

አስናንካ ተ



ኸናኸን

ስም: _____

መተሓሳሰቢ ንወለድን ንሓለውትን

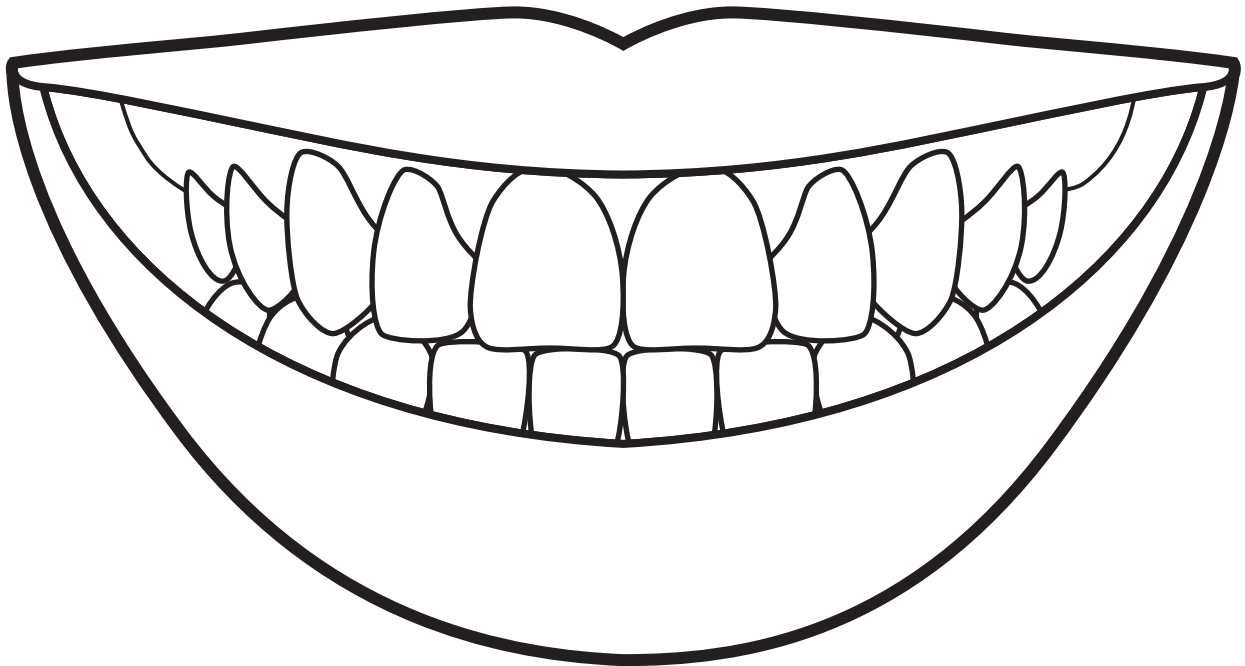
ነዚ ማእከል ቊጽጽርን ምክልኻልን ሕማም ንወለዲ ንደቆም ብዛዕባ አስናኖም ክከናኸኑሉ ብዝኸእሉሉ ተግባራዊ መገድታት ከዘራርብዎም ዝሕግዙ መጽሓፍ ንጥፈት አዳልዩ አሎ። ከም አስናንካ ምሕጸብ፣ ፍሎስ (ብሃሪ አብ መንጎ አስናንካ ዝርከቡ ቦታታት ምጽራይ)፣ ከምኡውን አዘውቲርካ ናብ ሓኪም ስኒ ምኻድ ዝአመሰሉ ስሩዕ ናይ አፍ ጥዕና ልምድታት ጓንጓታት ንኸይፍጠር ክሕግዙ ይኸእሉ ኢዮም። እዛ መጽሓፍ ንጥፈታት እዚአ ነቶም ካብ 3-8 ዓመት ዝዕድሚኦም ቁልዑ ኢያ እትምሕጸነሎም።



ንጥፈታት ሕብሪ ምልካይ

አስናንካ ብፍሎራይድ መሕጸቢ ስኒ ኣብ መዓልቲ ክልተ ግዜ ንክልተ ደቓይቕ ክትሓጽቦ ከም ዘለካ ዘክር።

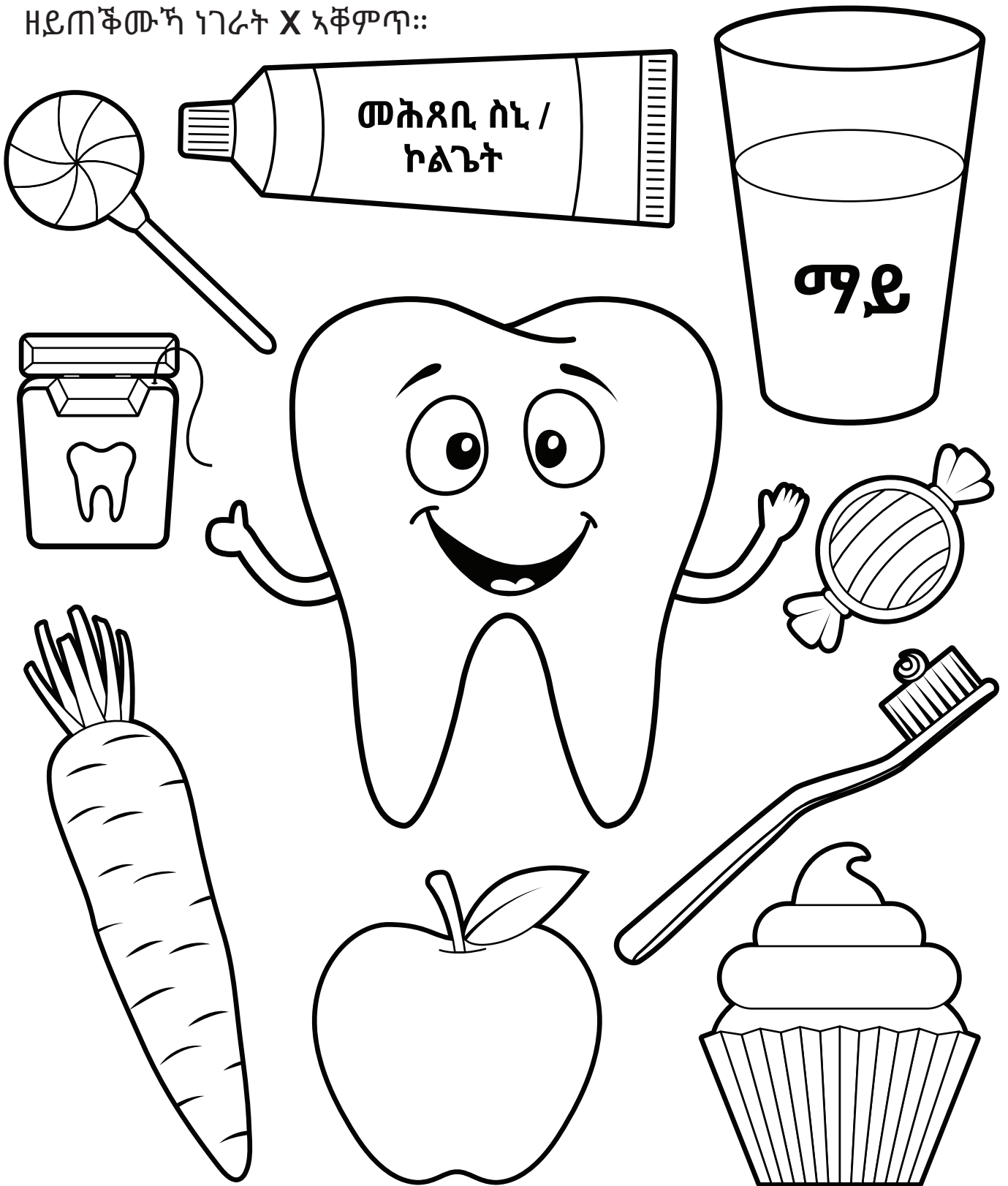
ነቲ ኣብ ታሕቲ ዘሎ ኣስናን ቦቲ ኣትፈትዎ ሕብሪ ልኽዮ!



ኣብዚ ስኢ ክንደይ ኣስናን ክትሓጽብ ከም ዘድልዮካ ክትቐጽር ትኽእልዶ? _____

አስናኅ ካብ ምሕላኽ/ጓጓ ካብ ምፍጣር ተኸናኹ!

ነቶም ንአስናኅ ዝጠቓሙ ነገራት ሕብሪ ልኽዮም ከምኡውን ኣብቶም ዘይጠቓሙኻ ነገራት X ኣቐምጡ።

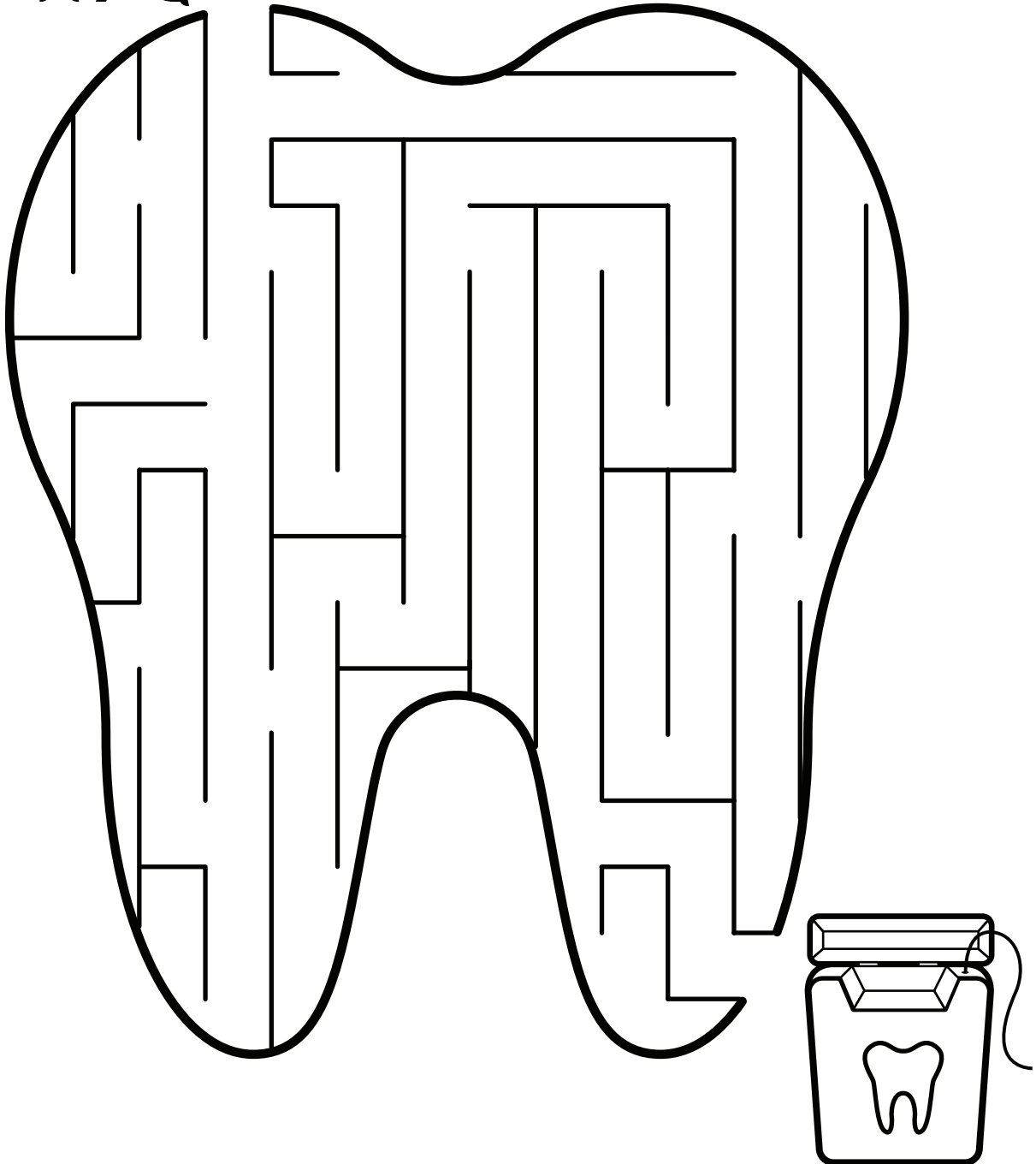


ንጥፈታት ናይ ስኒ ዝተሓለለኹ ሕንጻዳት (ሜዝ)

መዓልታዊ ኣስናንካ ፍሎስ ክትገብሮም ዘክር።

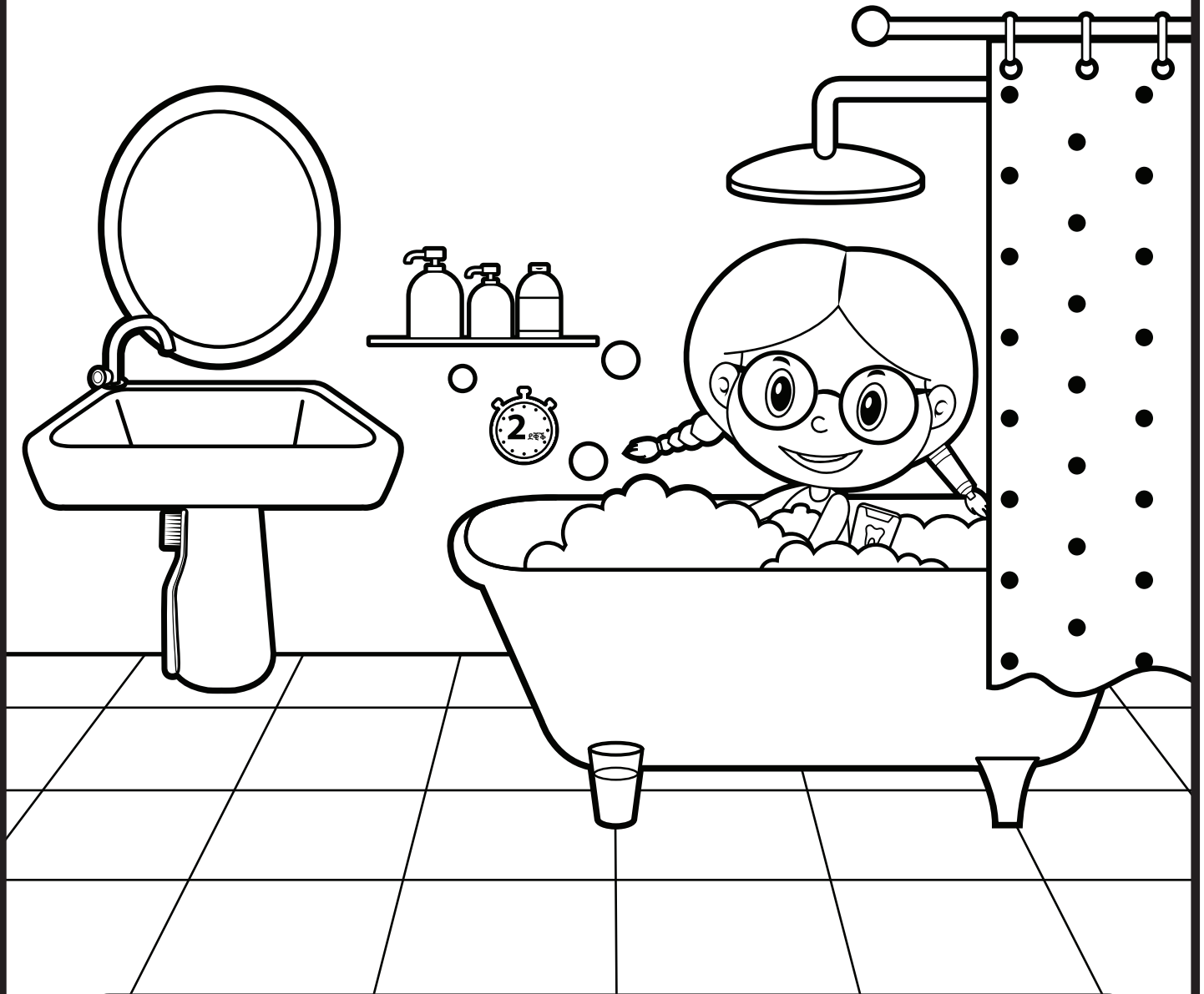
ነቲ ፍሎስ ኣብ ዙርያ ኣቲ ስኒ ከተኣትዎ ክትሕግዝ ትኽእልዎ?

ጀምር



ደለ ከምኡውን ርኽብ

እዞም ዝተሓብኡ ነገራት ኣብዚ ስእሊ ንምርካብ ክተሕግዝ ተኽእልዶ?



ፍሎስ



ፍሽኽ ዝበለ ኣፍ



መሕጸቢ ስኒ / ኮልጌት



ናይ 2 ደቂቕ ግዜ ዝሕዝ



ብራሽ ናይ ስኒ (ኣስፋሰላ ናይ ስኒ)



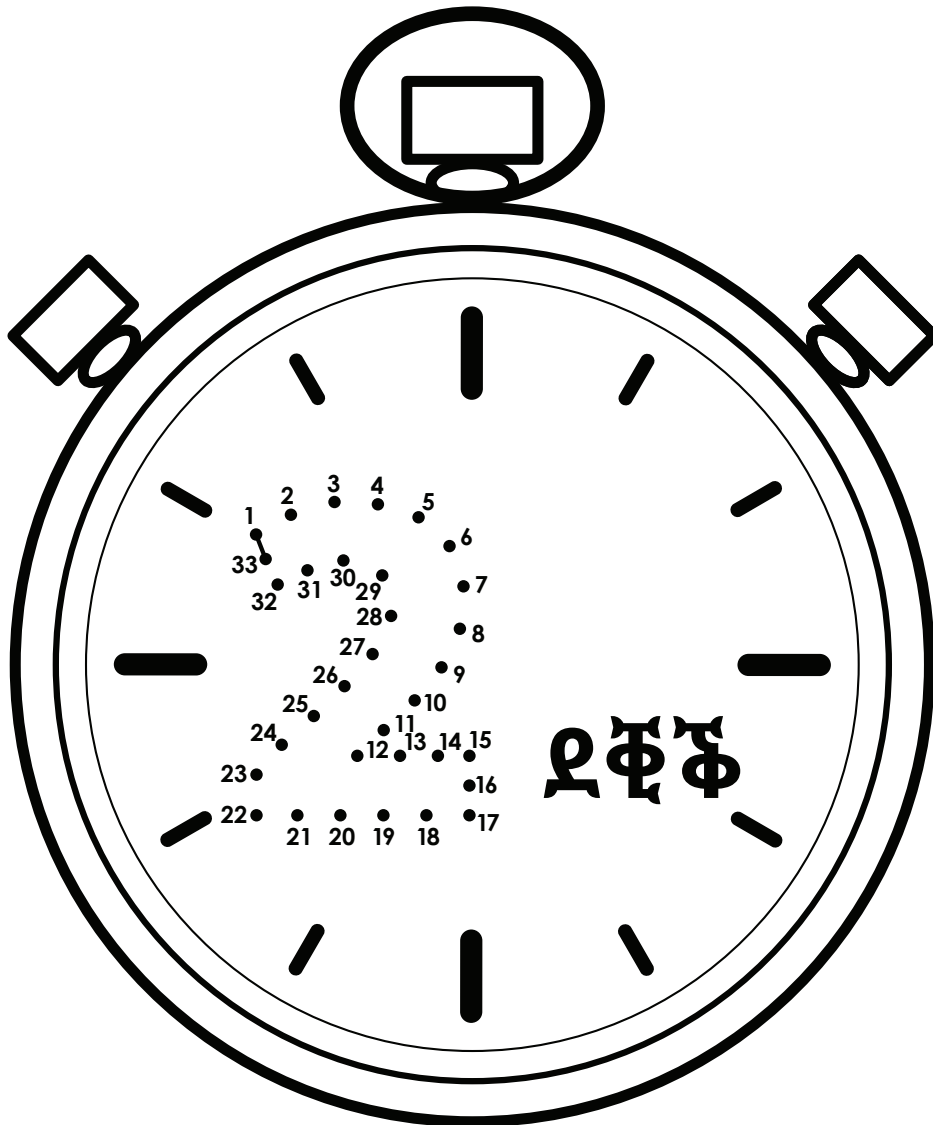
ናይ ማይ ኩባያ

ነቶም ነጥብታት ኣራኽቦም

ንግሆ ከምኡዉን ችድሚ ምድቃስካ እንተ ወሓደ ንክልተ ደቓይቕ ኣስናንካ ክትሓጽብ ከም ዘለካ ትፈልጥዶ? ኣስናንካ ክትሓጽብ ከለኻ እትፈትዎ ሙዚቓኻ ንክልተ ደቓይቕ ምስማዕ ክሕግዘካ ይኽእል እዩ።

ኣብ ነፍሲ ወከፍ ኣስናንካ ኣብ እትሓጽብሉ ግዜ ሙዚቓኻ ወይ ሰሌዳ ግዜኻ ንክልተ ደቓይቕ መድብ። እዚ ምግባር ንኹሎም እቶም ኣብ ኣስናንካ ዘለዉ ደቓቕቲ ተህዋስያን ንምላጋስ ክሕግዘ ይኽእል ኢዩ።

ጅግና ናይ ኣፍ ጥዕና ኩን! ሓጋዚ መሳርፊ ግዜ መቐጻጸሪ ንምርካብ ነቶም ነጥብታት።



ጽቡቅ ስራሕ!

(ስምካ)

ብዛዕባ ጥዕና ኣፍ ብዙሕ ተማሂሩ/ራ እዩ/ያ!

ጅግና ናይ ኣፍ ጥዕና ንምኋን፡ ከምዚ ዝስዕብ ንምግባር ኣይተረስዕ፡

- ኣብ መዓልቲ ኣስናንካ ክልተ ግዜ ሕጸብ!
- መዓልታዊ ኣስናንካ ፍሎስ ግበር!
- ኣብ ክንዲ ሸኮራዊ መግብታት ፍረታትን ኣሕምልቲ ብላዕ!
- ፍሎራይድ ዘለዎ ናይ ቡምባ ማይ ስተ!
- ንሓኪም ስኒኻ ብስሩዕ ብጽሓዮ!

ገለ ካብቲ ኣተመሃርክዎ ነገራት ኣንሆ፡-

1 _____

2 _____

3 _____

