĩme. Mba'éichapa ikatu rejapo.

ẽ. Rehendúvapa oñeñe'ëramo pe campaña oikóva jepi ani haġua oñecontamina ñande rekoha.



Aikuaa haġua

Campaña publicitaria rehegua

Upéva niko umi tembiapo aty ojeguero tenondéva ogehupyty haġua peteĩ mba'e peteĩ ára mbyky rire. Ojepuru marandurãramo ojehechauka haġua mba'éichapa mba-rette ha técnica creativa rupive oñemombe'u marandu opa rupi.

Opaichagua campaña oiko haġua oñeikotevẽ heta rehe omba'apova'erã aty guasúpe:

- Omohendáva tembiapokuéra
- Omotenondéva aty
- Oporoipytyvõva tembiapokuérape
- Marandukuéra
- Auspiciante kuéra
- Tavayguakuéra



3. Ko'áña jaikuaáma mba'épa he'ise campaña, ñamba'apomi oñondivepa.

Campaña réra: Ñandereko potĩ haġua ñamba'apova'erã oñondivepa.

Slogan:

“Mbo'ehao ha tavakuéra ipotĩva'erã katujete jaiko porãmba haġua vy'a guasúpe oñondive”.

Insignia: umi organizador ha voluntariokuéra voi ojapo térã ojeporeka ha oiporavova'erã upéva.

Mba'erãpa oñemba'apóta

Ñañangarekova'erã ñande rekoháre opavave tapichakuéra oikóva ko yvy ape ári. Upévare te-kotevẽ ñañangareko pe ñande rekoháre, ikatu hağuaicha opavave tapichakuéra ha umi mitã okakuaa tesãime, ha péicha jahecharamo umi mba'e porãite ome'ẽva ñandéve ñande rekoha. Ko proyecto rupive añembo'ese ha ojehechakase, mba'eichatépa ñañangarekokuaa ñande rekoháre. Ko mba'e ojejapo hağua ñaikotevẽ opavave tavaygua omba'apo ha toñemoĩ peteĩ ñe'ẽme jahupyty hağua pe jaipotáva.

Mba'érepa oñemba'apóta

Noñembyatyĩ ha noñemombói porãĩ yty ojehejáva mbo'ehao ha táva jere rehe.

Mba'épa ojuhupytyse opávove proyecto

Ñañangareko ñande rekoháre jajapóvo umi mba'e sanitaria rehegua.

Mba'emba'épa ojuhupytyse proyecto pukukue aja

- Jahechakuaa mba'épa ikatu jajapo ytykuérare
- Ñañotỹ yvyramáta ñande táva jerére.
- Ñamoĩ ytyryru opa rupi.
- Ñañeha'ã ñamopotĩ ha ñañangareko umi mbo'ehao ha ambue henda rehe
- Ñañeha'ã ñamohendakuaa porã yty oĩva ñande távape.

Mba'éichapa oñemohenda tembiapokuéra campaña rehegua

- Ñambyaty umi omotenondéva atykuéra.
- Ñañombyaty mbo'eharakuéra, peteĩ temimbo'e mbo'esyrypegua ha peteĩ tavaygua ndive.
- Ñambokatupyryve umi oipytyvõvakuérape.
- Ñamomarandu ñande tavayguápe umi mba'e jajapovarehína.
- Jahechakuaa mba'éichapa pe campaña oguata ohóvo (jahárõ ogaháre, ha táva rehe avei).

Mávape ġuarãpa:

Temimbo'e mbo'ehaopegua ha tavayguápe ġuarã.

Oipytyvõva távape: Municipalidad, Senasa, Comisión vecinal, Centro de salud, mitãrusu aty ha marandukuéra.

Mavamávapa omba'apóta

- Mbo'ehára
- Temimbo'ekuéra
- Omba'aposéva táva rehe.
- Técnico oipytyvõva mba'ehaópe

Mba'emba'épa oñeikotevẽ

- Afiche, mural, volante, pepirũ
- Marandu oñehendúva ha ojehecháva (video)
- Tembipuru oficina rehegua
- Yty ryru.

Mba'éichapa oñemba'apóta.

- Ñomongeta rupive
- Ñemoñe'ẽ ha taller rupive
- Ojeho óga ha mbo'ehaokuéra oĩva távape.

Araka'e pevéta: 2 jasy aja, 10 jasyrundy 10 jasyroteĩ peve 2012 pe

Arange	Tembiapo	Tenda	Omotemondiva
10 al 15 Jasyrundýpe	Ñambyty umi omohendátava tembiapokuéra ha umi omotenondétava aty	Mbo'ehao	Mbo'ehao Mbo'ehára ha temimbo'e poteĩ mbo'esyrypegua
	Ñambyaty omba'aposéva ha ñame'ẽ tembiapokuéra.	Mbo'ehao	Aty guasu
	Ñambokatupyryve 2 temimbo'e mbo'esyrypegua ha 5 tavayguápe	Mbo'ehao	Aty guasu
	Ojejapo insignia yrõ logotipo campaña ñe'ẽ guarã, ojeiporavo pe ohoporãvétava hese.	Mbo'ehao	Aty guasu
	Jaheka umi auspiciante campaña ñe'ẽ guarã. Ñağuahẽ umi maranduhára rupi ñamosarambi hağua campaña.	Táva rembe'y	Aty hekovéva ha kyre'ỹ
	Jaha jaguata opa henda rupi ha oimeraẽ aravo pe-teĩ árape, jahecha hağua mba'éichapa oĩ umíva, ipotĩ térã iky'ápa, jahecha hağua mba'eichaitépa ikatu ñamoporãve mbo'ehao ha ambue mba'e avei.	Mbo'ehao Táva	Aty hekovéva ha kyre'ỹ
	Jajapo marandu campaña ñe'ẽ guarã: pepirũ, cartel, mural, afiche, kuatiañe'ẽ ha telegrama.	Mbo'ehao Táva	Aty hekovéva ha kyre'ỹ
	Ñambosarambi ha ñamohenda pepirũkuéra, cartel, mural, afiche, kuatiañe'ẽ telegrama ojehecha hağua me.	Mbo'ehao Táva	Aty hekovéva ha kyre'ỹ

	Ñañomongeta ha ñamoguahẽ umi material gráfico (cuartilla, díptico ha fotocopia) temimbo'ekuérape oje'ehápe chupekuéra nomongy'aiva'erãha ha oipuruva'erãha yty ryrú hendaitépe.	Mbo'ehao	Aty hekovéva temimbo'e kyre'ỹ
	Ñañomongeta ha ñamoguahẽ umi material gráfico (cuartilla, díptico ha fotocopia) umi oikóva ñande róga ypýrupi oje'ehápe chupekuéra nomongy'aiva'erãha ha oipuruva'erãha yty ryrú hendaitépe.	Mbo'ehao	Aty hekovéva temimbo'e kyre'ỹ
Mba'ehaópe: 1 de junio. Ñande távape: 5 de junio, Día Mundial del Medio Ambiente	Ñamopotĩ mbo'ehao ha ñande róga jere, jahekáta yty, upéva ñamohendáta ytyryrúpe, ñambosa'ýta banco ha kyha, ñamohendáta cartel de señalización he'iva mba'épa ikatu jajapo ha nahániriva, omombe'úva mba'éichagua yvyramátapa oĩ upe rupi. Ko'ã mba'e ikatu oñemboja'o ha oñeme'ẽ mbo'esyrykuérape peteĩteĩ ojapo hağua.	Mbo'ehao Táva	Aty guasu ha Temimbo'e, umi oipytyvõva ha ñande rogaykéregua ndive.
5 al 10 de Junio	Mba'épa ojehechakuaa mba'éichapa osẽ tembiapokuéra mbo'ehao ha ñande barriope, upeva'erã jajesarekóta mba'épa ha mba'éichapa oñemba'apohína, ñanomonetáta umi tavaygua ndive.	Mbo'ehao Táva	Equipo organizador ha voluntariokuéra



Aikuaa hağua

Mba'éichapa oñemba'apóta:

Umi tembiapo ojeguerajerátava tekotevẽ heta ikatuv'a'erãichagua oguerojera temimbo'ekuéra katypyry. Ko'áva osẽva'erã umi reunióngui oikótava arapokõindy jave, upépe oje'éta mba'érepa iporã téra nahániri umi tembiapokuéra, upéi ojehechakuaáta mba'épa ikatu ojejapo oñemyatyryõ hağua oñeikotevẽháicha

Temimbo'ekuéra voi omotenondeva'erã ko tembiapo, ha'ekuéra voi he'iva'erã mba'éichaitépa ojejapóta tembiapo. Ñ tembiapo ojuhupytyva'erã ára pukumi ha mbyky ha ikatumiháicha ikatu hağuaícha ñambohetave hağua omba'apótava.

Ñañeha'áva'erã tojepy'amongeta opaichagua tembiapo rupi akóinte omba'apose hağua .

- a. Mbo'ehaópe jahechauka marandu, jajapo aty oñemopotĩ hağua, ñaha'ã máva mbo'ehakoty'a ipotĩve, py'a jokorã oje'útava atýpe oñondivepa, yty ryrú jejapo ha oñemoporã jey umi ivaipámava, yty ryrú michĩva oficinape ġuarã
- ã. Távaepe jaha umi tapicha rógape ñande róga ypy rupi oikóva, térã jaguerahauka kuatiamondo, ñaha'ã máva cuadrapa iporã ha ipotĩ, karuguasu, ñasẽ jaguata ñande táva rehe jahecha hağua mba'épa ogueroko.



4. Ahechauka che rogayguakuérape aikuaaramóva campaña rehegua. Ajepy'amongeta ha ajerure chupekuéra omba'apo hağua avei.



Mba'asy ojapóva mala postura



1. Opavave roñembosarái ha roku'e:

- Mbo'ehára ojapo mbohapy sobre ha omoĩ ipype peteĩteĩ ñembosarái ha'éva oñani, opopo ha opoñy hağua.
- Rojapo mbohapy aty ha pe omotenondéva oipe'áta peteĩ sobre mbo'ehára mesa 'árigui.
- Opavave rohecha pe ñembosarái rojapo va'erã atýpe.
- Roñemongeta atýpe ha rojapo pe ñembosarái, upe rire rohechauka mba'éichaitepa ojejapo pe ñembosarái.

2. Rombohovái ko'ã porandu:

- Maymáva ñembosaráipa ojuehegua oñemýi jave. Mba'érepa.
- Mba'épepa oĩ juavy umi ñembosarái ojejapova'ekuépe.
- Mba'epa pe ñande rete rehe oĩva ikatúva ojapouka ñandéve ko'ã mba'e.



Aikuaa hağua

Ñañangareko va'erã ñanderehe

Ikatu hağuaícha ñañeñandu porã ñaikotevẽ ja'u opaichagua tembi'u, jajapo ejercicio físico, japytu'u ha jake va'erã 8 aravo ikatu hağuaícha jaiko porã. Péicha avei jaha'arã pohãno hárape ani ñaha'arõ ñanderasy ha katu avei ñaneresãirõ jahava'erã, pe ñanderete oĩporã hağua.

Pe ojejapórõ ejercicio físico ikatu ojejoko mba'e vai ha'éva umi mba'asy columna vertebral rehegua ha ndaha'éiramo jepe pe jakuera hağua, upéicharamo ñañeha'ã jajapo jahechakuaa ko'ã mba'e: jaguapýro ñane lomo ñamoiporã pe apykãre, jaguatajjava'erã, ñane akã derecho porã ha pe jahupítarõ yvýgui opa mba'e ñane retyma ñamokarapava'erã hekopete.

Opa ñemoĩ ha ñemomýi jajapo porãva'erã ikatu hağuaícha ani oñelesiona ha oiko ko'ã (torcedura, luxación, hernia, joroba, etc.); upe'arã niko iporã pe postura correcta.



Reikuaópa...

Ñane kangue jaipurúva ñañemomýi haġua niko hesãivéta ñamomýi py'ýiramo ha jakarúro hekopete.



3. Amba'apomíta.

Ko'ã tembiaporã niko ojejapo (guapyhápe, ñembo'yhápe ha ñenohápe). Upe rire ha'e mba'éichapa ikatu ojapo vai che retére pe postura ndaha'éiva pe oĩ poravã amýi jave.



Aikuaa haġua

Mba'asy ome'éva ñandéve mala posturakuégui

Jaikuaami mba'asy umi mala posturakuégui.

Escoliosis

Ha'e pe columna vertebral ikarẽ vaíramo, ikarapã "S"icha.

Mba'épa omoñepyrũ

- Oĩ onasẽmavavoi ko mba'asy rehe.
- Oĩ opytáva upéicha oguereko rire parálisis cerebral.

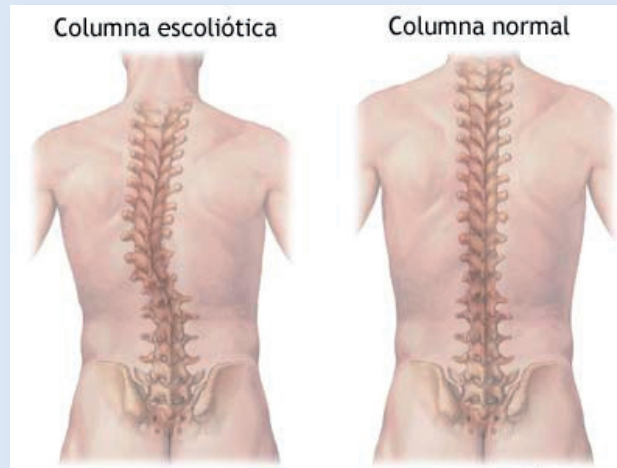
Kóicha jahechakuaa máva rehe ogurekóramo escoliosis

- Ati'y ha tumby ndaideréchoi.
- Lomo rasy térã ku'a rasy
- Kane'õ.
- Pe musculatura ojoavy peteĩ lado columna vertebralgui.
- Tumby ha tetyma ndojojái.

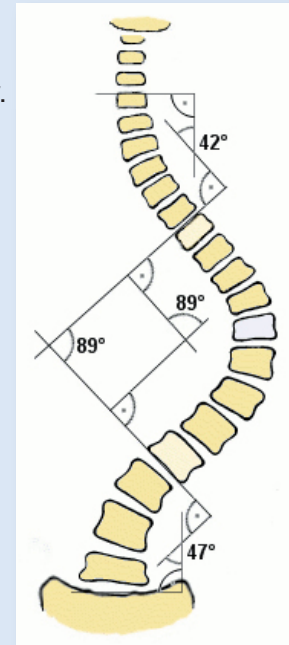
Marandu mbo'epy rehegua**Ikatúpa jahapejoko ko mba'asy:**

Ko'áğaita peve ndaikatui ojejoko térã oñemombia ko mba'asy.

Kóicha opyta pe icolumna umi escoliosis oguerékóva.



www.pediatraldia.cl

**Cifosis**

Kóicha niko hera pe akāndu osēramo ñane columna vertebral oñepyrūhāgui.

Mba'ápa omoñepyrū ko mba'asy:

- Ojehupi memérõ mba'e ipohýiva.
- Sy ha túvaguima voi ojeguero.
- Ñande rete ojepokuaa vai rupi oñeoíháicha.
- Máva itujáma térã iğuaiğuíma.
- Oñepēhague.
- Máva rehe osēramo tumor.
- Oñembyaíramo umi disco vértebra pa'ũme oíva.
- Opávo ohóvo calcio ñande retépe.

Mba'éichapa jahapejokokuaa ko mba'asy:

- Ñañeha'ã ñamoĩ porã ñande rete: jaguapykuévo, ñañenonguévo, ñañembo'ykuévo ha jaguatakuévo.
- Jajapo ejercicio ikatúva ñanepytyvõ jaguereko porã hağua ñande rete.

Lordosis

Ko mba'asy katu iñakãndurãngue, oike hyepy gotyo pe columna vertebral, ko ta'angápe ohechaukaháicha.

Mba'épa omoñepyrũ ko mba'asy

- Oĩ onasemavavoi ko mba'asy rehe.
- Pe disco oĩva vértebra pa'ũme oñembyairamo.
- Opẽrõ ha upéi ojuapyvai umi vértebra.
- Osteoporosis.



4. Amba'apomíta.

- Aheka marandu ambue mba'asy columna vertebral reheguáva (jehapyre, enciclopedia, Internet, tera ñaporandu umi oikuaáva ko'ã mba'e rehegua)
- Ajapo peteĩ cartel umi mba'e aguerekóvagai:
 - Ta'angakuéra mala postura rehegua,
 - Mba'asy rerakuéra.
 - Umi mba'e omoñepyrũva mba'asy
 - Umi mba'asy oguerúva hapykuéri
 - Umi mba'e he'íva mba'éichapa jajoko ha ñamonguerakuaa mba'asy
- Ahechauka che rembiapo che irũnguérape.



Técnica ojeipurúva opa haġua yty



1. Ñamba'apo.

- Jaguata mbo'ehao jerére, jahechakuaa mba'éichapa oĩ, ipotĩ térã iky'apahína.

2. Ñambohovái:

- a. Mba'épa umi ojehecharamovéva che mbo'ehao korapýgui.
- ã. Oĩpa yty che mbo'ehao korapýpe. Mba'éicha rupípa.
- ch. Mba'épa ikatu ojejapo akóinte iporĩ haġua mbo'ehao korapy.



Aikuaa haġua

Ñamoñe'emi

Héra yty umi mba'e ndojeipuruvéiva ikatu sólido, mymba térã ka'avo rehegua, avei orgánico ha inorgánico, ha katu ndaha'ei yty umi mba'e ky'a oséva avakuéra rete-pýgui.

Moõpa oho umi ytykuéra

Hetave yty oĩ ogehapy térã oñeñotýva ha katu ndaha'ei péicha ojejapova'erã opa haġua yty ñande rekohágui. Ojehapýrõ yty oiko chugui tataatĩ omongy'apáva pe jeikoha rupi, ko'áva ikatu itóxico ha ombyai ñande rekove ha avei ñande yvy.

Yty oñeñotýva'ekue ikatu ojavovaihána y jay'úvare, oky jave pe y ono'õva osyry ha agueraha hendive umi tóxicokuéra y jay'uha peve. Upévare tekotevẽ jaheka máva oikuaáva ko'ã mba'e ñanepytyvõ opa haġua ytykuéra, umíva apytépe oĩ umi ogue-raháva yty ojeiporavo haġua yty ikatu haġuaicha oiko chugui ambue mba'e.

Oĩ residuo millones de toneladas ojejapóva yvy ape ári ára ha ára pya'e okakuaa. Upévare ko'ã yty oñeñeha'áva'erã hekoitépe opa ikatu haġuaicha upekuévo ñañangareko ñande rekohare.

Ikatu heta hendáicha ñaelimina umi ytykuéra ko'ã mba'e rupi:

- Vertedero sanitariokuéra.
- Yty ñeñotý.
- Yty jehapy.
- Compactación.
- Trituración.



3. Amba'apo:

- a. Ahai ko'ã mbohapy renglonpe mba'éichapa ikatu ñaelimina umi yty ogapeguáva:
- ã. Aiporavo yty apytépe umi orgánica ha inorgánicava. Umi yty ikatukuaa: yvyra rakã, lata, tela sintética, yvyra rogue piru ha hi'akýva, plásticos, cartón, ka'a ha opavave mba'e.

Orgánica

Inorgánica

- ch. Ko'ã tacho guýpe ahai mba'éicha yty'pa ohokuaa ipype:



Aikuaa haġua

Yty oñeelimáva hekopete

Tekotevẽ ñaelimina umi yty oĩva óga, mbo'ehao, oñemba'apoha ha opaichagua tenda rupi avei oĩva ikatúgui umi mba'e ojapo vai tekovekuérare, ko'ã mba'e oguerukuaa tuicha infección umi okakuaahápe mberu ha angujakuéra, umíva ikatu ombohasa tekovekuérape opaichagua mba'asy.

Opaichagua yty oñembyaty ha oñemoĩva'erã hendápe, kóva ndojejapóiramo péicha jahejahína oñemuña umi mymba omoñepyryva mba'asy: tuberculosis, anquilostomiasis, fiebre amarilla, dengue, ha opaichagua mba'asy avei.

Pe yty ojeguerahátarõ ambue hendápe ojejesarekova'erã ko'ã mba'ére: jaipuruva'erã guante ha vosa polietileno, jaguerekova'erã mba'yru itápava, hasy'ýva ñamomýi, ndojeoxidaiva'erã ha ikatúva'erã avei ojejohéi ha oñemohenda.

Péicharõ umi tekove omba'apóva reciclado rehe ha umi ombyatýva ha omombóva aty, oñangarekova'erã ijehe hesãi are hağua, upévare oipuruva'erã ao upeva'erã oja-japóva:

- Guante
- Bota.
- Gorra ha sombrero.
- Mascarilla vytyimbópe ġuarã.
- Pantalónera ha kamisa térã blusa imanga ipukúva.

Pe yty noñe'elimina porãiro ikatu tuicha ombyai ñande rekoha ha upéi ndaikatuvéi ñamyatyro: y, yvy ha vyty avei.

Ikatúva'erãpa reiko heiu'ýre, peteĩ planeta ndaiporihápe ka'avokuéra térã tesape'ýme capa de ozóno oñembyaipahaguére.

Tekotevẽ niko oñe'elimina porã yty ha ñamohenda porã umi residuokuéra, ani oñe-contamina ñande rekoha. Umi mba'e vai oguerúva hapykuéri contaminación ikatu:

- **Y oñemongy'áramo**
 - Pirakuéra omanomba y ndoguerekóigui oxígeno ha ho'uva'erã avei.
 - Sa'ive flora ha fauna costera rehegua.
 - Sa'ive ojepirakutu.
 - Hetave oĩ máva ikatúva oguereko cáncer ha ambue mba'asy infección rehegua.
- **Aire oñemongy'áramo**
 - a. **Mba'épa ojapo tekovekuéra rehe.**
 - Ombyai umi mucosakuéra.
 - Ombyai vía respiratoria ha pulmón avei. Techapyrã: bronquitis, asma, enfisema ha cáncer pulmonar.
 - Ome'ẽ py'ajere.
 - Oñembyai ñande pire.
 - ã. **Mba'épa ojapo mymbakuéra rehe.**
 - Tekovekueraichaiténte avei ojapo hesekuéra.

ch. Mba'épa ojapo ka'avo rehe.

- Ipirupa ka'avokuéra.
- Umi particulakuéra ovevéva yvytúre ojoko energía lumínica oúva kuarahýgui, peicha hasypeve oiko fotosíntesis.
- Ikatu ipara pytä'imba ha hũ'i avei, umi microorganismokuéra heñoivére upépe.

e. Yvy rehegua

- Oñeguenohẽmba vyramatakuéra.
- Desertización.
- Ndaikatuvéi yvy oñeñoty.
- Yvy oñembyaipa.

Ko'ağa reikua rire umi mba'e yty rehegua, jahejakuaa tekotevéha ñañangareko ñande rekoha rehe ipotĩ hağua ha avei ñaimeva'erãha responsable umi mba'e jajapóvare. Ñande rehe oĩ ñaneresãi ha jaiko areve hağua.

Jaikuaa rire mba'épa ogueru contaminación yvy, yvytu ha y rehe ha umi mba'e vai ikatúva ombyai ñande rekoha, ko'ağa ñamba'apóta ikatu hağuaicha ñande rapichakuéra oikuaa ha omomorã avei ko'ã mba'e upekuévo.



4. Ñamba'apo.

- Jajapo fichakuéra mbo'ehára ndive ha upévape ñamoĩ mboýpa ha mba'éichagua ytýpa oĩ jajesarekohápe moõguipa ou (orgánico ha inorgánico).
 - Jajesareko mbo'ehao korapyre mba'éichapa opyta mitãkuéra oñembosaraipa rire upépe, jahechakuaa mboýpa ha mba'éichagua ytýpa opyta upe rire. Ko tembiapo opava'erã peteĩ araaty jere rire, ñamoĩmbaiteva'erã umi mba' jahechavaguive uperõ.
- ch. Jahai umi mba'e jajuhúva guive.

Téra ha Téra joapy :		Mbo'esy:				
Origen	Arakuéra					
	Arakoĩ	Araapy	Ararundy	Arapo	Arapoteĩ	
Orgánico						
Inorgánico						

- e. Jaguerekopa rire umi ñaikotevêva, pe fichape ñasuma mboyichagua ytýpa oĩ ha jahecha mavaitépa oñemombove.
- ẽ. Ambue araaty jere aúvape, ñamoĩta opa rupi mbo'ehao korapýre vosa ytýpe ġuarã, jajesarekóta mba'éichagua ytýpa oĩ ñambohéra haġua umi vosa.
- g. Peteĩ araaty jere rire jahechakuaamíta mba'éichagua ytýpa ono'õ, umi yty apytégui jaiporavóta ikatúva jaipuru ha jahepyme'ẽ avei. Ñamohendáta peteĩ hendápe yty orgánica ha ambuépe, inorgánico.

Jahechakuaa: Umi yty inorgánica ndahetáiramo ikatu ñambyatyve ha ñaha'arõ hetave upéi ae ñahepyme'ẽ jajogua haġua tacho ñamombo haġua yty mbo'ehao korapýpe.

- Tekotevê jaiko potĩ ñañangareko haġua ñande rekoháre, tekotevê jaiporavo yty ndojeipurumo'ávémava, orgánico ha inorgánico. Jaikuaava'erã pe yty ñambo-ykéva ojereciarõ ome'ẽ jey pe medio ambientepe oikotevêva ojejapo jey haġua umi productokuéra. Ko técnica Compostero rupive ejaokuaa pe materia orgánica pe sustancia simple ha reipuru umi organismo medio ambiente pegua.



5. Rojapo ñande compostorerã (abonero):

- a. Jajapo yvýpe peteĩ cuadrado ra'anga oguerekóva 2m ilado, ñamomýi yvy ha ñamoĩ upépe umi desecho inorgánico oñembyatýva mbo'ehaópe (pakova pirekue, manzana, sándwich pehẽngue, ha mba'e) heta'i ára rire ñambojere umi mba'e ikatu haġua oike hese yvytu, upéi oñemoĩ avei y ha carbonato de calcio oguereko haġua condición química.
- ã. Jaikuaa haġua oĩmbámapa pe compostero, jahechava'erã mba'éichapa isa'y, upéva hūva'erã ha avei hyakuãguére, umi ikusuguekue isarambiva'erã.
- ch. Pe abono oguerekoparõ pe ojeipotávaicha oĩma ojeipuru haġua.



Reikuaópa...

Pe material oñeguenohêva composte-roguihína abono neporãva ojeipurúva oñeñemity haġua umi mba'e tekovekuéra hi'upyrã ha avei ka'avokuérape ġuarã.



Ñanemandu'a:

Ojerecicla he'ise ojejapo jey ambue mba'e peteĩgui ikatu haġuáicha ojeipuru jey.



6. Amba'apo

- Ahai che remimo'ã yty rehegua, añe'ẽ pe mba'éichapa oñemohenda ha ojeeli-minakuaa upéva, upe rire ahechauka che irũnguérape che rembiapo.



7. Amba'apo che rogaygua ndive:

- a. Rojapo ore composterorã ógape.
- ã. Ahai che kuatiahai saludpegua mba'éichapa ojejapova'erã abono ha mba'épa jajapokuaa ichugui.



Y ikatúva ojey'u rehegua



1. Ajesareko ko'ã ta'ãnga rehe ha amojaja ojuehe umíva:



2. Ambohovái ñe'ẽ rupive :

- a. Mba'épa ojoavy ko'ã ta'ãnga.
- ã. Ykatúpa jaikove y'ỹre. Mba'érepa.
- ch. Jay'úrõ y ky'a ikatúpa ñanembohasy upéva. Emombe'umi umi mba'asy ikatúva ñanembyai jay'uhaguére y ky'a.
- e. Emombe'u mba'éichapa ikatu jaipytyvõ opavéva ani hağua y iky'a.



Aikuaa hağua

Y ha tekove rehegua

Tekovekuéra y'ỹre ndahaéi mba'eve. Tuichaiterei mba'eniko pe y tekovekuérape ġuarã, upevakohína pe mba'e oguereko hetavéva umi tekove retepý ha upéva rehe ae avei, ñande rete oikove.

Jay'uva'erã y ára ha 'ara, péicha ave, pe jay'uháicha, opáichante ñaguenohẽ jey ñande retepýgui upéva. Ikatu ñande ry'ai ñañembosarái jave, jajapóramo pe actividad física, térã ñamba'apóramo avei. Heta jey jay'u voínte ha katu ndajahechakuaái upéva, ndaha'ei vaso térã botella y rupivénte upéva, jay'u aveihína ja'u jave pe caldo ha yvakuéra.

Tekotevẽ ani ñandenderesarái ko'ã mba'e y rehegua:

- Y jay'úva rehegua (ojekuaa agua dulceramo avei) osẽ heta fuentegui ha katue-tẽnte avei opa kuaahína upéva. Upévare ñañangarekova'erã arroyo, río ha la-gokuéra rehe. Jahecharamova'erã y, kóva ha'e opavavéva mba'e.
- Jaipurukuaava'erã y, ani jaipuru vai, ha jay'uséramo jepe, jahechakuaava'erã mba'éichaguápa pe y jay'útava, ipotĩ ha hesakã porãpahína, péicharõ añoite ndoikémo'ãi microbio ñande retépe ani áġante ombyai mba'e nande rete ha tui-cha ñande rasy.



3. Ambohovái porandukuéra:

- Mba'éichagua fuentegui osẽkuaa y. Aikuaápa umíva.
- Reikuaápa moõguipa ou pe y re'úva.
- Mba'éichapa ikatu rehechakuaa y ikatuha ojey'u chugui térã katu ndahéiramo upeva'erã.



Ñanemandu'ca:

Y oguerekóramo microbio ika-tu tuicha ñanembohasy. Umí-va mba'asy hídricakuerahína.



4. Amba'apo:

- Aipuru mokõi botella plástico rehegua hesakáva.
- Peteĩme oñemoĩ y mineral térã y oñemonguerapyréva ha ambuépe katu y canilla térã pozopegua, arroyo térã opaichagua oĩva ñande ypýpe ha ombojoja umíva.
- Amomýi mokõive botella ha amombyta peteĩ aravo'i aja.
- Amombe'u ahechakuaáva guive oikóva umi botella ryepýpe.

Ahai ahechakuaáva:



Aikuaa haġua

Mba'asy oúva ýgui:

Y oguerekóramo microbio, upéva ogueru mba'asy hérava hídrico. Ko'áva ha'e: gastroenteritis, cólera, giardiasis, fiebre tifoidea ha ambue.

Ñañomongetami peteĩ rehe.

Gastroenteritis

Ko mba'asy ikatu ñande deshadrata ha ñanedesnutri. Ko mba'e oiko pe microbio oikehaguére ñande retepýpe. Umi microbio kañyhápe oĩ, ndajahechakuaái oĩha tembi'u, ýpe ha pe ñande po iky'áramo avei. Péicha oñepyrũ mba'asy: ndojekarusevéi, py'a jere, tye, tye rasy ha ambue.

Oike rire ñande ryepýpe umi microbio oñemboheta, okakuaa ha ojapa pe ñane ryekue rehe, upévare ñande rye chivivi (mbohapy jey peteĩ árape) ýicha térã hykumiéva.

Péicha pe ñande retegui osẽ ohóvo ichugui y, ha upekuévo umi sal mineralkuéra, upévare jajedeshadrata jahávo, ko mba'e oporojukakuaa aveihína, ha katu ñanembohasa asy ñandepy'a jere py'ýirõ.

Mba'érepa ñande rye chivivi

Ikatu ñande rye chivivi ja'úrõ y ipotĩ'ýva ha oje'úrõ tembi'u oñecontaminapyréva ha jaiko ky'áramo avei. Upévare tekotevẽ ñane pyãpe mbyky ha ñande po ipotĩva'erã. Jajepohéiva'erã jakaru mboyve ha ñasẽ rire bañogui.

Ha ñande rye jave, mba'e jajapova'erã

Ñande rye chivivi javérõ, pya'énte avei jay'uva'erã suero oral, 100 ml (1/4 vaso) ojehovovénte báñope, oñemoĩ jey haġua y ha umi mineral ho'áva ñande rye jave, péicha ndajajedeshadrata mo'ái ha pya'eve ikatu jakuera. Avei jakaruva'erã, ani japyta jakaru'ýre, ja'u zanahoria rykue, arro kesu, ryguasu rykue, soyo, polenta, kamby jypyre ha soja avei, etc. Ko'ã mba'e ojuhúro ñandéve jahava'erã pohanohárape ha pya'evémtema, mitãme ojuhúro.



5. Aporandu ko'ã mba'ere aranduka, enciclopedia, internetpe:

- a. Mba'éichagua mba'asýpa ikatu ome'ẽ avei ojey'uramo y noñembongueraporãiva'ekue.
- ã. Mba'éichagua ýpa pe ikatúva ojey'u.
- ch. Mba'éichapa pe y ikatúva jay'u.
- e. Mávapa umi entidad ome'ëva y potĩ ikatúva ojey'u ko ñane retãme.



Ñanemandu'a:

Y ikatúva ojeý'uhína niko pe y oñemonguérava ojeý'u hağua.

Giardiasis ha cólera niko mba'asy ojeikuavéva umi mba'asy apytépe ome'ëva ojeý'uramo y ky'a ha tembi'u oñecontamina pyréva ha ojeiko ky'äre avei.

Ja'útarõ y térã tembi'u pýra (yva ha verdura) ha ndojeguerékóirarmo servicio agua potable rehegua, ikatu pe y oñemonguera ogaitépe, proceso ha método hasy'ýva ojejapo ani hağua ome'ë umi mba'asy hídrice rehegua. Jaikuaami mba'éichapa jajapova'erã.



6. Ñamba'apo:

a. Mba'éichapa oñemonguera y

Ñamonguera hağua y jaguerekova'erã ko'ã mba'e:

- Calentador, cocina ha brasero
- Carbón,
- Fósforo,
- Olla térã pava itápava,
- Paño potĩ,
- Lavandina.

ã. Mba'éichapa jajapóva'erã

- Mbo'ehára ndive rojatapy carbón braserope.
- Ñamoĩ y ollape ha upéva braserope.
- Jaheja topupu 5 aravo'i jave ha upe rire ñaguenohẽ tatágui.
- Jaheja taho'ysa ha'eño, ani jaipe'a chugui itápa.

- Nda'itápairamo mba'yru ikatu jaipuru paño ipotĩva.
- Ho'ysã porã rire y, ñamoĩva'erã peteĩ gota lavandina peteĩ litro ýpe upéva ojeipurúta-ramo oje'y'u haġua, jahejava'erã péicha peteĩ hendápe 20 térã 30 aravo'i jave.
- Y ojeipurútaramo ojejohéi haġua yva, verdura ha pohã ro'ysa tererépe guarã, emoĩva'erã 1 (peteĩ) cucharada lavandina peteĩ litro ýpe ha upéi ae ñamoĩ jajoheiséva upépe, ñamoñapymiva'erã pype ikatu haġuáicha oñedesinfecta.



7. Amba'apo:

- a. Che rogaygua ndive ajapo peichaite jey amonguera haġua y.
- ã. Amoĩ peteĩ mba'yrúpe y omonguerava'ekue ha ahechauka che irĩnguérape ajapova'ekue.

Mbo'epy aty II



Akakuaa ahávo



Mba'epa jahupytyse

- Amomba'eguasu umi mba'e sexualidad rehegua.
- Amombe'u mba'eichaitépa jaipuruva'erã umi Recomendaciones de la Guía Alimentaria del Paraguay.
- Ñamombe'u mba'éichapa ome'ẽ ha jajoko haña, umi mba'e oguerúva ha-pykuéri alcoholismo, tabaquismo, marihuana jepuru ha ambue droga ñande rekovépe ha ñande rekohápegua.



Sexualidad



1. Ambohovai porandu:

- a. Mba'éichapa oñomoambue kuimba'e ha kuña.
- ã. Mba'éichaguápa tembiapópa ojapo jepi kuimba'e ha kuña.
- ch. Emombe'u mba'érera eñeñandu porã renasehaguére kuimba'e térã renasehaguére kuña.



Aikuaa haġua

Jajokuaa jahávo: Mba'éichapa ñande pubertadpe

Pubertadpe ñaġuahévo ñande rete iñambue. Ne'ĩra gueteri jakakuaapa, ha katu ndaha'etí avei mitã'i ni mitãkuña'i, péicha ñañepyrũ jakakuaa ha ñañembotuicha ambue habilidadpe.

Jahechakuaa ñande ikatuha jajepy'amongeta, ñañepyrũ naporandu umi mba'e kakuaáva ojapóvare ha he'ívare, ñamba'eporandu mba'érepa, ñañepurũ ñane apytu'ũ roky ha ñañe'éseve umi mba'e jaguero horyvéva, umi tema oñe'ëve ñande retére. Avei ñañepyrũ ñande py'apy heta mba'e, ñande rete ñamoporã, ñamaña ñandejehe, ñañeha'ã jajogua peteĩ modelo (opurahéiva, atleta, actrices, actores). Ko'áva mba'e niko oikonteva'erã voi ikatu haġuáicha jajapo ñande rekoverã.

Péicha avei ñañepyrũ ñamaña mbarete ambue tapicháre kuña kuimba'ére, kuimba'e kuñáre.

Pe pubertad ñanemoambue

Ko'ápe okakuaa ñande rehe umi mba'e oñehenóiva carácter sexual secundario. Kuñanguéra ijyvateve, ikyrave, okakuaáma ipyti'a ha ijapu'a humby, tuichavéma.

Oñepyrũma osẽosẽ hague hetére, zona púbicare heráva monte de Venus ha ijyvaguýpe avei. Oñepyrũma omenstrua, péicha ojekuaa pe pubertad opahague mitãkuñáme, ikatúma imemby.

Umi mitãrusúre jahechakuaa ijyvatevemaha ha ikyrave avei, tuichave ohóvo ipene ha itestículo, ojepysove ilomo gotyo, oñepyrũ hague osẽosẽ hetére, ipubis, hova, ijyva, hetyma, ha avei ipechóre. Iñe'ẽ pyrusuve ohóvo avei.

Ko'ápe mitãkaria'y oñepyrũ oeyacula oñandukuaa'yre, péva ojehu oke aja (peicha ojekuaa pe isexualidad genital okakuaaporãha).

Ñande rekove “oguata porã ohóvo”

Ko ñande rekovépe iñambue opa mba'e, ndaha'ei ñande rete año, jaipotáva guive, ñane remimo'ã ha ñañandúva guive avei. Ñañepyrũ ñamongakuaa pe ñane apytu'ũ roky, ja'éva guive ha péicha jajepy'amongetakuaágui ñamomba'e guasu ko'ã mba'e.

Pubertadpe tuichaiterei oñemoambue ñande rete ha avei pe ñañandúva, pe jahechakuaáva ñande jehe. Ñañandukuaa avei javy'aha, ha jajeroviaha opa mba'ére ha péicha ñande rekove iporãha avei jahecha.

Ikatu avei ñañepysãnga ha jajepy'amongeta hese, ko arapy'e oiko heta mba'e vai há ñaimo'ã avave voi ñañanerendukuaái.

Umíva pya'eterei oiko, ha hasy ñaikũmby hağua mba'érepa oiko, upévare oğuahẽ ñandéve tekotevéha ñañanduka ñane remimo'ã ojoavyha umi ñande tuvakuéragui ha opaichagua kakuaávagui avei. Nañahenduséi umi mba'e porã oje'éva ñandéve ñande rógape 'yrõ mbo'eháope.

Opa oje'eva'ekuee, pe mborayhu ha mba'erechakuaa oñeme'ëva umi mba'e oikóva ñande rehe ko etapápe, tuicha mba'e, umíva apytépe oĩ ñe'ẽ porã oñeme'ëva ñandéve.



2. Ambohovái porandu che kuatiahai salud peguápe.

- Mba'éichaitépa mitã'i ha mitãkuña'i.
- Mba'éichaitépa umíva ipuber aja.

3. Amyanyhẽ:

Tera:.....

Mboy ary regue reko:.....

Meña:.....

Ijyvatekue:.....

Pohyíkue:.....

Moambue hembiasa

- Hete:.....
- Social:.....

Mba'épa ojapise atýpe.....

.....

Umi mba'e hosýva ojapo.....

.....



Aikuaa hağua

Ñande irũnguéra, ha'ekuéra iñimportante avei

Ha'ekuéra avei oñanduka ñandéve mborayhu, hendivekuéra ñañeñandu porã, ikatu jajapo opa mba'e oñondive, ñamombe'u ojupe ojuhúva ñandéve ha mba'épa ñañandu, kyhyje ha jaikuaaporã'ỹva. Péicha ñanepytyvõ jaikuaave hağua, ñañairiha ñane año ha ndaha'úi ñane añómente ojuhúva, oñandúva térã oikóva umi mba'e.

Péicha rupi jaikuaa, ñamoañeteva'erãha opavavévape ojoavýramo jepe ñandehegui.



4. Ajepy'amongeta ha ambohovái che kuationhaípe.

- a. Mba'érepa iporã jaguereko ñane angirũ.
- ã. Mba'érepa iporã jaiporavo ñande angirurã.
- ch. Mba'épa iporãve, ñande irũ ñane rekombo'éramo térã ñande tuvakuéra.
- e. Mba'éichaiteva'erãpa ñande irũnguéra

5. Ajapo ambue tembiapo.

- a. Ahai mba'eichaitépa jahechaukakuaa mborayhu ha ñamombe'u ñande remiandu ha ñande remimo'ã.

Ñande rogayguápe	Ñande irũnguérape	Ñane angirũ mba'ehaópeguáre



Ñanemandu'a:

Pubertadpe oñepyrũ iñambue umi mba'e fisiológico ñane rete rehegua péicha: mitakuñakuéra oñepyrũ omenstrua ha mitakaria'y oeyacula oke aja, ko'ã mba'e ndive jaikokuaáva'erã ohechauhaguére péicha ñane rete oĩ porãha.

Ko'ápe umi mitárusu ha mitakuña oñepyrũ ojapo ijehegui heta mba'e ha ojogueraha porã avei iñangirukuéra ndive, kóva oñepurũ oguerekóvo 6 ary ha oho 12 ary peve.

ã. Ahechauka che rembiapo che irũnguerápe.



6. Ambohovai porandu.

- a. Mba'éicha ñañeñandu jajapóvo ko tembiapo
- ã. Hasýpa ñandéve jajepy'amongeta ñandejehe. Mba'érepa.
- ch. Mba'éichapa ñañeñandu umi ñemoambue oġuahéva'ekue ñandéve.

7. Amba'apo.

- a. Che rogayguakuéra ndive ahecha ta'anga chemichĩramoguare ha añemongeta umi ñemoambue ahasava'ekuere.
- ã. Aporandu che sy ha che rúpe mba'eichaitéparaka'e che reko che michĩramoguare.



Jaipuru umi recomendación oĩva Guía Alimentaria Paraguay reheguápe



1. Ajepy'amongeta ha ambohovái.

- a. Mba'éichagua hi'upýpa reikotevẽ re'u ko'áġa.
- ã. Mba'éichapa reiporavo re'útava ne rembi'u resãi haġua.



2. Amoñe'ẽ marandu.

Peteĩ ára Rosa rekovépe

Oĩje peteĩ mitãkuña'i hérava Rosa, ha'e oguereko 12 ary. Oiko isy, itúva, ha ipehẽnguekuéra Lucía ha Carmen ndive. Rosa ha ipehẽnguekuéra oho mbo'eháope pyhareve, uguata ohokuévo ha oukuévo avei peteĩ tape po'ĩre ysyry rembe'ýre.



Opu'ãvo pyhareve Rosa, orambosa cocido con leche, manduvi hũ'ĩre michĩmi mbujapére.

Pyhareve asaje, mbo'ehaópe, ho'u tortilla mandí'ore ogueraháva hógagui. Ou rire mbo'eháogui, isy oha'árõ chupe tembi'u ho'usevévare: guiso de fideo, mbujape ha mba'e he'ẽ arasaguiguáva.



3. Ahesa'ỹijo Rosa rekove ha ambohovái.

- a. Rosa hi'upy mba'éichaite.
- ã. Mba'e ikatu ja'e Rosápe hi'upyrã hesãi porã haġua.



Aikuaa hağua

Hi'upyra mitã ohóva mbo'eháope ikatúva ho'u

1. He'u ára ha ára hi'upy opavave atýpegua.

Hi'upy oguerékóva opaichagua mba'e omyanyhẽ oikotevẽva nde rete okakuaa ha tuicha hağua.
2. He'u cereal, tubérculo ha opaichagua, omopyenda porãva hi'upyra.

Ndetia'e porã ha ejapo hağua tembiapo he'u 5 yrõ 6 pehẽ hi'upy ko atýpe pe árape (1 pehẽ ome'ẽ ½ plato de arroz, 1 pehẽ mandi'o, 1 chipa, 1 mbeju michĩ 1 bollo de pan yrõ 5 rosquita).
3. He'uve verdura opaichagua isa'yva tembi'u ome'ẽva heta vitamina, mineral ha fibra, oporombohetia'e ha avei oipytyvõ ani hağua nde rasy. He'u 3 yva peteĩ ára opaichagua isa'yva.
4. He'u porã umi yva opaichagua oĩva ára jerépe. Ome'ẽ vitamina, mineral ha fibra ñande retépe ha oipytyvõ ani hağua ñande rasy ja'ukuaa 3 yva pe árape opaichagua isa'yva.
5. He'u kamby ha ojejapóva upévagui. Ome'ẽ calcio, proteina vitamina, oipytyvõ ñande rai ha ñande kangue hesai, upévave iporã ja'u 4 pehẽ peteĩ ára aja (1 pehẽ ome'ẽ 1 taza kamby, 1 yogur, kesu pehẽ).
6. He'u so'o, legumbre, ha ryguasu rupi'a nde rembi'úpe áraaty jere aja.

Ome'ẽ proteina, mineral ha vitamina ekakuaa porã ha ani hağua nde rasy. He'u 4 – 5 peve ára aty jerépe, so'o, pira, kure, chúra (riñon, korasõ, higado) Embojoavy legumbre rehe (kumanda, habilla, kumanda yvyra'i, lenteja, soja) yrõ ryguasu rupi'a 2 – 3 árape.
7. Eñangarekova'erã ani hağua ja'ueteri umi hi'upy ochyryryra ha ikyráva mymbagui osëvaguare (manteca, kure ha vaka ñandy, tocino, embutido, ryguasu pire) Umi ñandy ry oipytyvõ oipyte hağua vitamina ha oporombohetia'e. 3 pehẽ (1 ome'ẽ aceite, manteca, margarina, mayonesa) iporamã omyanyhẽ hağua temikotevẽ peteĩ árape ġuarã. Iporãvehína aceite vegetal ha sapy'a mba'e chyryry.



- 8 Ñangarekova'erã mba'eichaitepa ja'u pe asuka, eíra, caramelo, gaseosa, dulce, torta ha helado. Ome'ẽ tetia'ẽ ha katu ombyaikuaa ñane raĩ. Upévare oje'u 4 pehẽ peteĩ árape (1 pehẽ ome'ẽ 1 caramelo, 1 chicle, 1 cucharita asuka, 1 cucharadita eíra, 1 cucharadita mba'e he'ẽ ãrõ mermelada).
- 9 Avei ñañangarekova'erã ja'u hağua juky, jaipuruetereíramo ñande mbohasykuaa, avei ohupi ñande presión arterial, Jahecha porãva'erã mba'eichaguápa sal ja'u, iodadava'erã ani ñandeju'ái.
10. Hea'yva'erã y oñemonguera pyrëva. Nderetia'e hağua rey'uva'erã 6 – 8 vaso peteĩ ára pukukue.



Ñamomba'eguasú

Opaichagua tembi'u ja'ukuaa oĩva guive atýpe ikatuva'erãichagua omyanyhẽ ñande rete remikotevẽ.



4. Jajapo ambue tembiapo.

- a. Ñamombe'u ñande irũnguérape mba'eichaitépa ñaneresãikuaa hi'upyrã jaiporavo porãramo.
- ã. Jahai umi mba'e ikatúva jaipuru ha jaikuaave umi recomendación Guía Alimentaria rehegua ñaneresã hağua.
- ch. Ñañombyaty ñane irũnguéra ndive ha jaha umi ogaygua táva rehe oĩva ñamomandu chupekuéra umi recomendación hi'upyrã hesã hağua.
- e. Jajapo ofiche ñamosarambi hağua tavare mba'eichapa jakaruva'erã, jaheka peteĩ pa'ũ upeva'erã, dispensahápe, centro recreativo, municipalidad, tasyópe, tupao ha ambue.

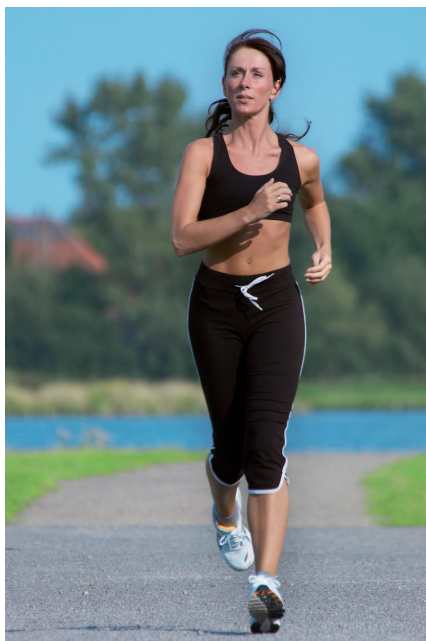
Adaptado del cuadernillo de trabajos prácticos del segundo ciclo de la Educación Escolar Básica "Alimentar la mente para crecer y vivir sanos", páginas 6 al 8.



Alcohol, petỹ ha droga ndoguerúi mba'e porã



1. Jajesareko ko ta'angáre.



2. Ñambohovái:

- a. Mba'épe iñambue ko'ã ta'anga.
- ã. Mávapa pe ta'ángápe ojapo iporãva.
- ch. Amombe'u mba'éichaitépa umi tapicha jahecháva ta'angápe.



Aikuaa hağua

Alcoholismo

Ha'e pe rasáramo oje'ueterei umi mba'e alcohol oguerékóva. Péva ha'e avei mba'asy ombyaíva ñande retepy.

Alcohol, upéicharõ, peteĩ droga ojepurúva añetehápe, hákatu péichavérõ ojapo vai ñande rehe, ja'uetereíramo ndajapoisevéi chugui, upévare iporã ndaja'úietevoi, ha sapy'a oje'útaramo, tekotevẽ michĩminte oje'u.

Mba'éichapa ojekuaa máva rehe oka'uha

- Hova pytã.
- Ipy'a rasy, ipy'a vai, ipy'a jere, hy'ái, oryríi pyhareve.
- Ijyva ha hetyma iñakuruchĩ.
- Oguereko apañuái ha myangekói iñapyty'ũme.
- Okuaruparei.
- Sapy'a ndo'uvéi guaripola ikatu ojehecha vaipa, iñakuruchĩ ha huguy ndosyryry porãi.

**Mba'épa ogueru hapykuéri**

Pe alcoholismo niko peteĩ mba'e ndeva'íva omyaíva ñande rekohápe.

Ko'áva ha'e:

- Noñeñangarekói ijehe, hembí'úre ha ijaóre.
- Tuicha hasy: neurológico, hepática, cardiovascular ha avei iñakãme.
- Naikyre'ỹi. Pe alcohólico iñaña, ipy'aro.
- He'i katuete ohejataha pe guaripola je'u.
- Oheja omba'apoha ýrõ imbo'ehao.
- Ikangy hetépe ha iñakãme.
- Ndaikatúi oheja pe guaripóla, ha'ete ku oikotevêva hese oikove haġua.
- Ojapo oĩmeraẽ mba'e vai hekoháre, upévare ikatu oho ka'iraimẽ.
- Ombyai hogapy.

**Reikuaápa...**

Pe dependencia psíquica ha'e pe temikotevẽ oñandúva tekove oipurúva pe droga ani haġua ojepy'apy, techapyrã: vy'a'ỹ.

Pe dependencia físcica ha'e pe ojeruréva ñande retépe ha upéva peteĩ temikotevẽ tui-chavévaikatu haġuáicha ohupyty angapyhy, ha ojoko pe síndrome de abstinencia.

Síndrome de abstinencia ha'e umi sintoma físcico ha psíquicokuéra, péva oiko ndoi-puruveiramohína ýrõ katu michívénte oipurúramo pe droga, ome'ẽkuaa: nerviosismo, irritabilidad, ndaikatúi oke, ndaikatúi oñeconcentra, ryríi, vy'a'ỹ, ty'ái ha ambue.



3. Ambohovái ko'ã porandu:

a. Mba'érepa umi tapichápe ome'ẽ ho'u haġua alcohol.

ã. Umi ñane irünguérapa ome'ẽ pokatu oñemoñepyrü haġua ko jepokua.

ch. Mávapa umi tekove ho'avéva ko mba'épe.



Aikuaa haġua

Tabaquismo

Ha'e peteĩ mba'asy ojuhúva ñandéve heta ojepitahaguére cigarrillo ára ha ára jave. Kóva oguereko sustancia ndevaíva ñande retépe ġuarã. Upéva ha'e alquitran ha monóxido de carbono, hatãtĩngue oguereko nicotina, pevahína omotenondéva pe adicción.

Mba'épa ogueru hapykuéri japiarámo

Ojepurueteréramo petỹ ogueru heta mba'e vai tesaĩme ġuarã umiva ha'e: enfermedad cardiopatia, respiratoria, cáncer de pulmón, péicha avei ombyai tekovépe pe efecto psicológico, ipochyreipa, ndaikatui oñeconcreta ha ambue.

4. Ambohovai porandu:

a. Mba'ére peteĩ tekove otantea cigarrillo.

ã. Reikuaápa tapicha opitáva cigarrillo. Ko'ã tekovépa mba'eichaite.



Aikuaa haġua

Marihuana

Kóva niko peteĩ droga oñeġuenohẽ peteĩ yvyra rakã pirúgui ha ogueru dependencia psíquica.

Mba'éichapa oñeñanduka umi mariahuana oipurúva

Marihuana peteĩ droga omba'apo pya'etereíva ñane sistema nervioso rehe, ome'ẽ vy'a sapy'ami, ohupi iñapytu'ũ ha upéi iñate'ỹ jey. Oguereko ambue mba'asy apysẽ ojepurueteriramo: rryyipa, okañy rei, itavyrai.

Mba'e ogueru hapykuéri

Ikatu ñamombe'u oguerúva hapykueri: ndaikatúi ipytuhẽ, itavyraikuaa, vaípe oiko. Sapy'ante oipurusevéramo pe droga ogueraha chupe ohekave ambue droga imbaretevéva cocainaicha ha péva katu ombyaivéntema chupe.



5. Ambohováí:

- a. Rehendúmapa oñeñe'ẽramo marihuánare. Moõpa.

- ã. Mba'e ikatu ja'e umi tapicha oipurúvape droga.



Aikuaa haġua

Mba'érepa ojepuru alcohol, petỹ ha marihuana

Heta mba'ére ikatu ojeipuru ko'ã, umíva apytépe ikatu:

- Tekove itindýva, oguerovia oje'évante chupe.
- Pe hekoháre, oje'ueterei caña.
- Heta mba'e vai oĩ iñakãme hogayguakuéra ha'ete voi ipochýva hendive.
- Tekove ndojeroviáiva ijehevoi.

Mba'eicha ikatu jajapo ani haġua droga ojepuru

Iporã jahechakuaa mba'éichapa ikatuvá'erã jajapo ani haġua ojepuru umi sustanciakuéra ohejáva dependencia física avei psíquica, péva niko peteĩ mba'e oñeikotevẽtereíva ojehupyty haġua pe vy'a guasu 'ýrõ ñambohasa haġua mba'e vai.

Jaipé'a haġua ñandehegui ko'ã mba'e iporã jajapo actividad deportiva, recreativa oĩhape yvytu porã, ha avei ñañangareko hi'upyřãre, oġuahe porãva'erã ñandéve pe marandu droga rehegua ha mba'épa ogueru hapykueri.

Ñamongakuaa haġua ñane personalidad jajapo haġua ñandehegui voi oimeraẽ mba'e ikatupyryva, omyatyrõ haġua hekove ha ome'ẽ haġua pe apoyo hogayguápe, oiporavokuaa avei iñangirũra, péicha ohechakuaa iporã ha ivaíva hekovepe.



6. Jajapo ambue ñembosarái:

a. Ñañembosarái "Pelota voladora".

Jahai opaichagua porandu, upeva'erã ñañemoĩ ovapývo, ñambohasa pelota ojupe peteĩ aty opu'a guasúpe. Peteĩ temimbo'e oġuenohẽ kuatia, omoñe'ẽ hatã, ombohovai ha upéi omombo jevy. Mbo'ehára omyesakã he'íva porandúpe oñeikotevẽramo.

ã. Ambohovai porandukuéra:

- Mba'eichaitépa pe tapicha ho'úva guaripola.
- Mba'épa ojapo tapicháre oipururamo marihuana.
- Mba'érepa pe petýme oje'e avei droga.
- Mba'érepa pe tapicha ho'a droga jepurúpe.
- Mba'éichapa jahechakuaa tapicha oipuruva marihuana.
- Mba'épa ikatu jajapo anive haġua avave ho'a adicción pe.

ch. Ñamoñe'e jevy porandu ha jahai ñambohovaikuévo.

- e. Jahechauka ñane rembiapo opavavépe, ha mba'ehára pytyvíme ha ñande irũnguéra ndive ñamyatyrõ porã oikotevẽramo.

7. Jajapo ambue tembiapo:

- a. Jaheka marandu pe material impreso yrõ Internetpe umi organismo ha insitución ome'ẽva tesaĩ umi drogadependientekuarape.

- ã. Jaheka haḡua jajapo péicha:
- Umi institución ýrõ organismo omba'apóva umi drogodependiente rehe.
 - Jaheka moõitépa oĩ hikuái ha iteléfono número.
 - Tembiapo ha programakuéra ome'ëva.
- ch. Jajapo peteĩ resumen umi marandu jajuhuva'ekuégui ha jahechauka ñande irũnguérape mbo'ehakotýpe.



8. Jajapo ambue tembiapo:

- Amyanyhẽ umi pa'ũ oĩva “A” ýrõ “J” he'ihaiha ñandeve. “A” hai mbohavái oĩ porãva ha “J” mbohovái japuramo.
- a. () Pe alcoholismo ha'e peteĩ mba'e vai ombyaiva ñande rekoha.
- ã. () Umi tapicha itindýva ha ha'eñoiva mba'eve ndojapói hese pe droga.
- ch. () Pe marihuana droga ivaivéva alcohologui.
- e. () Oje'u hetáramo alcohol nombyairi ñande retepy ha ñane akã.
- ẽ. () Pe tabaquismo niko mba'asy ombyaiva umi kuimba'e ha kúñame.



9. Amba'apo.

- a. Ajepy'amongeta ha ahai che remiandu umi mba'ére ogueraháva tapichakuéra-pe oipuru umi droga, avei alcohol, tabaco, marihuana ha ambue droga.
- ã. Ahechauka che rembiapo che irũnguérape ha mbo'ehárape avei.

Mbo'epy aty III



Kyhyje'ỹ ha ñeñangareko tavapýpe



Mba'epa jahupytyse

- Omombarete hembiapópe ojeipuru haġua umi norma de vialidad anive haġua oiko accidentekuéra
- Oipuru técnica de primeros auxilios rehegua ojekáiramo ha ñeikytytĩramo.

**Mba'éichapa jaikova'erã tape rehe****1. Ñamoñe'ẽ.****Mitãnguéra oikóva motocicleta ári documento ha casco'ÿre**

Caaguazú, 26 de Septiembre de 2009 12:55

Omar Jara (Coronel Oviedo) rembiapokue

Heta mitã 10 ary guive ha 16 año peve, oiko moto ári Coronel Oviedo tape rehe, opena'ÿre umi regla de tránsito rehe. Ko'áva ne'ĩragueteri ijedad oiko haġua moto ári ha upéva 'ári jey ohechagui umi tuichavéva oikoha casco'ÿre, ha'ekuera upécha avei oiko, chapa, habilitación ha registro'ÿre.

Roikohápe pe rupi, romba'eporandu ko'ã mitãnguérape ha ha'ekuéra he'i isy ha itúvakuéra voi oikuaaha ha ombotoveha chupekuéra oiko haġua péicha. Omombe'u avei hikuái ko'áva voi ojogua chupekuéra ġuarã imotorã hepyetereihaguére pasaje oho haġua mbo'ehaópe hikuái, 100.000 guarani peteĩteĩ pasahérope ġuarã. N.G.B 13 años, he'i ha'ekuéra oĩha mbohapy hermano, mokõi oho mbo'ehaópe peharevekue ha peteĩva ka'arukue. Mbohapyvéva oñondive oikotevẽ 300.000 gs. oho haġua mikrope hikuái, upévare ituakuéra ojogua chupe imotorã opagaba 200.000 guaraniesnte. Avei he'i ha'ekuéra ndaiproblemai oipuru haġua moto itúva oguerekóre iñirũ mburuvicha tuicha, upévare ojehejareinte chupekuéra oiko upéicha.

Upéichaverõ ko távape jahecha opa rupi rei mitãnguéra oikóramo moto terá auto ha camioneta iporãporãvévape. Peteĩ mitã'i 14 ary oguerekóva he'i avei umi inspectorkuéra municipalidadgua ojokoha umi moto ha auto mbogataha ndoguerekóiva ary oñeikotevéva upeva'erã ndoikuaaivapente. Ko'áva ha'érõ ivecino, iñirũ térã políticokuéra ta'ÿra, ojapo ndohecháiramo mba'eve.

Ko'ã mitã ndoguerekóiva ary oñeikotevéva omboguata haġua moto térã auto, tuicha ombyaive ha ipeligrosove pe tráfico oĩva táva rehe, upévare ko'áġa rupi hetave accidente oiko ha hetave jey, oiko ñemano upévare.

Oñemoambue oñembo'e haġua

www.infocaaguazu.com/noticias/departamentales/**2. Ñambohovái porandukuéra**

- a. Mba'épa ere ko marandúre.
- ã. Rehechávapa ko'ã mba'e nde rekoháre.
- ch. Nde távapepa mitãnguéra omboguata moto ha autokuéra.
- e. Mba'épa hei térã ojapo umi tavaygua itujavéva.
- ẽ. Mba'emba'épa ikatu ojehu ko'ã mitã'ikuéra omboguatáramo moto.



Aikuaa hağua

Mba'épa pe tráfico ojapo ñande rehe ára ha ára

Ko 'arapy jaikóvape niko jajuhu heta mba'e ha umíva apytépe oĩ pe tráfico. Tekove ha mba'yругuata oiko oñondive opa tape rupi rei. Jaguatáramo tape rehe, ñamañárõ tekove ohasáramo ñande ypy rupi, jajotopáramo ñane irünguéra ndive, jajesareko okaha rehe, ñandepy'arupíramo opa mba'e, ikatu iporãmbaitehína ha katu upéicha-verõ ikatu avei oiko mba'e vai ñande rehe.

Upévare tekotevẽ jaikokuaa. Tekotevẽ jaikuaa ha jajapo he'iháicha umi norma de tránsito jaguata hağua, jaha hağua opa henda rupi térã ñamboguata hağua mba'yругuatakuéra.

Umi accidente de tránsito ndaha'úi oikóva hetavehaguére umi mba'yругuatakuéra ko'áğa rupi, umíva oiko avei ñande tekovekuéra ndajaipuruporãihaguére umi señał ha norma de tránsito omohendáva pe tráfico ani hağua oiko mba'e vai tapére.

Ymave niko umi mitãnguéra michĩveva rehe oikovehína umi accidentekuéra oñembosarái rupi opa rupirei térã ohasantehaguére tape rehe hikuái ñoñeñangarekoire heta mba'e rehe ani hağua oiko mba'e vai hesekuéra. Tekotevẽ jaikuaa noiporãiha ñañembosarái tapeháre ikatu oiko ñande rehe heta mba'e ivaíva. Ko'áğa avei oĩ ambuéva ikatúva ojehu accidentekuéra, umíva apytépe oĩ umi moto omboguatáva.

Tránsito oseñaláva

Oĩ heta mba'e ñanepytyvõva jaikokuaa hağua tapére, umíva apytépe oĩ umi código jahecháva, umi símbolo oñehendúva ha ojehecháva avei. Oĩ umi agente de tránsito ñanepytyvõva avei ndaipóriramo señałización térã oñembyaíramo semáforo. Jajapova'erã umi mba'e he'íva ñandéve ko'ã agentekuéra oĩramo jepe upépe umi señał de transitokuéra, kóva he'ivahína ipohyive umi mba'égui, jepe umi omboguatáva ambulancia ha bombero ojapóva'erã he'íva.



Ñanemandu'á:

Umi he'íva ñandéve agente de tránsito jajapo hağua oipytyvõ ani hağua oiko mba'eve ivai ñande rehe, añete jajapóraamo upéva.



3. Jaguata mbo'ehao ryepy rupi ha oka gotyo avei:

- a. Oñondive ñasẽ mbeguekatũpe mbo'ehára pytyvõme jaguata hağua mbo'ehao jerére.
- ã. Jahechakuaa umi mba'e ohechaukáva ñandéve mba'épa jajapova'erã tapére, mbo'ehára omobe'u mba'erãpa oĩ umíva.

4. Ñambohovái:

- a. Mboýpa ejuhu umi seńal tapére.
- ã. Mba'emba'érãpa ojipuru umíva.
- ch. Umi mba'e rejuhuva'ekue tapére, mba'épa ohechauka.
- e. Reikuaámapa ra'e umi mba'e rejuhuva'ekue tapére. Moõmoõpa rehecharaka'e.
- ẽ. Reguataha rupi, rehechápa agente de tránsito ohechaukarõhína mba'épa ojejapóva'erã.
- g. Mba'erãpa oĩ ko agente.



Aikuaa hağua

Mba'erãpa oĩ umi senal de Tránsito

Ko'ã mba'erã ojeipuru oñemotenonde porã hağua tránsito

- a. Ojeiko porã hağua opa henda rupi.
- ã. Ojejesareko hağua hese umi oguata ha ombogatáva mba'yrukuéra.
- ch. Oporomomrandu porã hağua.
- e. Omotendondeva'erã umi tekohápe oipurúva tapekuéra.
- ẽ. Oĩva'erã ojehecha hağuame, ikatu hağuaícha pya'e oiko he'íva upépe.

Opáichagua mba'e ojeipurúva tránsito oñemotenonde hağua oĩ upévare oñemohenda kóicha:

- a. Señal oñembo'ýva rehegua
 - **Reglamentariava:** umi ojeipurúva'erã katuete oñemotenonde hağua tránsito.



- **Preventivas:** umi ohechaukaséva ikatu oiko ivaíva, péicha rupi ikatu ojejoko accidente.

SEÑALES DE PREVENCIÓN



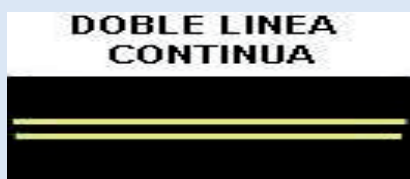
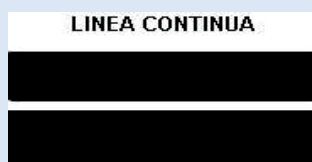
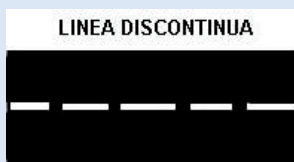
- **Oporomomarandúva:** umi omombe'úva ohasávape moõmoõpa opyta umi serviciokuéra, tape réra, moýpa ogehoveva'erã ogehupyty hağua tavakuéra.

SEÑALES INFORMATIVAS URBANAS Y RURALES



ã. Señalkuéra oñenóva rehegua

Umi oñemosa'ýva tape hũre, techapyrã: línea oso osóva, línea ndosóiva, línea ndosóiva akatúa gotyogua, mokõi línea ndosóiva, línea oso'osóva akatúa gotyogua.



ch. Señalkuéra ñahendúva rehegua.

Umi hyapúva ohechauka hağua ojeipotáva oiko: sire, silbato ha bocina

e. Señalkuéra rete rehegua.

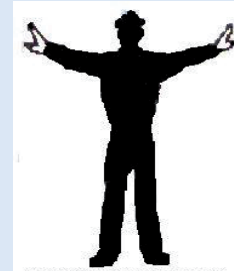
Umi mba'e ojaová agente omotenonde hağua tránsito.



UN BRAZO EN ALTO
Ordena la detencion
del vehículo que circula
frontalmente al agente



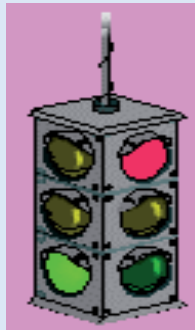
BRAZO MOVIENDOSE
Significa continuar la
marcha a quien esta en su
línea o carril de circulación



AMBOS BRAZOS EN ALTO
Significa la detención
total del tránsito
excepto vehículos de
emergencia

ẽ. Señalkuéra hendýva rehegua

Umi señalkuñera ohechaukáva semáforo, mba'yru guatakuéra, agente linter-
nakuéra.



5. Amboysýi amohenda haguéicha umi transito señalkuéra oíva ha ndaipó-
riva ñande rekoháre.

Mba'éichagua señalizaciónpa	Oíva voi	Ndaipó-riva voi



Aikuaa haġua

Semaforokuéra



Pe señalización ojeikuaavévahina ko semáforo. Heta accidente ikatu jajoko ojeipurúramo hendaitépe ko mba'e. Ñanemandu'ami mba'épa he'ise umi isa'ykuéra.

Hovyüva:

He'ise ikatuha mba'yrukuéra opytáva'ekue pytávape, ikatúntema ohasa. Oñepurũkuaa omýi oheja rire ohasaha umi oguatávape ha ambue mba'yругuatakuera ohasava'ekue transversal térã horizontal.

Sa'yjúva:

He'ise ikatuha mba'yrukuéra opytáva'ekue pytávape, ikatúntema ohasa. Oñepurũkuaa omýi oheja rire ohasaha umi oguatávape ha ambue mba'yругuatakuéra ohasava'ekue transversal térã horizontal.

Pytáva:

He'ise "anike ehasa", "epyta upépe". Umi mba'yругuataharakuéra opytaveva'erã upépe oġuahẽ mboyve pe zona oñembosa'yva morotĩme oĩva upépe ohasa haġua umi oguatáva tapére. Opytava'erã upépe hovýva hendy peve.



6. Jajapo ko'ã mba'e:

- a. Jajapo ñane señał de transitokuerarã (oñenóva, oñembo'yva ha hendýva)
- ã. Ñamoĩ opa henda mbo'ehao rupi.
- ch. Jagueru ñande rógagui ñande bicicleta, monopatín, patín, casco, ha mba'e.
- e. Peteĩ aty oikóta policía de transitoramo, ambue ogatávaramo ha ambue ombo-guatáva mba'yrukuéraramo.
- ẽ. Ñañepyrũ jajapo he'iháicha umi regla de transitokuéra, mbo'ehára ñanepytývõta upe aja.



Aikuaa haġua

Yvy rupi terã bicicleta ári... ikatuvovénte

Jahava'erãpa peteĩ hendápe, jajuga haġua kuatia térã aranduka, ñane irũ rógape, cinehápe, oiméne ja'ehína pya'eve ñaġuahētaha jahárõ moto ári, auto térã ómnibuspe. Ha katu ko'ã mba'e ndaha'úi iporãmbáva ñande rekohápe ġuarã ha ñande retépe ġuarã avei. Umi moto, auto ha umi omnibuskuéra ocontamina pe ñande rekoha, upévare jaipuru sa'ivéramo umíva, iporãvehína opavavépe ġuará.

Upéichavērõ ñamýiramo yvy rupi térã bicicleta árinte nañaġuahēpya'emo'ái mamove, ha katu yvytu, y, ha ñande rete oikotevẽ jajapo ko'ã mba'e.

Pe bicicleta añoiteniko ikatu jaipuru oimeraẽ ary jaguerekóvape. Avei upéva ndopoíri gas, nomongy'ái tekoha ha ndahepyí ijepuru. Upévare, jaipurumemérõ bicicleta, jajapo iporáva ñande rekoháre ha upekuévo ñane retére avei ñaneresãive haġua.

Áġa jahase jeýramo peteĩ hendápe, jajepy'amongetami ikatúnepa jaha bicicleta árinte. Ja'e ñande sy ha ñande rúpe oġuatava'erãha térã oikova'erãha bicicleta ári ani oipue-terei hikuái moto, auto térã micro.

Jaiko bicilceta ári

Jaiko haġua bicicleta áriko ndahasyiete. Há katu jaiko porã upéva ári ndaha'úi péichante jajapóva. Jaikuaa poráva'erã umi señal de transitokuéra, jajesarekova'erã umi tape rehe, tape po'i térã umi tape ojocrusahápe, umi curva, ha jajuasa ramo umi mba'yругuata ndive, jahasáramo ambuépe ha oĩramo heta mba'yругuata tapére. Upévare tekotevẽ jajapo ko'ã mba'e:

- Jaháramo ñane irũ ndive, ani jaha ojyokére, jahava'erã ojoapykuéri. Jaraháramo ñande apýri ambuépe ikatu ñandereity avei.
- Jajekóramo ambue mba'yругuatáre jahakuévo ikatu ojehu ñandéve mba'e vai, ñañeha'ã ani jahasa ambuépe ohasaha rupi tekovekuéra, tape ojocrusahápe ha umi curvape.
- Ñañeha'ã ani javava bicicleta ári térã jajapo "ese". Ñañeha'ãva'erã jaheja ñande po manubrio ári ha ani jajapo umi acrobacia ikatúva ñandereity ha ojehu ñandéve mba'e vai.
- Jadisparaséramo jepe, ani jaiko pyatereirasa, ñañeha'ãva'erã jaha porã pe tape, tránsito ha ñande bicicleta ha ñande rete avei ome'eháchante. Aníke ñanderesarái ko'ã mba'égui. Terehasa porãite upeicharõ.



Reikuaópa...

Hetápe ġuarã, pe ndojepurúiramo autokuéra, ha'ete ku noĩporãiva, ikatu'ỹta voi ojejapo. Ha katu, ambue tetãme upéva oikoitehína, techapyrã jaguereko Suecia ha Noruega, upe rupi 80% umi tetãyguakuéra oipuru bicicleta osẽ hağua hogakuéragai oğuahẽ hağua umi estacionháre.

Dinamarcape 30% umi tetãguakuéra oipuru avei bicicleta ha Japõnpe ojejapohína bicicleta rendağua umi táva tuichaha rupi avei.



7. Ñamba'apo.

- a. Ñañomongeta pe jaikova'erãha yvy rupi térã bicicleta árinte iporãveha.
- ã. Ñamombe'u mba'érepa iporã jaguata ha jaiko bicicleta ári.
- ch. Ñanemandu'a mba'érepa tekotevẽ jaikuaa porã umi reglamento de tránsito ani hağua oiko mba'eve ivaíva ñande rehe.
- e. Ñamombe'u mba'épepa ñamohu'ã ja'eva'ekue ñomongetahápe.



8. Che rogayguakuéra ndive roğuahẽ peteĩ ñe'ẽme roiko hağua bicicleta ári arapokõindy paha jave.



Primeros Auxilios



1. Ñambohovái:

- a. Mba'érepa ere oikoha accidentekuéra ogakuéra rupi.
- ã. Rehecháramo accidente oikoha, mba'éichapa ikatu eporoipytyvõ.
- ch. Mba'épa he'ise Primeros auxilios.



Aikuaa haġua

Ára ha ára katuetei oiko accidente ogaha rupi térã tape rehe avei, oimeraẽ mba'e oikokuua, ñembotapyre, ñeikytĩ, jekái, ñepẽ ha atropellamientokuéra. Ko'ã mba'e renondépe ñaikotevẽ jaikuaa mba'emba'épa ikatu jajapo ñanderaëve ñamonguera térã ñamohasamieve mba'asy oikóva umi mba'e rehe.

Mba'érepa jajesarekova'erã jaipuru haġua hekopete umi técnica primeros auxilios rehegua.

Ñairamo peteĩ accidentado renondépe tekotevẽ jajesareko katuetei ko'ã mab'ére

- a. Jaikuaa porãva'erã umi técnica primeros auxilios reheguáva.
- ã. Nañamomyiva'erãi oñeaccidentávape.
- ch. Ñañeha'áva'erã ñañe'ẽ oñeaccidentávape oĩramo ipáype porã.
- e. Ñañeha'áva'erã ñande voi ñaĩ porã ikatu haġuáicha jajapo porã avei umi mba'e.
- ẽ. Jaikuaa porãmarõ mba'etépa pe ojuhuvá'ekue oñeaccidentávape, moõitépa oĩ pe lesión, jaikuaa porãva'erã avei mba'épa jajapova'erã.



Ñanemandu'ã:

Primeros Auxilios niko umi mba'e jajaporaëvéva ñairamo hasýva térã oñeaccidentáva renondépe oġuahẽ meve pohãnohára.



2. Ambohovái ko'ã porandu:

- a. Mba'épa ikatu ejapo sa'imieve oiko haġua accidentekuéra.
- ã. Mba'épa ikatu ere umi tekovekuérape omboguatáva moto, auto, camioneta ha ambueve.



Reikuapá...

Katuete tekotevẽ ojeikuaa porã umi técnica primeros auxilios rehegua, ndajaikuaa porãirõ mba'éichapa ha mba'érepa ndojejapoiva'erã péicha térã amóicha ha mba'érepa tekotevẽ ojejapo térã mba'éichapa, ikatu ñaipytyvõ ha ndoikói ñemano.



Aikuaa haḡua

Jekái rehegua

Péva niko oiko temperatura ombyairamo ñande pire, ikatu mba'e ro'ysã térã mba'e aku rehe avei. Ho'ysáva ojáramo ñande rehe héra, heladura ha hakúva katu, quemadura.

Umi temperatura 22 grados C bajo 0pe ñaĩramo ombyai ha ojuka ñande celulakuéra, ñande ruguy hatãmba. Péicha avei, temperatura 45 grados Cpe katu ñaĩramo ñande pire ikatu okay. Iporã ñane mandu'a ñande rete oguerekoha voi itemperatura, upéva ha'e 36½° C ñande jyvaguýpe ha 37° C ñande jurúpe.

Mba'embra'épa ikatu ñande rapy:

- 1) Tata.
- 2) Mba'e atã.
- 3) Mba'e timbo hakúva: oñembopupúramo y ha mba'e.
- 4) Gaskuéra.
- 5) Acidokuéra.
- 7) Electricidad

Primeros auxilios jakái rehegua.

Mba'éichapa oñemohenda ha mba'éichapa ome'ẽ:

Primer grado:

- Pytãmínte ñande pire.

Segundo grado:

- Ijakajaipa.

Tercer grado:

- Tejidokuéra oñembyaipa.

Primeros auxilios oñemohenda rupive:**Primer grado:**

- Jajoheiva'erã y pupupyre ho'ysãmava havõ rehepe, upéi jajohéi jey y reípentema.
- Ñamoĩ hi'ári trapo ro'ysã porã.

Segundo Grado:

- Jajoheiva'erã y pupupyre ho'ysãmava havõ rehepe, upéi jajohéi jey y reípentema.
- Ndañambokapuiva'erã pe ijakajaipapyre. Ñahenoiva'erã ambulancia térã ikatúramo jagueraha hospital térã centro asistencialha rupima sapy'a ñande pógui tuichavémarõ jekaipyre.

Tercer Grado:

- Jajoheiva'erã y ro'ysãme.
- Ñamoĩ hese gasa.
- Ñahenói Emergencias Médicaspe térã ñande voi jagueraha upépe voi térã ambue centro asistencialpe.

Jakáiramo ko'ã mba'e rupive:

- Ácido
- Tata (carbón, jepe'a, cocina, ambue)
- Oñehẽramo mba'e ykue aku (tembi'u, kamby y opupúva)
- Plancha aku

Primeros auxilios ñanderapýramo acidokuéra, tata ha ambue mba'e rehegua**Acidokuéra:**

- Jajoheiva'erã y bicarbonatadape havõ rehe.

Tata:

- Tata ohapýramo ao ha pe quemadura tercer gradoramo,
 - Pya'e ñambogueva'erã tata.
 - Ñamoĩva'erã trapo ro'ysã (omovevúire hasykue).
 - Jaguerahauka hasývape hospital del quemadope térã ambue centro asistencialpe, nañamoĩriva'erãi pomada hese.
- Michĩramo pe quemadura ha ndaipypukúiramo, ñañohe hi'ári y ro'ysã ha peteĩ mba'yru potĩme ñamoĩ y ro'ysã ha ñamoĩnge upépe pe ojekaihápe ohasa peve chugui hakukue.

Oñehẽramo mba'e ykue aku:

- Pya'ente jaipe'ava'erã okáiva ao ha ñamoĩ hi'ári trapo potĩ ro'ysã.

Plancha akúramo.

- Ñamoĩ hi'ári trapo potĩ ro'ysã ohasa peve chugui hakukue.



3. Ñamba'apo.

- a. Mbo'ehára ohechauka ñandéve mba'emb'épa jajapova'erã jakáiramo.
- ã. Atýpe jahechauka mba'emb'épa jajapova'erã jakáiramo.



Aikuaa hağua

Herida rehegua

Kóva oiko ñande tejidope oikytĩ, ohai térã oipiróramo umi mba'e mbaretépe oúva okáguio. Tekotevẽ ñañangareko porã ko'ã herida rehe ani oike hesekuéra mba'asy ha oñeinfecta (tétano térã ambue mba'e). ani hağua oiko upéva oĩ heta mba'e ikatúva jajapo.

Japoko mboyve peteĩ herida rehe jaikuaava'erã ko'ã mba'e:

- Jajoheiva'erã ñande po y havõ rehe ha upéi alcohol reheve avei, jajukapa hağua mymba chu'i ikatúva oĩ ñande po rehe.
- Jajohéi porãva'erã pe oñeikytĩhape y pupupyre ro'ysã rehe, ñañeha'áva'erã jaipe'a chugui mba'e ky'a ikatúva oguereko (ñuatĩ, yvyku'i, yvyra térã hierro ku'i).
- Jajohéi alcohol, agua oxigenada térã ambue mba'épe.
- Ñamoĩ hi'ári mandyju ha gasa esterilizada, jajoko cinta adhesivape térã ikatu jai-puru curita michĩramo ha tuicháramo katu ñavendava'erã.

Oĩ opaichagua accidente, péicha avei opaichante oikotevẽ oñeñangareko. Jaikuaami mba'eichaguápa pe accidente apytépe oikovéva ñande róga rupi ha mba'épa jajapova'erã oikóramo upéva.

Umi heridakuéra py'ỹi oikóva ñande róga rupi.

- Jajepire'óramo: oiko ojekytĩramo ñande retymy'ã, ñande codo, ñande rova, ñande po ha ambuéva.
- Ñande kutúramo clavo, ju, alambre, yvyra ha hierro pehẽngue avei.
- Ñane kytĩramo kyse, navaja, vidrio ha ambuéva.

Primeros auxilios

Jajepire'óramo: michĩramo jepe ñaikotevẽ jajohéi ha jadesinfecta avei iodo, mercurocromo reheve, ikatu jaheja nandi térã ñamoĩ hese peteĩ gasa pererĩ ipiru peve ojeipe'ova'ekue.

Jajekutúramo: jajopyva'erã upéva ñambohuguy peve michĩmi ikatu hağuaicha osẽ ichugui mba'e ky'a opytava'ekue upépe (mbymba chu'ikuéra) ani oñembyai upéi; ñamopotĩva'erã pe jajekutuhague jere y pupukue ro'ysáva havõ rehe, ha upéi ñamoĩ hese anticéptico michĩmi ha gasa pererĩmi avei.

Jajekytĩramo: jajoheiva'erã y havõ rehe upéi ñañohe hese y jaipe'apa peve havõ ichugui. Ñamoĩva'erã hese gasa térã ñambohasa plancha peteĩ trapo rehe ha ñaha'arõ ho'ysã jaiuru hağua véndaramo, michĩramo jajekytĩhague.



4. Ñamba'apo:

- a. Ñañombyaty ñamba'apo hağua, peteĩva oikóta hasývaramo ha ambueva pohãnoháraramo.
- ã. Jajapo añeterõnguáicha ha jaipuru técnica primeros auxilios rehegua opaichagua herida ikatúva oiko.



5. Amombe'u che remiandu ko mba'ére:

Mitãnguéra nikohína heta jey okái jepi oñehêhaguére hesekuéra y taku, oñembosaráire tata rehe, opokóre plancha akúre há ambue mba'e rehe. Mba'épa nde ejapóne anive hağua oiko ko'ã mba'e nde róga rupi.

Heta jey, ñande róga rupi oiko accidente nañañeñangarekóire ojepuruháicha umi tembipuru electricova (oñenchufa ha oñedesenchufa jave), péicha avei jahecha cable ojepiropáva opa rupi rei oĩva térã ficha luz rehegua oñembyaipáva ha enchufekuéra nandipa rei avei. Mba'épa nde ere ko'ã mba'ére. Mba'épa ejapokuaa anive hağua oiko ko'ã mba'e nde róga rupi.

Peichahágui, jatopa sapy'áramo ñande róga korapýre clavo térã alambre ojeoxidapáva, lata, vidrio ha ambue mba'e ha ñapyrũ térã jajeikytýramo hesekuéra, ñande mbyaikuaa upéva, michĩramo jepe umíva.

Mba'épa ikatu ejapo eipytyvõ hağuaíicha anive oiko ko'ã mba'e.

6. Ajeporeka marandu ko'ã mba'e rehegua rehe:

- a. Umi norma seguridad rehegua oñeikotevẽva anive oiko accidentekuéra ogaháre ha opa henda rupi avei, ha umi primeros auxilios oikóramo ġuarã ko'ã mba'e.
- ã. Umi mba'e oguerekova'eráva peteĩ botiquín primeros auxilios rehegua, jahechakuaa hağua jaguerekopápa umi mba'e ha oñeikotevẽrõ jajeporeka hesekuéra.



7. Amombe'u che rogayguakuérape mba'érepa tekotevẽ ñañangareko heta mba'ére umíva apytépe oĩ umi norma seguridad rehegua, anive hağua oiko accidentekuéra ha avei ñaikotevẽha jaguereko peteĩ botiquín rehe.

Mbo'epy aty IV



Física ha Salud oikotevêva



Mba'épa ojuhupytyse

- Aipuru fases calentamiento rehegua ajapo haña ejercicio peteĩteĩ ha aty rehegua.
- Amba'apo che pya'eve haña: destrezas de suelo ha movimiento corporal combinado rehegua.
- Ajapo tembiapo che'akuãve hañaícha.



Ñañembohete hu'ũ



1. Tuka'ẽ guapy.

Mbo'ehao korapýpe mbo'ehára pytyvõme, jaiporavo peteĩ ñane irũme oipapa hağua pa peve ha oñani hağua ñanderupyty peve. Ani oiko upéva, jaguapyva'erã ichugui, ndajaguapýramo, ha ñanderupytyramo, pe ohupytyva'ekuehaite oñanimava'erã ñande rapykuéri.

2. Ñambohovái:

- a. Mba'épa ere pe nde korasõpa otityi eñani mboyvegaichaiténte.
- ã. Peñandúpa pe nde rete hakuha ohóvo ha hatãve pende pytuhêha ko'áğa.



Aikuaa hağua

Ñande rete aku hağua – Mba'épa he'ise

Umi tembiapo ojejapóva ñande rete aku hağua oñemomyimbaite mboyve ñande sistema orgánico, fisiológico ha muscular rehegua ha ohejáva hendápe porã ñande rete ikatu hağuaicha ñamba'apo porãve umi mba'e físico, deportivo ha recreativo rehegua.

Mba'érepa tekotevẽ ñambyaku ñande rete

Tekotevẽ haku porã ñande rete ñamba'apo mboyve ikatu hağuaicha ñañemomyi porã ha upekuévo ñañangareko hese avei ani oñelesiona ñande tendón, músculo ha articulacionkuéra ñamomba'apo aja ñande rete, deporte ha recreación jajapokuévo avei.

Umi mba'e jajapóva ñambyaku aja ñande rete

Péicha oñemohenda:

Primera fase

Ñañepyrũ ñambyaku ñande rete jatota mbeguekatu 3 aravo'i guive 5 aravo'i peve. Ko tembiapo ojeipuru ikatu hağuaicha oiko porãve vasodilación circulación muscularpe ha upekuévo hatãve opopo ñane korasõ ikatu hağuaicha tuguy ohupyty porãve umi tejido muscularkuérape.

Segunda fase

Ápe, pe atleta ojapova'erã ejercicio oipysova'erãichagua umi musculokuéra ha upeimíntema umi ejercicio localizadokuéra. Ko'ã mba'e iporã jajapo jaipyo hağua umi musculokuéra, péicha jahupyty porã avei tuichakue ikatu hağuaicha oiko contracción.

Jajapova'erã ko fase 5 aravo'i guive 10 aravo'i peve.

Tercera fase

Ko'áva apytépe oike umi tembiapo ojeipurúva ojehechakuaa hağua mba'éichapa oñeĩ física, velocidad, coordinación ha agilidadpe; techapyrã: jatrota ñande rodilla michĩ jahupihápe, ñañani ñane rendápente, payasito, japopo japokohápe ñane talón rehe, jatrota ñañemboykehápe, ñañani mbykymi. Ko fase pahápe oñemba'apo pe modalidad ojejapótavape, techapyrã: rotación ha bloque voleibol ñemosarairã. Ko fase hi'arekuua 5 aravo'i guive 10 aravo'i peve.

Cuarta fase

Ápe oñemba'apo pe modalidad he'ihachaite. Voleibolpe ġuarã, oñemba'apo toque de pelota mokõimokõĩ oñondive térã peteĩteĩnte. Kóva hi'are 6 aravo'i guive 10 aravo'i peve.

Jahechakuaa hağua

Péicha avei oĩ heta laja ñemba'apo ñambyaku hağua ñande rete. Umi mbo'ehára ha preparador fisicokuéra omoñepyrũ ko'ã tembiapo oipysoukakuévo ñande rete ha localizado avei, upe rire oja pouka umi oporomomyiva'erãichagua deporte ojejapótavape. Ambue katu omoñepyrũ ombyaku ñande rete oñemomyikuévo ha oñeñembosarái aja pelotare. Ambue omoinge ko'ápe umi oñemba'apóva pe deporte específicoeguáva.

Jajapopa rire tembiapo rete rehegua ha ñanekane'õ japytu'uva'erã ikatu hağuaicha umi ñande musculokuéra opytu'u jey. Ko'ã ojejapóva ha'éta umi oipysóva ñande rete pe pytuhẽ rehegua ha umi oñeñenóva yvype.



3. Ñamba'apo.

Primera fase: Korapýpe ñañemoĩ oñondive ha jajapo trote mbeguemi 5 térã 10 aravo'i jave.

Segunda fase: Ñañemoĩ formaciónpe ha jajapo movilidad articular rehegua.

- Pe ñande py punta ojeypysopaita ha pe ñande jyva ñamoĩ yvate gotyo.
- Ñañeha'ãta japoko pe ñande py punta ha pe ñane renypy'ã ndaikarapãiva'erãĩ.
- Jaip'e'a ojehegui ñane retyma ha japoko ñande tobillo akatúva rehe ha upéi ña-moambue.
- Ñañembo'y porãva'erã tápia térã jajeko ñande rapicha rehe ha japoko ñande tobillo rehe ha ña flexiona, ha ñañeha'ã japoko ñande py kupe térã ñande rumbýre ha upéi ambuére.
- Ñande jyva akatúa jaipysó ñande renonde gotyo ha ñande po flexionado yvategotyo, ambue ñande pópe ñañekarama ñande kuãre jaipysó ñande po ñande rapykue gotyo, upéi ambuére avei.

- Ñande jyva asu gotyo ñamoĩ ñane akã kupépe ha péicha japoko pe ñane omóplato rehe ha ñande po akatuápe ñañekarama ñande codo asu gotyo, upéi jaipysóta yvy gotyo ha avei ambue gotyo.
- Mokõivéva ñande jyva oñondive ñamokarapã ñande rapykue gotyo ñande tronco renonde gotyo.

Tercera fase: Jaha oñondive ha pe he'írõ mbo'ehára ñamba'apo hetaichagua tembiapo rehe péicha oĩ velocidad, coordinación ha agilidadpe ġuarã. Ko tembiapo ojejapóta 10 aravo'i jave.

- Pe ñaiháme jajapo 10 payasito.
- Ñañani peteĩ techaukaha peve.
- Japopo peteĩ ñande py ári jajukuévo ha jahakuévo.
- Japopo mokõivéva ñande pýpe ha ñañani.
- Ñañani yke ogehokuévo ha ojejukuévo, ha upéi ambue yke gotyo.
- Ñaĩháme ñamomyi ñande yva ha upe aja ñande retyma ñamoĩ tenonde gotyo ha upéi hapykue gotyo 10 jeyjey.
- Ñande po ñamoĩta ñande ku'áre ha japopóta mokõivéva yképe 10 jey, upéi jajapo jeyta peichaite tenonde gotyo 10 jey.
- Ñañani mbegue ha pe ipúre pito pya'ave jahava'erã ha pe ipu jeýre pito mbegueve jaguata jey.
- Ñañani mbegue ha pe ipure pito japo yvate gotyo ha ñande jyva jaipyso yvate gotyo. Upe rire ñañani mbegue jey, jajapo jey mbo'ehára he'íramo ñandéve.

Cuarta fase: Opavave tembiapo hi'aréta 10 aravo'i jave.

- Jajapo mokõi columna pe 4 m ojehegui ha upéi jajapo pe toque de balón ñanekuã púntape (bolea).
- Pe oĩhaichaite jajapo mombyryve (8m).
- Jajapo jey péicha upepeténte ha katu jaipuru red. Péicha mokõivéva aty ñaha'ã bolea.
- Jajapo recepción baja, upéi peteĩ aty opoi pelota ambuépe ojararra hağua mokõivéva ipópe, upéi pe irrodilla omokarapã'imi ojoko hağua, upe rirénte jajapo ambue, pe omombótava avei ojagarráta.

4. Vuelta a calma.

Jaguata mbegue ha upéi ñamba'apóta ñamomyi hağua ñande jyva articulación rehegua, tronco ha tetyma, upéi mbo'ehára he'i mba'épe ñaĩ porã ha mba'épa ikatu ñamyyatyrõ oĩ porãve hağua.



Mba'apo agilidad rehegua



1. Rombohováí.

- a. Peikuaápa pe tembiapo hérava vuelta estrella, rol adelante ha atrás.
- ã. Mba'éichapa ojejapo ko'ã mba'e.



Marandu mbo'epy rehegua.

Gimnasia

Ou pe latíngui gimnasia, pe gimnasia oheka omombarete ha ombohu'ũ pe ñande rete, umi ejercicios físicos ojejapoháicha. Ikatu ojeraha deporteicha (kóva ha'e competencia) téra pe recreativaicha.

Kóva oñeguenohẽ fines educativos página internet peguágui. Ko'ã disciplina ogueroko heta modalidad ko'áva apytépe oĩ pe gimnasia acrobática oguerokóva aparato ha ndoguerokóiva, gimnasia de suelo (avei ojeipuru umi elemento ha'éva aro, pelota, clavos, cintas) gimnasia calistenia ha gimnasia rítmica.

Péicha ojekuaa pe gimnasia oja'póva tapicha hérava ñese, ñani, guata, ha jejapo opaichagua umi ejercicio físico oñangarekóva pe ñande tekove rehe.



2. Rojapo ko'ã tembiapo:

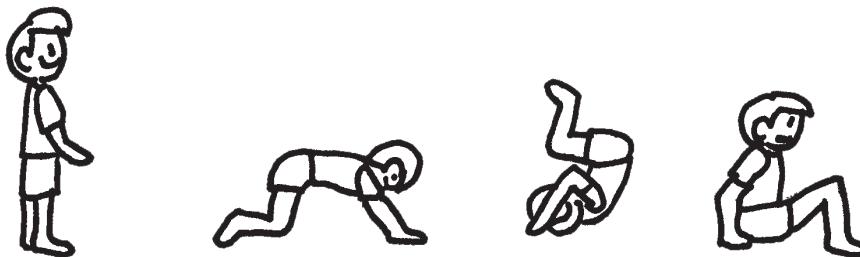
a. Rol adelante rehegua

- Jaguapyhápe ñande pýre mokõivéva ñande pópe kochõ ári, ñamoĩnge ñane akã ñande jyva guýpe ha ñane renypy'ã oñondive ñamboja ñande pyti'áre, jajere kochõ ári. Ko posición ojokóta ñane akã ani hağua oñembota yvýre ha péicha ñande rete ojeréta ñande atukupe gotyo; jajapopa rire ejercicio ñañemoĩ jeýta ñande rendaguépe.



Ñañangareko porãve haġua ñande rete rehe

- Mbo'ehára he'ihachaite ha ipytyvõ rupi ñembo'yhápe japo ha jajere kochõ ári. Ñamoĩ ñande po kochõ ári, ñamoĩ ñañe akã ha jajere ñande lomore. Jajapo jeyjey.



ã. Rol atrás rehegua

- Mbo'ehára omoĩ kochõ peteĩ pendiéntepe ha upeichaite pe columna. Ñasẽ ñañembo'yhápe ha ñande atukupépe kochõ ári ñañeha'ã jajere hi'ári ko'áġa ñande atukupe gotyo.

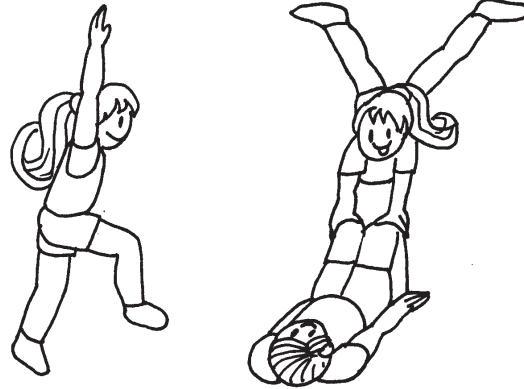


- Ñañemoakuruchĩ ha jajere ñande atukupe gotyo, pe ojaováa ho'a ha ojere pe ijatukupe gotyo. Omoiporáva'erã ipo oñepyrühaguégui: ipo pyte omoĩ yvate ha ikuã hapykuévo. Pe mokõiha aravo ojeréramo ijatukupe gotyo ojapo porã.

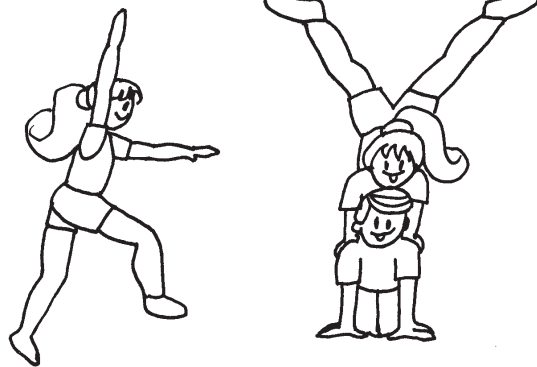


ch. Vuelta estrella rehegua

- Peteĩ ñane irũ oñemoĩ tenonderã oñesũháme ha ñañemoĩ japo hi'ári, ñañani'imi ha ñamoĩ mokõivéva ñande po ñane irũ oñesũva lumbar ári, avei ñane retyma ñamomobry porãva'erã ojoehegui ha ñaimpulsava yvate gotyo ikatu hağuaícha jaipe'a tuicha porã.



- Mbo'ehára ohenói peteĩ temimbo'épe oñemoĩ hağua tenonde gotyo ha oñeno kochõ ári ha oflexiona henypy'ã, ojapohagueichaite pe tembiapo ha ko'ãğa ñamoĩ ñande po ñande renypy'ã ári.



- Ñamoĩ peteĩ ñane irũ posición de banco kochõ ári. Pe omotenondéva oñaníta ha oñeha'ãta opo ikatu hağuaícha oguereko pe contacto simultáneamente mokõivéva ipo yvýre ha ojapóta peteĩ vuelta estrella ha oñakambývo ojesarekova'erã ani oipepy hetyma iñangirũ ári.

e. Vuelta a calma rehegua

- Jaguata mbegue katumi, ñane pytuhe ha ñamomýi ñande articulaciõn. Jajapo jave mbo'ehára he'i mba'e técnica jajapurúta jajapo hağua pe ejercicio.



Tembiapo ñandepya'eve hağuaicha



1. Ñañani pega-pega.

Korapýpe jajapo irundy columna, upéagui mokõimokõi ñambohovake. Ipuvove silbato, umi mokõi omoñepyrũva umi columna, oipyhy iñirũ pógui ha oñepyrũ oñani hikuái pe columna oguerekóva henondépe gotyo, upépe oipyhy jey ambue irũ pógui ha péicha ou ha oho oso'ỹre opá peve. Pe columna oğuahéva opavavéva ojopóre ogana ha pe columna, tapére ojeiva'ekue ichugui peteĩva, operde.

2. Ñambohovái.

- a. Mba'eichagua ejerciciopa jajapo.
- ã. Mba'épa he'ise competencia.
- ch. Mba'éichapa ojejapo ñembosarái jajapova'ekue.



Aikuaa hağua

Akuã rehegua

Heta jaikova'erã ñaneakuã hağua. Oje'e niko oĩmbáma voi iñakuáva'eráva, tekovére oúma voi péicha genética rupive, hasy iñemombarete ha ndaikatúi ohasa pe akuã oguerúva voi ijehegui.

Deportepe akuã rehegua oñemohenda mokõichagua

- Iñakuã sapy'áva
- Iñakuã oñeñani aja

Peteĩháme ojeipuru oñeñani hağua sapy'ami ojehecha ha oñehendu rire. Ha mokõiháme ojeipuru oñeñaníramo 20 metro guive.

Ñane akuã porãve hağua tekotevẽ ñamba'apo ko'ã mba'ére

- a) Mboymboy jeýpa tetyma ojuasa oñeñani jave.
- ã) Mba'éichapa tetyma ojuasa ohóvo ojehegui ipukukuépe.
- ch) Mba'eichaitépa imbarete oñeñani aja



3. Tembiapo oguerojera ha ombombaretétava ko'ã mba'e.

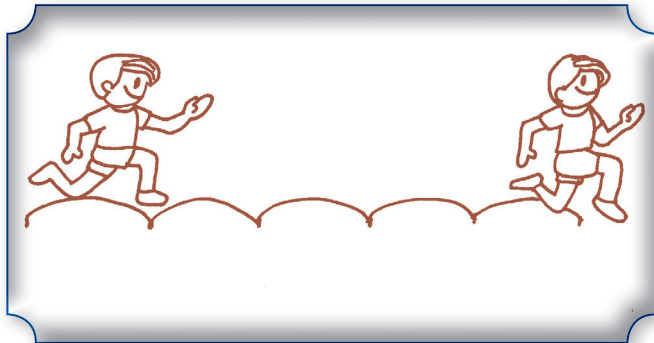


a. Jaguapy ha ñapu'ã

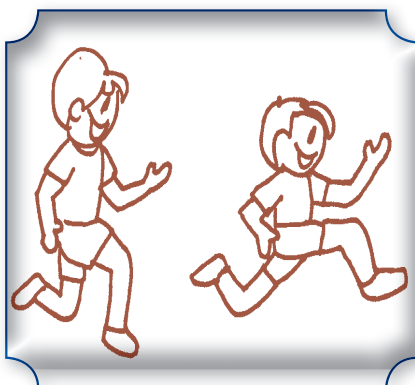
- Jatrota aja jaguapy ñambojakuévo yvýre ñane talón ha upéi pya'énte avei ñapu'ã ñane py púntare ha jaipysó ñane retyma. Péicha ñamba'apo heta jey mbo'ehára he'i peve ja-poi haġua.

ã. Ñañani impulso mbarete pytyvõme peteĩ ñane retymáme

- Jatrota mokõimokõi ha ipuvove silbato tuichave tojuasa ñande retyma ojuehegui ha upe aja ñamotenonde jahávo ñande cadaera avei. Upéi jatrota jey mbeguekatuete.



ch. Ñañani ñambohasa tuicha ojuehegui ñane retyma



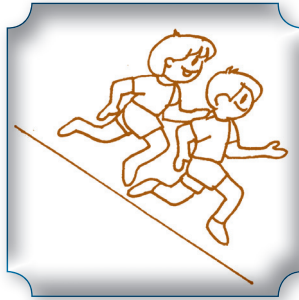
- Jajesareko ha jatrota pya'e ha ñambohasa tuichave ojuehegui ñane retyma jahávo ha katu natekotevëi ñane akuã upeva'erã.



4. Ñamba'apo ñambohetave hağua pe ñane retyma ojuasa jeyjeýpe.

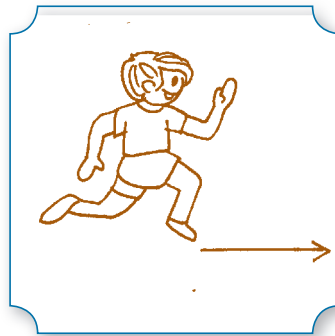
a. Jajepoi bajadape

- Ñañemoĩ mokõimokõi ha mbo'ehára ñe'ẽme, jajepoi bajadape ñağuahẽ meve hu'ãme.



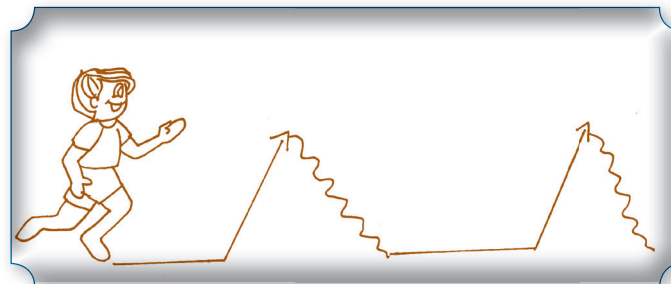
ã. Ñañani pya'eve jahávo

- Mbeguekatu jahávo ñañepyrũ ñañani 20 – 25 m rupínte, ñande pya'eve jahávo ñağuahẽ meve upévape ha péicha jaha hese ambue 20 – 25 m jey, upéi ae ñañani mbeguekatu jahávo ha péicha jaha jey hese.



ch. Ñañani pya'eve sapy'a ñande yke gotyo

- Jatrotá jahávo ha sapy'a ñane akuã ikatuha peve jaha ñande yke gotyo 10 – 15 m rupi. Péicha jajapo heta jey.





5. Ñamba'apo ñane akuã sapy'a hağua:

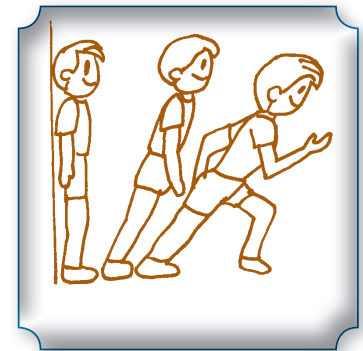
a. Ñasẽ ñañani hağua ñembo'yhápe

- Ojoapykuéri ñembo'yhápe, jajesareko mbo'ehárare ombopúvove silbato ha ñañepyrũ ñañani ñağuahẽ hağua meve.



ã. Ñasẽ ñañani hağua ñembo'yhápe ñane lomo tápiare

- Ñañembo'y ñane lomo tápiare ha ñaha'arõ mbo'ehára ombpu silbato ñañani hağua ha upépema voi ñañeha'ã ñañani hatãve.



ch. Ñasẽ ñañani hağua jaguapyhágui ñande pýre

- Ojoapykuéri ñañemoĩ peteĩ marca oĩva tapykue ñande hegui ha jaguapyhágui ñande pýre jajeapysaka ha mbo'ehára ombopuvove silbato ñañepyrũ ñañani oje'eha peve ñandéve.



6. Ñande py'aguapy jey.

- Atýpe ñamba'apo ñane pytuherẽ ha upekuévo jaipysõ ñande rete. Mbo'ehára ndive ñañomongeta mba'éichapa ñamba'apora'e ko'árape.



Mbo'epy aty V



Deporte ha recreación rehegua



Mba'épa jahupytyse:

- Oikúmby umi regla básica atletismo individual rehegua: carrera relevo rehegua (mba'éichapa tenda oñeñanitaha ha prezona avei, tuichakuépe, pe testimonio, mba'éicha javépa oñesê), salto triple (fase oguerekóva) jabalina ñemombo (fase oguerekóva).
- Ojapo ejercicio iniciación deportiva rehegua, ñembosarái rupive, modalidad atlética individual ojeoporavopyrévape.
- Oipurukuaa fundamento técnico básico carrera relevo reheguápe (técnica básica), japo triple rehegua (fase) ha jabalina ñemombo rehegua (fase).
- Aipurukuaa regla ha fundamento técnico básico (conducción, pelota ñembohasa ha pelota jechuta) fútbol ñeha'áme.
- Oikúmbykuaa norma ha regla básica oñeikotevêva oñeorganiza ha ojejapo haæua actividades físicas deportivas, paseos, excursiones ha campamento.



Regla básica atletismo rehegua



1. Ñambohovái ko'ã porandu

- a. Mba'éichapa ojejapo ñeñani velocidad rehegua.
- ã. Mba'éichagua ñeñanípa ojepractica atletísmope.
- ch. Reikuaápa atleta ñiane retãmegua osěva'ekue campeón taha'e jepo, ñemombo térã ñeñaníme. Emombe'u héra.



Aikuaa hağua

Ñeñani relevo rehegua

Koichagua ñeñaníme oĩ irundy atleta ha peteĩteĩ oñaniva'erã tenda tekotevẽha peve pya'e porã.

Oĩ niko mokõichagua ñeñani relevo rehegua: 4x100 ha 4x400.

- Ñeñani relevo rehegua 4x100 niko prueba velocidad rehegua teete.
- Ñeñani relevo rehegua 4x400 niko prueba oñomoirũhápe velocidad ha resistencia.

Ko'ãichagua ñeñani ojojogua ko'ã mba'épe:

- Zona ha prezona tuichakuépe.
- Testimonio tuichakuépe avei ha'angápe.
- Descalificación.

Zona ha prezona:

Tenda upe oñaníva ome'ěva'erãha pe testimonio ambue oñanívape héra Zona. Upe tenda oguerekova'erã 20 m. ha ojehechakuaa isa'ýgui peteĩteĩ umi carril. Prezona katu ohechauka ambue oñanítavape moõguivépa oñepyrũta oñani, upe tenda oguerekova'erã 10 m.

Ko'ága jaikuaa mba'emba'épa ojepurúta

Ñeñani aja peteĩteĩ oñaníva ombohasava'erã iñirũ oñanívape avei pe testimonio, hérava avei bastón, estafeta térã testigo, ko mba'e añoite rupive upe oñanítava ikatu oñepyrũ oñani. Pe testimonio oñembohasava'erã zona ryepýpe, upéva oñeme'ëramo zona mboyve térã zona rire, upe oñaníva ndaikatumo'ávéma oñani opytágui descalificado.

Pe testimonio, testigo, estafeta térã bastón ipuku, oguerekokuaa 28 cm guive 30 cm peve, ha'anga cilindroicha ha ijapu'ápe oguereko 120 mm, ikatu metalguigua térã yvyraguigua, ipohyikuépe ndohasaiva'erã 50 g. Isa'y ojehechakuaava'erã opa rupiete ha ojeguerohoryva'erã avei.

Ko'ã mba'e rehe oñaniva ikatu ojedescalifica:

- Ombohasáramo pe testigo zona mboyve.
- Ombohasáramo pe testigo zona rire.
- Ho'áramo chugui pe testimonio oñani aja.
- Ombohasáramo pe testigo prezónape.



2. Ajeporeka arandukuéra mbo'ehaopeguápe térã internetpe:

- a. Ambue mba'e máva oñaniva ikatutaháre ojedescalifica ñeñani relevo reheguápe.
- ã. Ahechauka che irünguérápe che rembiapo.



3. Ñañombyaty atýpe, ikatu 6 térã hetave:

- a. Ñamoha'anga peteĩ cartelpé mba'éichapa oñembohasakuaa pe testimonio ha upéi ñamyesakã ñane irünguérápe.
- ã. Jahechauka mba'éichapa oñembohasa pe testimonio forma estática ha dinámica.



Aikuaa haḡua

Jaikuaamína ambue disciplina atlética:

Jepo

Ko disciplina Olímpica oguereko jey irundy modalidades ha'éva:

- Jepo yvate.
- Jepo mombry.
- Jepo triple.
- Jepo garrocha reheve.

Ko'ãichagua jepo ojoavy ojehegui ha peteĩteĩ oguereko mba'éichapa ojejapova'erã. Co-nozcamos al salto triple:

Jaikuaamína mba'épa pe jepo triple:

Jepo yvatépe niko atleta opo peteĩ jey ha oñeha'ã opo mombryve ikatuháicha. Jepo tríplepe katu atleta oñeha'áva'erã opo mbohapy jey opyta'ỹre, ha upéi ae opo mombryve ikatuháicha. Kóichagua jepo ojejapo jave ojepuru: mbarete, pu'aka, coordinación, flexibilidad, equilibrio espacial, ha mba'e.

Umi fase, oguereko avei mba'éichapa ojejapova'erã, umíva omopeteĩ chupekuéra:

Jahechamína ko'ağa peteĩteĩ umi fase térã paso:

- Ñemoağui.
- Jepo 1ha. (hérava "hop")
- Jepo 2ha (hérava "step")
- Jepo 3ha (hérava "Jump")
- Je'a.



Ñemoağui:

Ñeñani ñemoağui rehegua niko ha'e tekotevētereíva rehegua, ko etápape atleta oñani pya'eva'erã oñepyrũ hağua opo, oğuahẽ tabla de piquepe ha oñepyrũ oñemuaña omopu'ávo hete ha upéi ojapo umi paso jepo rehegua.

Jepo 1ha: "hop".

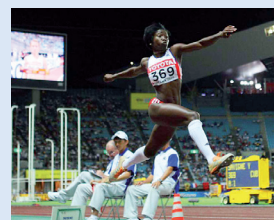
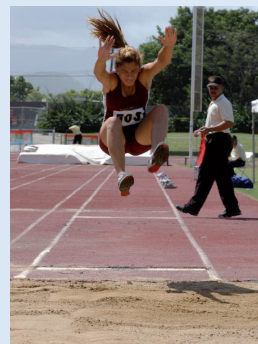
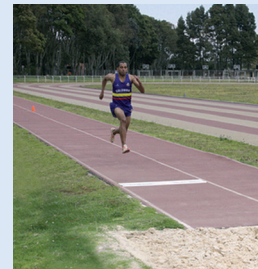
Ko fasepe atleta oñepyrũ opo hetyma imbaretevéva reheve ha ho'a heseve avei, upe hetyma reheve oñemuaña jepo mokõi-hápe ġuarã. Ko jepo peteĩha odepnde ñeñani ñemoağui rehe ha jeha pya'e ogehupytýva upe aja, osẽ porã hağua jepo.

Jepo 2ha "Step".

Ko paso oñepyrũ pe paso peteĩha "Hop" pytyvõ rupive, ñemuaña heñóiva upe guive omoñepyrũ pe jepo mokõiha. Kóva imbarete porãva'erã ikatu hağuaicha ojepo mombryve. Nemandu'áke ko jepo ojejapova'erãha tetya oñeñepyrũha-ğuépe, upevahína tetya imbaretevéva.

Jepo 3ha "Jump".

Ko pásape atleta ho'ava'erã ambue hetyma reheve, upéva he'ise, opo rire mokõi jey hetyma dominante reheve ha pe tercer jepo ojapóta ambue hetyma reheve. Upe ñemuaña ko jepo rupive ogehupytýva guive, atleta oñepyrũ jepo paha yvate, ho'a hağuaicha mombryryve, upekuévo tohupyty marca iporãvéva.



Je'a:

Kóva ha'e fase paha jepópe, oguereko avei mba'etee ojapóva je'águi fase tekotevéva, oñeñangarekova'erã mba'éichapa oñemoĩ tetyma oje'a hağua yvýpe, upekuévo oñaníva oñeha'áva'erã ogueraha itronco tenonde gotyo.



4. Ñamba'apo mbo'ehakotýpe.

- a. Jahai peteĩ cartelpe umi fase salto triple rehegua.
- ã. Jajeporeka mokõi térã hetave ejercicio rehe japo porãve hağua salto triple.



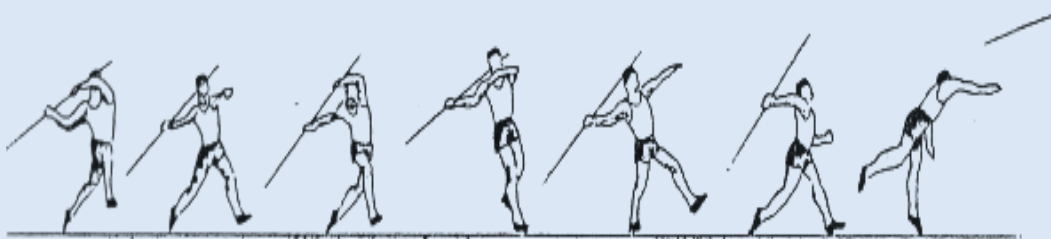
Aikuaa hağua

Ñemombo

Ko disciplina deportiva apytépe oĩ:

- Jabalina ñemombo.
- Martillo ñemombo.
- Disco ñemombo.
- Bala ñemombo.

Jaikuaamína umi fase jahasáva rupi ñamombokuévo jabalina.



Fase jahasáva rupi:

- Ñañani ñañemboja hağua japoitahágui jabalina.
- Ñamombóvo.
- Recobro.

Ñañani ñañemboja hağua japoitahágui jabalina: japova'erã 8 térã 9 paso, oĩ atleta ipya'évéva ikatúva oğuahê pya'eva ha imbeguéva hasy peve oğuahêva. Pe primer tramope ñañani jajokóvo jabalina ñande ati'y ári, upéi jagueraha ñande rapykue gotyo jaipysóvo ñande jyva, upe javete ñambojke ñande rete jabalina jajakoha gotyo (jajokóramo ñande po akatúa gotyoguápe, ñande ati'y asu gotyogua opyta tenonde gotyo ha jajokóramo ñande po asúva gotoguápe katu ñande ati'y akatúva opyta tenonde gotyo), avei ñane retyma akatúa gotyogua ñambojoasa asu gotyogua rehe, japo'imi ha ñamboguejývo ñane retyma akatúa gotyogua, ñambojere'imiva'erã ñande cadera, upépe oñepyrũ fase peteĩha ñemombo rehegua.



Ñemombo: ha'e niko paso pahaité ñemombo rehegua, upekuévo atleta omombo mombyry pe jabalina oipurupaitévo mbarete oguerekóva.



Recobro: ha'e paso atleta ojapóva omombo rire jabalina, hetyma asu gotyogua ombohasa henonde gotyo ojejokóvo hese omombokuévo jabalina, ani hağua opyrũ pe marcara ikatúva oheja chupe okápe.



5. Ñañombyaty po atýpe, ikatu po térã hetave oĩ peteĩteĩ atýpe ha ñamba'apo.

- Aty peteĩteĩ ohechaukava'erã ha omyesakáva'erã peteĩ paso jabalina ñemombo rehegua.
- Péicha avei peteĩteĩ aty ohechaukava'erã ha omyesakáva'erã peteĩ ejercicio jabalina ñemombo rehegua.



Ñanemandu'ã:

Niko tembiapo sociocultural oipytyvõva tekovépe okakuaa hağua, hembiapóvo ambuekuéra ndive, umi tembiapo oñemohenda ha ikatu maymávante ojapo, taha'e mitã, mitákaria'y, mitákuña, karai ha mba'e.

Ikatu avei ojejapo deporte maymáva ovy'a hağua térã ocompeti hağua. Oñecompetítaramo tekotevê ojeheka peteĩ profesional deporte rehegua oporoipytyvõ hağua.



Ejercicio iniciación deportiva rehegua



1. Ñamba'apomína.

- a. Ñañomoirũ mbohapy atýpe.
- ã. Mbo'ehára ome'ëta peteĩteĩ atýpe peteĩ sobre, ipype oĩta kuartia'atã'ire disciplina atlética réra: ñani, jepo ha ñemombo rehegua.
- ch. Aty oiporavova'ekue, jepo oiporavova'erã avei peteĩ modalidad ikatúva jepo: yvate, triple, garrocha ha jepo mombyry ha ojavova'erã avei ñembosarái upe tembiapo rehegua.
- e. Ñamohu'ãvo tembiapo mbo'ehára omyesakãvéta ñandéve ñembosarái, deporte ha disciplina rehegua.



Aikuaa hağua

Ñembosarái

Tekotevẽ niko ñande rekove pukukue aja katuete ñañembosarái, ko tembiapo tui-cha ñane pytyvõta jakakuaa hağua heta mba'épe. Ñembosarái rupive ñamomba'apo ñane akã ha ñande creativove, ko'áva niko katupyry maymáva jaguerekóva.

Upéicha avei okakuaa tekoayhu angirũnguéra apytépe, ñemoirũ ha pytyvõ, ko'áva ha'e mba'e porã ñanemohesãiva imbareteve hağua ñane personalidad.

Ñembosarái niko tembiapo tekovekuéra ojavóva ovy'a hağua, ojerrecrea, oñembopiro'y ha ohechakuaa hağua ambue mba'e.

Oĩ niko opáichagua disciplina deportiva: Fútbol, Voleibol, Hándbol, Básquetbol, Natación, Atletismo, Ciclismo, Jockey, Remo, Tenis, Box, Futsal, Fútbol FIFA, ha mba'e.

Peteĩteĩ ko'ã deporte ojoavy joehegui ko'ã mba'épe:

- Tenda oikoha.
- Mavamávapa oha'ã.
- Mba'éichapa oñeha'ã.
- Ao ojeporúva.
- Mba'éichagua pelotapa ojeporu.
- Mba'épepa oñemopyenda, ha mba'e.

Ko'ã deporte ikatu oñeha'ã peteĩteĩ térã atýpe, ojehechakuaava'erã mba'eichagua disciplina ha modalidadpa oñeha'átava.

Atletismo

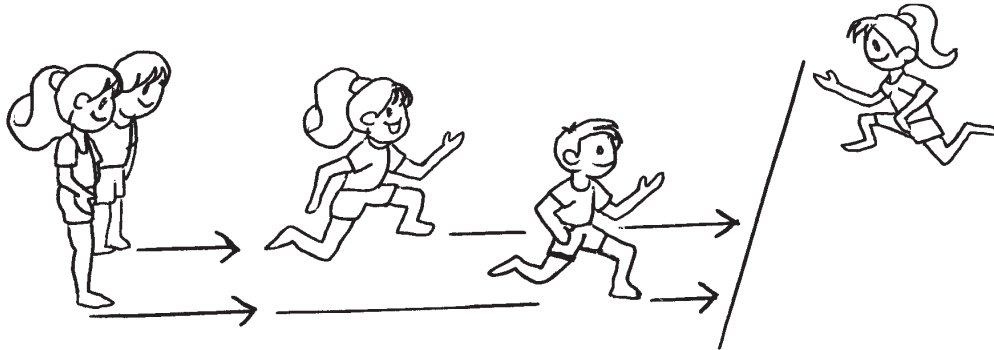
Umi prueba deportiva oñeha'áva peteĩteĩ ha atypeguáva, oñemohendáva: ñani, jepo ha ñemombo rupive ha'ehína atletismo.



2. Ñañani, japo ha ñamombo mbo'ehao korapýpe.

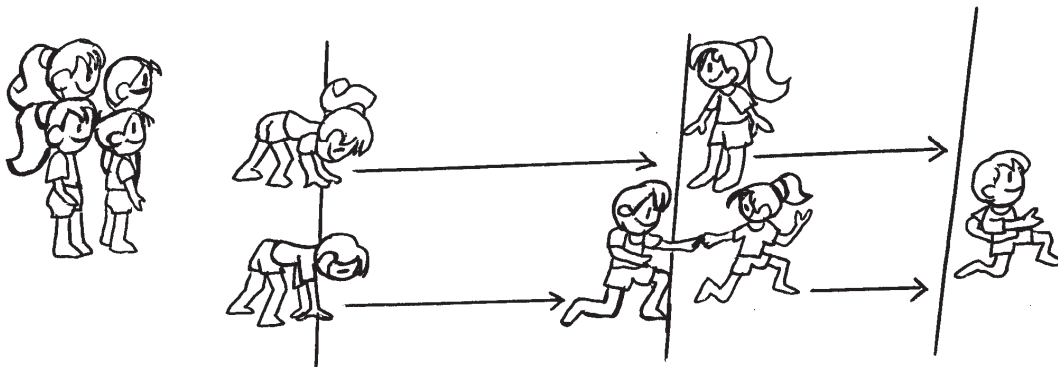
a. Ñañani

- Ñañemohenda pe ñasëva'erähágui, mbo'ehára he'i vove ñañani hağua, jaha ha jaju jey tenda oje'eha peve ñandéve. Oganáta pe aty oñani pya'evéva térã oğuahë raëvéva metape.



Ñañani posta térã relevo rupi

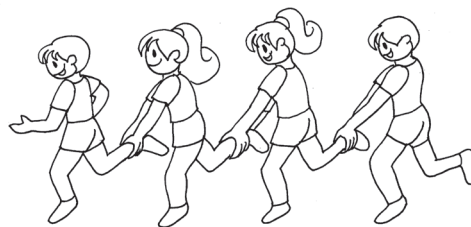
- Ñañembyaty irundy ñane irũ ndive.
- Ñañani mboyve jajesarekova'erã moõguipa ñasëta, moõmoõpa oĩta ñande relevo ha moõpevépa jaháta.
- Peteĩva ñane irũ oñemoĩta oñese hağuaáme ha ambuekuéra umi relevo rendápe.
- Ñahendúvo pito ryapu ñane irũ tenondete oĩva hatã oñaniva'erã oğuahë meve irrelevo rendápe, opokova'erã ijati'ýre ha upevaháma oñani oğuahë meve jey ambue relevo rendápe. Péicha ñañaníta oğuahë meve ñane irũ relevo irundyhápe ha oğuahë meve métape.
- Oganáta pe aty oğuahë raëvéva métape.



ã. Japo

Tetyma karẽ

- Ñañemoĩ peteĩ atýpe irundy ñande irũ ndive.
- Ojehaiva'erã peteĩ marca yvýpe ipukúva 15 m.
- Ñañemoĩva'erã ojoapykueripa ha peteĩ ñane retyma jaguerahava'erã ñande rapykue gotyo, ñane irũ ñande rapykuepegua oñekãramava'erã ñande pyta rehe.
- Mbo'ehára he'i vove ñandéve ñasẽ, japo'ĩ oñondivepa peteĩ ñane retymáre ñaġuahẽ meve metape, ñañeha'áva'erã anítei ja'a upekuévo.
- Oġuahẽraëvéva metape oganáta.



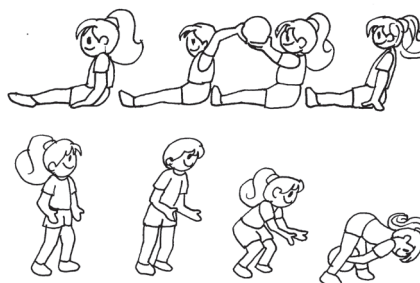
Gacela

- Jajapo mokõi aty.
- Aty peteĩha megua oñesu ha ojejokóta mokõive ipóre, oĩva'erã 2m hápe ojohegui ikatuhaġuaicha japo hi'arikuéra.
- Umi oñembo'ýva opytava'erã 3 térã 4 m ojohegui.
- Ñahendúvo pito ryapu ñañaniva'erã ha japo umi ñane irũnguéra ári jahupikuévo ñane retyma peteĩteĩ.
- Japopa rire peteĩ aty, ambueháma oñani ha opova'erã ñande ári.



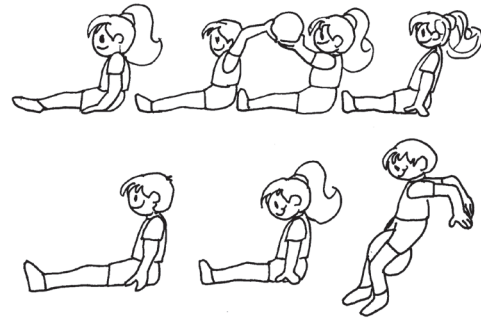
“Pasamano” hapykue gotyo ha hakambykua rupi

- Jaguapy ojoapykuéri 2m ojohegui.
- Oĩva tenondete oñepyrũta omombo iñakã ári rupi pelota iñirũme oġuahẽ meve ñane irũ ipahaitépe, kóva oñakaramávo hese ombosava'erã hakambykua rupi ijatukupépe oĩvape, péicha ñamoġuahẽ meve ñane irũ tenondetépe oĩvape.
- Oñeġuahẽvo ipahaitépe ñañepyrũjeýta upégui.



“Pasamano” hapykue gotyo ha oukuévo hakambykua rupi

- Jaguapy ojoapykueripa.
- Oĩva tenondete oñepyrũta ombohasa iñakã ári rupi pelota iñirũme, ñamoġuahẽvo ñane irũ ipahaitépe, upéva opu'ãta ha pelota hakambykuápe opopóta oġuahẽ meve jey oñepyrũhaguégui.
- Oġuahẽvo, oġuapýta ha ombohasa jeýta pe pelota iñakã ári rupi iñirũ hapykuepeguápe.
- Péicha ojejapóta mbo'ehára he'iha peve.

**3. Jajeporeka ambuéchagua ñembosarái iniciación deportiva rehegua: jepo, ñeñani ha ñemombo. Ñañomoirũ atýpe ha jahechauka ñane irũnguérape.**

- Aty peteĩteĩmegua omombe'u ha ohechaukava'erã umi paso jabalina ñemombo rehegua.



Ñamýi atletismo rupive

1. Jajapo ñembosarái ñani rehegua. Upevarã jajesareko ko'ã mba'ére:

- Ñañombyaty atýpe, ñaimeva'erã 6 peteĩteĩme.
- Mbo'ehára ohaíta yvýre moõguipa ñasëta ha moõpa ñağuahëta.
- Ñañemoĩta ojoapykuéri ha tenondetegua oñemohendáta pe línea ohechaukáva moõguipa oñesëta kupépe, ñahendúvo pito ryapu, oĩva tenondete oñepyrũta oñani oĩha peve ambue marca ha, upégui oñeha'ãta ojevy pya'e oĩhame ambue iñirũ tenondetegua, oğuahëvo upépe opokova'erã ipo rehe ikatu hağuaicha osë avei oñani. Upéicha jajapo jeýta maymáva oñanimba peve. Oganáta pe aty oñanimba pya'evéva.

2. Ñambohovái ko'ã porandu.

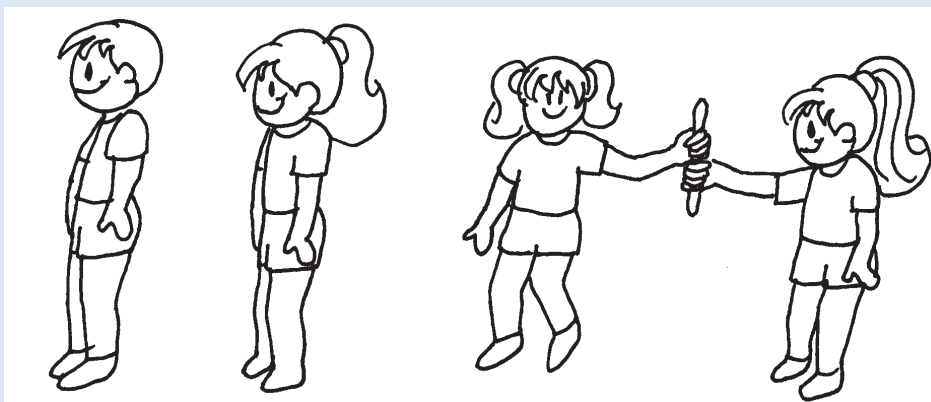
- Mba'épa jaguerohoryve pe ñembosaráigui.
- Mba'éichapa jajaporaka'e pe ñembosarái.



Aikuaa hağua

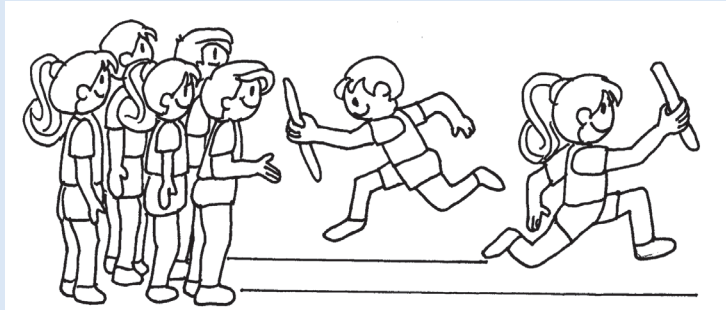
a. Ñambohasa po rupive

- Ñañemoĩ ojoapykuéri 1m rupi ojoehégui, ñahendúvo pito ryapu, oĩva tapykuete ombahasava'erã ipo akatúape pe testimonio iñirũ oĩva henondépe. Upéva ipojáita hese ipo asu gotyoguápe ha ombhasa jeýta iñirũ oĩva henondépe, upéva ipojaiva'erã hese ipo akatúape ha, upéicha jajapo oğuahë meve tenondeteguápe (pe testimonio térã testigo oñembahasava'erã akatúagui asu gotyo ha ojevykuévo katu akatúagui asu gotyo).



ã. Pe relevo

- Ñañemoĩ ojoapykuéri, ikatu heta tysýipe, umi oĩva guive tenondete ojokóta pe testimonio, mbo'ehára ohechaukáta moõ pevépa ñañaniva'erã ha he'i vove ika-tuha ñañepyrũ, máva oĩva tenondete oñaniva'erã ha ojevy pya'e porã ombo-hasa hağua ambue iñirũme pe testimonio, oñani hağua avei, upe oñanimbáva ohasava'erã tapykue. Oganáta upe aty pya'eve oñanimbáva.



3. Jajapo ko'ã ejercicio ñamoha'angávo jabalina ñemombo jaipurúvo peteĩ pelota:

- a. Ñañemoĩ ojoapykuéri, mbo'ehára ojesarekóta ñande rehe ha, peteĩteĩ ñamombóta peteĩ pelota trapoguiguáva ikatuha peve upe ñaimehágui.



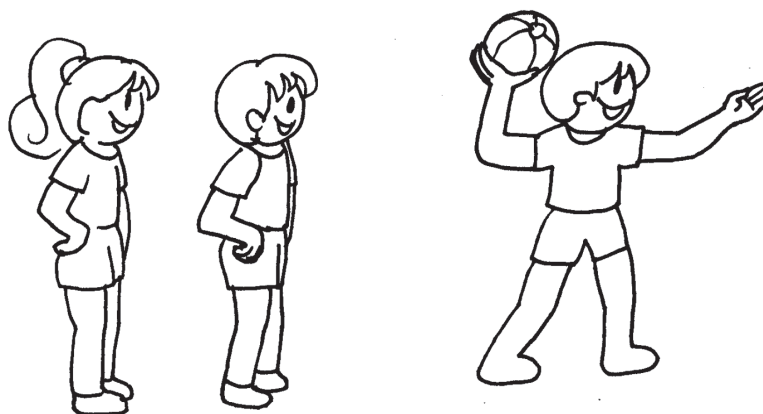
- ã. Ñamombo ha upevarã jahasa opaite fase rupi. Mbo'ehára ohaíta mokõi línea ojykeré oĩva ojohegui 2 térã 3 m ha ipukúva 5 térã 6 m. Upe tenda ryepýpe peteĩteĩ ñañani'imíta ha upéi ñamombóta pe pelota.



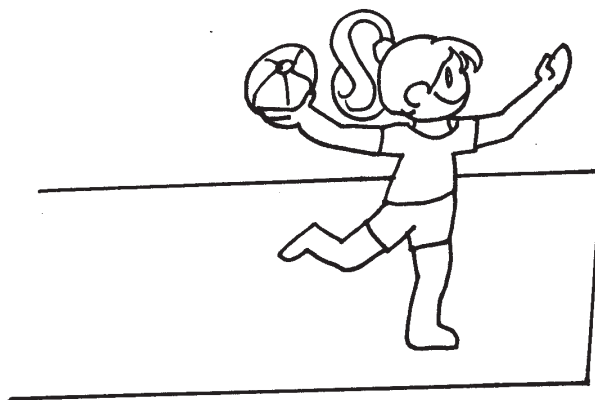


4. Jajapo ko'ã ejercicio ñamoha'angávo jabalina ñemombo jaipurúvo peteĩ pelota:

- a. Ñañemoĩ ojoapykuéri, mbo'ehára ojesarekóta ñande rehe ha, peteĩteĩ ñamombóta peteĩ pelota trapoguiguáva ikatuha peve upe ñaimehágui.



- ã. Ñamombo ha upevarã jahasa opaite fase rupi. Mbo'ehára ohaíta mokõi línea ojoykére oĩva ojohegui 2 térã 3 m ha ipukúva 5 térã 6 m. Upe tenda ryepýpe peteĩteĩ ñañani'imíta ha upéi ñamombóta pe pelota.





Reglakuéra fútbol rehegua



1. Ñambohovái ko'ã porandu.

- Mba'eichaguápa umi regla fútbol de campo rehegua.
- Mba'eichapava'erã tuichakue umi cancha de fútbol ojepurúva partido internacionalpe ġuarã.
- Mávapa umi jugador ñane retã selección pegua ohugava'ekue Copa América pahaiteguápe.



Aikuaa hağua

Fútbol

Opaichagua deporte niko oguereko regla ohechaukáva mba'éichapa oñeha'áva'erã. Upéva avei jahechakuaa fútbolpe ha'éva deporte ojekuaáva opa rupiete avei oñeha'áva py'jiete ko yvy jerére.

Ojekuaa ko'ãichagua:

- Fútbol de campo.
- Futsal FIFA.
- Fútbol de salón.
- Fútbol suizo.
- Fútbol de playa.

Jaikuaamína ko'ãğa umi regla fútbol reheguáva:

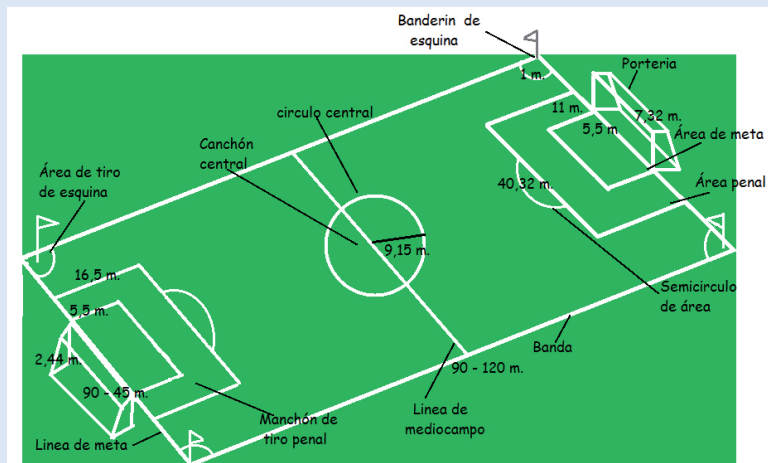
Mba'eichapava'erã pe cancha

Reglamento oséva FIFAgui he'i cancha ojepurútava oikóta jave partido ñane retãme téré ambue tetãme ha'eva'erãha rectangular ha tuichakuépe oguerekova'erã:

Ipukukue: 90 m guive ha 120 m peve.

Ipekue: 45 m guive ha 90 m peve.

Pe cancha oñemboja'ova'erã mbytetépe peteĩ línea rupive ipéva 12 cm, mbytépe oguerekova'erã peteĩ apu'a, upéva oguerekova'erã mokõive henda gotyo canchape 9.15 m. Péicha avei, cancha oguereko pe área grande ipukúva 40.32 m ha ipéva 16.5 m, hérava avei área penal, upéi oĩ avei pe área chica ipukúva 18.32 m, ha ipéva 5.5 m hérava avei zona de arquero.



Arco

Pe cancha mokõive iñakã gotyo oguereko peteĩ arco, ikatúva maderaguiguáva, metalguiguáva térã ambuéichagua. Ko'áva oguereko avei medida reglamentaria, hembe ovaladova'erã ha ndahakuaiva'erã.

Oguerekóva:

Pukukue: 7.32 m.

Ijyvatekue: 2.44 m.

Mboýpa ohugava'erã

Peteĩ equipo ikatukuaa oguereko 18 jugador guive 20 peve, umívagui 11 oikéta ohuga canchape. Umi oikéva apytégui peteíva ha'éta arquero. Umi jugador ndoikéva ohuga hañua niko suplente ha omoirũ chupekuéra peteĩ cuerpo técnico. Umi equipo ohugáva partido ambue tetãme oguerekova'erã 7 suplente, upéicha ohupyty 18 térã 20 jugador.

Falta rehegua

Oikóramo ko'ã mba'e ha'ehína falta:

- Máva ohugáva opokóramo pelótare ojuhuga aja.
- Ojuhuga aja máva ojapóramo oimeraẽ mba'e ogolpeáva hapichápe.
- Ojehóramo arquero ári guive.
- Oñemombóramo arquero ári área chicape.
- Ojepokóramo ohugávare oguereko'ỹre pelota.
- Ohugáva oĩramo posición adelantádape.



2. Ajeporeka momarandu rehe arandukuérape, enciclopedia, internet térã ambue mba'épe ko'ã mba'e:

- a. Ambuekuéra medida oguerekova'erã peteĩ cancha fútbol rehegua partido oikóva ipype ha'e hañua oficial.
- ã. Ambuéichagua fútbol ojuhugáva juego olímpico jave.



3. Ahechauka che rembiapo che irünguérape ha amombe'u chupekuéra mba'épepa chepytyvõ ko tembiapo.



4. Romoha'anga cartulina térã kuation sulfítape peteĩ cancha fútbol rehegua, rohechauka ipype mboýpa oguerekova'erã tuichakuépe, ipukukuépe, ipekuévo ha avei umi marca oguerekova'eráva.



Ñaha'ã fútbol



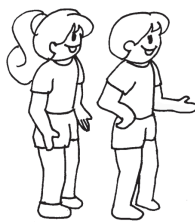
1. Ñambohovái ko'ã porandu.

- Mba'eichagua fútbolpa reikuaa.
- Peteicha memépa umi cancha fútbol rehegua. Mba'érehepa.
- Mávapa pe jugador reguero horyvéva. Mba'érehepa.

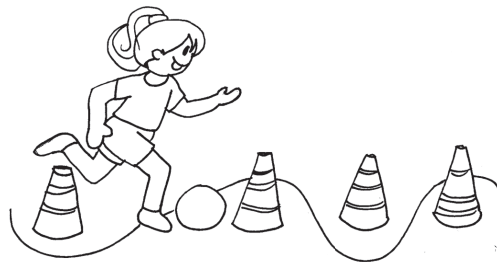
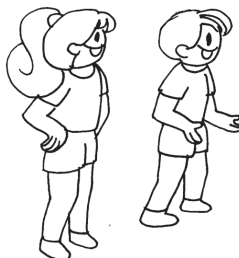
2. JapRACTIKA opaichagua toque fútbol rehegua, upéva mboyve ñañembo-hete hu'ü:

a. Jagueraha pelota.

- Ñañemoĩ ojoapykuéri, ikatu 2 térã hetave aty opytáva 5m ojohegui, ipúvo pito oĩva tenonde oguerahava'erã pelota ipy akatúape ambue equipo oĩha gotyo, ome'ëva'erã pelota máva oĩva tenonde ambue tysýipe, upéva ojoko ha omomyiva'erã pelota ipy asu gotyogua reheve, ojaopáva guive ohasava'erã tapykue gotyo. Maymáva tysyipegua ojaopopa rire upéicha oipuruva'erã ambue ipy. Jajereháta mbo'ehára he'i vove.

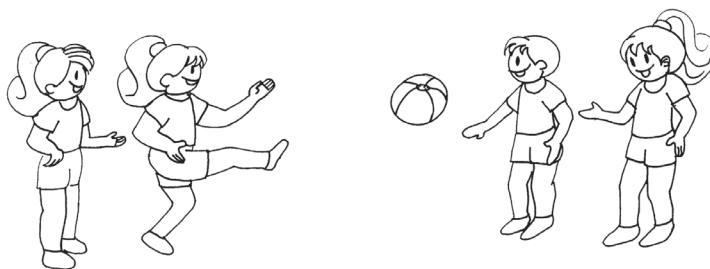


- Ñambyai'ÿre tysýi ñañeha'ã jagueraha pelota ñambohasávo obstaculokuéra pa'ü rupi, upevarã jagueraha pelota peteĩ ñande pýpe ha upéi jaipuru ambuéva. Ko tembiapo rupive ogehupytyse jesarekokuaa ñemýi aja avei ñemýi pya'e.



ã. Ñambohasa pelota.

- Ñañemoĩ ojoapykuéri mokõi tysýipe, ko'ã tysýi oĩva'erã ojavái 7m ojoehegui, mbo'ehára he'íta mba'e tysýipa oñepyrũta tembiapo, omyakáva upe tysýi ombohasáta pelota (ipy akatúape) omyakáva ambue tysýipe, upéva ojokova'erã ha ombohasava'erã pelota (ipy asúpe), ojavóva guive upéicha ohasava'erã upéi tapykue gotyo. Ko tembiapo ojejavova'erã kyre'ỹme, ho'a'ỹre ha opytá'ỹre pelota pe-teĩ hendápe maymáva ombohasapa peve.

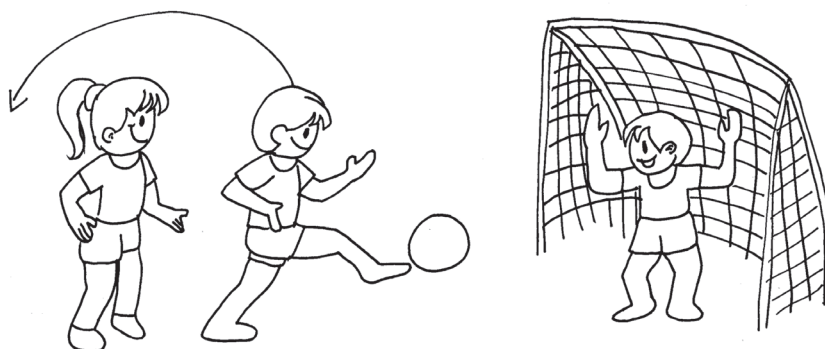


- Ambue tembiapópe guaréicha ñañemohenda jeýta ha katu ñañemoĩ mombyryvéta, upéi jachuta hatã pelota ha mombyry porã ikatu haġuáicha ohupyty ñane irũ.



ch. Jachuta pelota.

- Ñañemoĩ ojoapykuéri arco renondépe, ñañemomombyry 9 metro ha mbo'ehára he'i vove jachuta arco gotyo. Upéi umi ochutáva guive ohasava'erã tapykue gotyo.



- Jachutávo ñambohasa pelota obstáculo pa'ũ rupi ñaġuahẽ meve arcope.



3. Jajeporeka biblioteca térã internetpe marandu ko'ã mba'e rehe oñe'ëva:

- a. Fútbol rembiosa, jugador ñande selección pegua ojekuaavéva 10 ary ohasama-va'ekue pukukue, mba'éichapa oñemonde hikuái, mboýpa oíva'erã hikuái, cancha tuichakue ha mba'eichagua futbolpa pe oha'áva.
- ã. Ñamombe'u ñande irünguérape mba'épa jaikuaa ko jeporeka rupive, ikatu jaipuru cartel, lámina, foto térã ambue mba'e ñanepytyvõtava jahechauka porã hağua.



4. Ajerure che rogayguápe che guerahami hağua canchape ahecha hağua fútbol oñeha'ã jave.



Normakuéra ñaorganiza hağua actividad física deportiva

1. Ñambohovái porandukuéra.

- a. Ehómapa paseohápe nde rogaygua térã ne irũ mbo'ehaopagua ndive. Mba'éichapa ra'e.
- ã. Ndéve ñuarãpa ojojahína paseo ha excursión. Mba'ére.
- ch. Mba'emba'épa ojejapo campamentohápe.



Aikuaa hağua

Campamento, excursión ha paseo

Ñaorganiza térã jajapóta javerõ peteĩ actividad, física deportiva, paseo, excursión térã campamento ñañeha'áva'erã jajapopaita umi regla ñane pytyvõtava ñase jave, jahasa porã ha jaju porã hağua jey. Jahechava'erã opa mba'e ñaikotevõtava guive ani hağua oiko mba'eve ivaíva térã ndajaguerahái umi mba'e ñaikotevõtáva.

Techapyrã: Jaha hağua paseo zoológicope jajesarekova'erã ko'ã mba'e rehe:

- Jaehakuaava'erã maerãpa jaháta.
- Jaikuaa porãmava'erã mba'emba'épa jajapóta upépe.
- Jaikuaapamava'erã moõmoõ rupi jaháta.
- Jaikuaamava'erã moõpa ha mba'éichapa japytu'u'imíta.
- Ñacontratava'erã peteĩ empresa oguerékóva seguro de vida, ikatu hağuaícha ogueru ha ogueraha temimbo'ekuérape.
- Jaikuaamava'erã mba'emba'épa oguerahava'erã temimbo'ekuéra.
- Jaikuaamava'erã mavamávapa tuakuéra ohóta avei ñane ndive.

Ko'ã mba'ehína jaikuaapámava'erã ñasẽmboyve ha katu oĩ ambue mba'e avei mbo'ehárama ikatu upéva ohechakuaa ojesarekohápe moõpa ojuhóta ha mba'épa ojapóta hikuái, avei mba'eichaguápa hemimbo'ekuéra.



2. Jajeporeka biblioteca térã internet rupi marandu ko'ã mba'ére oñe'ëva rehe ha jajapo peteĩ carpeta marandu rehegua.

- a. Mba'épepa ojoavy oiohegui paseo, excursión ha campamento.
- ã. Regla ha norma jajesarekova'erãva rehe ñaorganiza jave paseo, campamento ha excursión.

3. Ahachauka che irõnguérape marandu ajuhúva guive.



4. Ahechauka che rogayguakuérape che rembiapo ha upe rire ha'e chupekuéra roho hağua paseope.

Aranduka ojepuruva'ekue

- MINISTERIO DE EDUCACIÓN Y CULTURA. (2007) *Educación Física y sus tecnologías 1° Curso*. Asunción: El Ministerio.
- MINISTERIO DE EDUCACIÓN Y CULTURA. (2007) *Programa de estudio. 6° grado*. Asunción: El Ministerio.
- MINISTERIO DE EDUCACIÓN Y CULTURA. (1999) *Educación para la Salud 4° grado. Volumen 2*. Asunción: El Ministerio.
- MINISTERIO DE EDUCACIÓN Y CULTURA. (2006) *Construyendo nuestra sexualidad*. Asunción: El Ministerio.
- MINISTERIO DE SALUD PÚBLICA Y BIENESTAR SOCIAL. (2007) *Material didáctico de/la Facilitador/a Guías Alimentarias del Paraguay*. Asunción: El Ministerio.
- FEDERACIÓN INTERNACIONAL DE ATLETISMO AMATEUR. (1999) *Introducción a la teoría del entrenamiento*. Londres: Marhallarts Print Services Ltd.
- MINISTERIO DE EDUCACIÓN Y CULTURA. (1989) *Educación Sanitaria*. Primera edición. Asunción: El Ministerio.
- MINISTERIO DE EDUCACIÓN Y CULTURA. (2006) *Ciencias de la Naturaleza y Salud*. Primera edición. Asunción: El Ministerio.
- BALLESTEROS, J. M. (1999) *Manual de Entrenamiento Básico*. Inglaterra: Marshallarts Print Services Ltd.
- HERBERT HOPF, M. HILLEBRE, N. SCHMIDT, P. THOMPSON (1990) *Técnicas del Atletismo y Progresiones de Enseñanza*. Inglaterra.

Tenda Web ojepuruva'ekue

- www.pediatraldia.cl
- www.tnpress.com.py

