ክረምቲ

(Summer)

ንወቕትታት ዚኸውን ንጥፈታት ምዝርራብ

(Talking activities for the seasons)

ሓጋይ ንኽትመሃር ጽቡቕ ግዜ ኪኸውን ይኽእል እዩ። ኣብ ግዳም ብዙሕ ንጥፈታት ኣሎ። ምስ ውሉድካ ተራኸብካን ክትጻወትን ኣሎካ። ብሓባር ክትጻወትን ብዛዕባ እትገብሮ ነገራት ክትዛረብን ከለኻ ውሉድካ ሓድሽ ቃላትን ሓሳባትን ንኺመሃር ትሕግዞ ኣለኻ። ሓጋይ ብዛዕባ ኵነታት ኣየርን፣ ተፈጥሮን እንስሳታትን ንኽትመሃርን ንምዝርራብን ምሹእ ግዜ እዩ።

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)

መናፈሻታት

(Parks)

ኣብ ማሕበረሰብካ ናብ ዝርከብ እተፈላለየ መናፈሻታት እንተላይ ናይ ሽርሽር በታታትን መናፈሻታትን ርአ። ክትሳተፍን ክትጻወትን እውን ኣረጋግጽ።

- ከም ኵዕሶ ምጽዋት ሓድሽ ስፖርት ምጽዋት ካይት ምጒዓዝ ወይ ናብ ሓጽቢ ምኻድ ዝኣመሰለ ንጥፈታት ፈትን።
- ብዛዕባ እቲ እትገብሮ ዘለኻ ተዘራረብ ከም ዘሊልካ ምጥቕላል ተንሸራታቻ ምጒርምራም ወይ ስፐላሽ ዝኣመሰለ ብዙሕ ናይ ተግባር ቃላት ተጠቐም።

ዓበይቲ ናይ ግዳም ንጥፈታት

(The great outdoors)

ካምፕ ምግባር ወይ ናብ ገምገም ባሕሪ ወይ ቀላይ ምኻድ ንኽትመሃር ዜኽእል ብሉጽ መገዲ እዩ።

- ከም ጎቦ ምሕኳር ወይ ምግፋፍ ዓሳ ዝኣመሰለ ንጥፈታት ፈትን። ኣብ ሑጻ ጸወት ኣብ ቀላይ ምሕንባስ ወይ ኣብ ማይ ኣእማን ደርብዮ።
- ብዛዕባ እቲ እትገብሮ እትርእዮን እትሰምዖን ነገራት ተዛረብ፣ ንኣብነት እቲ ሑጻ ተሪር፣ ጠሊ፣ ዝሑል ወይ ሃሩር ከም ዝስመዓካ ተዛረብ።
- እንስሳታትን፣ ሓሸራታትን፣ ዝሑል ኣኻውሕን፣ ከምኡ'ውን እተፈላለየ ዓይነት ኣእዋምን ኣትክልትን ግለጽ።

ንጥፈታት

(Activities)

ምርኢታትን፣ በዓላትን ሰልፊታትን

(Fairs, festivals, and parades)

መብዛሕትአን ከባቢታት ኣብ ጽድያ ወይ ሓጋይ ምርኢት ወይ ሰልፊ ኣለወን። ገሊኡ በዓላት ሮድዮ ወይ ባህላዊ ፍጻመታት ኪህልዎ ይኽእል እዩ። መብዛሕትኡ ኻብዚ ፍጻመታት እዚ ናጻ ንጥፈታት ኣለዎ ሓድሽ ነገራት ንኽትመሃር ድማ ኣጋጣሚ ኪኸውን ይኽእል እዩ። ንቈልዑ ኸም መካነ-እንስሳታት ምብጻሕ፣ ገጽ ምቕባእ ሙዚቃን ጸወታታትን ዝኣመሰለ ባህ ዜብል

ንጥፈታት ድለ። ብዛዕባ እቲ ብሓባር እትርእዮን እትገብርዎን ነገራት ተዘራረብ።

ኣታኽልቲ ምክንኻን
(Gardening)

ኣብ ቤትካ ወይ ኣብ ስፍራ ኣታኽልቲ እንተ ኣልዩካ ውሉድካ ነቲ ኣትክልቲ ንኺከናኸኖ ኺሕግዘካ ፍቐደሉ።

- ዕምባባታትን ኣትክልትን ኪበቍሉ ኺሕግዙ ይኽእሉ እዮም።
- ነቲ ሓመድ ብመጻወቲ ወይ ብማንካ ገይሮም ኪኾዕቱ እሞ ዘርኢ ኣብ ሓመድ ኬእትዉ ይኽእሉ እዮም።
- ብሓገዝ ውሉድካ ነቲ ዘርኢ ወይ ኣትክልቲ ማይ ኬስትዮ ይኽእል እዩ።
- እቲ ዘርኢ እንታይ ከም ዚበቍል ብዛዕባ እቲ ኣትክልቲ እንታይ ከም ዜድልዮን ብኸመይ ከም ዚዓብዩን 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 ዚርእዩ ምስ ሰባት ብምርኻብ እዮም ዚመሃሩ።

ኢደ ጥበብ
(Crafts)

ናይ ገዛእ ርእስኻ ባምቡላታት ስራሕ
(Make your own bubbles)

- 1.5 ሊትሮ ውዑይ ማይ ኣብ 2 ሊትሮ ፕላስቲክ ኣእትዎ። 1 ኩባያ ሳሙና ኣቕሓን 2 ማኪና ሽሮፕ ዕፉን ወስኽ። ፈለማ ነቲ ማይ ኣቕምጦ እንተ ዘይኰይኑ ብዙሕ ዓፍራ ኪህልወካ እዩ።
- ቍሩብ ኣንቀሳቕሶ ድሕሪኡ ነቲ መኽደኒ ኣጽኒዕካ ብህድኣት ኣንቀጥቅጥ። ኣየር ምእንቲ ኺህሉ እቲ ዓፍራ ደው ይበሉ።
- ዓፍራ ንምፍጣር ዕንጸይቲ ኣጥሊቕካ ምንፋሕ።
    - ናይ ቱቦ መጽረዪ ብምቕራጽ ናይ ገዛእ ርእስኻ በትሪ ኽትሰርሕ ትኽእል ኢኻ ወይ ከኣ ታሕተዋይ ክፋል ተቘሪጹ ብፕላስቲክ እተሰርሐ ጥርሙዝ ክትጥቀም ትኽእል ኢኻ።
    - ካብ ቤትካ ኸም ሓሰር፣ ቍራጽ ብሽኮቲ ወይ እተነቓነቐ ማንካ ዝኣመሰለ ነገራት ፈትኖ።
- ምስ ውላድካ ዓፍራ ንፍሑ። በብተራ ነቲ ዓፍራ ምንፋሕ፣ ደድሕሪኡ ምስዓብ።

ኢደ-ጥበብ ክትሰርሕ ከለኻ ብዛዕባ እቲ ብሓባር እትገብሮ ዘሎኻን ቀጺሉ እንታይ ከም ዚመጽእን ተዘራረቡን ተዘናግዑን።

መጽሓፍቲ
(Books)

መጻሕፍትን ኤለክትሮኒካዊ መጻሕፍትን ንምርካብ ናብ ህዝባዊ ቤተ-መጻሕፍቲ ኺድ። ብቛንቋኻ እተዳለወ መጻሕፍቲ ሕተቶ። 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"፣ "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።