Tigrinya

ካብ 10 ኽሳዕ 12 ዓመት ዝዕድሚኡ/ኣ ውላድኩም

(Your 10 to 12 Year Old)

ምኽርታት ዘረባን ቋንቋን

(Speech and Language Tips)

ካብ 10 ኽሳዕ 12 ዓመት ዝዕድሚኦም ቈልዑ ብዛዕባ ዘረባ ይዛረቡ

(10 to 12 year olds talk about talking)

ካብ 10 ኽሳዕ 12 ዓመት ኣብ ዘሎ እዋን ኣብ ኣዘራርባ ውላድኩም ንኣሽቱ ግን ከኣ ኣገዳሲ ለውጥታት ክትርእዩ ኢኹም። ኣብ ቤት ትምህርቲ ዚመሃሮ ዓበይቲ ቓላት ይጥቀም ብዛዕባ እቲ ዚሰምዖ ድማ ሕቶታት ይሓትቱ። ብዛዕባ እቲ ዘጋጠመ ቐንዲ ነገራት ይነግር፣ ስለምንታይ ሓደ ነገር ከም እተፈጸመ ይነግር፣ ከምኡ'ውን ነቲ ኣገዳሲ ነጥብታት ተጠቒሙ ኸኣ ዛንታታት ደጊሙ ይነግር። ብሓጺሩ ኣዝዩ ከም ዓብዪ ሰብ ይመስል።

ህጻናት ከመይ ጌሮም ቋንቋ ይመሃሩ

(How children learn language)

ህጻናት በብመዓልቱ ቛንቋ ይመሃሩ ዳርጋ ኣብ ኩሉ እቲ ዚገብርዎ ነገራት እውን ይመሃሩ እዮም። ሓደሽቲ ቃላት፡ ሓደሽቲ ሓረጋት ይመሃሩ ከምኡ'ውን ብቋንቋ ብኸመይ ከም ዝጻወቱ ይመሃሩ። ንስኹምን ውላድኩምን ብሓባር እትገብርዎ ዝኾነ ይኹን ንጥፈት ንኽትመሃሩ ዘኽእል ኣጋጣሚ እዩ።

ነዞም ምኽርታት ብቋንቋኹም ፈትንዎም

(Try these tips in your language)

ናይ ምዝራብ ምኽርታት

(Talking tips)

- **ንውሉድካ ብዛዕባ መዓልቱ ሕተቶ።** "ብዛዕባ መዓልትኻ ኽሰምዕ እደሊ እየ" በሉ። "መን እዩ ነይሩ? እንታይ ተፈጢሩ? እዚ መዓስ እዩ ነይሩ? ወይስ ከመይ ተሰሚዑካ?"
- **ንውሉድካ ብዛዕባ እተፈላለየ ጒዳያት እንታይ ከም ዚሓስብ ሕተቶ።** "ፒሳ ትፈቱ ዲኻ? ስለምንታይከ ወይ ስለምንታይ?" ቀኑብ ዝኸበደ ነገር ሕተቶ፣ ንኣብነት "ዘይርአ እንተ ትኸውን እንታይ ምገበርካ?" ኢልካ ሕተቶ።
- **ሓድሽ ቃላት ምስቲ ውሉድካ ኣቐዲሙ ዝገበሮ ነገር ኣተሓሕዞ።** ንኣብነት "ኣብቲ ቐላይ ኣብ ዝነበርናሉ እዋን ነቲ ዓብዪ ልስሉስ ጻዕዳ ደበና ኽንርኢ ኽለና ትዝክሮዶ? እዚኣቶም ድምር ደበናታት ይበሃሉ።"

ናይ ምድማጽ ምኽርታት

(Listening tips)

- **ውሉድካ መምርሒታት ንኺዝክር ምእንቲ ኺሕግዞ ቐንዲ ቓላት ተጠቐም።** ንኣብነት "ድሕሪ ትምህርቲ ሰለስተ ስራሕ ኣሎካ። ፈለማ ቦርሳኻ ኣውጽእ። ካልኣይ ቀኑብ ኣንብብ። ሳልሳይ ድማ ንድራር ዚኸውን ሰደቓ ኣዳልዉ።"
- ንውሉድካ ምሉእ **መልእኽቱ እንተ ዘይሰሚዑካ እንታይ ኪገብር ከም** ዘለዎ **ኣርእዮ።** ነቲ ዝበልዎ ስለምንታይ ከም ዝጠፍኣካ ንገሮም። "ብሙዚቃ ከሰምዓካ ኣይከኣልኩን።" ነቲ ዝሰማዕካዮ ኽፍሊ ድገሞ፣ "ናብ ሓደ ቦታ ኽድካ ዲኻ?" ድሕሪኡ ነቲ ዝጠፍኣካ ነገር ኪደግሙ ሕተቶም። ውሉድካ ነቲ ኻልኦት ዚብልዎ እንተ ስሒቱ ነዚ ስጒምትታት እዚ ኺጥቀመሉ ሕተቶ።
- **ሰባት ኣብ ገጾም እንታይ ከም ዚስምዖም ተመርኲስካ ተዘራረብ።** ከም ሰማያዊ፣ መሪርን ምቁርን ዝኣመሰለ እተፈላለየ ስምዒታዊ ቓላት ተጠቐም። እዘን ቃላት እዚኣተን እንታይ ትርጒም ከም ዘለወን ግለጽ።

ንዝያዳ ሓበሬታ ነዚ QR ኮድ ስካን ግበሩ ወይ ድማ ኣብዚ ዝስዕብ መርበብ ሓበሬታ ተወከሱ፤
myhealth.alberta.ca/Topic/Pediatric-Rehabilitation/Pages/Talk-Box-Tigrinya.aspx

እዋናዊ እዩ ካብ ዕለት፦ ፈብሩዋሪ 3፣ 2026

ክትፍትንዎም ዘለኩም ንጥፈታት

(Activities to try)

ህጻናት ብተግባር እዮም ዝመሃሩ
(Children learn by doing)

- **3 ነገራት እንተ ሂበካ ዝብል ጸወታ ተጻወት።** ከም ቀኑራጽ ኖራ ሳጹን ቪታሚን ከምኡውን ታምብል ዝኣመሰለ 3 ነገራት በብተራ ስም ሃብ። ነፍሲ ወከፍ ሰብ ኣየናይ ነገር ከም ዚመልስን ነቲ ዝተረፈ ኽልተ ነገራት እንታይ ከም ዚገብርን ይነግረና። እዚ ኸኣ ውሉድካ ነቲ ዚገብሮ ምርጫታት ብኸመይ ከም ዚገልጾ ንኺመሃር ይሕግዞ። ውሉድካ ዘይፈልጦ ነገር ጠውቑ። ቅድም ቀዳድም እንታይ ምዃኑ ክሓቱ ኣለዎም። እዚ ኸኣ ሓደስቲ ቓላት ንኺመሃሩ ኺሕግዞም ይኽእል እዩ።
- **ጸወታ ሓደ ነጥቢ ኽህበካ እየ።** ንውሉድካ ኣብ መደባት ተለቪዥን ወይ ኣብ መወዓውዒ ሓድሽ ቃል ኪረክብ ሕተቶ። ክጽሕፉ ሕተቶም። ምናልባት ነቲ ጽሑፍ ክትሕግዝ የድልየካ ይኸውን። እቲ ምርኢት ምስ ተወድአ ብዛዕባ ትርጉም እታ ቓል ተዘራረብ። ርኣዮ። ነታ ሓዳስ ቃል ኣብ ሓንቲ ምሉእ ሓሳብ ክትጥቀመላ ሓተቶም። ንነፍሲ ወከፍ ዘዳለዎ ምሉእ ሓሳባት ነጥቢ ሃቦ።
- **ታሪኽ ጀምር።** ኣብ ማኪና ኽትዝውር ከለኻ ወይ ኣውቶቡስ ክትጽበ ኸለኻ ኣብ ሓደ እዋን 1 ክፋል ምሉእ ሓሳባት ንበል። ንውሉድካ ምሉእ ሓሳብካ ኺውድኦን ነቲ ቐጺሉ ዘሎ ምሉእ ሓሳባት ኪጅምሮን ሕተቶ። ምሉእ ታሪኽ ክሳዕ እትረክብ ሓደ ዓይነት ሰባትን ሓሳባትን ክትዕቅብ ጽዓር። እዚ ጸወታ እዚ ንኽልቴኹም ጽቡቕ ናይ ምስማዕ ናይ ምዝካር ዛንታ ምንጋር ከምኡውን ቃላት ንኽትለማመዱ ኺሕግዘኩም እዩ። እቲ ዛንታ ብሓቂ ዕሽነት ኪኸውን ይኽእል እዩ ኣዝዩ ዜሐጉስ እውን እዩ።

ህጻናት ብምንባብ ይመሃሩ
(Children learn by reading)

ንባብን ቛንቛን ብሓባር ይኸዱ። ንባብ ውላድኩም ምዝራብን ምስማዕን ክመሃር ይሕግዞ። ምዝራብን ምስማዕን ከኣ ንባብን ምጽሓፍን ዝያዳ ንክቐልል ይሕግዙ። እዚኦም ኩሎም ክእለታት ኣብ ቤት ትምህርቲ ኣገደስቲ እዮም። ንባብ ዘዝናግዕ ንምግባር ዝኸውን ገለ ምኽርታት እነሆ፤

- **ውሉድካ ንኻልኦት ኬንብብ ኣተባብዓዮ።** ከም ንኣሽቱ ኣሕዋትን ኣዝማድን ኣዝማድን ኣዕሩኽን።
- **ኣብ ወጻኢ ምስ ወጻእካ ኣንብቦ።** ንውሉድካ ዝርዝር መግቢ ምልክታት ምልክታት ናይ ፊልም ሰሌዳታት ከምኡውን ካርቶናት ከንብብ ኣተባብዓዮ።
- **ኣብ መጽሓፍ እንታይ ከም ዘጋጠመ ኺነግሩኻ ሕተቶም።** ውሉድካ ኣንቢቡ ምስ ወድአ ብዛዕባ እታ መጽሓፍ እንታይ ከም ዚፈትዎን እንታይ ከም ዘይፈትዎን ሕተቶም።
- **እቶም ኣብቲ ዛንታ ዘለዉ ሰባት ከመይ ከም እተሰምዖም ተዘራረብ።** ብዛዕባ እቲ እተዛረብዎ ነገራትን ስምዒቶም ንምግላጽ እተጠቕሙሉ ቃላትን ተዘራረብ።

እንታይ ትጽቢት ትገብሩ

(What to expect)

ነፍሲ ወከፍ ቋንቋ ናይ ገዛእ ርእሱ ናይ ኣዘራርባን ቋንቋን ምዕራፋት ኣለዎ። Talk Box (ቶክ ቦክስ) ናይ እንግሊዝኛ ምዕራፋት ጥራይ እዩ ዘጠቓልል። ነዚኦም ኣብ Talking and Listening Checklist (ናይ ምዝርራብን ምስማዕን መረጋገጺ ዝርዝር) ኣብ ahs.ca/talkbox ርኸብዎም።

መዓስ ሓገዝ ትረኽቡ

(When to get help)

ውላድኩም ከምዚ ዝስዕብ እንተድኣ ኮይኑ ሓገዝ ንምርካብ ሕተቱ፤
(Reach out for help if your child:)

- ናይ ዘረባ ድምጺታት ምዝራብ እንተጸግሞ
- ንምርዳኡ ኣሸጋሪ እንተኾውን
- ኣብ ዝዛረበሉ እዋን ሓጸርቲ ምሉእ ሓሳባት ዝጥቀም እንተኾይኑ
- ኣብ ሓደ ዛንታ ወይ ኣብ ቤት ትምህርቲ እንታይ ከም ዘጋጠመ ንዓኹም ንምንጋር የጸግሞ እንተኾይኑ
- ብሕግታት ዝርርብ ዝጽገም እንተኾይኑ፣ ንኣብነት ተራ ምውሳድ፣ ኣብ ርእሲ ነገር ምቕጻል ወይ ከኣ ከም ዘይተረድኦ ንዓኹም ምንጋር

ካበይ ሓገዝ ክትረክብ ትኽእል

(Where to get help)

ብዛዕባ ዕቤት ኣዘራርባን ቋንቋን ውላድኩም ትሻቐሉ ዲኹም? ናይ ዘረባን ቋንቋን ፓቶሎጂስት ክሕግዙ ይኽእሉ። ንዝያዳ ሓበሬታ ኣብ ahs.ca/pedrehab ተወከሱ።

24/7 ናይ ኣለይቲ ሕሙማት ምኽርን ሓፈሻዊ ናይ ጥዕና ሓበሬታን ንምርካብ Health Link ብቝጽሪ 811 ደውሉ። ተርጓሚ እንተድኣ ደሊኹም፡ ዘድልየም ቋንቋ ጥራይ ተዛረቡ።

ንዝያዳ ሓሳባት
(For more ideas)

- curriculum.learnalberta.ca/parents/en/home
- schools.healthiertogether.ca/en/
- alberta.ca/family-resource-networks

ስክሪናትን ውላድኩምን
(Screens and your child)

ህጻናት ቋንቋ ዝበለጸ ዝመሃሩ ተራ ብምውሳድ ወይ ብምቅይያር እዩ። ኣብ ስክሪን ዝሓልፍ ግዜ ንምዝርራብ ዝኸውን ዘምለጠ ዕድል እዩ። ናይ ስክሪን ግዜ ነክዩ። ናይ ስክሪን ግዜ ታብሌት፡ ቴለፎን፡ ተለቪዥን ወይ ካልእ ስክሪን ምጥቃም እዩ። ብዛዕባ ናይ ስክሪን ግዜ ዝያዳ ንምፍላጥ ንሓደ ሓኪም ክንክን ጥዕና ሕተቱ ወይ ከኣ ኣብ caringforkids.cps.ca ረአዩ።

ገለ ቆልዑ ንኽረዳድኡ ኣፕ ወይ መሳርሒታት ይጥቀሙ፣ እዚ ድማ ዚምልእን ኣማራጺን ኣገባብ ርክብ (Augmentative and Alternative Communication) ይበሃል። እዞም መደባት እዚኦም ንርክብ ንምድጋፍ ዝተዳለዉ ኮይኖም ከም ናይ ስክሪን ግዜ ኣይቁጸሩን።

እዚ ጽሑፍ እዚ ንምኽሪ ብቑዕ በዓል ሞያ ጥዕና መተካእታ ኣይኮነን። እዚ ጽሑፍ ንሓፈሻዊ ሓበሬታ ጥራይ ዝዓለመ ኮይኑ "ከምዘለዎ"፣ "ከምዝኾኖ" ብዝብል መሰረት እዩ ዝቐርብ። ዋላ እኳ ቅኑዕነት ናይቲ ሓበሬታ ንምርግጋጽ ርትዓዊ ጻዕርታት እንተተገብረ፣ Alberta Health Services (ኣገልግሎት ጥዕና ኣልበርታ) እዚ ሓበሬታ ንሓደ ዝተፈልየ ዕላማ ወይ ኩነታት ብዝምልከት ንልክዕነት፣ ተኣማንነት፣ ምሉእነት፣ ተግባራዊነት ወይ ብቕዓት ዝኾነ ይኹን ውክልና ወይ ውሕስነት፣ ብተዘዋዋሪ ወይ ብሕጋዊ መገዲ ኣይህብን እዩ። Alberta Health Services ንኣጠቓቕማ እዞም ንዋት፣ ከምኡ'ውን ካብ ከምዚ ዓይነት ኣጠቓቕማ ንዝፍጠር ዝኾነ ይኹን ክሲ፣ ተግባራት፣ ጠለባት ወይ ክስታት ኩሉ ተሓታትነቱ ብግልጺ የልዕል።