

Child Care Resources  
1225 S. Weller, Suite 300  
Seattle, WA 98114

A United Way Agency

የየናይትድ ዌይ ወኪል መሥሪያ ቤት



**SOAR,**  
helping kids reach  
for the sky



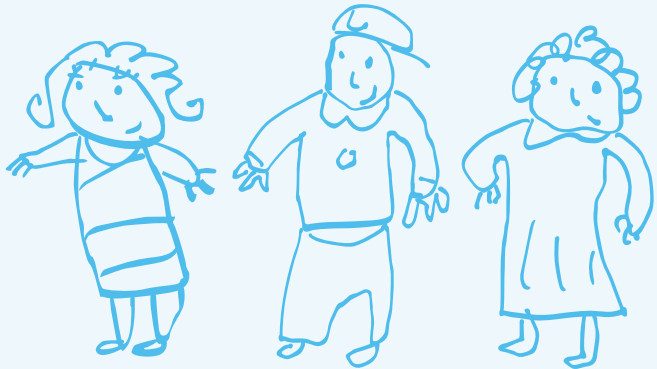
ይህ መጽሔት የተዘጋጀው ከመዋለ ሕጻናት መረጃ ምክርቤት ሰፊ ድጋፍና ኤስኤስሲ ለፖርቶጊድ ረገድ ስናባይንግ ኩባንያ ክርዳት በ 2004 ውስጥ ነው። ለተጨማሪ መረጃ ኦቨኮምን ስኞን ፔይን፣ Paula Steinke 206/329-1011 የውስጥ ቁጥር 236 ይደውሉ። steinke@childcare.org ይመልከቱ።

የዚህ መጽሔት ቀዳሚ ዝግጅት የተረዳው በ 2002 ወሰተ-ክነተሰድስጥ ክልጅ አንክብዳቤ ቢር፣ የዩኤስ የሕብረተሰብና ጤና አገልግሎት ጽ/ቤት ክርዳት ነው። የዩኤስ የሕብረተሰብና ጤና አገልግሎት ጽ/ቤት፣ የልጆች አስተዳደር፣ ወጣትና ቤተሰቦች፣ እና የልጅ አንክብዳቤ ቢር በዚህ ሰነድ ውስጥ የሚገኙትን ማናቸውንም የቀረቡ የግል ወይም የድርጅት የሥራ ውጤቶች ኃላፊ አይደሉም። አያጸድቅም ወይም አይደግፍም። ማናቸውንም ድርጅት በዚህ ውስጥ ማክሉ ተወካይ መሆን፣ ኃላፊ መሆን፣ ወይም እዚህ ድርጅቶችን በሚመለከት ለሥራ ብቁነት፣ አመቺነት፣ ወይም አስተማማኝነትን ማጽደቅ ማለት አይደለም።

Amharic Version

# ልጆቻችንን መንከባከብ

ለልጆች አንክብካቤ ለሚያደርጉ ቤተሰብ፣ ጋደኞች፣  
እና ገረቤቶች የመርጃ መመሪያ



ለራሱም አንክብካቤ ያድረጉ..... 2

በወላጆችና በሞግዚቶች መካከል ያለው ግንኙነት..... 2

ለሞግዚቶች ዝርዝር መግለጫ..... 3

የድንገተኛ ጊዜ መረጃዎች..... 4

የቤት ውስጥ ጥናቃቄ..... 5

የድንገተኛ አደጋ መርጃ ዝርዝር..... 7

የልጅ መገኘት/ሲፕሌስ..... 8

የቤተሰብ ብጥብጥ..... 9

ስለ ሕብረተሰብ እና ስሜት መጠቀሚያዎች..... 10

የልጅ እድገት መመሪያ ዝርዝር..... 11

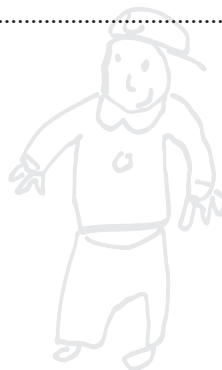
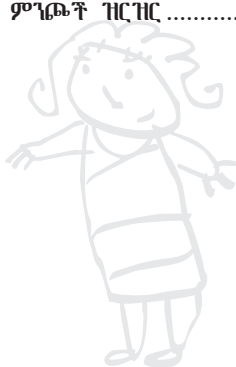
ጨዋታ እና ድርጊቶች..... 13

ለትምህርት ቤት ዝግጁነት እና ስኬታማነት..... 16

ጤና እና የአመጋገብ ዘዴ..... 18

የሥራ ፈቃድ እና እርዳታዎች..... 20

የእርዳታ ምንጮች ዝርዝር..... 21



# በቤተሰብዎ ውስጥ ለልጆች እንክብካቤ ያደርጋሉ?

## ወይም ለቅርብ ጓደኞቻዎ ወይም ለጎረቤቶች?

**አዎ ካሉ፡ ይህ መጽሔት ለእርስዎ የሚሆን ነው።**

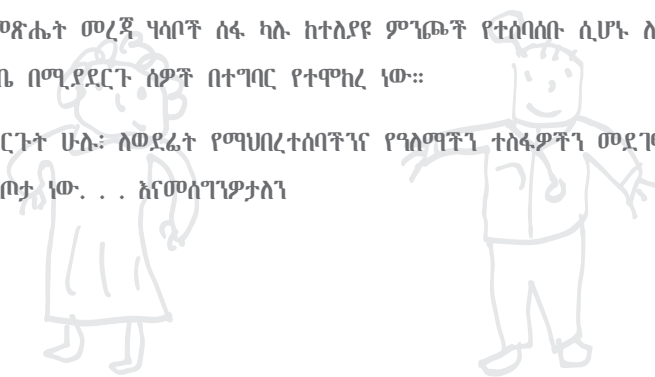
ለአንድ ልጅ አልፎ አልፎ ወይም ለብዙ ልጆች በመደበኛ ሁኔታ እንክብካቤ የሚያቀርቡ ቢሆንም በዚያ ጊዜዎች ውስጥ በሚያደርጓቸው ምርጫዎች የረጅም ጊዜ ቅርስ እየተውሰዘው ነው።

“ልጆችን የሚመለከቱ፡” “የሚጠብቁ፡” ወይም “ከልጅ ልጆቻችን ጋር የሚውሉ፡” ቢሆንም አንኳ ዋጋ ያለው ጊዜ ነው። በእርስዎ እንክብካቤ ሥር ያሉ ልጆች ይመለከቱዎታል፡ ይሰሙዎታል፡ እንዲሁም ብዙ ነገሮችን ከእርስዎ ይማራሉ።

አዲስ ከተወለዱ ጨቅላ ሕጻናት እስከ ኮረዳዎች ድረስ ያሉት ልጆች ከአደጋ እንዲጠብቁቸውና ጤናማ ሆነው እንዲቆዩ፡ ለሚጠቅሟቸው ነገሮች ተመልካች እንዲሆኑላቸው፡ ደስታና ለኑሯቸው የተሳካ ሁኔታ በሚያመጣላቸው ሁኔታ ከአካባቢያቸው ጋር በምን ዓይነት መንገድ ግንኙነት እንደሚያደርጉ በእርስዎና በሌሎች በልጆቹ ኑሮ ላይ ተሳታፊ በሆኑ ገልጻላቶች እርዳታ ላይ የተወሰኑ ናቸው። በኑሯቸው ላይ ዋጋ ስለሚሰጧቸው ነገሮች ከእርስዎ መልዕክቶችን እያገኙ ናቸው፡ የሚፈልጉትን የሚያስፈልጋቸውን ነገሮች እንዴት እንደሚያሟሉ፡ እንዲሁም ሌሎችን እንዴት እንደሚቀበሉ። ከሚያደርጓቸው ከትልልቅ ነገሮች እስከ ትንንሽ ነገሮች ጀምሮ በልጅ ሕይወት ላይ የሚጥሉት ምሳሌ ለወደፊት የሚቆይ ሲሆን በማህበረሰቡ ደህንነት ላይ ትልቅ አስተዋጽኦ አለው።

የዚህ መጽሔት መረጃ ሃሳቦች ሰፊ ካሉ ከተለያዩ ምንጮች የተሰጡ ሲሆኑ ለልጆች እንክብካቤ በሚያደርጉ ሰዎች በተግባር የተሞከረ ነው።

ከሚያደርጉት ሁሉ፡ ለወደፊት የማህበረሰባችንና የግለሰባችን ተስፋዎችን መደገፍዎ ለእርስዎ ትልቅ ስጦታ ነው. . . እናመሰግናለን



በአርሰዎ ጥበቃ ሥር ላሉት ለጆች የተቻለዎትን ለማድረግ በተለይ ሰራሰዎ ጥሩ ጥበቃ ማድረግ አስፈላጊ ነው። ጤናማ፣ የተዘና፣ እና በደንብ አረፍት ያድረጉ ሲሆኑ የሚከተሉትን በተሻለ ሁኔታ ለማድረግ ይችላሉ፡

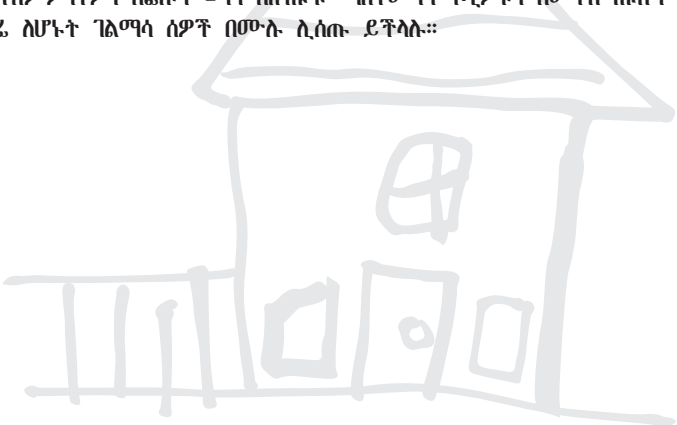
- ◆ በአርሰዎ ጥበቃ ሥር ላለው/ላለችው ልጅ ጋር ልዩ የሆነ ዝምድና መገንባት ይችላሉ
- ◆ ከሌሊት የተጠበቁ፣ ጤናማ፣ መማሪያ ቦታ ማዘጋጀት ይችላሉ
- ◆ ከልጆቹና ከሌሎች በልጆች ኑሮ ጋር ዝምድና ካላቸው ገልጻላቸው ግልጽና ሃቀኛ ግንኙነት ይኖርዎታል
- ◆ ልጆች በማህበራዊ፣ በሀኪም፣ በባሕርያት በሰሜት በሚያስፈልጋቸው መሠረት ማደግና ማበብ አንዳችሉ ሁኔታን ሊያዘጋጁ ይችላሉ
- ◆ ለልጆች አንክብካቤ አስፈላጊ የሆኑትን ዕቅዶችን ማሟላት ይችላሉ
- ◆ በአርሰዎ አንክብካቤ ሥር ላሉት ልጆች የመርጃ ምንጮችን ማግኘት ይችላሉ
- ◆ በልጆቹ አንክብካቤ ላይ ተሳታፊ ከሆኑት ማናቸውም ሰዎች ጋር በግልጽ ሃሳብ መለዋወጥ ይችላሉ።

ከልጆች ጋር የሚያደርጉት ሥራዎ ለማህበረሰቡ ደህንነት በጣም አስፈላጊ ነው። አባክዎን ሰራሰዎ አንክብካቤ ያድርጉ

**በገልጻላ ሰዎች መካከል ግንኙነት**

በአገድ ልጅ ሕይወት ውስጥ ዝምድና ባላቸው ገልጻላዎች መካከል የሚኖር የሃሳብ መለዋወጥ ለማገኘቱም ሰው ጥሩ ነው። በገደቶችና በቤተሰብ አባላት መካከል ሻኪ ስሜትን ለማስወገድ እና/ወይም በልጅ የመዋለ ሕጻናት የሥራ መደብ መፋለስን ለማስወገድ በሁሉም ወገኖች ላይ ስለሚጠበቁት በግልጽ ሃሳብ መለዋወጥ አስፈላጊ ነው። ብዙ ጊዜ እያንዳንዱ ሰው ምን ስምምነት አንደተደረገ የሚያውቅ ይመስለዎታል። ነገር ግን በዝርዝር ላይ ውይይት ካልተደረገ ውዝግብ ይላሳል።

የሚከተለው የመረጃ ዝርዝር ወላጆችና ሞግዚቶች ምን መጠበቅ አገደሚችሉ ለመሳገር አንዳረዳቸው ሊጠቅም ይችላል። በመረጃ ዝርዝር ላይ ያሉት ጥቂት ነገሮች ለአርሰዎ ሁኔታ አመቺ ላይሆኑ ይችላሉ። ለአርሰዎን ለሁኔታዎ ልዩ የሆኑትን ተጨማሪ ዝርዝሮች ሊያስቡ ይችላሉ። አገደ ሁኔታዎችም መሠረት የስምምነትዎን ከፊሉን ወገን በጽሑፍ ማስቀመጥና ኮፒዎቹን በመዋለ ሕጻናት አገልግሎቱ ላይ ተሳታፊ ለሆኑት ገልጻላ ሰዎች በሙሉ ሊሰጡ ይችላሉ።



የሚጠየቁ/መልስ የሚሰጣቸው ጥያቄዎች

- ◆ ጥበቃ የሚደርግላቸው ልጆች ማን ናቸው? ዕድሜያቸው ስንት ነው?
- ◆ ለልጆቹ ጥበቃ የሚደርግባቸው ጊዜዎችና ሰዓቶች ምንድን ናቸው?
- ◆ በአዘዚህ የሥራ ክፍለ ጊዜዎች ላይ ለውጦች ሲመጡ ምን ይደረጋል? (ለምሳሌ: ወላጁ ቢዘገድ?)
- ◆ ይከፈሉኛል ወይም ሌላ ጥቅም አገኛለሁ? (መኖሪያ: ምግብ?)
- ◆ ከሆኑ ስንት ነው? ክፍያው በሰዓት የሆነ ነው? በሳምንት? በወር?
- ◆ ወላጁ የሚከተሉትን ለክፍያ ያቀርባሉ?  
ዳይፐር \_\_\_\_\_ ፍርሙላ \_\_\_\_\_ የሚቀመስ ምግብ \_\_\_\_\_ ምግብ \_\_\_\_\_
- ◆ ወላጆች ሥራ ላይ አያሉ ጥሪ ሳደርግላቸው አችላለሁ? ወላጅ ነገሮች አሉ?
- ◆ የሽሎብታ አና/ወይም የአንቀልፍ ጊዜ መቼ ነው?
- ◆ ሊከበሩ የሚገባቸው ልምዶች ወይም ባህሎች አሉ?
- ◆ ከልጆች ጋር ወይም ለጆች ባሉበት ወይም ሊደረግባቸው የባይገቡ ጉዳዮች አሉ?
- ◆ የቲቪ ፕሮግራሞች አና/ወይም ሲሊሚዎች ይፈቀዳሉ? ከተፈቀዱ ምንድን ናቸው?
- ◆ ልጆች ሊመገቡቸው የሚይገቡ ምግቦች ወይም ወጠጦች አሉ? ወይም ለልጆች በመጠኑ የሚሰጡ አሉ?
- ◆ ሌሎች ልጆች ቢገኙ ችግር የለም?
- ◆ ሌሎች ጎልማሳ ሰዎች ቢገኙ ችግር የለም?
- ◆ ሌላ ሰው ልጆቹን አንዲጠብቅ ባደርግ ችግር የለውም?
- ◆ ለጆቹን ወደ ሌላ ቦታ መውሰዱ ችግር የለውም? አዎ ካሉ: ሊሄዱ የባይገባቸው ቦታዎች አሉ?
- ◆ መጋገፊያ? የመኪና የልጅ ወንበርስ?

ልጆቹን ማወቅ:

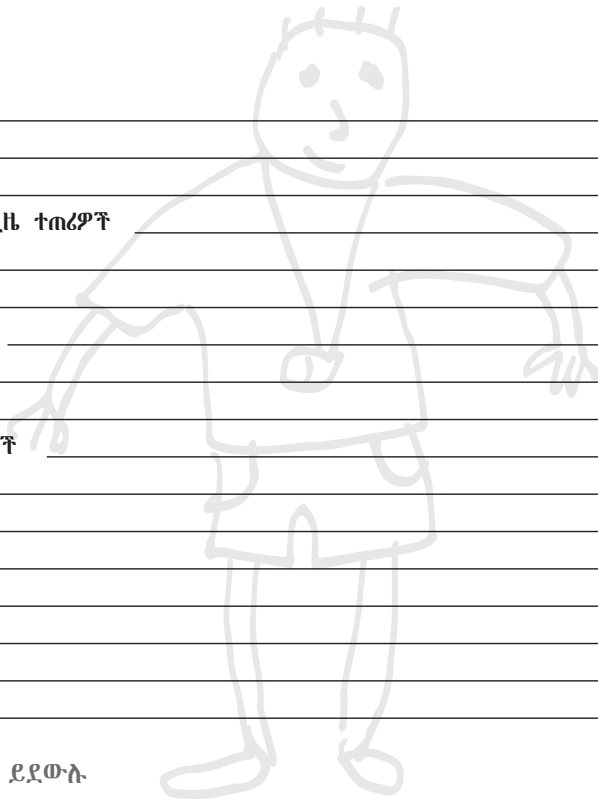
- ◆ የሚወዱዎቸው መጽሐፍት ወይም ተረቶች \_\_\_\_\_
- ◆ የሚወዱዎቸው ጨዋታዎች \_\_\_\_\_
- ◆ የሚወዱዎቸው አሻንጉሊቶች \_\_\_\_\_
- ◆ የሚወዱዎቸው ድርጊቶች \_\_\_\_\_
- ◆ የሚወዱዎቸው ምግቦች \_\_\_\_\_

ጤና

- ◆ አስርጂ \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- ◆ መድሐኒቶች \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- ◆ ሌሎች የጤና መረጃዎች: \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

አስፈላጊ ቁጥሮች:

- ◆ ወላጅ/አሳዳጊ \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- ◆ ሌሎች የድንገተኛ ጊዜ ተጠሪዎች \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- ◆ ልጅ/የልጅ ሐኪም \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- ◆ የኢንፎርሜሽን መረጃዎች \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- ◆ ልዩ መመሪያዎች \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_



በድንገተኛ ጊዜ 911 ይደውሉ

ለጥሪ ተቀባዩ የሚከተሉትን መረጃዎች ያቅርቡ:

- ◆ በደንብ የሚገኙት ቋንቋ
- ◆ ምን ዓይነት አርዳታ ያስፈልግዎታል? (አምቡላንስ? የክሳት አደጋ? ፖሊስ?)
- ◆ ቦታዎ/አድራሻዎ \_\_\_\_\_
- ◆ አንድ ሰው ከተገዱ ዕድሜያቸውን ይገነዘቡ ስለ ጉዳቱ ይግለጹ

**የሕክምና መረጃ ማሳወቂያና መፍቀጅ ጽሑፍ**

በድንገተኛ ጊዜ እኔ ፈቃደኝ ለ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ አስፈላጊ የሆነውን የመጀመሪያ ደረጃ አርዳታ እንዲያቀርቡ ሰጥቻለሁ። እኔ/ አኛ ልገገኝ ካልቻልን ከዚህ በታች የተጠቀሱት ሰው ለልጅ/ልጆቼ አስፈላጊ የሆኑትን ማናቸውንም የድንገተኛ ሕክምና በሚመለከት ውሳኔዎችን ለመስጠት ፈቃድ አላቸው።

\_\_\_\_\_

ወላጅ/አሳዳጊ \_\_\_\_\_

ቀን \_\_\_\_\_

### በቤት ውስጥ ከአደጋ ጥበቃ ዝርዝሮች

#### መርዘች

- ◆ አደገኛ አቃዎችና ተክሎች ተቆልፎባቸው አንዳይገኙ ያድርጉ
- ◆ አቃዎችን በመጀመሪያ ማስቀመጫቸው ውስጥ ያድርጉ
- ◆ ልጅ የሚይዘው ታቸውን መያዘያዎች ይጠቀሙ
- ◆ የአይፒኤክ ሲሮፕ ተዘጋጅቶ አንዲቀምጥ ያደርጉ፤ ከመጠቀም በፊት የመርዘ መቆጣጠሪያ ያህግጡ።

#### የአሳትና መቃጠል ጥንቃቄ

- ◆ የጭስ ማስጠንቀቂያ መሣሪያ ማስገባት
- ◆ ከአሳት አደጋ መውጫ ፕላን ማውጣትና ልምምድ ማድረግ
- ◆ ትኩስ ምግቦችን፣ ረሳሾችን፣ ምግብ መጥበቻዎችንና ማሳናጃ ዕቃዎችን አርቆ ማስቀመጥ
- ◆ ለልጆች በቀላሉ በአሳት የሚይቃጠል መጫኛ ልብስ ብቻ መግዛት
- ◆ ለልጆች ስለሚያቃጥል ነገር ሁኔታ ማስረዳትና በክብሪት መጫወት ስለሚያመጣው አደጋ ማስተማር

#### የኤልክትሪክ ገመዶችና ሶኬቶች

- ◆ በሶኬቶች ላይ የላስቲክ መግጠሚያ (ፕላግ) ያድርጉ
- ◆ የተቃጠሉ የኤልክትሪክ ገመዶችንና የላሉ መግጠሚያዎችን (ፕላግ) አንዲጠገኑ ማድረግና ገመዶቹን አርቆ ማስቀመጥ

#### መውደቅ

- ◆ ሕጻን ልጅን በከፍተኛ ቦታ ላይ ያስጠባቂ አይተው
- ◆ ያልጠበቀ ምንጣፍን ያጥብቁ አንዲሁም ልጆችን የሚያደናቅፉ ነገሮችን ያስወግዱ
- ◆ ወደ ደረጃ የሚያወጡ መዝገያዎችንና በሮችን ይዘጉ
- ◆ ከመጀመሪያ ፎቅ በላይ ያሉትን መስኮቶች ቁልፍ ያድርጉባቸው

#### መታላቅ

- ◆ የራስቲክ ባሎንን ዕድሜያቸው 3 እና ከዚያ በታች ከሆኑ ልጆች ያርቁ
- ◆ የላስቲክ ኮርጆዎች፣ ገመዶች፣ ማሰሪያዎች እና ለሌላ ትራሶችን አርቀው ያስቀምጡ
- ◆ ሕጻናት ትናንሽ ነገሮችን አንዲጠቡ ወይም አንዲያጃኩ አይደርጉ

#### አሻንጉሊቶች

- ◆ ለዕድሜ ተገቢ የሆኑትን አሻንጉሊቶች ይግዙ
- ◆ የጥንቃቄ ምልክቶችን ያንብቡ
- ◆ ከጨዋታ በኋላ አሻንጉሊቶችን ይሰብስቡ።



**የቤት የመጫወቻ መስክ መሣሪያዎች**

- ◆ የጅምላስቲክ መሥሪያና የመጫወቻ መስክ መሣሪያዎች በአመቺ ለስላሳ መሬት ላይ ከጣንጥውም ገርባባ ነገር ቢያንስ ስድስት ጫማ ራቅ ብለው መተካቸውን ያረጋግጡ።
- ◆ መሣሪያዎቹ በመሬት ላይ በደንብ ጠብቀው መተካቸውን ይመልከቱ።
- ◆ ማናቸውንም የተጋለጡ ቡሎኖችንና የቅርንፋድ ምስማሮችን (አስከርው) ይሸፍኑ።
- ◆ መስኩን ይጠሩ እንዲሁም ውጭ ያሉ ልጆችን ሁል ጊዜ ይመልከቱ።

**ብስክሌቶች**

- ◆ ለልጆች የትራፊክ ሕጎችን ያስተምሩ።
- ◆ ብስክሌቶቹ ለሚሳደው/ለምትሳደው ልጅ በቁመታቸው መጠን እንደሆነ ይለኩ።
- ◆ ልጆች ብስክሌት በሚሳዱበት ጊዜ ሁሉ ከአደጋ መጠበቂያ ባርኬጣ (ሔልሜት) ማድረጋቸውን ያረጋግጡ።

**የውሃና ገላ መታጠቢያ ጥንቃቄ**

- ◆ ልጅን ያለጠባቂ በውሃ ውስጥ ወይም ውሃ አጠገብ ትተው አይሂዱ።
- ◆ ልጆችን፣ ዕድሜያቸው ቢያንስ 3 ዓመት ወይም ከዚያ በላይ የሆናቸውን፣ ዋና ያስተምሯቸው።
- ◆ የውሃውን የምቀት መጠን ይለኩ።
- ◆ የማያዳልጥ ምንጣፍ ወይም ተለባፊዎችን በገንዳው ወይም በገላ መታጠቢያው ወልል ላይ ይለጥፋ።

**የቤት ዕቃዎች**

- ◆ የሾሎ ጠርዞችንና ማዕዘኖችን ይሸፍኑ።
- ◆ የቤት ዕቃው እርሳስ (ሌድ) ባለበት ቀለም የተቀባ አለመሆኑን ያረጋግጡ።
- ◆ የልጅ አልጋዎችና መጫወቻ ቅርጫቶች ጠንካራና መከላከያዎቹ ከ2-3/8” ባልበለጠ ተራርቀው መታጠራቸውን ያረጋግጡ።
- ◆ ከፍ ያሉ ወንበሮች መግቻ ቀበቶዎች፣ አጥብቆ ማሰሪያና ያላቸውና እንደማይወድቁ ሆነው የቀሙ መሆናቸውን ያረጋግጡ።
- ◆ የአሻንጉሊት ማስቀመጫዎች ከዳን እንዳላቸውና የማይወድቁና የተቀለፉ መሆናቸውን ያረጋግጡ።

**ሌሎች አደጋዎች**

- ◆ መቀሶችን፣ ቢላዎችንና ሌሎች ሹል ነገሮችን ልጆች በማይደርሱበት ቦታ ላይ ያደርጉ።
- ◆ እንደ ጨሌዎችና አገራሮች የመሳሉ ትናንሽ ነገሮችን ከወሰል ላይ ያሉ።

መሠረታዊ የመጀመሪያ ደረጃ እርዳታዎችን ሲፒአር ትምህርቶች በመላው ኪንግ ካውንቲ ብብዙ ቋንቋዎች ይሰጣሉ። ለልጆች መደበኛ እኩነቱካቤ የሚያደርጉ ማንኛውም ሰው ይህን መረጃ በማግኘት ሊጠቀሙ ይችላሉ። ለሥራም የምስክር ወረቀቱ የሚያስፈልግዎት ባይሆንም ቅሉ፣ (የጤናና አመጋገብ ዘዴ ዝርዝሮችን በገጽ 21 ላይ ይመልከቱ)።

የመጀመሪያ እርዳታ ዕቃ ዝርዝር

የሚከተሉት ቁሳቁሶች በዝርዝሩ ውስጥ መጨመርና የተጨመሩ የተቀነሱ ዕቃዎች በየወሩ መታየት አለባቸው።

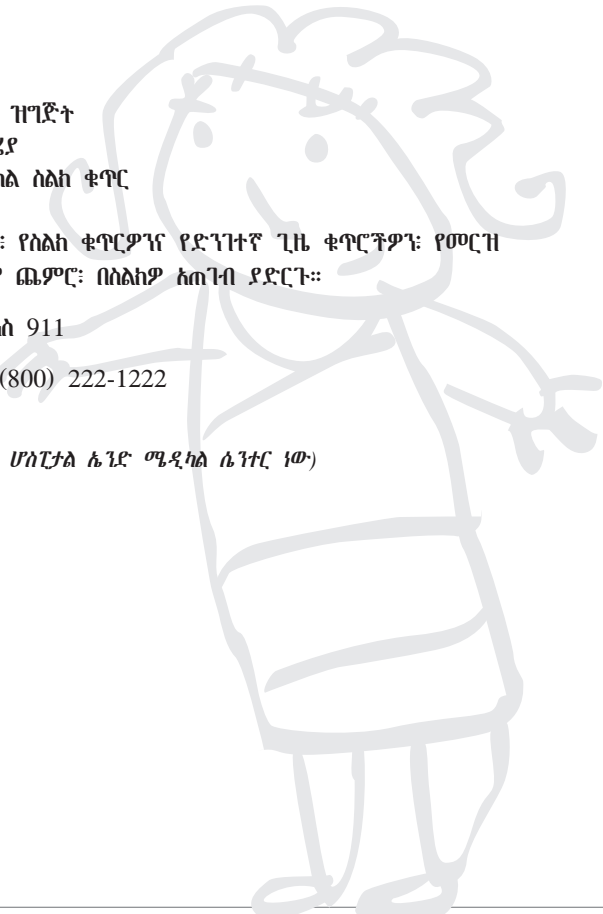
- ከጥቅም በኋላ የሚጣሉ ጓጉዎች
- መቀሶች
- ለአልኮሆል/አንቴሰፕቲክ መጥረጊያዎች የታሸጉ ጥቅሎች
- ትዋዘር
- ቴረሞሜትር
- የቁሰል ማሰሪያ ቴፕ
- ንጹህ የወንጌት መሸፈያ ጨርቅ
- ተጣጣሬ ጥቅል የወንጌት ጨርቅ
- ባለ ሦስት ማዕዘን ፋሻ
- መርፌ ቁልፍ
- የዓይን መድሐኒት
- የአይፒኬክ ሲሮፕ
- ሳሙና
- ለስላሳ መጠጥ
- በዩፍላት መሃደፍ መከላከያ ዝግጅት
- የመጀመሪያ እርዳታ መመሪያ
- የመርዝ መቆጣጠሪያ ማዕከል ስልክ ቁጥር

ያስታውሱ ስምዎን፣ አድራሻዎን፣ የስልክ ቁጥርዎንና የድንበት ጊዜ ቁጥሮችዎን፣ የመርዝ መቆጣጠሪያ ማዕከል ቁጥርንም ጨምሮ፣ በስልክዎ አጠገብ ያድርጉ።

ፖሊስ፣ የሕሳት አደጋ፣ አምቡላንስ 911

የዋሽንግተን የመርዝ ማዕከል (800) 222-1222

(ዝርዝሩ የተወሰደው ከቸልድረንስ ሆስፒታል ሴንድ ሜዲካል ሴንተር ነው)



የልጅ መገላቆል በብዙ መልኮች ሊከሰቱ ይችላሉ፡ በአካል፣ በጾታ ክፍ፣ በስሜትና ጠባቂ ማጣት። እነዚህ ሁሉ በጣም ገጂ ናቸው። አገዳጅ ጊዜ አሳዳጊው ሰው የሚያደርጉት ችግር እንደሌለው ሊያስቡ ይችላሉ ምክንያቱም ልጁ/ጅቷ በዓይን የሚታይ ጉዳት የለውም/የላትም። ይሁን እንጂ የሚታይ ባይሆንም ቅሎ እዚህ ሁሉ ድርጊቶች ጉዳት ያመጣሉ። አገድ ነገር ልጅን ማገላቆል እንደሆነ ወይም እንዳልሆነ እርግጠኛ ካልሆኑ (800) END-HARM (1-866-323-4276) ሊደውሉ ይችላሉ።

የመገላቆል ምሳሌዎች የሚያጠቃልሉት፡

- ◆ መምታት፡ መቅንጠጥ፡ ወይም ምልክት አስኪያጣ ድረስ ልጅን መንከስ
- ◆ ወደ ግድግዳ ልጅን መግፋት ወይም ልጁን/ልጅቷን ወለል ላይ መጣል
- ◆ ልጅን በመጥፎ ስም መጥራት ወይም ልጁ/ልጅቷ ጋጋ እንደሌላቸው፡ ደደብ እንደሆኑ፡ “የሰህተት እንደሆኑ፡” እና/ወይም ሳይወለዱ በቀሩ ይሻል እንደነበር መናገር።
- ◆ ጥሩ ምክንያት ሳይኖር የልጅን የግል የሰውነት ክፍልን መንከስ
- ◆ ልጅን የአሱን/የአሷን የግል ሰውነት ክፍል ወይም የሌላ ሰውን የግል የሰውነት ክፍል እንዲካ/ትካ መጠየቅ
- ◆ ለልጅ በቂ ምግብና ውሃ አለመስጠት
- ◆ ልጅን ለብቻው አቤት ትጥ መሄድ፡ አሱ/ሷ በጣም ያላደጉ ሆነው አያሉ (በአጠቃላይ ከ11 ዓመት ዕድሜ በታች)
- ◆ ልጅን በአገድ ክፍል ውስጥ ለብዙ ሰዓት መተው ወይም ቁልፍ መቆለፍ

የቤተሰብ ብጥብጥ

ምንም እኚህ መገላቆሉ ልጆቹ ላይ በትክክል ባያተኩርም ወላጅ ወይም አሳዳጊ ሲገላቆል ካዩ ሊገዱ ይችላሉ። በተደጋገሚ በቤታቸው ውስጥ ብጥብጥ የሚያዩ ልጃዎቹ በገልጫቸው ወቅት የቤተሰብ ብጥብጥ ተጠቂ የመሆናቸው ዕድል ከፍ ያለ ይሆናል። በእነዚህ ሁኔታዎች ውስጥ ያሉ ወገኖች ልጆች ጠባቂ የመሆን፣ የመቁሰል፣ ወይም በውዝግብ ላይ የመገደል፣ እና/ወይም በገልጫቸው አሥር ቤት የመታሰር ዕድላቸው ከፍ ያለ ነው። በቤተሰብ ውስጥ በአገድ ሰው እየተገላቆሉ ከሆነ እርስዎን ልጆችዎ ከአደጋ ተጠበቃችሁና ጤነኛ ትሆኑ ዘንድ እርዳታ ይጠይቁ። ለቤተሰብ ብጥብጥ የዓፄ መሥሪ (800) 562-6025 ይደውሉ። (ለተጨማሪ የመረጃ ዝርዝሮች እባክዎን ገጽ 22 ይመልከቱ)

የተጠረጠረ የልጅ መገላቆል ወይም ጠባቂ ማጣትን ያሳውቁ

አገድ ልጅ እየተገላቆለ/ች ነው ብለው ካሰቡ እርዳታ መጠየቅ በጣም አስፈላጊ ነው። እርዳታ ካሳገግኩ ልጅ/ቷ ሊገደል/ልትገደል ወይም ለዘላቂታው ሊገዳ/ልትገዳና እርሶም እርምጃ ባለመውሰድ ሊጸጸቱ ይችላሉ። ስምዎን ወይም የሚገኙበትን መረጃ ለመስጠት ካልታወቁ ስም ወይም በሚሰጥር ሁኔታውን ማሳወቅ ይችላሉ። ሁኔታውን ለማሳወቅ ከፈሩ ምክንያቱም እርስዎ፣ ልጁ/ጅቷ፣ ወይም ቤተሰቡ ይህን በሚድረግም ይገዳሉ ብለው ካሰቡ ልጁን/ጅቷን ለመጠበቅ ምን ማድረግ እንደሚቻል ደውለው ተጨማሪ መረጃ ማግኘት ይችላሉ። ሁኔታውን ሳያሳውቁ ጥያቄ መጠየቅም ይችላሉ። የሚደውሉት ስልክ ቁጥር 1-866-END-HARM (1-866-323-4276) ነው።

### አርዳታ በሚያስፈልገዎት ጊዜ . . .

አብዛኞቹ ልጆች አካብብኮ በሚያደርጉ ሰዎች አንዳንድ ተባብሮተው ሊኖዱ ይችላሉ። በልጆች ላይ ሊገዳቸው የሚችል ነገር አንዳያደርጉ ልጆች በድርጊታቸው ሊገፋፉም ይችላሉ። ትግሥትዎን የጨረሱ ከሆነ ወይም ልጆች አካብብኮ ማድረግ አስ ያለ ውጥረትና በተሻለ አስደሳች አንዲሆን አንደት ማድረግ አንደሚቻል ጥቂት ሃሳቦች ከፈለጉ ለቦይስ ኤንድ ፐርሶኒል ናቸው። 24 ሰዓት በቀን (800) 448-3000 ወይም ፓረኒት ትረስት መስመር (800) 932-4673 ሊደውሉ ይችላሉ። የቃል ትርጉም አገልግሎትና የቲቲዎይ አገልግሎት ሊያቀርቡ ይችላሉ።

### ሕጻንን ወይም ልጅን በፍጽም አያወዛውዙ

አንዳንድ ሕጻናት ማልቀሳቸውን አያቀሙም። ለሚካከባቸው ሰዎች ትግስተኛ ለመሆኑ በጣም አስቸጋሪ ሊሆን ይችላል። ተስፋ የቀረጡ ልጅ ጠባቂዎች አንዳንድ ልጁን/ቷን በማወዛወዝ ማልቀሱን ለማስቀም ይሞክራሉ። ይህ በጣም አደገኛ ነው አንድ ጊዜ ብቻ አንኳን ሕጻንን ወይም ልጅን ማወዛወዙ ሞትን የሚያስከትል። ዓይነ ሥውር የሚያደርግ፣ የመስማት ችሎታን የሚያውቁ፣ ወይም የሕወት ሙሉ የአካል መታገልን ሊያስከትል ይችላል። ለሕጻናትና ልጆች አካብብኮ የሚያደርግ ማንኛውም ሰው አላዛኝ ሁኔታ መፈጠሩን ለማስወገድ ስለዚህ ሁኔታ ማወቅ ይገባቸዋል።

ምንም እንኳን ሕጻኑ/ኗ የተመገቡና ልብስም የተቀየረላቸው ቢሆንም ማልቀሱን ካላቆመ ምን እንደሚደረግ፣

- ◆ በመጀመሪያ ትንፋሽዎን ተንፈስ አድርገው አራሰዎን ረጋ ያድርጉ፤ እናም በአረሰዎ ላይ ያለው ውጥረት ሕጻኑን የሚያስቆጣ አንዳይሆን።
- ◆ በቀስታ ሕጻኑን ይዘው አሸሩሩ ይበሉ ወይም የአገር ደሃዱ ወይም በልጅ ጋራ ወይም መኪና አየገፋ ደሃዱ።
- ◆ ሕጻኑን ትኩረት ላይ አስደግፈው ወይም ጭንጭ ላይ አድርገው በቀስታ ጀርባውን/ዋን መታ መታ ያድርጉ።
- ◆ ሕጻኑ ምን እንደሚሰማው ገምተው ሁኔታውን እንደሚረዱለት/ላትና ከአደጋም እንደሚጠብቁት/ቋት ደጋግመው ይንገሩት/ሯት።
- ◆ የሕጻን የጥንጥን ወይም የሚያሳጥር መቀመጫን ይሞክሩ።
- ◆ በሕጻን አልጋ ወይም በሌላ ደህና ቦታ ላይ ሕጻኑን ያስተፍ። በሩን ይዘገፍ። ሬዲዮን ከፍተው መሥራት የሚፈልጉትን ሥራ ይሥሩ።
- ◆ የሽኩቻ ማጽጃውን፣ የጸገር ማድረቂያ፣ ወይም ልብስ ማጠቢያ መሣሪያውን ያስሉ።
- ◆ ልጁን በማዘድ አዝለው በቀስታና በዳንስ ውዝዋዜ በሽኩቻው ያጽዱ።
- ◆ የሕጻኑን የሚያሳጥር ወንበር ወይም መቀመጫ በላህን ማጠቢያው መሣሪያ ወይም ልብስ ማድረቂያ መሣሪያ አጠገብ ያድርጉ (ሕጻኑ ከአደጋ የተጠበቀ የጠባቂ አለመተውን አርግጠኛ በመሆን)።
- ◆ ሕጻኑን ወደ መታጠቢያ ቤት ወስደው የሻወሩን ውሃ ያፍሱ።

ሕጻኑ ማልቀሱን ከቀጠለና ተስፋ አንደቀረጡ ከተሰማዎት ዘመድን ወይም ገደኛን ለአርዳታ ይጥሩ ወይም መመሪያ ለማግኘት ልዩ ባለሙያ ይጥሩ።

### ገንቢ ፀባይ ማረማያ

አንዳንድ ሰዎች ልጆች ትኩረት ምግባር አንዳኖራቸው ማድረገያ መንገድ መምታት ነው ብለው ያስባሉ። ጥሩ ውጤት ሊያስገኝ የሚችል ልጅን ማቆላቆል የማይሆኑ የሚረማያ ሌሎች መንገዶችን ማግኘት አንዳችሉ የሚረዱዎት የመርጃ ምንጮች አሉ። ለተጨማሪ መረጃ ፓረኒት ትረስት (800) 932-4673 ይደውሉ።

ልጆች ከመጀመሪያው ለማህበረተሰባዊ ትራፍው ልምዶችን እየተማሩ ያዳብራ። ከተወለዱበት ጊዜ ጀምሮ ከሌሎች ጋር አብረው የሚኖሩባቸውን ዝምድናዎች ማዘጋጀታቸውንና መንገዶችን ማስፋፋታቸውን ይጀምራሉ። ደግሞም ስለ ስሜቶችና ፍላጎቶች ዋጋ መመሪያቸውን ይጀምራሉ። እነኚህ ግኝቶች በማህበረተሰብና በባህል በሚጠበቁት ልምዶችና በቤተሰብ ተግባራት፣ ከእነሱ ሕይወት ጋር ዝምድና ባላቸው ሌሎች ገልጻል ሰዎችና በሰፊው ማህበረተሰብ የተመሠረቱ ናቸው።

ስሜቶችና ፍላጎቶች ለልጆችም ሆኑ ለገልጻልዎች ለሁለቱም ግልጽ የሆኑ ነገሮች ናቸው። ስሜቶችና ፍላጎቶች ኃይል ያላቸው ሲሆኑ በሕይወታችን ውስጥ ቦታ አላቸው። ገልጻልዎች እርዳታ በሚያቀርቡ ጊዜ ልጆች በመገንዘብ ፍልጎታቸውን ይናገራሉ። አንዲሁም ፍላጎታቸውን ይቆጠጠራሉ። ገልጻልዎች ለልጆች የውስጥ ስሜትና ሁኔታና በራስ መተማመን አስተዋጽኦ አላቸው።

ወላጆች ለልጆቻቸው ያላቸው የወደፊት ግብ በሁለቱም በባህልና ዋጋ በሚሰጧቸው ነገሮች የተመሠረተ ነው። ይህን በማሰብ ለልጅ ወይም ለልጆች አንክብካቤ በሚያደርጉ ጊዜ ስለሚወስዷቸው ነገሮች ጥቆማዎች የሚከተሉት ናቸው፡

- ◆ ስለ እርስዎ ስሜቶችና ፍላጎቶች አንዲሁም ደግሞ በእርስዎ ጥበቃ ሥር ስላሉት ልጆች ስሜቶችና ፍላጎቶች ያስተውሉ።
- ◆ ጥሩ አደማጭ ይሁኑ። ልጆች በተለያዩ አካባቢዎቻቸው ውስጥ ስለሚያስቡት፣ ስለሚፈልጉት፣ እና ስለሚያዩት ስለሚናገሩት ትኩረት ያደርጉ።
- ◆ ልጆች አንዲገዘቡና ፍላጎታቸውን በቃላት አንዲገልጹ ይርዷቸው።
- ◆ ልጆች ስለዚህ ስሜቶች ከእርስዎ ጋር ወይም ከሌሎች ጋር አንዲነገሩ ያበረታቷቸው። ልጁ/ልጅቷ ስለሚሰማው/ት
- ◆ ነገር ውሳኔ ላለመስጠት ይሞክሩ። ለምሳሌ ለእርስዎ አስፈላጊ ስለሚይመስል ነገር ያዘዙ ከሆነ ስለ ዛዘዙ በመወያየት እርስዎከዚህ በሬት ስላዘዙበት ሁኔታ ሃሳብ ለማካፍል ይሞክሩ። ልጁ/ትን አንዲያዝን/አንዳታዝን ከመንገር ይልቁ። እርስዎ አሳዛኝስሜት በደረሰብዎት ጊዜ አንደት ዛዘንዎን በምን ሳይነት ሁኔታ አንዳላለፉት ይናገሩ።
- ◆ ስሜቶችንና ባህርያትን መግለጫዎ ገንቢ ምሳሌዎችን ያሳዩ። ለምሳሌ፡ “የስልክ ኩባንያ ሴትዮ ባወራችው ነገር ምክንያትየተነሳ በጣም ንደት ይሰማኛል። ጩህ ጩህ ወይም ደግሞ አንድ ነገር ምቺ ይለኛል። በቅጡ ተንፍጬ ለትንሽ ጊዜ ውጭ መቆየት ሳያስፈልገኝ አይቀርም።”
- ◆ “የሚፈልጉት ይሰማዎ። የሚያደርጉትን ይቆጠጡ።” ለልጁ የትኞቹ ስሜቶች ተገቢ አንደሆኑ አንዲያውቅ ያደርጉ። ልጆች በሚቆጡ ጊዜ ስለሚያረጋገጡ መንገዶች አንዲማሩ ይርዷቸው። ልጆች ያስቡት በሚይሰካ ጊዜ አንደት በሃሳብ መቋቋም አንደሚችሉ ይርዷቸው። እኚህ ስለ ሕይወት ለማስተማር ወደር የሌላቸው አጋጣሚዎች ናቸው።
- ◆ ልጁ ለትግሮች መፍትሄ ስለማግኘት አንዲማር ይርዱት። የራሱን ወይም የራሷን መልሶች ማውጣትና ምርጫዎችንሰማድረግ ዕድል አንዲኖራቸው።

ከ Gonzalez-Mena, Janet & Eyer, Dianne. (1997). *Infants, Toddlers, and Caregivers*. Mayfield Publishing CO. የተገኘ

ለተጨማሪ መረጃ <http://www.pbs.org/wholechild> ምሥራቅ [www.talaris.org](http://www.talaris.org) ይመልከቱ

ልጆች በተፈጥሮ ተማሪ ናቸው። ከልጅ/ጆች ጋር ሲተቃቀሩ፣ ሲያወሩ፣ ሲጫወቱና ሲደገሱ ይህ መላ ሰውነታቸው ጤነኛ፣ ደስተኛና የተጠበቀ ሆኖ እንዲያድጉ ይረዳቸዋል። እያንዳንዱ ልጅ በራሱ/ሷ የችሎታ መጠንና በቤተሰቡ የባህላዊ ድርጊቶችና ልማዶች አንፃር ያድጋል እንዲሁም ይማራል። ከዚህ በታች ያሉት በተለያዩ ደረጃዎች ላይ ሊጠብቁባቸው የሚችሏቸው ባሕርያት ናቸው። ሁሉም ልጆች እነዚህን በትክክል የሚከተሉ አይደሉም፣ ቢሆንም ምንም አይደለም። ይሁን እንጂ አንድ ልጅ ከእነዚህ ውስጥ በብዙዎቹ ወደ ኋላ እንደቀረ ከተመለከቱ ለጤናማ እናተኛ፣ ጤናማ ሕጻናት በ (800) 322-2588 ሊደውሉ ወይም ከልጁ የጤና አንክብካቤ አቅራቢ ሊወያዩ ይችላሉ።

ከልደት ስከከ 3 ወራት፡ ስራስ ማንሳት  
ፊትችን መመልከት  
ፈገግ ማለትና ሲያወሩት ድምጽ መስጠት  
ያለቅሳል  
እንዲይዙትና አሹሩሩ እንዲሉት ይፈልጋል

3 ስከከ 6 ወራት፡ ይገላበጣል  
ዕቃዎችን ባይቲ ይከታተላል  
ነጠላ ድምጾችን ይሰጣል  
ሰማቶችን ያሳይል  
ዕቃዎችን በእጅ ይይዛል  
ያየውን ፊት ያስታውሳል

6 ስከከ 9 ወራት፡ ያለአርዳታ ቁጭ ይላል  
ራሱንና ልዩነቶችን ያውቃል  
መስታወት ይመለከታል - ስም ሲጠራ መለስ ይላል/ምልከት ይሰጣል  
የተለያዩ ድምጾችን ያሰማል  
አጥብቆ ይይዛል - ሁኔታዎችን ያውቃል፣ ፍርሐት ያሳይል  
ማኸ ይጀምራል  
ይገላበጣል - ያለአርዳታ ለአጭር ጊዜ መቆም ይችላል

9 ስከከ 12 ወራት፡ ቀላል ቃላትን ይናገራል  
በጣም ፈጠን ብሎ ይነቀሳቀሳል - ይደሃል እንዲሁም ይራመዳል  
የድብብቆሽ ጨዋታ ይጫወታል  
ድምጾችንና የአንቅስቃሴ ምልክቶችን ይጠቀማል  
የቀልድ ሁኔታዎችን ማሳየት ይጀምራል

12 ስከከ 15 ወራት፡ ያለአርዳታ መራመድ ይጀምራል  
ይሞካጫጭራል  
ቃላትን መጠቀም ይጀምራል  
ከሌሎች ልጆች አጠገብ መጫወት ይጀምራል  
ማፈርን ሊያውቅና ሊያሳይ ይችላል  
የገልጫዎችን ባሕርይ መኮረጅ ይጀምራል

15 እስከ 18 ወራት:

ይደንሳል አንዲሁም ይዘምራል  
ሁለት ቃላትን አብሮ ያወራል  
ከ10-15 ቃላትን በራሱ/ሷ ሰው ሳያበረታታው ይጠቀማል  
ሲረዳ ይሞክራል  
ስሜት ይገባዋል አንዲሁም ከጎልማሳዎች ስሜቶችን “ይወስዳል”

18 እስከ 24 ወራት:

ፎቅ መሥራት ይችላል  
ከፍታ ቦታ ላይ መውጣት ይወዳል  
ነጠላ ቃላትን አብዝቶ ይጠቀማል  
መሮጥ ይችላል  
በመጽሐፍ ውስጥ ያሉ ስዕሎችን ይመለከታል  
የሁለት ቃል አነጋገር መጠቀም ይጀምራል

2 እስከ 3 ዓመት:

ይመታል፡ ይዘላል፡ አንዲሁም በደረጃዎች ወደላይ/ወደታች ይወጣል  
ያስመሰላል አንዲሁም ፍቅርን ያሳያል  
ሦስት ቃላት ያሉበት አነጋገር ይጠቀማል  
ሰዎችን በቃላት ይገልጻል  
የሕብረተሰብ መለያዎችን መጠቀም ይጀምራል  
ሰዎችን በጾታ ይለያል  
ቢያንስ 100 ቃላት ይናገራል

3 እስከ 4 ዓመት:

ከሌሎች ጋር ይጫወታል  
የቀለሞችን ስም ያውቃል አንዲሁም ቅርጾችን ይለላል  
የድርጊት ቃላትን ይጠቀማል  
ሰዎች በሰውነታቸው ገጽታዎች መሠረት ይለያል  
ስለ ሰዎች ገንቢ/አሳናሽ ስሜቶችንና ሃሳቦች ይይዛል፡ የራሳቸውንም  
ጨምሮ  
ቢስክሌት ይጋልባል  
የበር መያዣን ተጠቅሞ በር ይከፍታል

4 እስከ 5 ዓመት:

በአንድ አግር ይቆያል  
መዝሙር ይዘምራል  
ጋደኞቹን ያባብላል  
ከ 4 እስከ 5 ቃላት ዐረፍተ ነገሮችን ይጠቀማል  
ተካፋይ የሚሆንበትን ጨዋታ ይወዳል  
3 ቀለሞችን መጥራትና አስከ አሥር መቁጠር ይችላል  
ለዘር፡ ለጾታ፡ እና ለችሎታ መጠሪያ ይረዳል

5 እስከ 6 ዓመት:

መረጃዎችን ለማግኘት ጥያቄዎችን ይጠይቃል  
እራሱ ሙሉ በሙሉ መልስ ይችላል  
አርግጠኛ/የማስመሰል እና ተገቢ/የማይገባን ያጠናል  
ባህላዊ መለያዎችን ይረዳል  
የጋደኞችን/የትምህርት ባልደረቦችን ባህል ማወቅ ይወዳል

ጨዋታ ለልጆች ትምህርት የሚማሩበት ሂደት ነው። በጨዋታ ልጆች ምን ነገር የሚሆን ወይም የማይሆን አንደሆን ሙከራ ያደርጋሉ። በሕይወታቸው ላይ በሚመለከቱትና በሚሰሙት ለችግሮች መፍትሔ ለማግኘት ትምህርት ይቀሰማሉ ከዚያም ያየትንና የሰሙትን በጨዋታ መልክ ይገልጻሉ። ልጆች ስለ ዓለማቸው በጨዋታ መልክ፣ የራሳቸውን የባህህ መሳጽርና የሌሎችን በመጠቀም ይገልጻሉ። ባህህ በዓለም ውስጥ ባሕርይን የመግለጫ፣ የማወቅያና አራስን የመሆኖ መንገድ ነው።

**በቤት የተሰሠሩ አሻንጉሊቶችን ድርጊቶች**

ለወጣት ልጆች ትምህርታዊ አሻንጉሊቶች ውድ ወይም ባሚረ መጠቅለያ መምጣታቸው የሚያስፈልገው አይደለም። ብዙ አሻንጉሊቶች በድጋሜ ጥቅም ላይ ከሚውሉና ከመደበኛ የቤት ቁሳቁሶች ለሠሩ ይችላሉ። ልጆችን የራሳቸውን ጨዋታና ውድድሮች አንዲያስመስሉና አንዲፈጥሩ ማበረታታት ብዙ አማራጮችን ይከፍትላቸዋል። ልጆች ጥሬ ዕቃዎችንና በቤት ውስጥ የተሠሩ አሻንጉሊቶችን ከሱቅ ከተገዙ አሻንጉሊቶች ጋር በማድረግ የተለያዩ ድርጊቶችን ለምዶችን በማድረግ የፈጠሩ ችሎታቸውን አንዲያሳዩ ያደርጉ።

**የዳቦ ጨዋታ**

- 2ኩ. ዱቄት
- 1ኩ. ጨው
- 3ሚ. የታርታር ክሪም
- 2ሚ. የምግብ ዘይት
- ውሃ

ሁሉንም ተጨማሪዎች አደባልቀው በመለስተኛ ሙቀት ያብስሱ። ዳቦው ከምግብ ጠርዞች ተነስቶ ከፈፍ አስኪል ድረስ ያማስሉ። ከሱሳቱ ላይ ያንሱና ስተጨማሪ 1 ደቂቃ ያማስሉ። አስኪቀዘቀዘ ድረስ በጠረጴዛው ላይ ያብኩ። በዚህኩክ ኮርቾ ውስጥ ወይም አየር በማይገባበት መያዣ ውስጥ ከ4-6 ሳምንታት ድረስ ያስቀምጡ።

**የወተት ካርትን ጡብ**

የግማሽ ጋሎን የወተት ካርትን ከላይ ከፍል ይቁረጡና በደንብ ያስቅልቁት። 1 ካርትን ውስጥ የተጨማሪ ጋዜጣአጥብቀው ይጨምሩ። ጋዜጣው በተጠቀጠበት ካርትን ውስጥ ሌላ ካርትን አስኪ ታች ድረስ በመግፋት ይጨምሩ። በመክደኛ ወረቀት ይሸፍኑት። ለትላልቅ ሕንጻዎች ብዙ ጡቦች ያዘጋጁ። መጠናቸው 1/2 የሆኑ ኩቦችን የወተት ካርትኖቹን ከግማሽ በመቁረጥና አንድ ዓይነት ቅደም ተከተል በመከተል ያዘጋጁ።

**የሳይድወክ ጠመኔ**

የገንዘብ ፓሪስና ውሃ በማንቀሳቀሪያ መያዢያ ውስጥ አድርገው ያደባልቁ። አርጥብ ሆኖ ለማንቀሳቀር ቀጠን ያስ አስኪሆን ድረስ ውሃ ቀስ ቀስ አያደረጉ ይጨምሩ። በፖፕስክል ቅርጽ ማውጫ፣ በማፍን ጣሳ ወይም በወረቀት መጠቅለያ ቱቦ ውስጥ ያንቀርቁ። የቅርጽ ማውጫው ላይ የመጥበኛ ማለስሽ አንዲለቅ ይርጩበት። አስኪጠክር ድረስ ለ30 ደቂቃ አንዲቀመጥ ያደርጉ። ይፈንቅሉት ወይም አስኪለቅ ድረስ መታ መታ ያደርጉት። ለውጭ የአጅ ሥራ ጥሩ ይሆናል።



**ውስጥ ጨምራት/ውጭ አውጡት ጣሳ**

የቡና መያዣ ጣሳ፣ የኦትሚል መያዣ ሳጥን፣ ወይም የሕጻናት ምግብ መያዣ ጣሳ ካዳን ላይ ስገጥቅ ቀዳዳ ቀደውያው። የጭማቂ መያዣ ጣሳ ከዳኖችን በቀልም፣ በተለጣፊዎች፣ ወይም በቀለም መጻፊያ ያስገጡ። ልጆቹ ከዳኖቹን ስገጥቅ ቀዳዳ ጣሳው ውስጥ ይጨማሩት፣ ያውጡት፣ በድጋሜ ያደርጉ። ልጆች የዚህ ድርጊትን ድግግሞሽ ይወዱታል። የማቀናበርና የዕቃ ማቆየት ሁኔታ ችሎታን ያዳብራል።

**ክር መቀጣጠል**

ቀዳዳ ያለው ማንኛውም ነገር ለክር መቀጣጠል ሊጠቀም ይችላል። የጨማሪ ማሰሪያ፣ የገመድ ወይም የክር ቁራጭ ይቀጣጥሉ። ከባለጋሎን የወተት ጃግ ቀለበት፣ የሽንት ቤት ቲሹ ወረቀት መጠቀሙን ተቦ ላይ ይቀረጡ። የወረቀት ወይም የሪባን ጥቅሎች፣ የላስቲክ ተቦ፣ ወዘተ። ገመድና ክር መቀጣጠል የአጅና ግደን ማቀናበር ችሎታን ያዳብራል።

**መናጫ የላስቲክ ጠርመሶች**

ባዶ ንጹ የላስቲክ ጠርመሶችን ግማሽ ድረስ በውሃ ወይም በማዕድን ዘይት ይሙሉ። ብልጭልጭ፣ የምግብ ማቀለሚያ፣ የሳህን ማጠቢያ ሳሙና፣ ትንንሽ አገንገሊቶች፣ ድንጋዮች፣ ዶቃ፣ ወዘተ ይጨምሩ። የሞገድ ጠርመሶች ግማሽ የቀለመ ሰማያዊ ውሃን ግማሽ የማዕድን ወይም የሕጻን ዘይት በመጠቀም ሊዘጋጁ ይችላሉ። የላስቲክ ጠርመሶችን አንዳያረሱ ወይም አንዳያገጠባቸው በማጠቀሚያ አድርገው ይክዱ። እነዚህ ለመናጫና ለማደባለቂያ ጥሩ ናቸው እንዲሁም ለትንንሽ ልጆች ወለል ላይ ሊገነባለሉ ይችላሉ።

**የላስቲክ ኮርጆች ፓራፕሌት/ጃንጥላ (ዕድሜያቸው ከ3 ዓመት በታች ለሆኑ ልጆች ተገቢ አይደለም)**

ከምግብ መጠቀሚያ ወይም የፍራፍሬ መያዣ ላስቲክ ላይ እኩል ባለ አራት ማእዘን ላስቲክ ይቀረጡ። ከ 12-18 ኢንች ርዝመት ያላቸው አራት ኮርጆች ቆርጠው አንድ ቁራጭ በአያንዳንዱ የላስቲክ ኮርጆ ማእዘን ላይ ይሠሩ። የታሰሩትን ኮርጆች ለብስብው በጨርቻቸው ላይ የሆነ ምስል ይሠሩ። ፓራፕሌቱን በምስሉ ላይ ይጠቀልሉና ወደመሬት ይልቁቅ ወይም ወደ ሰማይ ይወርውሩት። በመናገሻ መስክ ወይም ውጭ ሜዳዎች መጨመሪያ ጥሩ ናቸው። ለጅም ጊዜ የሚቆዩ እንዲሆኑ ጥበቀት ካላቸው ጨርቆች/ላይን ሊሰሩ ይችላሉ።

**ድንኳን እና ምሽግ**

ልጆች በጠረጴዛ ወይም ወንበር ላይ አንጥረው ድንኳን፣ ምሽግ መደበቂያ እንዲሠሩ የብርድ ልብስ፣ፎጣ ወይም አንሳላ ይስጧቸው። በውጭ ባሉ ቦታዎች ለመጨመሪያ ገመድ ይዘርጉ ወይም አንሳላ ከአጥር ላይ ይሰሩ። የልብስ ስጊሎች ወይም ፕላስቲክ እነዚህ ለማሳያዎች አንዳንድ ጊዜ ሊጠቀሙ ይችላሉ።

**ሳጥኖች፣ መወጣጫዎች፣ መገላለጫ ጉደጋዶች እና ፎቆች**

ዳግመኛ ጥቅም ላይ ከሚውሉ ቁሳቁሶች ማስቀመጫ ውስጥ የሚገኙ ብዙ ዕቃዎች ስፈጠራ ጨዋታ ልምዶች ሊጠቀሙ ይችላሉ። አስደናቂ ጨዋታን ለማገልበት ለጆች የሲሪያል መያዣ ኮርጆዎችን፣ የካርቲን ተቦዎችን፣ ወይም የትላልቅ ዕቃዎች መያዣ ካርቲኖችን እንዲያስገጡ ያደርጉ። የካርቲን መቅረጫ ወይም ስል በላዎ መስተገባት፣ በሮችን ወይም የሮኬት መውጫ ቀዳዳዎችን ለማውጣት (አዋቂ ሰዎች ብቻ) ይጠቀሙ። ሳጥኖችን ተቦዎች በመስጠጫ ወረቀት፣ ቀለም፣ ተለጣፊዎች ወይም በቀለም መጻፊያዎች በመጠቀም ለታሪኮች ዝርዝሮች ለጨዋታ ቅደም ተከተል ለመግለጽ ሊገጡ ይችላሉ።

**ከመዋሰ ሐጻናት መርጃ ምገጫች “ታላቅ ሃሳቦች” የተወሰደ**

**የአግር ኮቴ መንገድ (ትልቅ የእንቅስቃሴ ድርጊት)**

የትልቅ ሰው ጫማ ቅርጽ በመዝገብ መያዣዎች፣ በሥራ ዝርግ ወረቀት ላይ፣ ወይም በስነ ካርቶን ላይ አድርገው ይላሉ። ብዙ የአግር ኮቴዎችን ስለው ቀርጠው ያውጡ። ልጆቹ በአቃዎቹ ላይ፣ ሥርና ውስጥ የአግር ኮቴዎቹን እንዲከተሉ የአግር ኮቴዎቹን የመከለያ መንገድ ለማበጀት ይጠቀሙበት። ይህ አቤት ውስጥ ወይም ውጭ ሊጫወቱት ይችላሉ። ጨዋታውን ሙዚቃ በመጨወት፣ ማህደና መቆም ጨዋታን በመጠቀም፣ ወይም በመዳህ፣ ገመድ በመዝለል፣ በመርጥ፣ ዝልል ዝልል በማመለት ወይም በአውራጣት በመራመድ ሊያቀያይሩ ይችላሉ።

**መሪውን ተከተል**

ልጁን ወይም ልጆቹን በአርግር ኮቴ መንገድ እንደሆነው ተምሳሌ ድርጊት፣ ሙዚቃን በመጠቀም ከላይ፣ ከታች፣ ዙሪያ፣ በውስጥ የመሄድን ሃሳብ በመጠቀም እንዲከተሉዎት ያድርጉ። ደግሞም “ላይመን እንደሚለው” የሚባለውን ጨዋታ የዝው ጨዋታ አካል እንዲሆን አድርገው ሊጠቀሙ ይችላሉ።

**ካርዶችን ማሠር**

የመጽሔት ስዕሎችን በካርቶን ላይ ያጣብቁ ወይም ሊያሰሩት የሚፈለጉትን ስዕል በካርቶኑ ላይ ይላሉ። ቀዳዳ መብሽያ በመጠቀም በስዕሉ ወይም በምስሉ ዙሪያ በካርቶኑ ላይ ቀዳዳ ይብሱ። ልጆቹ ረጅም የጫማ ማሰሪያ ወይም ኮር (ጨፋን በጭ ሙጫ ውስጥ ካጠለቁ በኋላ ይድረቅ) በመጠቀም በቀዳዳዎቹ ውስጥ አያሰገቡና አያውጡ ሊያሰሩ ይችላሉ። እንደ ልጆቹ ዕድሜ መሠረት ከቀላል ወደ ረቂቅ የካርድ ማሠር ሊያደርጉ ይችላሉ።

**የልብስ አግራፍ መጫን**

የተለያዩ ቀለማት ያላቸው ባለ 3.4 ኢንች የቢር ነጠብጣቦች በቡና መያዣ ጣሳ ወይም በላስቲክ መያዣያ ጠርዝ ዙሪያ ያጣብቁ። የአዘዚያ ዓይነት 3.4 ኢንች ባለቀለም ነጠብጣቦችን በእያንዳንዱ አግራፍ ላይ የተለያዩ ቀለም ያላቸውን በመጠቀም ያደይዙ። ቀለሞቹን በማመሳሰል በመያዣያዎቹ ጠርዝ ላይ አግራፍቹን ልጁ/ልጆቹ እንዲያጠልቁ ያድርጉ። ለትንሹ ልጆች ትናንሽ መያዣያዎችን ሊጠቀሙና ብዙ አንድ ዓይነት ቀለም ያላቸውን ነጠብጣቦች በእያንዳንዱ መያዣያ ላይ ሊያደርጉና ብዙ አግራፍችን በአንድ ዓይነት ቀለም ነጠብጣቦች ላይ ሊያደርጉ ይችላሉ። ከዚያም ልጁ/ልጆቹ አንድ ዓይነት ቀለም ያላቸውን አግራፍች በማመሳሰሉት መያዣያዎች ላይ ሊያድርጉ ይችላሉ።

**የቅርጽ ስዕሎች**

ከካርቶኖች፣ ወረቀት፣ ወይም ዕቃዎች ቀላል ቅርጾችን (ክብ፣ አኩል አራት ማዕዘን፣ አራት ማዕዘን፣ እና ሶስት ማዕዘን) ቀደው ሊያውጡ ይችላሉ። ብዙ ቁመትና ቀለም ያላቸውን ያውጡ። ቅርጾቹን ስዕል እንዲፈጥሩ ያዘጋጁና የቅርጾቹን ስዕል በሌላ ወረቀት ላይ አስደግፈው ይላሉ። አዘዚህ ተቀርጠው የውጤትን ቅርጾች ልጁ/ልጆቹ የሚያመሳሰሉባቸው ምስሎች ይሆናሉ። በልጁ ወይም በልጆቹ ዕድሜ መሠረት የቅርጾቹን ስዕሎቹ ከቀላል ወደ ረቂቅ ያድርጉ።

ልጆች የመጀመሪያ ደረጃ ትምህርት ከ5ኛው ልደታቸው ቀጥሎ በሚመጣው መስከረም ወር ውስጥ

ይጀምራሉ። በኪነግ ካውንቲ ውስጥ ያሉት የሕዝብ ትምህርት ቤቶች ለጆች ቅድመ ትምህርት ቤት በሚገቡበት ዓመት ነሐሴ 31 ላይ ወይም በሬት ዕድሜያቸው 5 ዓመት መሆን አንዳለበት ይጠይቃሉ። የምዝገባው ሂደት ልጁ ትምህርት ቤት ከመጀመሪያ በሬት ብዙ ወራት ቀደም ብሎ ይጀምራል።

የመጀመሪያው ደረጃ የልጁን ትምህርት ቤት መምረጥ ነው። በኪነግ ካውንቲ ውስጥ ስለሚገኙት ትምህርት ቤቶች መገናኛ መረጃ በዚህ መጽሔት ገጽ 23 ላይ ይገኛል። የትምህርት ቤት ወረዳ ተወካዮች አንድን ልጅ መቼና የት አንደሚያስመዘገቡ ይነገሩዎታል። ልጅን በትምህርት ቤት ለማስመዝገብ የሚያስፈልጉት ሰነዶች ብዙውን ጊዜ የሚያያያዙታል።

- ◆ ልጁን የሚያስመዘገቡት ወላጅ/አሳዳጊ ፎቶግራፍ ያለበት መታወቂያ
- ◆ ሁለት ተጨማሪ አድራሻ ማረጋገጫ ሰነዶች
- ◆ የልጁ የልደት ምስክር ወረቀት ወይም አንደ ፓስፖርት ዓይነት ተመሳሳይ ሰነድ
- ◆ በወላጅ/አሳዳጊ የተዋላ የከትባት ሁኔታ ምስክር ወረቀት
- ◆ አንዳንድ የትምህርት ቤት ወረዳዎች ተጨማሪ ወይም የተለየ አስፈላጊ ነጥቦች ሊኖራቸው ይችላል

ልጁ የትኛው ትምህርት ቤት አደማር አንደ ካወቁ ትምህርት ቤቱን ለመጎብኘት አድል አንዳለዎት ይጠይቁ። የትምህርት ቤቱን ሕንጻና መምህራኑን ማወቁ ትምህርት በሚጀመር ጊዜ ልጁ በይበልጥ በአራሱ አንዲተማመን አንዲመቻች ይረዳዎል።

**በትምህርት ቤት ስኬት**

ወላጆቻቸው፣ አሳዳጊዎቻቸው፣ ወይም ሌሎች በሕይወታቸው ላይ የሚገኙ የቅርብ ገልጻላ ሰዎች ተሳታፊ ሲሆኑ ልጆች የተሻለ ውጤት ያመጣሉ። በትምህርት ቤት ተካፋይ ለመሆን ስላሉት ዕድሎች ይጠይቁ፣ አንደ በክፍል ውስጥ ፈቃደኛ ሆኖ ለማገልገል፣ ወይም በትምህርታዊ ገዢ ላይ ለመርዳት። ብዙ ትምህርት ቤት ከሁሉም ገልጻላ ሰዎች የሚቀርቡ አርዳታዎችን ይቀበላሉ። ከወላጆች ብቻ አይደለም። ከአንግሊዘኛ በተጨማሪ ሌላ ቋንቋ የሚናገሩ ከሆነ የአርዳታ ቋንቋ የሚናገሩትን ወላጆች ከትምህርት ቤቱ ጋር ላላብ ለላላብ መለዋወጥ ይችላሉ። ዘንድ አርዳታ ሊሰጡ ይችላሉ።

ብዙ ልጆች ከትምህርት ቤት የሥራ ሰዓቶች ውጭ የሚሰሩ የትምህርት ሥራ ይኖራቸዋል። አንዳንድ ትምህርት ቤቶች አስከ ቅድመ ትምህርት ቤት ለሆኑ የትምህርት ክፍሎች የቤት ሥራ ይሰጣሉ። ምንም እንኳን ከትምህርት ቤት በኋላ ልጆች ለጨዋታና ለመዝናኛ ጊዜ አንዲኖራቸው አስፈላጊ ቢሆንም በሥራቸው ላይ አንዲያተኩሩ የሚያደርጋቸውን የቤት ሥራ/የትምህርት ሥራ የሚሠሩበት ቦታ ያስፈልጋቸዋል። በቤት ሥራ ላይ ለማተኮር በየቀኑ ጊዜ መመደብ በትምህርት ቤት መሳካት አስተዋጽኦ የሚያደርጉትን ልምዶች አንዲያዳብሩ ይረዳል።

**ልጆች ትምህርት ቤት ለመጀመር ዝግጁ እንዲሆኑ መርዳት**

ከቅድመ ትምህርት ቤት አጥጋቢ ዝውውር ለማድረግ ልጆች ማግኘት የሚያስፈልጋቸው ጥቂት ሥልጠናዎች አሉ። በብዙዎቻችን አልምሮ ውስጥ የሚመላለሰው ላላብ ልጆች ቀደም ብሎ “የትምህርት” ሥልጠና እንደሚያስፈልጋቸው ነው። ይህም አንደ ማንበብ፣ መጻፍ፣ እና የሒሳብ ችሎታ ነው።

ምንም እንኳን በአዘዘዘ ዘርፎች ላይ ጥቂት አውቀት መኖሩ ልጆች ለቅድመ ትምህርት ቤት በተሻለ እንዲዘጋጁ ቢረዳቸውም በጣም አስፈላጊ የሆኑት የልጆች በማህበራዊና በስሜት በኩል ያሉት ልምዶች ነው። አዘዘዘም የሚያቃልሉት፡

- ◆ ደስተኛ መሆንና ቅድመ ትምህርት ቤት ስለመግባታቸው የሚደረገሱ መሆናቸው
- ◆ ቅድመ ትምህርት ቤት ምን እንደሚመስል ማወቅ
- ◆ ስለ ራሱ ወይም አራሷ ጥሩ ስሜት መሰማት
- ◆ ከሌሎች ጋር እንደት መስማማት እንደሚችሉ ማወቅ
- ◆ ከሌሎች ጋር እንደት መነጋገርና ማዳመጥ እንደሚችሉ
- ◆ መቼና እንደት አርዳታ መጠየቅ እንደሚቻል

ከማህበራዊና የስሜት ልምድ በተጨማሪ ቅድመ ትምህርት ቤት የሚጀምሩ ልጆች ተሳታፊና ትጉህ ተማሪዎች መሆን ያስፈልጋቸው። ይህ የሚያጠቃልለው፡

- ◆ ስለ ትምህርት መማር ደስተኛ መሆን
- ◆ አዲስና አስቸጋሪ ነገሮችን ስለመሞከር ማወቅ
- ◆ ሙከራ ማድረግ በጣም አስቸጋሪ በሚሆን ጊዜ እንኳ ለመቀጠል መድረር
- ◆ አራሱን ወይም አራሷን መግለጫያ ብዙ መንገዶችን ማወቅ
- ◆ ስለ ሌሎች ወይም አሷ ቤተሰብና ባህል የሚሰማቸው መሆን
- ◆ ስለ ሌሎች ባህሎች ለመማር ፍላጎት መኖር

ጥቂት ቀደም ያለ ወይም ትምህርት የሚያግዝ ልምድ መያዝ ልጆች ከቅድመ ትምህርት ቤት ጥሩ ጅምራ እንዲኖራቸው ይረዳቸዋል። ልጆች ሊኖራቸው የሚገባ ልምዶች የሚያጠቃልሉት፡

- ◆ ቃላትንና መድሐኖችን መተዋወቅ
- ◆ የቅርጾች፣ የመጠኖች፣ ወይም የቀለማት አውቀት
- ◆ የመቁጠር ችሎታና ቁጥሮች ትርጉም እንዳላቸው መረዳት

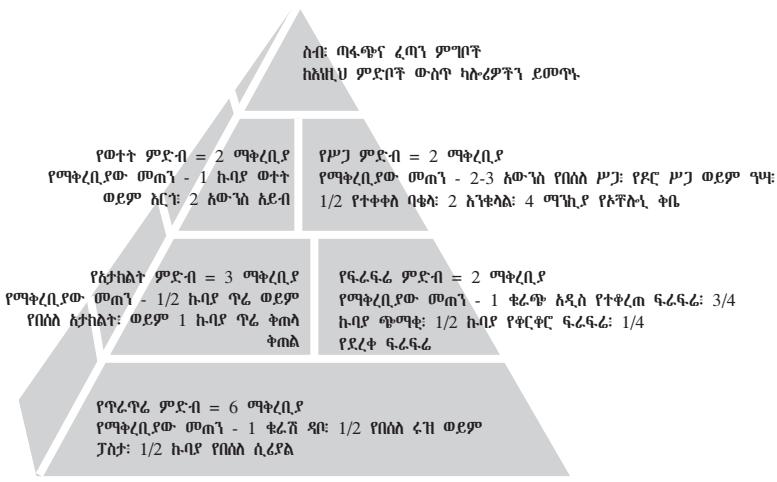
በአካል ማደግም ለቅድመ ትምህርት ቤት ዝግጁ የመሆኖ ሌላው አንጻር ነው። ስለሚከተሉት ለልጆች ብዙ አድል ይሰጣቸው፡

- ◆ የራሱን ወይም የራሷን የግል ፍላጎቶች ለማሟላት፣ መጻዳጅ ከፍል የመሄድ፣ አጅ መታጠብ፣ ኮት የማጥለቅና ምግብ የመመገብ
- ◆ ቀላል ተግባራት ለማድረግ የራሱን ወይም የራሷን አጅና ጣት በመጠቀም፣ እንደ የእንቅስቃሴ ጨዋታ፣ ስዕል መሳል፣ በመቀስ መቁረጥ
- ◆ ትላልቅ እንቅስቃሴዎችን ለማድረግ የራሱን ወይም የራሷን ከንዶች፣ አግሮችና ሰውነት መጠቀም፣ እንደ መርጥ፣ መገለል ዘፍ መውጣት፣ መደነስ የመሳሉትን

በመጨረሻም ትምህርት ቤት ከመሄዱ በፊት በኬያንዳንዱ ቀን ላይ የልጅ መሠረታዊ አስፈላጊዎች መሟላት አስገባቸው። እሱ ወይም አሷ መመገባቸውን፣ አረፍት ማግኘታቸውንና ለአየሩ ፀባይ እንደሚሰማላቸው ልብስ መልበሳቸውን ያረጋገጡ።

በቅድመ ትምህርት ቤት ልጆች ጥሩ ጅምራ እንዲኖራቸው ስለመርዳት ተጨማሪ መረጃ ለማግኘት “ለትምህርት ቤት ዝግጁ መሆን” ዌብሳይት [www.gettingschoolready.org](http://www.gettingschoolready.org) ይመልከቱ። “ለትምህርት ቤት ዝግጁ መሆን” መጽሐፉን ለማግኘት (206) 439-6910፣ የውስጥ መሥመር 3985 ደደውሉ። ለትምህርት ቤት ዝግጁ መሆን የትምህርት መርጃዎችን ከኪንግ ካውንቲ ዮሐንስ ቤተ መጻሕፍት ለመዋስ ይቻላል።

ምግብ መመዘኛ ለሚያደርጉት የልጆች ሰውነቶች አስፈላጊ የሆነውን ጉልበት ያስገኛል። እናም ልጆች ከሚመጡት ከስድስት የምግብ ክፍሎች ውስጥ ጤናማ የምግብ ሚዛን መኖሩ በተለይ አስፈላጊ ነው። ጤናማ ሆነው እንዲቆዩ ልጆች ስለምግብ ጥሩ ምርጫዎችን እንዲያደርጉ ገልጫ ሰዎች ሊረዷቸው ያስፈልጋል።



(4-6 ዓመት የሆናቸው የአዘዘህን ማቅረቢያዎች መጠን ለመገባት ይችላሉ። ለ2-3 ዓመት ለሆናቸው ያለጠን መጠን ያቅርቡላቸው። ከወተት በስተቀር። 2-6 ዓመት ለሆናቸው ከወተት ምድብ በየቀኑ በጠቅላላው 2 ማቅረቢያ ያስፈልጋቸዋል።)

ልጆች ከገልጫ ሰዎች ይማሩ። እናም ምን እንደሚረዱ የሚፈልጋቸውን ማሳየትዎን ያስታውሱ። የምግቦቹን ዓይነት፣ መቼና እንዴት እንደሚመገቡ፣ በባህልዎ፣ በህይወትዎና በሌሎች ምክንያቶች የተወሰኑ ሊሆኑ ይችላሉ። ለልጆች የሚቀመስና ዋና ምግባቸውን ሊያዘጋጁ የሚያውቋቸውን ምግቦች መጠቀም ይችላሉ። እናም ሚዛናዊ ሆነው ጥሩ ሺታሚኖችንና ንጥረ ምግቦችን ከያዙ ጤናማ ይሆናሉ።

ትላልቅ ልጆች ሊያዘጋጁቸው የሚችሏቸው ቀላል የሚቀመሱ ምግቦች ሃሳቦች እንደሆኑ፡

- ◆ የፍሬፍሬ ጥቅል - ስጉርሻ መጠን የሚሆኑ የበለለ ወይም አዲስ የተቀጠፈ ፍሬፍሬን አድርገው በተርቲላ ይጠቅሳሉ
- ◆ የቁርስ ብሪት - የተጠበሰ እንቁላልና አይብ በተርቲላው ውስጥ ያድርጉ
- ◆ የፍሬፍሬ ክብብ - የተቀራረጠ ፍሬፍሬ (አኘል፣ ብርቱካን፣ አንጆራ፣ ሙገዬ፣ አናናስ) በቀጭን እንጨት ላይ ይሰካኩ
- ◆ አንትስ ጥን ሌግ - የሰላላ ግንዱ በአይብ ከሬም ተሞልተ ከላዩ ላይ ዘቢብ የተደረገበት
- ◆ ከሩዝ ኬክ ላይ - የኦቶሎጊ ቅቤ ወይም የአይብ ከሬም ቀብት በዘቢብ፣ በተቀራረጠ ሙገዬ በአንጆሪ ወዘተ ያገጠ
- ◆ ከደረቀ ፍሬፍሬ የተዘጋጀ ትሬይል ድብልቅ፣ ዘቢብ፣ ከከራንት፣ አንጆራ፣ ሱፍ፣ የፓይን ፍሬ፣ ወዘተ

**የመቅመስ ጨዋታዎች**

አዲስ የተቀጠፋ ፍራፍሬዎች፣ ጥሬ አታክልት፣ አይብ፣ በመጠቀም ለጆች ምግቦችን አንዲመለከቱ፣ አንዲክኑ፣ አንዲያሸቱና አንዲቀምሱ ያድርጉ፣ ከዚያም አንዲገልጹና አንዲያወዳድሩ ያድርጉ። ቃላቱን በመናገር ይርዷቸው፣ አንደ ጠጣር፣ ጭምቅ የሚል፣ መራራ፣ ጨው ያለው፣ ኩማጣጣ፣ እና ጣፋጭ የመሰሉትን። የልጁን/የልጆቹን መልሶች በሰንጠረዥ ሊጽፉ ይችላሉ። ይህ ማስታወሻ፣ የቋንቋ ልምድንና ልዩነቶችን ተመሳሳይነቶችን ማወዳደሪያ ችሎታን ያበረታታል።

**ባቄላዎች**

በምግብ መግዘርያው ሱቅ የሚደረጉ ድርጊቶች፣ ስንት የተለያዩ የባቄላ ዓይነቶች ሊገኙ ይችላሉ? የደረቁ፣ የቀዘቀዘ፣ በቅርቅር የታሸጉና አዲስ የተቀጠፋን ይጨምሩ። የተለያዩ የባቄላ ዓይነቶችን ለመግለጽ የሚወሉ ጥቂት ቃላት ምንድን ናቸው (ቀለም፣ ቅርጽ፣ መጠን)?

አቤት የሚሠሩ ድርጊቶች፣ ጥሬ ባቄላን በአርጥብ የወረቀት ፎጣ ላይ በማድረግ በቀልት አንዲሆን ማድረግ። በቀልት ሲሆን በገደገዳ መያዣ ውስጥ ይተክሉና ሲያድግ ይምልከቱ። ስለ ባቄላ ተክሉ ታሪክ ይጻፉና ልጁ ከታሪኩ ጋር የሚሆን ስዕል ይላል። የባቄላ ሸርባ ዓይነት ሲያዘጋጁ ይችላሉ።

**አፕል**

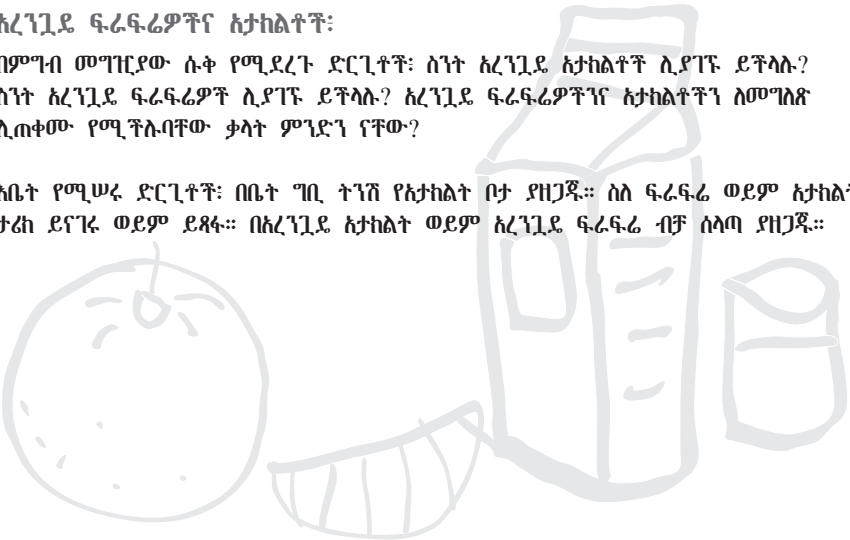
በምግብ መግዘርያው ሱቅ የሚደረጉ ድርጊቶች፣ አፕሎች በተለያዩ ምልክቶችና ቀለሞች ይመጣሉ። ስንት ዓይነት የአፕል ቀለሞች ሊገኙ ይችላሉ? ስንት የአፕል ዓይነቶች ሊገኙ ይችላሉ? አንድን አፕል ለመግለጽ ምን ቃላት ሊጠቀሙ ይችላሉ? በአንድ ፓውንድ ውስጥ ስንት አፕሎች አሉ? ማዛን ይጠቀሙ።

አቤት የሚሠሩ ድርጊቶች፣ አንድ አፕል ለመብላት ስንቴ መግመጥ ያስፈልጋል? በአፕል ውስጥ ስንት የዘር ፍራዎች አሉ? የአፕል ሱጎ ወይም የአፕል ቅቤ ያሰናዱ።

**አረንጓዴ ፍራፍሬዎችና አታክልቶች፡**

በምግብ መግዘርያው ሱቅ የሚደረጉ ድርጊቶች፣ ስንት አረንጓዴ አታክልቶች ሊያገኙ ይችላሉ? ስንት አረንጓዴ ፍራፍሬዎች ሊያገኙ ይችላሉ? አረንጓዴ ፍራፍሬዎችንና አታክልቶችን ለመግለጽ ሲጠቀሙ የሚችሉባቸው ቃላት ምንድን ናቸው?

አቤት የሚሠሩ ድርጊቶች፣ በቤት ግቢ ትንሽ የአታክልት ቦታ ያዘጋጁ። ስለ ፍራፍሬ ወይም አታክልት ታሪክ ይናገሩ ወይም ይጻፉ። በአረንጓዴ አታክልት ወይም አረንጓዴ ፍራፍሬ ብቻ ሰላጣ ያዘጋጁ።



የዋሽንግተን ስቴት ለሚይዘመደው ዕድሜያቸው ከ 12 ዓመት በታች ለሆኑ ልጆች መደበኛ የመዋለ ሕጻናት አገልግሎት ለማቀረብ ማመልከቻ ለሚያስገቡ ሰዎች የሥራ ፈቃድ ደንቦች አሉት። ብዙዎች ቤተሰቦች፣ ጋደኞችና የገረቤት አካባቢ አቅራቢዎችን ያንቦቹ አይመለከቷቸውም። በጋደኛ ወይም በዘመድ የሚቀርብ የመዋለ ሕጻናት አገልግሎት ሕጋዊ የሚሆንበት ሁኔታ፡

- ◆ የአገልግሎት አቅራቢው በሥጋ፣ በጋብቻ፣ በጡት ወላጅነት ወይም በጎሳ ልምድ ለልጁ/ጅቷ የተዘመዱ ከሆኑ።
- ◆ የአገልግሎት አቅራቢው የመዋለ ሕጻናት አገልግሎቱን የሚያቀርቡት በንግድ ሥራ መልክ ካልሆነ።
- ◆ የአገልግሎት አቅራቢው ስለ አገልግሎቱ ካላስተዋወቁ።
- ◆ ወላጆች በጋራ ትብብር ስምምነት ለልጆቻቸው መዋለ ሕጻናት አገልግሎት እርስ በርሳቸው ሲረዳዱ።

ስለ የሥራ ፈቃድ የማውጫ ሐግጋት ተጨማሪ መረጃ ካስፈለገዎት ለመዋለ ሕጻናት አገልግሎት ምንጭ (ቻይልድ ኬር ሪሶርስስ) መረጃ መስመር በ (206) 329-5333 ይደውሉ ወይም ወወወ።ሒሊዴረግ።0ረገ/ፕረዕቢደግረሰ ይመልከቱ።

የዋሽንግተን ስቴት የሕብረተሰብ ጤና አገልግሎት ጽ/ቤት (ዲኤስኤችኤስ) የአነስተኛ ገቢ ቤተሰቦች ለመዋለ ሕጻናት አገልግሎት ሲከፍሉ የሚረዳቸው የመደገሚያ ፕሮግራም አለው። ይህ መደገሚያ ለአገልግሎቱ ፈቃድ ባለው የመዋለ ሕጻናት አገልግሎት መስጪያ ድርጅት፣ በልጁ/ጅቷ መኖሪያ ቤት ውስጥ ለሚቀርብ የመዋለ ሕጻናት አገልግሎት፣ ወይም በዘመድ መኖሪያ ቤት ውስጥ ለሚሰጥ የመዋለ ሕጻናት አገልግሎት መክፈያ ይውላል። የልጁ/ጅቷ ወላጅ ለ"ወርኪንግ ኮኔክሽን ፕሮግራም" ብቁ ከሆኑ የመዋለ ሕጻናት አገልግሎት አቅራቢው ከአስቴቱ የመዋለ ሕጻናት አገልግሎት መደገሚያ ክፍያ ለማግኘት ማመልከቻ ሊያስገቡ ይችላሉ። ስለ መደገሚያ ክፍያው ፕሮግራምና ብቁነትን ስለማወቅ ተጨማሪ መረጃ ካስፈለገዎት ወወወ1።ደሰሐሰ።ወ።ገ0ጠ/ጉሴ/ወ በመጎብኘት (ዝርዝር ተራ ቁጥር 28 ላይ ይጠቁሙ) ወይም በአቅራቢያዎ ስለሚገኝ የዲኤስኤችኤስ የማህበረሰብ አገልግሎት ጽ/ቤት የሰልክ ቁጥር ለማወቅ ለመዋለ ሕጻናት አገልግሎት ምንጭ (ቻይልድ ኬር ሪሶርስስ) በ (206) 329-5544 ይደውሉ።

የሲያትል/ኪንግ ካውንቲ የመረጃ ምንጮች ዝርዝር

<b>የጨዋታ ቡድን መዝናኛ</b>	
Seattle Parks & Recreation	(206) 684-4360
King County Parks & Recreation	(206) 296-8687
<b>የቤተሰብ መረጃ ማዕከላት - ሲያትል</b>	
የቤተሰብ መረጃ ማዕከላት - ኪንግ ካውንቲ	(206) 684-0253
የቤተሰብ መረጃ ማዕከላት - ኪንግ ካውንቲ	(206) 205-3048
ለትምህርት ቤት ለደረሰ ልጆች	<a href="http://www.afterschoollearning.org">www.afterschoollearning.org</a>
<b>የጤና ጥበቃ</b>	
Public Health – Seattle & King County	(206) 296-4600
<b>የማህበረሰብ ክልላዊ ሥራዎች - ሲያትል:</b>	
Country Doctor Community Health Centers	(206) 299-1600
International District Community Health Services	(206) 461-3617
Pike Market Medical Clinic	(206) 728-4143
Puget Sound Neighborhood Health Centers	(206) 461-6935
SeaMar Community Health Centers	(206) 763-5210
Seattle Indian Health Board	(206) 324-9360
<b>የማህበረሰብ ክልላዊ ሥራዎች - ኪንግ ካውንቲ:</b>	
Community Health Centers of King County	(425) 277-1311
<b>የአመገብ ዘይቤ የጤና መረጃዎች</b>	
Children’s Resource Center/Children’s Hospital & Medical Center	(206) 526-2500
Healthy Mothers/Healthy Babies	(206) 284-2465
Women, Infants & Children (WIC) Nutrition:	(206) 296-4600
Center for Multicultural Health	<a href="http://www.cschc.org">www.cschc.org</a> (206) 461-6910
<b>በክክል ለተገዳ ልጆች</b>	
<b>ዕድሜያዊው አስከ 3 ዓመት የሆኑ ልጆች</b>	
Community Health Access Program (CHAP)	(800) 756-5437
<b>ከ 3 ዓመት ዕድሜ በላይ: ለወረዳ ትምህርት ቤት ያልፉ ትምህርት ጽ/ቤት ያህንግጫ:</b>	
Auburn	(253) 931-4927
Bellevue	(425) 456-4171
Enumclaw	(360) 802-7125
Federal Way	(253) 945-2719
Highline	(206) 433-2421
Issaquah	(425) 837-7103



የመረጃ ምንጮች ዝርዝር

የመረጃ ምንጮች ዝርዝር (የቀጠለ)

Kent	(253) 373-7513
Lake Washington	(425) 882-8170
Mercer Island	(206) 236-3377
Northshore	(425) 489-6376
Renton	(425) 204-4060
Riverview	(425) 844-4500
Seattle	(206) 252-0805
Shoreline	(206) 361-4250
Snoqualmie	(425) 831-8085
Skykomish	(360) 677-6235 ext. 207
Tahoma	(425) 432-5757
Tukwila	(206) 901-8030
Vashon	(206) 463-2882 ext. 217

የድንበተኛ ጊዜ አገልግሎቶች (ምግብና መኖሪያ ጨምሮ)

Crisis Clinic	<a href="http://www.crisisclinic.org">www.crisisclinic.org</a> (206) 461-3200
Hopelink ምሥራቅ ኪንግ ካውንቲ ሰሜን ኪንግ ካውንቲ	<a href="http://www.hope-link.org">www.hope-link.org</a> (425) 643-7912 (425) 485-6521
Fremont Public Association-Seattle	<a href="http://www.fremontpublic.org">www.fremontpublic.org</a> (206) 694-6700
Multi-Service Center-ደቡብ ኪንግ ካውንቲ	<a href="http://www.multi-servicecenter.com">www.multi-servicecenter.com</a> (253) 838-6810

የልጅ መንግሥታዊ ጠበቂ ማጣት ማሳወቅ

Child Protective Services	(206) 721-6500
King County Sexual Assault Resource Center	(800) 825-7273

የመዋሰ ሕጻናትና የቅድመ ትምህርት ቤት መረጃዎች

Child Care Resources Seattle ምሥራቅ ኪንግ ካውንቲ ደቡብ ኪንግ ካውንቲ	<a href="http://www.childcare.org">www.childcare.org</a> (206) 329-5544 (425) 865-9350 (253) 852-3080
ለትምህርት ቤት ለደረሱ ልጆች	<a href="http://www.afterschoollearning.org">www.afterschoollearning.org</a>

**የሕዝብ ቤተ መጻሕፍት**

Seattle Public Library	<a href="http://www.spl.org">www.spl.org</a> (206) 386-4636
King County Library System	<a href="http://www.kcls.org">www.kcls.org</a> (425) 462-9600 or (800) 462-9600

**የትምህርት ቤት ወረዳዎች**

Auburn	253-931-4900
Bellevue	425-456-4000
Enumclaw	360-802-7100
Federal Way	(253) 945-2000
Highline	(206) 433-0111
Issaquah	(425) 837-7000
Kent	(253) 373-7000
Lake Washington	(425) 702-3200
Mercer Island	(206) 236-3300
Northshore	(425) 489-6000
Renton	(425) 204-2300
Riverview	(425) 788-6610
Seattle	(206) 252-0760
Shoreline	(206) 367-6111
Snoqualmie Valley	(425) 888-2334
Tahoma	(425) 432-4481
Tukwila	(206) 901-8000
Skykomish	(360) 677-2623
Vashon	(206) 463-2121

**የባህሉን የቋንቋ መረጃ ምንጮች**

Asian Counseling & Referral Service	<a href="http://www.acrs.org">www.acrs.org</a> 206.695.7600
Center for Multicultural Health	<a href="http://www.cschc.org">www.cschc.org</a> (206) 461-6910
Chinese Information and Service Center	<a href="http://www.cisc-seattle.org">www.cisc-seattle.org</a> (206) 624.5633
Consejo Counseling & Referral Service	<a href="http://www.consejo-wa.org">www.consejo-wa.org</a> (206) 461.4880

**የባህልና የቋንቋ መረጃ ምንጮች (የቀጠሉ)**

El Centro de la Raza	<a href="http://www.elcentrodelaraza.org">www.elcentrodelaraza.org</a> (206) 329-9442
Eritrean Community Association Phone	<a href="http://www.eritreanseattle.org">www.eritreanseattle.org</a> (206) 323-6627
Ethiopian Community Mutual Association	<a href="http://www.ecmaseattle.org">www.ecmaseattle.org</a> (206) 325-0304
Helping Link/Mot Dau Noi (Vietnamese)	<a href="http://www.cityofseattle.net/helpinglink/">www.cityofseattle.net/helpinglink/</a> (206) 568-5160
Refugee Federation Service Center (Asian, East African & Russian)	<a href="http://www.rfsc.org">www.rfsc.org</a> (206) 725-9181
Refugee Women’s Alliance (Vietnamese, Cambodian, Laotian, Somali, Amharic, Oromo, Russian)	<a href="http://www.rewa.org">www.rewa.org</a> (206) 721-0243
Russian Cultural Center	(206) 323-3877
Somali Community Services	<a href="http://www.depts.washington.edu/commtran/SCCAgency.htm">www.depts.washington.edu/commtran/SCCAgency.htm</a> (206) 760-1181

