Tigrinya

ቀውዒ

(Fall)

ንወቕትታት ዚኸውን ንጥፈታት ምዝርራብ

(Talking activities for the seasons)

ኣብ ቀውዒ መዓልትታት ዝሓጸረን ቍሩብ ዝሑልን እኳ እንተ ኾነ ኣብ ደገ ንምኺን ግን ጽቡቕ ግዜ እዩ። ናብ መናፈሻ ብእግርኻ ምኻድ ወይ ኣብ ቀጽሪ ምጽዋት ብዛዕባ ኵነታት ኣየርን ወቕትን ኣብ ደገ ምንባርን ንኽትመሃር ዜኽእል ብሉጽ መገዲ እዩ። ከም መዓልቲ ምስጋና፣ ሃሎዊን፣ ዲዋሊ፣ ወይ መዓልቲ ዝኽሪ ዝኣመሰለ ኣብ ቀውዒ ዜጋጥም ፍጻመታት ብሓባር ግዜ ንኸተሕልፍን ንኽትመሃርን ኣጋጣሚ እዩ። ብዙሓት ቈልዑ ኣብ ቀውዒ መዋእለ ህጻናት ወይ ቤት ትምህርቲ ይጅምሩ። ብዛዕባ እቲ እትገብሮ ንጥፈታትን ብኸመይ ከም እትሰርሖን ስለምንታይን ተዛራረቡ።

ውሉድካ ንኺመሃር ምእንቲ ኺሕግዞ ነዚ ንጥፈታትን መዝሙራትን መጻሕፍትን ኢደ-ጥበብን ፈትኖ። ምስ ውሉድካ በቲ ኣብ ቤትካ እትጥቀመሉ ቛንቋ ወይ ቋንቋታት ተዘራረብ፣ ኣንብብን ዘምርን።

ኣብ ደገ ምዝንጋዕ

(Fun outside)

ብኣቕጽልቲ ተጻወቱ

(Play with leaves)

ብሓባር ኣቕጽልቲ ኣጽርዩ፣ ብሓባር ተጻወቱ።

- ክትጕዩን ክትዘልልን እትኽእል ዓብዩ ኵምራ ኣቕጽልቲ ግበር።
- ኣብ ግዳም ዚርከብ መጻወቲታት ኣብ ኣቕጽልቲ ሕብኡ እሞ ድለይዎ።
- ከም ጸጕርኻ ወይ ጫማኻ ዝኣመሰሉ ኣቕጽልቲ ኣበይ ከም እተጣበቕ ተዘራረብ።

ኣቕጽልቲ ኣከቡ እሞ ብዛዕባኦም ተዘራረቡ።

- ግለጾም። ብዛዕባ እቲ እትርእዮ ቅርጽን ሕብሪን ተዘራረብ።
- ኣብ ልዕሊኦም ክትረግጾ ኸለኻ ብዛዕባ እቲ እትሰምዖ ድምጺ ተዘራረብ።
- ከም ደረቕ ወይ ርሑስ ኰይኑ ዚስምዖም ስምዒት ተዘራረብ።

ንጥፈታት

(Activities)

ናብ ቤት ትምህርቲ ምምላስ

(Back to school)

ውሉድካ ኣብ መዋእለ ህጻናት ድዩ ወይስ ቅድመ ትምህርቲ ዘሎ? ናብ ቤት ትምህርቲ ዝኸዱ ዓበይቲ ቈልዑ ኣለዉኻ ወይ ካልኦት ቈልዑ ትፈልጡ ዲኹም?

- ናብ ቤት ትምህርቲ ብኸመይ ኪኸዱ ኸም ዚኽእሉ ተዘራረብ፣ ንኣብነት ብእግሪ ምኻድ ኣውቶቡስ ምውሳድ ወይ ብማኪና ምኻድ።
- ንውሉድካ ሓዉ/ሓብቱ ናብ ቤት ትምህርቲ ምስ ከደ ብዛዕባ እቲ ዜጋጥም ለውጢ ኣዘራርቦ።
- መዋእለ ህጻናት፣ ጕጅለታት ጸወታ ከምኡውን ጕጅለታት ማሕበረሰብ ወይ ቤተ-ክርስትያን ከም ቤት ትምህርቲ ምዃኖም ግለጽ።
- ደቅኻ
- በታ መዓልቲ እቲኣ ኣብ መዋእለ ሕጻናት ወይ ኣብ ቤት ትምህርቲ እንታይ ከም ዝገበሩ ንገሩኻ።

እዋናዊ እዩ ካብ ዕለት፦ ፌብሩዋሪ 3፣ 2026

በዓላት ቀውዒ
(Fall festivals)

- ኣብ ብምሉእ ቀውዒ ኣብ ከባቢኻ ብናጻ በዓላት ርአ። ናይ ማሕበረሰብ ማእከላት ናይ ኣምልኾ ቦታታት ከምኡውን ንግዳዊ ትካላት መብዛሕትኡ ግዜ በዓላት ቀውዒ ዱባ ምእካብ ዕዳጋታት ሓረስቶት ከምኡውን ምስ ቀውዒ እተተሓሓዘ ኻልእ ንጥፈታት ስድራ ቤት የዳልዉ እዮም።
- ቈልዑ ጸወታታት ኪጻወቱ ምግቢ ኺረኽቡ ከምኡውን ካብ ሓድሽ ተመክሮታት ኪመሃሩ ይኽእሉ እዮም። ብዛዕባ እቲ እትርእዮን እትገብርዎ ነገራትን ተዘራረብ።

መዝሙራትን ህርመታትን
(Songs and rhymes)

ምዝማር ውሉድካ ሓድሽ ቃላት ንኺመሃር ዜኽእል ጽቡቕ መገዲ እዩ። ምስቲ መዝሙር ዚተሓሓዝ ተግባራት ግበር። ካብ ባህልኻ ወይ ካብ ቍልዕነትካ እተወስደ መዝሙራትን ግጥምን ዘምር ወይ ከኣ ነቲ እትፈልጦ ዜማታት ሓድሽ ቃላት ብምጽሓፍ ኣዳልዎ።

መዝሙራትን ህርመታትን ክትመሃር ትደሊ ዲኻ?
(Want to learn songs and rhymes?)

- ኣብ ቤተ-መጻሕፍቲ ወይ ኣብ ማእከል ማሕበረሰብ ምስ ናይ ወለድን ውሉድን ጕጅለ ወይ ናይ ሙዚቃ ክፍሊ ተጸምበር።
- መዝሙራት ኣብ ኢንተርነት ድለ። ነታ መዝሙር ተምሃር እሞ ምስ ውሉድካ ዘምሮ። ንኣሽቱ ቈልዑ ኣብ ክንዲ ኣብ ስክሪን ኣብ ክንዲ ዚርእዩ ምስ ሰባት ብምርኻብ እዮም ዚመሃሩ።

ኢደ ጥበብ
(Crafts)

ዑፍ ቱርኪ ስኣሉ
(Make a turkey)

- ኢድ ውሉድካ ኣብ ወረቐት ኣቕምጦ።
- ነቲ ዓባይቶ ኣብ ርእሲ ቱርኪ ኣጻብዕቲ ድማ ናብ ክንቲት ግበሮ።
- ኣዒንቲ፣ መትኰብን ሕንጥልጥልን ወስኽ።
- ብዝደለኻዮ መገዲ ሕብሪ ሕብሪ ግበረሉ።

ኣቑጽልቲ ትርኢት
(Leaf scene)

- ናብ ደገ ወጺእካ ዝወደቐ ኣቍጽልቲ ኣከብ።
- ነቲ ኣቍጽልቲ ኹሉ ተወሳኺ ቍርጽራጽ ከም ዕንጨይቲ ወይ ጽሕዲ ዝኣመሰለ ቍርጽራጽ ኣብ ወረቐት ኣጣበቕዎ።
- ከም ኣእዳውን ኣእጋርን ዝኣመሰለ ዝርዝር ነገራት ንምውሳኽ ምልክት ተጠቐምካ ነቲ ኣቍጽልቲ ናብ ቅርጺ ሰባት ወይ እንስሳታት ቀይሮ።

ንውሉድካ ምስ መምህሩ ፈታዊኻ ወይ ኣባል ስድራ ቤትካ ብዛዕባ ስእልታቱ ኼካፍልን ኪዛረብን ዓድሞ።

መጽሓፍቲ
(Books)

መጻሕፍትን ኤለክትሮኒካዊ መጻሕፍትን ንምርካብ ናብ ህዝባዊ ቤተ-መጻሕፍቲ ኺድ። ብቛንቋኻ እተዳለወ መጻሕፍቲ ሕተት። ንዝኾነ ይኹን መጽሓፍ ተጠቒምካ ብዛዕባ ስእልታት ክትዛረብ ወይ ከኣ ናይ ገዛእ ርእስኻ ዛንታ ኽትጽሕፍ ትኽእል ኢኻ።

ከተንብብ ከለኻ ንተገዳስነት ውሉድካ ስዓቦ። ገጻት ክትዘልል ነቲ ዛንታ ኽትቅይሮ ወይ ብዛዕባ እቲ ስእልታት ብሓባር ክትዘራረብ ትኽእል ኢኻ።

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

ካበይ ሓገዝ ክትረክብ ትኽእል
(Where to get help)

ናይ ዘረባን ቋንቋን ፓቶሎጂስት ክሕግዙ ይኽእሉ።
ኣብ ahs.ca/pedrehab ብዝያዳ ኣንብብ።

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።