Tigrinya

Talk Box

ጽድያ
(Spring)

ንወቕትታት ዚኸውን ንጥፈታት ምዝርራብ
(Talking activities for the seasons)

ዝያዳ ብርሃን መዓልቲ፣ ዝወሓደ ውርጪ፣ ከምኡውን ቍሩብ ዝናም ጽድያ መጺኡ ማለት እዩ። ብዙሓት ሰባት ነቲ ስፍራ ኣታኽልቶም ብዕምባባታትን ኣሕምልትን ኪተኽሉ ይጅምሩ። ኣብ ጽድያ ብዙሕ በዓላት ኣሎ፣ ከም መዓልቲ ቅዱስ ፓትሪክ፣ በዓል ትንሳኤ፣ ሆሊ ፑሪም ከምኡውን መዓልቲ ኣደ። ጽድያ ብዛዕባ ዝናም፣ ሕብራዊ ቀስተ-ደበና፣ ኣናእሽቱ እንስሳታትን ኣትክልትን ከም እንሓስብ እዩ ዚገብረና። ኩነታት ኣየር ብዘየገድስ ብዙሕ ክትዛረበሉ እትኽእል ሓደስቲ ነገራት ኣሎ።

ውሉድካ ንኺመሃር ምእንቲ ኺሕግዞ ነዚ ንጥፈታትን መዝሙራትን መጻሕፍትን ኢደ-ጥበብን ፈትኖ። ምስ ውሉድካ በቲ ኣብ ቤትካ እትጥቀመሉ ቛንቋ ተዘራረብ ኣንብቦ ከምኡውን ዘምር።

ኣብ ደገ ምዝንጋዕ
(Fun outside)

ኣብ ዝናም ተጻወቱ
(Play in the rain)

ኣብ እዋን ዝናም ብእግርኻ ተጓዓዝ።

- ብዛዕባ እቲ ኣብ እዋን ዝናም ክትጻወት ዜድልየካ ኽዳውንቲ ተዘራረብ፦ ካፖርት ዝናም ጽላል ኮፍያ ቆብዕ ናይ ጎማ ጫማ ከምኡውን ናይ ዝናም ስረ።
- ኣብ መገዲ ኣጋር ሓሰኻ ድለ። ዝናም ኪዘንም ከሎ ኣብ መሬት ኪጸንሑ ኽም ዘይፈትዉ ግለጽ።
- ኣብ ዔላታት ሕጻግ ወይ ኣብ ልዕሊ እቲ ጋብላታት ዘሊልካ ዘሊልካ ። መን እቲ ዝዓበየ ምንቅስቓስ ኪገብር ወይ ናብ ርሑቕ ኪዘልል ከም ዚኽእል ተዘራረብ።

ንጥፈታት
(Activities)

እንስሳታት ሕርሻ
(Farm animals)

ምስ መጻወቲ እንስሳታት ሕርሻ ወይ ምስ ካብ ጨርቂ እተሰርሑ ናይ እንስሳታት ባንቡላ ተጻወት። ኣብ መጻሕፍቲ ናይ ሕርሻ እንስሳታት ስእልታት ርአ። ኣብ ከባቢኻ እንተ ኣልዩ ናብ ሓደ ናይ እንስሳታት ድኳን ወይ መካነ እንስሳታት ኪዱ።

- ንእንስሳታት ስም ሰመዮም። እቲ ቈልዓ እንስሳ እንታይ ከም ዚብሃል እስከ ንርአ።
- ከም ልስሉስ፣ ሓርፋፍ፣ ጸጕሪ ዘለዎ ወይ ሽታሕታሕ ወዘተ ከመይ ከምዝመስሉ ተዘራረብ።
- ነፍሲ ወከፍ እንስሳ እንታይ ከም ዚበልዕ ተዘራረብ።
- ብዛዕባ ኽፋላት ነፍሲ ወከፍ እንስሳን እንታይ ከም ዚመስልን ተዘራረብ። ብዛዕባ ኣእጋሮምን ሸኹናኦምን ኣእዛኖምን ጭራኦምን ኣፍንጫኦምን ተዘራረብ።

ናይ ሕብሪ ጸወታታት
(Colour games)

- ኣነ ሰላሊ እየ ዝብል ጸዋታ ተጻወት። ውሉድካ ኣብ ዙርያ እቲ ኽፍሊ ቀጠልያ ሰማያዊ ቀይሕ ጁኽ ዝሕብሩ ወይ ኣራንሺ ዘለዎ ነገር ኪረክብ ዚኽእል እንተ ኾይኑ ርአ።
- ምስ ውላድካ ኣብ መጻሕፍቲ ሕብሪ ግበር። ንውሉድካ ነቲ ቐጺሉ ኽትጥቀመሉ እትደሊ ሕብሪ ኺህበካ ሕተቶ። ነቲ ሕብሪ ንኺረኽቡ ሓግዞም።
- ከም ብሎክ መጻወቲታት ክዳውንቲ ወይ ምግቢ ዝኣመሰለ ነገራት ብሕብሪ ልኸዩ።
- ናይ እንቋቝሖ ሃደን ጸዋታ ተጻወቱ። ሕብሪ ዘለዎ እንቋቝሖ ሓብኣዮ፣ ድሕሪኡ ውሉድካ ኺረኽቦን ብሕብሪ ኽም ዚፈልዮን ግበር።
- ኣብ መዓልቲ ቅዱስ ፓትሪክ፣ ቀስተ ደመና ስኣል ወይ ካብ Plah-Doh ግበር።

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)

እንቋቑሖ ካርቶን ኣባጨጕራ ስራሕ
(Make an egg carton caterpillar)

- ካብ ካርቶን እንቋቑሖ ካብ 3 ክሳዕ 6 ኩባያ ቍረጽ።
- ንነፍሲ ወከፍ ኩባያ ሕብሪ ወይ ቀለም ቅብኣዮ።
- ኣብ ቅድሚት ኩባያ ፍሽኽታ ስኣል።
- ኣዒንቲ ብምስኣል ወይ ኣብ ጎግሊ ኣዒንቲ ፓስታ ወይ መቐጸርያ ብምጥባቕ ግበር።
- ንኣንቴናታትን ኣእጋርን ዚኸውን ጽሬት ቱቦታት ወይ ጡጥ ወስኽ።
- ንውሉድካ ብዛዕባ እቲ ኣብ ስፍራ ኣታኽልቲ ወይ ጫካ ዘጋጠሞ ኣባጨጕራ ዚገልጽ ዛንታ ንኺጽሕፍ ሓግዞ።

ኢደ-ጥበብ ክትሰርሕ ከለኻ ብዛዕባ እቲ ብሓባር እትገብሮ ቀጺሉ እንታይ ከም ዚመጽእን ተዘናጋዕ።

መጽሓፍቲ
(Books)

መጻሕፍትን ኤለክትሮኒካዊ መጻሕፍትን ንምርካብ ናብ ህዝባዊ ቤተ-መጻሕፍቲ ኺድ። ብቛንቛኻ 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።

ካበይ ሓገዝ ክትረክብ ትኽእል
(Where to get help)

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

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

እዚ ጽሑፍ እዚ ንምኽሪ ብቑዕ በዓል ሞያ ጥዕና መተካእታ ኣይኮነን። እዚ ጽሑፍ ንሓፈሻዊ ሓበሬታ ጥራይ ዝዓለመ ኮይኑ "ከምዘለዎ"፣ "ከምዝኾነ" 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።