



ኣጋይ

(Winter)

ንወቕታታት ዚኸውን ንጥፈታት ምዝርራብ (Talking activities for the seasons)

ቁራር ኣዋርሕ፣ ዝሓጸረ መዓልታታት፣ ቁራር ኸኸነታት ኣየር ከምኡውን ውርጪ የምጽእ። ኣብ ግዳም ንምዝንጋዕን ንምጽዋትን ምቹእ እዩ። ከም ሃኑካ፣ በዓል ልደት፣ ክዋንዛ፣ ሓድሽ ዓመት ወርሒ፣ መዓልቲ ቫላንታይን ከምኡውን ናይ ክረምቲ ሰልስቲስ ዝኣመሰለ በዓላት ዝመልኦ ወቕቲ እዩ። እዚ እዋናት እዚ መብዛሕትኡ ግዜ ልምድታት ስድራ ቤት ፍሉይ ምግብ ከምኡውን ብሓባር ግዜ ምሕላፍ የመልክት። ምስ ውሉድካ ምይይጥ ንምጅማርን ሓደስቲ ሓሳባትን ቃላትን ንክትምርምርን ጽቡቕ ኣጋጣሚ እዩ።

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

ኣብ ደገ ምዝንጋዕ (Fun outside)

ኣብ በረድ ጸወታ (Play in the snow)



- ውሉድካ ብእግሩ ንኺጎዓዝ ይሕግዞ።
- ነቲ መትሓዚ ብኸመይ ከም እትደፍኦ ተዘራረብ።
- እቲ ውርጪ ኸመይ ዝሓልፍ፣ ከቢድ፣ ወይ ርሑስ ከም ዝኾነ ተዘራረብ።

ኣብ በረድ ብእግርኻ ተጓዓዝ።

- ብዛዕባ እቲ እትርእዮ ኣሰር እግርን ብዛዕባ እቲ እትሰርሖ ኣሰር ከም ዓብዪ ወይ ንእሽቶ እንተ ኹይኑ ተዘራረብ።
- ብኣሰር እግርኻ ኣብ በረድ ስእልታት ስኣል።

ብሓባር ናይ በረድ ሰብ ሰኣሉ።

- ነቲ በረድ ዓብዪ ንምግባር ብዛዕባ ነቲ በረድ ምንክብላል ተዘራረብ።
- ክንደይ ዝኣኸሉ ሰባት ከም ዘድልዩኩም ሕሰብ። ኣየናይ ዓብዪ ወይ ዝነኣሰ ምኃኑ እስከ ንርኣ።
- ንገጽን ኣእዳውን ቆብዕን እንታይ ከም እትጥቀም ተዘራረብ።
- ኩነታት ኣየር ምስ ሞቕ እንታይ ከም ዚኸውን እስከ ንርኣ።

ንጥፈታት (Activities)

መብራህቲ በዓላት (Holiday lights)

- ብእግርኻ ተጓዓዝ ወይ ብማኪና ተጓዓዝ ከምኡውን ንኸሉ መብራህትን ስልማትን ርኣ።
- ብዛዕባ እቲ እትርእዮ ሕብርታትን እተፈላለዩ ስልማታትን ከም ናይ ሰብ ቅርጺ ዘለዎ በረድ፣ መላእኽቲ ወይ ሽምዓ ተዘራረብ።
- ኣየናይ መብራህቲ ኸም እትፈትዎን ስለምንታይን ተዘራረብ።
- ኣብቲ ኸባቢ ዚርከብ መብራህቲ ርኣ።

ካርድታት (Cards)

- ንሓደ ሰብ ካርድ ክትልእኸሉ እትኸእል ምኽንያት ተዘራረብ። ምናልባት መዓልቲ ቫላንታይን፣ በዓል ልደት ወይ ናይ ምስጋና



ካርድ።

- ውሉድካ ካርድ ኪመርጽ ወይ ብሓባር ኪሰርሕ ፍቐድሉ። ስእሊ ኪስእሉን ኪስልምዎን ይኸእሉ እዮም። ብዛዕባ እቲ እትገብሮ ዘለኻ ድማ ክትዘረብ ትኸእል ኢኻ።
- ኣብቲ ካርድ እንታይ መልእኽቲ ኽም ዜእትዉ ተዘራረብ። ንዓኣቶም ክትጽሕፍዎ ትኸእሉ ኢኹም። ንውሉድካ ሽሙ ኪጽሕፍ ሓግዞ።

መዝሙራትን ህርመታትን

(Songs and rhymes)

ምዝማር ውሉድካ ሓድሽ ቃላት ንኺመሃር ዜኸእል 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 ጉጅለ ወይ ናይ ሙዚቃ ክፍሊ ተጸምበር።
- መዝሙራት ኣብ ኢንተርኔት ድለ። ነታ መዝሙር ተምሃር እሞ ምስ ውሉድካ ዘምሮ። ንኣሸቱ ቕልዑ ኣብ ክንዲ ኣብ ስክሪን ኣብ ክንዲ ዚርእዩ ምስ ሰባት ብምርኻብ እዮም ዚመሃሩ።

ኢደ ጥበብ

(Crafts)

ብዛዕባ በዓል ስድራ ቤት ዚገልጽ መጽሓፍ ጽሓፍ

(Make a book about a family celebration)

- ቀሊል መጽሓፍ ንምድላው ካብ 3 ኽሳዕ 5 ወረቓቕቲ ኣብ ፍርቂ ዕጻፍ።
- ንውሉድካ ነቲ ገበር ብስምዎ ከምኡውን ብስእሊ ወይ ብስእሊ ስድራ ቤትካ ንኺስልሞ ሓግዞ።
- ብዛዕባ ልምድታት ከም በዓል ልደት፣ ሃኑካ ወይ ሓድሽ ዓመት ቻይና ዝኣመሰለ ናይ ስድራ ቤት በዓላት ተዘራረብ።
- ኣብ ነፍሲ ወከፍ ገጽ ንውሉድካ ምስዚ ልምዲ እዚ ዚተሓሓዝ ከም ምግብን ክዳውንትን መዝሙራትን ሰባትን ቦታታትን ዝኣመሰለ ነገራት ኪስእል ወይ ኪቕርጽ ሓግዞ።
- ንነፍሲ ወከፍ ስእሊ ንምግለጽ ቃላት ውሉድካ ጽሓፍ። ቀሊልን ብድምጹን ግበር።
- እታ መጽሓፍ ፍልይቲ ኽም ዝኹነት ክስመዖ መታን ከም ተለጣፊታት ቴምብር ሪባን ወይ ቁልቁል ዝኣመሰለ ስልማት ወስኽላ።
- ንውሉድካ መጽሓፍ ንመምህሩ፣ ፈታዊኡ ወይ ንኣባላት ስድራ ቤትካ ከካፍሎ ዓድሞ።



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

መጽሓፍቲ

(Books)

መጻሕፍትን ኤለክትሮኒካዊ መጻሕፍትን ንምርካብ ናብ ህዝባዊ ቤተ-መጻሕፍቲ ኺድ። ብቛንቋኻ እተዳለወ መጻሕፍቲ ሕተት። ንዝኹነ ይኹን መጽሓፍ ተጠቐምካ ብዛዕባ ስእልታት ክትዘረብ ወይ ከኣ ናይ ገዛእ ርእሰኻ ዘንታ ክትጽሕፍ ትኸእል ኢኻ።

ከተንብብ ከለኻ ንተገዳስነት ውሉድካ ስዓብ። ገጻት ክትዘልል ነቲ ዘንታ ክትቅይሮ ወይ ብዛዕባ እቲ ስእልታት ብሓባር ክትዘራረብ ትኸእል ኢኻ።

ከበይ ሓገዝ ክትረክብ ትኽእል

(Where to get help)

ናይ ዘረባን ቋንቋን ፖቶሎጂስት ክሕግዙ ይኽእሉ።

ኣብ ahs.ca/pedrehab ብዝያዳ ኣንብብ።



ንዝያዳ ሓበሬታ ነዚ QR ኮድ ስካን ግበሩ ወይ ድማ ኣብዚ ዝስዕብ መርበብ ሓበሬታ ተወክሱ፤

myhealth.alberta.ca/Topic/Pediatric-Rehabilitation/Pages/Talk-Box-Tigrinya.aspx

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