

አስናንካ ተ



ኸናኸን

ስም: _____

መተሓሳሰቢ ንወለድን ንሓለውትን

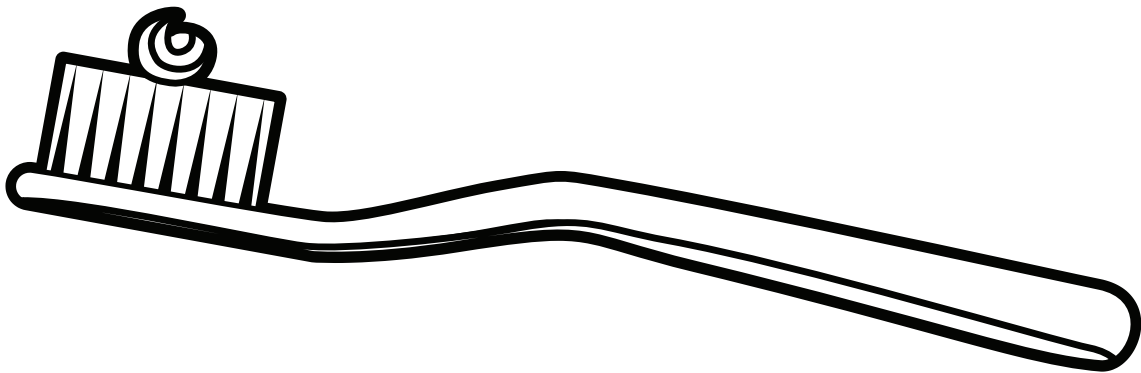
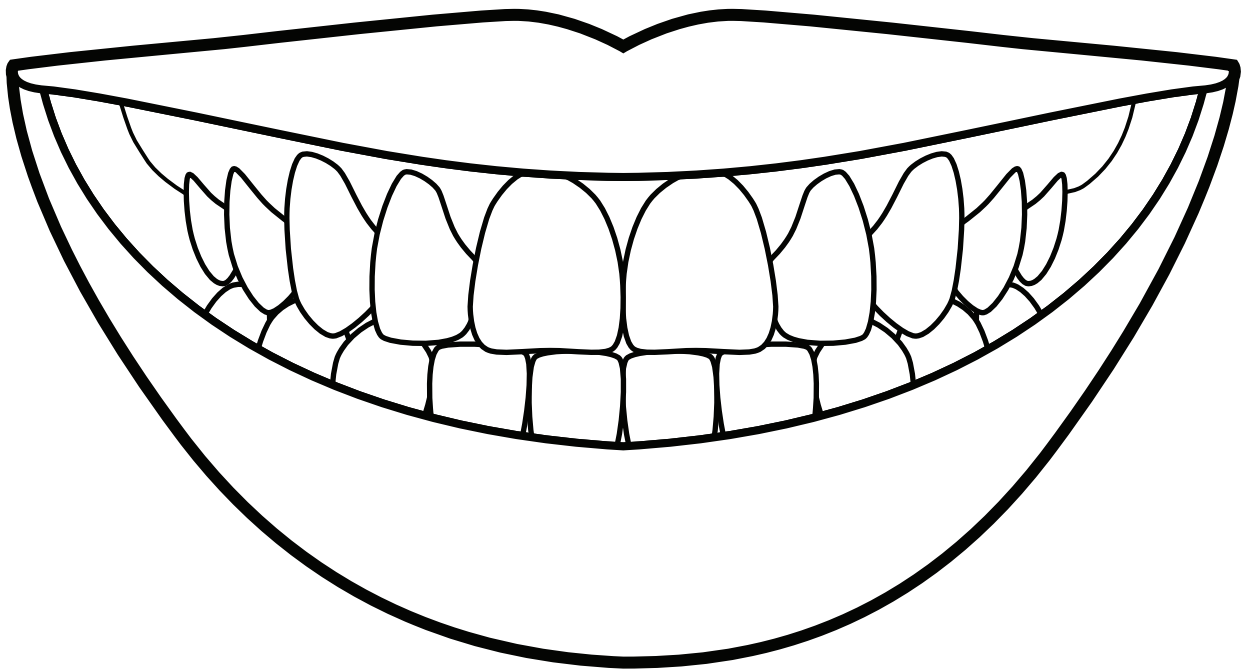
ነዚ ማእከል ቊጽጽርን ምክልኻልን ሕማም ንወለዲ ንደቆም ብዛዕባ አስናኖም ክከናኸኑሉ ብዝኸእሉሉ ተግባራዊ መገድታት ከዘራርብዎም ዝሕግዙ መጽሓፍ ንጥፈት አዳልዩ አሎ። ከም አስናንካ ምሕጸብ፣ ፍሎስ (ብሃሪ አብ መንጎ አስናንካ ዝርከቡ ቦታታት ምጽራይ)፣ ከምኡውን አዘውቲርካ ናብ ሓኪም ስኒ ምኻድ ዝአመሰሉ ስሩዕ ናይ አፍ ጥዕና ልምድታት ጓንጓታት ንኸይፍጠር ክሕግዙ ይኸእሉ ኢዮም። እዛ መጽሓፍ ንጥፈታት እዚአ ነቶም ካብ 3-8 ዓመት ዝዕድሚኦም ቁልዑ ኢያ እትምሕጸነሎም።



ንጥፈታት ሕብሪ ምልካይ

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

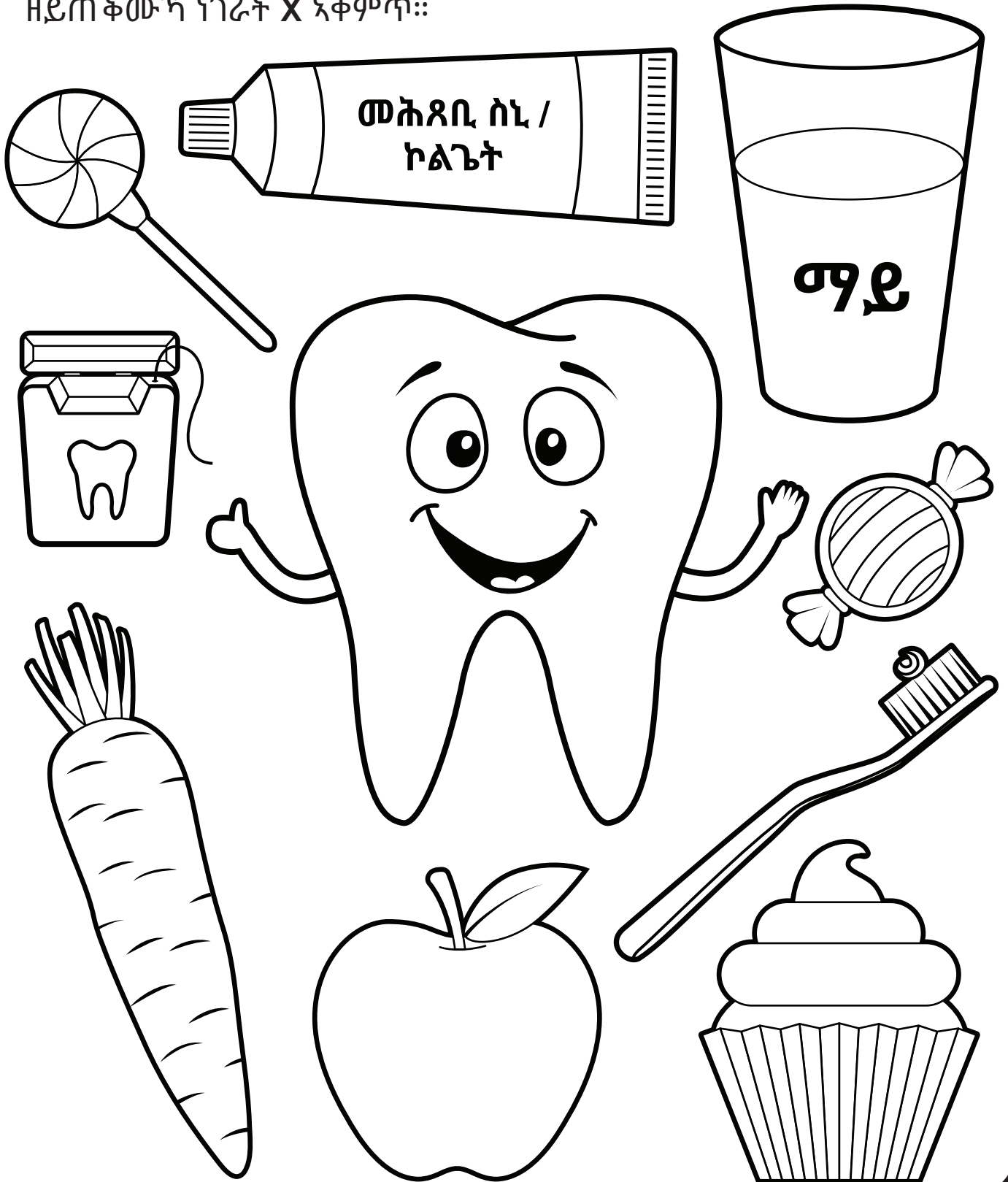
ነቲ ኣብ ታሕቲ ዘሎ ኣስናን ቦቲ ኣትፈትዎ ሕብሪ ልኽዮ!



ኣብዚ ስኢ ክንደይ ኣስናን ክትሓጽብ ከም ዘድልዮካ ክትቐጽር ትኽእልዶ? _____

አስናኅ ካብ ምሕሳኽ/ጓጓ ካብ ምፍጣር ተኸናኖ!

ነቶም ንአስናኅ ዝጠቐሙ ነገራት ሕብሪ ልኽዮም ከምኡውን ኣብቶም ዘይጠቐሙኻ ነገራት X ኣቐምጡ።

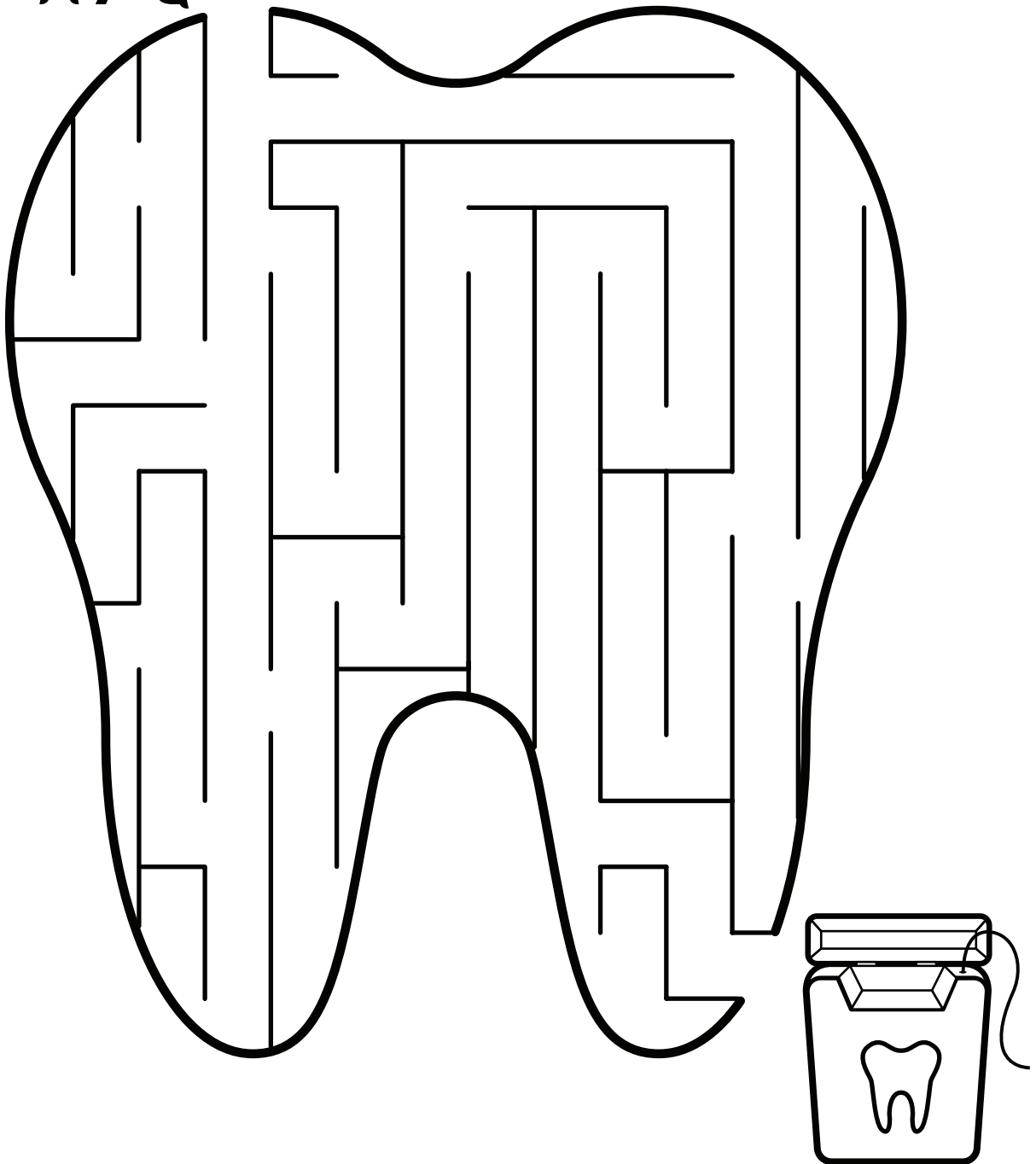


ንጥፈታት ናይ ስኒ ዝተሓላለኹ ሕንጻዳት (ሜዛ)

መዓልታዊ ኣስናንካ ፍሎስ ክትገብሮም ዘክር።

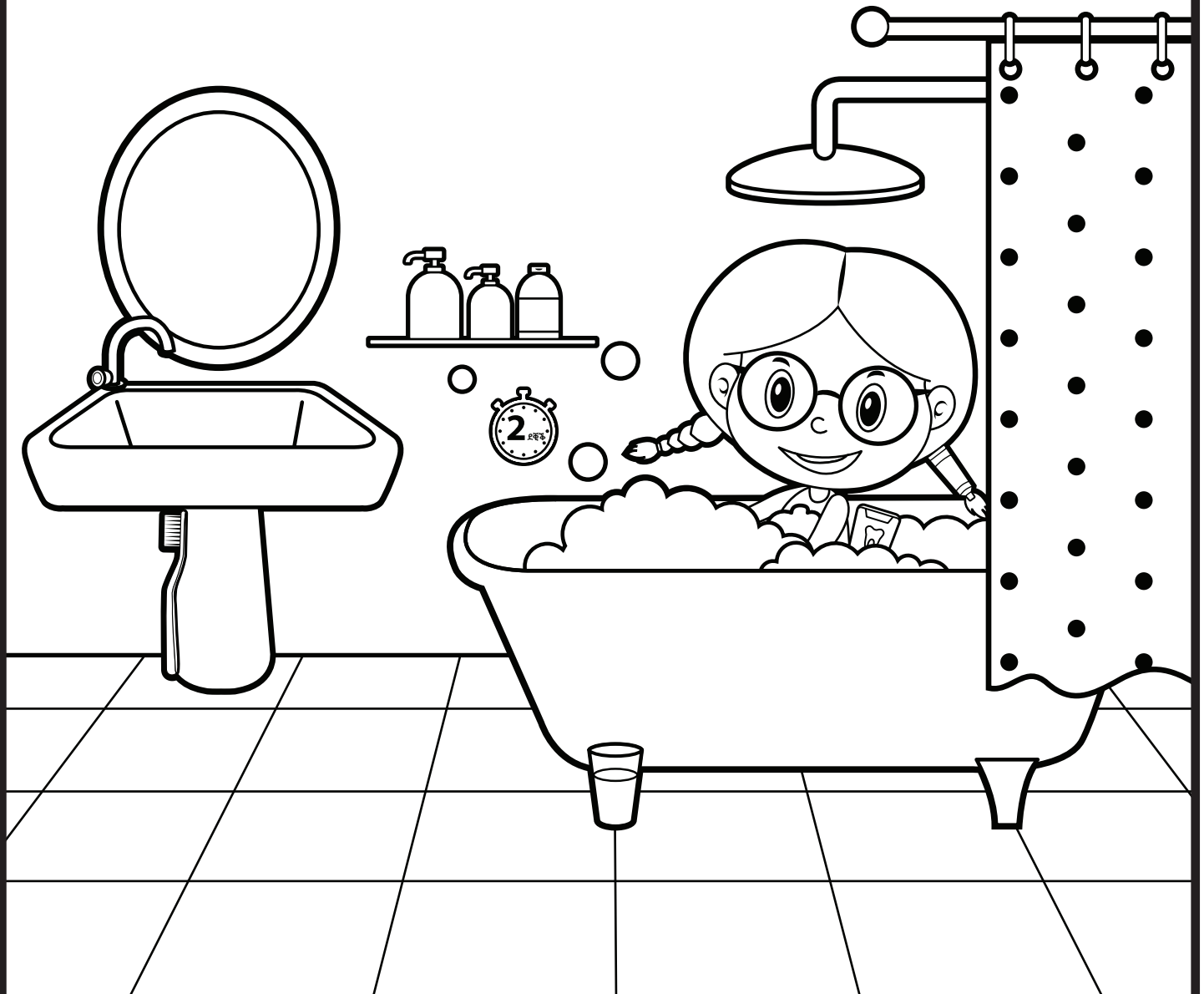
ነቲ ፍሎስ ኣብ ዙርያ ኣቲ ስኒ ከተኣትዎ ክትሕግዝ ትኽእልዩ?

ጀምር



ድለ ከምኡውን ርኽብ

እዞም ዝተሓብኡ ነገራት ኣብዚ ስእሊ ንምርካብ ክትሕግዝ ትኽእልዶ?



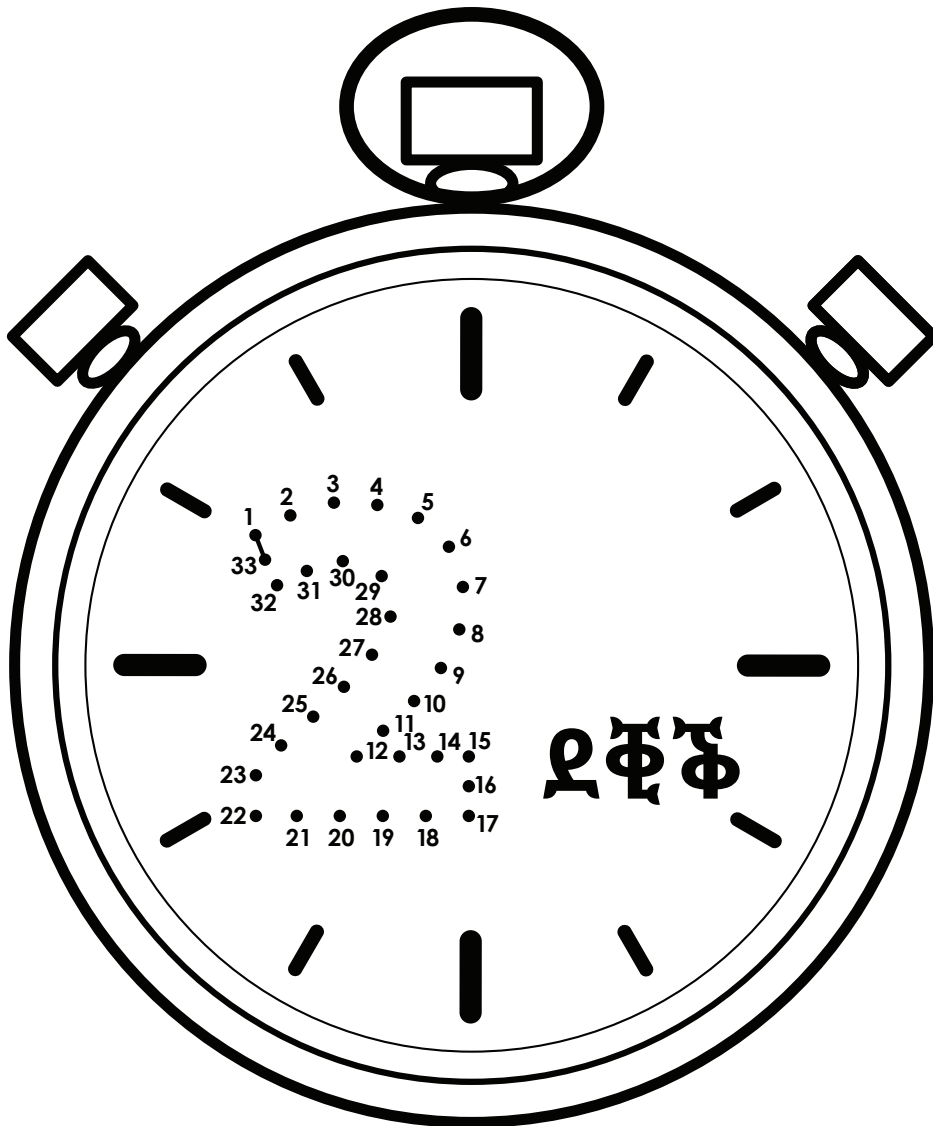
 ፍሎስ	 ፍሽኽ ዝበለ ኣፍ	 መሕጸቢ ስኒ / ኮልጌት
 ናይ 2 ደቂቕ ግዜ ዝሕዝ	 ብራሽ ናይ ስኒ (ኣስፋሰላ ናይ ስኒ)	 ናይ ማይ ኩባያ

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 ክሕግዝ ይኽእል ኢዩ።

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



ጽቡቅ ስራሕ!

(ስምካ)

ብዛዕባ ጥዕና ኣፍ ብዙሕ ተማሂሩ/ራ እዩ/ያ!

ጅግና ናይ ኣፍ ጥዕና ንምኽኒ፡ ከምዚ ዝስዕብ ንምግባር ኣይተረስዕ፡

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

ገለ ካብቲ ኣተመሃርክዎ ነገራት ኣንሆ፡-

1 _____

2 _____

3 _____

