Tigrinya

ምስ ጸወታታት ጽቡቕ ግዜ ምሕላፍ

(Good times with games)

ናይ ምዝርራብ ንጥፈታት

(Talking activities)

ጸወታታት ንውሉድካ ሕቶታት ንኺሓትትን ንኺምልስን፣ ነገራት ኪገልጽ፣ ሓደስቲ ቓላት ንኺመሃር፣ ዛንታታት ንኺነግር ከምኡውን ምርዳእ ንኼማዕብል ይሕግዞ። ብተወሳኺውን ንውሉድካ መምርሒታት ብምስዓብ፣ መደብ ብምውጻእን ብምውዳብን፣ ነገራት ብምዝካር፣ ተራ ብምውሳድን ብፍትሓዊ ኣገባብ ብምጽዋትን ልምምድ ይህቦ።

ጸወታታት ኣብ ጉዕዞ

(Games on the go)

ኣብ ጉዕዞ ዚግበር ጸወታታት ንኽትጸወት ቋንቋ ንምህናጽ ቀሊል እዩ፣ ዳርጋ ኣብ ዝኾነ ይኹን ግዜን ቦታን ከአ ኪጻወት ይኽእል እዩ። ምስ መላእ ስድራ ቤት ተጻወት። ኣብ ማኪና ብእግርኻ ኽትከይድ ከለኻ፣ ኣብ መጸበዪ ኽፍሊ ወይ ከአ ኣብ መስርዕ ክትጽበ ኸለኻ ተጻወት።

- **ኣነ እስልይ:-** ነቲ እትርእዮ ነገራት ናይ ምግማት ተራ ውሰዱ። ክልቴኹም ክትርእይዎ እትኽእሉ ነገር ምረጹ ግን እንታይ ምዃኑ ኣይትዛረቡ። ውሉድካ እንታይ ትብሎ ኸም ዘለኻ ኽሳዕ ዚግምቶ ኣፋፍኖት ሃቦ። ንኣብነት ሹካ እንተ ሰሊዩካ "ሓጺን እስልይ ኣለኹ" ወይ ከአ "ዝበልዖ እስልይ ኣለኹ" ትብል ትኸውን።
- **ኣነ እንታይ እየ?:-** ነቲ እትሓስቦ ዘለኻ ነገር ንምግማት በብተራ ኣፋፍኖት ሃብ። መግለጺታትካ ኸም ሕንቅሕንቅሊቶኻ እዩ ዚመስል። ንኣብነት ወርቃዊ ዓሳ ትገልጽ እንተ ኣሊኻ "ኣነ ኣራንሺ እየ እሕንብስ፣ ከንፌ እውን ኣሎኒ። ኣነ እንታይ እየ?"
- **ጸወታ ሰንሰለት:-** በብተራ ብሓባር ዚሰማማዕ ቃላት ተዛረብ። ነቲ ሰንሰለት ከይሰብርካዮ ኽንደይ ዚኣክል ግዜ ኽትጸንሕ ከም እትኽእል ርአ። ንኣብነት ጸሓይ ክትብል ጀምር። ውሉድካ ከም ሓጋይ ምስ ጸሓይ እትኸይድ ቃል ከም እትውስኽሉ ግበር። ድሕሪኡ ምስ ሓጋይ ዚኸይድ ቃል ከተምጽእ ኣሎካ። ኣብ መወዳእታኡ ጸሓይ፣ ሓጋይ፣ ሃሩር፣ ገምገም ባሕሪ፣ ሑጻ፣ ሑጻ ካስል፣ መትሓዚ ሳንጣ ዝኣመሰለ ኣዝዩ ነዊሕ ሰንሰለት ቃላት ክትረክብ ትኽእል ኢኻ። ካልእ ቃላት ክሳዕ ዘይትሓስብ ቀጽል።
- **20 ሕቶታት:-** በብተራ ብዛዕባ ሓደ ሰብ ቦታ ወይ ነገር ሕሰብ። እንታይ ትሓስብ ከም ዘለኻ ኣይትዛረብ። እቲ ካልእ ሰብ እንታይ ትሓስብ ከም ዘለኻ ንምፍላጥ ሕቶታት ይሓትት። እቲ ሕቶታት እወ ወይ ኣይፋል ጥራይ እዩ ኺምለስ ዚኽእል። ኣብ 20 ሕቶታት ወይ ካብኡ ንታሕቲ ብትኽክል ኪግምቱ ኣለዎም።
- **ስምኦን ከምዚ ይብል:-** ንውሉድካ 1 2 ወይ 3 መምርሒ ሃቦ። ንመብዛሕትኡ መምርሒታት "ስምኦን ከምዚ ይብል" ኢልካ ጀምር። ንኣብነት "ስምኦን እዝንኻ ተንክፎ ድሕሪኡ ዝለል ይብል"። ውሉድካ ነቲ "ስምኦን ይብል" ዚብል መምርሒ ጥራይ እዩ ኺስዕቦ ዚኽእል። ኣብ መእተዊ መምርሒኻ "ስምኦን ይብል" እንተ ዘይበልካ ከምቲ ዝበልካዮ ኺገብሩ የብሎምን። ንኣብነት "ንድሕሪት ተመሊስካ ኣእዳውካ ኣጣቕዓ" እንተ ኢልካዮ ውሉድካ ዋላ ሓንቲ ኺገብር የብሉን "ስምኦን ኣይበለካን በልካ" ኺብል የብሉን። መምርሒ ዝህብ ሰብ ንኹን።

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

ጸወታታት ሰሌዳ
(Board Games)

ዝርርብ ዜተባብዕ ጸወታታት ሰሌዳ ምስ ውሉድካ ኽትዘናጋዕን ክትሃንጽን እትኽእል ብሉጽ መገዲ እዩ።
ቋንቋ ኣብ ሓደ ግዜ። ኣብ ከባቢኻ ኣብ ዚርከብ ህዝባዊ ቤተ-መጻሕፍቲ ኽትምዝገብ ብዛዕባ እትኽእል ጸወታታት ሕተቶ። ጸወታታት ኣብመሸጣ ጋራጅ ድኳናት፣ ናይ ቁጠባ ድኳናት ርኸብ ወይ ከኣ ብኢንተርነት ዓዲግ። ነዚ ጸወታታት እዚ ፈትኖ።

4 ዓመትን ካብኡ ንላዕልን
(4 years of age and older)
- ማግነታዊ ጸወታ ፍጠር
- ኣብ ኣእምሮ ኔድ እንታይ ኣሎ?

ዕድሚኦም 5 ዓመትን ካብኡ ንላዕልን
(5 years of age and older)
- ኣፋፍናት ጁንየር
- ስክራብል ጁንየር
- ኣስተብህለሉ!

6 ዓመትን ካብኡ ንላዕልን
(6 years of age and older)
- ኣበይ ከም ዘሎ ገምት? ወይ መን ምዃኑ ገምት?
- ስእላዊ መግለጺ
- ታሪኽ ሮሪ ኩብ

7 ዓመትን ካብኡ ንላዕልን
(7 years of age and older)
- ቱፋሕ ናብ ኣፕል ጁኒየር
- ሄድባንዝ ጁንየር

ዕድሚኦም 8 ዓመትን ካብኡ ንላዕልን
(8 years of age and older)
- ክራንዩም (12 +)
- ፋሕ ዝበለ ነገራት

ዲጂታል ጸወታታት
(Digital games)

ከም ናይ ቪድዮ ጸወታታት ኣፕሊኬሽን ወይ ናይ ኢንተርነት ጸወታታት ዝኣመሰለ ኤለክትሮኒካዊ ጸወታታት ነቲ ምስ ፈተውትን ስድራ ቤትን ምጽዋት ናይ ሓቂ ተመክሮታት መተካእታ ኣይኮነን። እዚ ጸወታታት እዚ ንውሉድካ ናይ ቋንቋ ክእለት ንኺማዕብል ንምሕጋዝ ገጽ ንገጽ ምዝርራብን ጸወታን ኪጥቀም ይኽእል እዩ። ውሉድካ ኤለክትሮኒካዊ ጸወታታት ይጻወት እንተ ኾይኑ ምሳታቶም ተጻወት። ንስድራ ቤትካ ወይ ንፈተውትኻ ዓዲምካ ናብ ዝርርብ ግበሮ። ምስ ዕድመ ውሉድካ ዚሰማማዕ ጸወታታት ምረጽ እሞ ናይ ምፍጣርን ጸገም ንምፍታሕን ኪጥቀም ፍቐደሉ።

ንውሉድካ ኽም ዚዛረብ ዚገብር ዝኾኑ ይኹን ጸወታታት ተጠቐም። ካብ ቍልዕነትካ ካብ ባህልኻ ወይ ካብ ባህልኻ ጀሚርካ ኪኸውን ይኽእል እዩ።

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።