



























































የአንደኛ ደረጃ ትምህርት ሰሌዳ

<p>ቀን/Day 1</p>	<p>በቤታችሁ-ውስጥ፣ 110 ነግሮች ያሉትን ቡድን - ፍጠራ (ለምሳሌ፤ ሴሪያል/Cereal)። የመቁጠር ችሎታን በ5'ዮሽ፣ እና በ10'ዮሽ በመቁጠር መለማመድ። እስከ 110 ወይም ከዚያ በላይ ለመቁጠር ሞክሩ!</p> 	<p>ከጓደኛ ጋር ወይም ከቤተሰብ ጋር የበርድ-መጫወቻ (board game) ላይ - ተጫወቱ። ጨዋታው-ካለቀ በኋላ፣ እንዴት ተራን-ጠብቆ መስራት ጠቃሚ-እንደሆነ ተነጋገሩ።</p> 	<p>ወደ ውጪ ሂዱ እና፣ እንደ እንጨቶች/sticks፣ ቅጠሎች/leaves፣ ድንጋዮች/rocks ወዘተ...ያሉትን እስር-ነግሮች ሰብስቡ። በመጀመሪያ በየእቃው-ዓይነት፣ ከዚያ ስትነኩት-በሚሰጠው ስሜት - ሻካራ ወይም ለስላሳ በመሆኑ - ለየዋቸው። ከዚያ-ደግሞ፣ ዕቃዎችን በመጠን ለየ - ትልቅ ወይም ትንሽ - ናቸው??</p> 	<p>ጀርናል መጻፍ/Journaling: ዛሬ፣ ምን እንዳደረጋችሁ - ግረፍተ-ነግሮችን ወይም ምስሎችን በመጠቀም ማሳየት።</p> 	<p>ለትልልቅ-ሰዎች፣ በትምህርት ቤት ውስጥ የተማራችሁን መዝሙር ዘምሩላቸው።</p> 
<p>ቀን/Day 2</p>	<p>ቁጥርህን 1-110 መጻፍ ተለማመድ። ቁጥሮችን በወረቀት ላይ ይጻፉ ወይም በእሸዋ ወይም በሩዝ ይሳሉ.</p> 	<p>በቤተሰባችሁ-ውስጥ ላሉት ሁሉም-ሰዎች፣ ምስጋናችሁን ስጧቸው። እያንዳንዱን ጻፉዋቸው።</p> 	<p>ጠዋት-ላይ፣ በምህ-ሰዓት ላይ፣ እና ከሰዓት-በኋላ ላይ ውጪ-ውጡ እና፣ በአንድ-በታ ላይ ቁመ። ወደ ፀሐይዋ አመልክቱ። ከዚያም፤ የፀሐይዋ በታ እንዴት እንደተቀየረ ለማሳየት - ስዕል ሣሉ።</p> 	<p>ከጓደኛ ወይም ለቤተሰብ አባል ጋር፣ ታሪክ/story እንብቡ። ታሪኩን-በድጋሚ ተርኩ፤ መጀመሪያውን፣ መካከል-ላይ ያለውን እና መጨረሻውን-ጨምራችሁ። ስለ ታሪኩ የምትወዱትን ነገር፣ ለአንድ-ሰው ንገሩ።</p> 	<p>የፑሽአፕ/ፕላንክ (pushup/plank) አየሰራችሁ ባላችሁበት ጊዜ፣ ለ1 ደቂቃ በምትቆዩበት ጊዜ፣ መዝሙር ዘምሩ።</p> 
<p>ቀን/Day 3</p>	<p>አብረን-እንቀሳቀስ። 'ጃምፒንግ ጃክስ/jumping jacks' ለማድረግ ሞክሩ፤ ይህም ወደላይ በመዘርጋት እና ወደታች የእግር-ጣቶችን በመንካት፣ ሷስ በማንጠር (bouncing a ball)፣ ወይም በአንድ-እግር በመዝለል ነው። እያደረጋችሁ-ባላችሁበት ጊዜ፣ ቁጠሩ። እስከ-ስንት ድረስ ቆጠራችሁ?</p> 	<p>በትምህርት ቤት ውስጥ ለሚገኙ-ጓደኞችሁ፣ ካርድ በመስራት፣ ጥሩ-ጓደኛ ሁኑ። ጥሩ-ጓደኞችሁ የሆኑበትን ምክንያት ካትትቱ።</p> 	<p>በቤታችሁ ዙሪያ የሚገኙ ቁሳቁሶችን በመጠቀም፣ ሞዴል እጽዋት-አትክልት ወይም እንሰሳን ፍጠሩ።</p> 	<p>የምትወዱትን መጽሐፍ እንብቡ። ከክፍላችሁ-ጋር ለማጋራት፣ በታሪኩ ውስጥ ስለተከናወነ እንድ-ነገር ስዕል መሣል።</p> 	<p>በቤታችሁ-ዙሪያ፣ 3 ጊዜ - የ'Crabwalk' አድርጉ።</p> 

<p>ቀን/Day 4</p>	<p>ሦስት-ማዕዘኖች (triangles)፣ ክቦች (circles)፣ አራት-ማዕዘኖች (rectangles)ን እና ካሬዎች (squares)ን በመጠቀም፣ ስዕልን ሳሉ። በስዕላችሁ-ላይ፣ ከእያንዳንዱ ምን ያህሎችን - ተጠቅማችኋል?</p> 	<p>በቤት-ውስጥ የተሰራ ስጦታ ለእንደ-ሰው አዘጋጃ። አብሮት-የሚሄድ ማስታወሻ-ፃፉ።</p> 	<p>“በማስተዋል መመገብ/Mindful Eating”ን መለማመድ፤ መክሰሳችሁ/snack ምን-ግይነት ጣዕም እንዳለው፣ ድምጾች እንዳለው፣ ስሜት-እንደሚሰጥ፣ እና ሽታው-ምን እንደሆነ ማሰብ። የፍራፍሬ ቁራጭን እየበላችሁ በምትደሰቱ ጊዜ፣ በማስተዋል-መመገብ/mindful eatingን መለማመድ።</p> 	<p>ከ‘buddy’ ጋር፣ እንብብ! ታሪኩን፣ ከወላጅ፣ እህትና-ወንድ፣ ጓደኛ፣ ወይም በውስጡ-የተሞላ እንሰሳ/stuffed animal ጋር አጋሩ። የምትወዱትን ገጽ፣ በትወና-አሳዩ።</p> 	<p>ከእናንተ-ጋር በቤታችሁ ውስጥ ለሚኖር-ሰው፣ ስዕል መሣል። በራት-ላይ (face) ያሉትን ሁሉንም ክፍሎች ማካተታችሁን-እርግጠኛ ሁኑ።</p> 
<p>ቀን/Day 5</p>	<p>በቤታችሁ-ውስጥ፣ 110 ነገሮች ያሉትን ቡድን - ፍጠራ (ለምሳሌ፤ ሴሪያል/Cereal)። በ2’ዮሽ በመዝለል-መቁጠርን መለማመድ። እስከ 110 ወይም ከዚያ-በላይ ለመቁጠር ሞክሩ!</p> 	<p>በቤት-ውስጥ፣ እንደ-ሰው በቤት-ውስጥ ስራ (chore) አግዙ።</p> 	<p>የሙዚቃ-መሣሪያን ፍጠራ እና እንዴት እንደሚሰራ ለመግለጽ፣ ግረፍተ-ነገርን ፃፉ።</p> 	<p>ስለምትወዱትን ውጫ-የሚደረጉ እንቅስቃሴ፣ አራት ግረፍተ-ነገርን ፃፉ። ግረፍተ-ነገራችሁን በሚመሰገድ ስዕሎችን ሣሉ።</p> 	<p>መጽሐፉን በጭንቅላታችሁ ላይ ሚዛኑን-እንዲጠብቅ አድርጋችሁ፣ እምስት-ጊዜ - በክፍሉ ዙሪያ በቀስታ ተራመዱ።</p> 
<p>ቀን/Day 6</p>	<p>እስከ 100 ድረስ ‘Star jump’ አድርጉ! በ10’ዮሽ እስከ 100 ቁጠራ እና የ‘star jump’ ለእያንዳንዱ ቁጥር አድርጉ። አሁን፤ በ5’ዮሽ እስከ 100 መቁጠር እንደምትችሉ እንመልከት፤ እና የ‘star jump’ ለእያንዳንዱ ቁጥር አድርጉ።</p> 	<p>የመልካምነት የቀን-መቁጠሪያ (kindness calendar) ፍጠራ። በ‘መልካምነት የቀን-መቁጠሪያ (Kindness Calendar)’ ውስጥ - የሣምንቱን ሊደረጉ-የሚገባቸውን የመልካምነት እንቅስቃሴዎችን ለማጠናቀቅ፣ ዕቅድ-ለማውጣት መሙላት። የተጠናቀቀውን የቀን-መቁጠሪያ፣ ከአስተማሪያችሁ ጋር አጋሩ።</p> 	<p>በመኖሪያ-ቤታችሁ ውስጥ፤ ግልጽ/clear የሆኑ 5 ዕቃዎችን፣ በውስጡ-አልፎ ለመመልከት የሚያስችላችሁ - ነገር-ግን ግልጽ/clear ያልሆነ 5 ዕቃዎችን፣ እና በውስጡ-አሳልፎ ሊያሳይ የማይችል 5 ዕቃዎችን፤ ፈልጉ። በቻርት (chart) ውስጥ ፃፏቸው።</p> 	<p>የራሳችሁ-የሆነውን - “የመረጋጊያ-መንገድ/calming strategy” ፃፉ እና በቤታችሁ-ውስጥ ለሚገኝ-ሰው እስተምሩ።</p> 	<p>በቤታችሁ ውስጥ ያገኛችሁት ነገር ረጅም/አጭር ድምፅ - የመኖር ፓተርኖች (patterns) ላይ ተጨዋቱ (ለምሳሌ፡ ከከብያው ጎን-ላይ እርሳስ ለጥፋ)።</p> 

<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">ቀን/Day 7</p>	<p>በመኖሪያ-ቤታችሁ ውስጥ፣ ‘ካዳዎች/squares’፣ ‘አራት-ማዕዘኖች/rectangle s’፣ ‘ክቦች/circles’፣ እና ‘ሦስት-ማዕዘኖች/triangles’ ን - ፈልጉ። እያንዳንዱ ቅርጽ ምን-ያህል ጎኖች/sides፣ ጫፎች/vertices፣ ማዕዘኖች/angles፤ አላቸው? </p>	<p>ስለ ትምህርት ቤታችሁ፣ ማህበረሰባችሁ ወይም ሃገራችሁ - ለመለወጥ ስለምትፈልጉት፣ እና ለምን-እንደሆነ፤ ስለ አንድ-ነገር አስቡ። ስለ ሃሳባችሁ፣ ለአንድ-ሰው ንገሩ። </p>	<p>በቤታችሁ ውስጥ - ከተለያዩ ዕቃዎች ጋር - እርሣሳችሁን በምታጋጩበት ጊዜ እርሣሳችሁ የሚያሰማውን ድምፅ - አነጻፅሩ። ገለጭ የሆኑ ቃላቶችን ተጠቅማችሁ ለእያንዳንዱ፣ ዓረፍተ-ነገር ዓፋ። </p>	<p>በቤተሰብ-አባል ወይም ከዩቲዩብ (YouTube) ላይ፣ ድምጽ-ከፍ ተደርጎ መጽሐፍ ሲነበብ አዳምጡ። ስለ መጽሐፍ-ያላችሁን ጥያቄ ዓፋ። (ለምን-ይህ እንደሆነ አስባለሁ-/I wonder why...) </p>	<p>ሠውነታችሁን-ተጠቅማችሁ፣ የመጀመሪያ-ስማችሁን ስፕል-ለማድረግ (to spell your first name) የፊደል ቅርፆችን ስሩ።  </p>
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">ቀን/Day 8</p>	<p>በ1’ዎሽ፣ እስከምትችሉት ድረስ ቁጠሩ። እስከ-ስንት ድረስ ቆጠራችሁ? እስከዚያ-ድረስ ከፍ ያሉ ቁጥሮችን መጻፍ ትችላላችሁ? </p>	<p>የምትወዱት በዓል (holiday) ምንድነው? ለምን-አስፈላጊ እንደሆነላችሁ፣ ስዕል-ሳሉ፣ ዓፋ፣ ወይም ተናገሩ። </p>	<p>እነዚህ-ወቅቶች፤ እንዴት እጽዋት፣ እንሰሳት፣ እና ሰዎች ላይ-ተጽዕኖ እንዳላቸው፤ ምልክታ-እድርጉ። ምን እንዳያችሁ- እና ምን-ላይ ማስተዋል እንዳደረጋችሁ ለመናገር ስዕል-ስሳሉ እና ዓረፍተ-ነገሮችን ዓፋ። </p>	<p>ተመራጭ-በሆነው ታሪክ-የመተረክ ድምፃችሁን ተጠቅማችሁ መጽሐፍን ለማንበብ፣ በድጋሚ-ለማንበብ ልምምድ-አድርጉ። ወላጆችሁ በስልካቸው ሊቀዷችሁ-የሚችሉ ከሆነ፣ ስታኑብቡ ያለውን ቪዲዮ ለዘመድ ወይም ለጓደኛ ላኩ! </p>	<p>ለመዝሙሩ ዳንስ-ፍጠራለት እና በቤታችሁ ውስጥ ለሚገኝ ሰው አቅርቡና-አሳዩ።  </p>
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">ቀን/Day 9</p>	<p>ቢያንስ በ2 የተለያዩ መንገዶች፣ ቁጥር 67ን ወክሉ። ምስሎች/picturesን፣ ቃላቶች/words እና ቁጥሮች/numbersን፤ መጠቀም-ትችላላችሁ። ሌላ-ምን ቁጥሮችን መወከል ትችላላችሁ? </p>	<p>ልጆች-በነበሩ ጊዜ ሕይወታቸው እንዴት እንደነበረ፣ ከወላጅ ወይም ከቤተሰብ-አባል ጋር ተነጋገሩ። 3 ተመሳሳይነቶችን እና 3 ልዩነቶችን በመዘርዘር ስሩ። </p>	<p>የሙዚቃ-መሣሪያን ፍጠራ እና እንዴት እንደሚሰራ ለመግለጽ፣ ዓረፍተ-ነገርን ዓፋ። </p>	<p>የተመቻቸው-/COZY “የንብ-በ ቦታ/reading spot”ን ፍጠሩ። ውስጡ-ለተሞላ እንሰሳ (stuffed animal) መጽሐፍ እንበቡለት፣ እና በምንታነቡ-ጊዜ ምን ስሜቶች እንዳላችሁ - አጋሩ። </p>	<p>ሚዛን-ለመጠበቅ የሚያስችላችሁን - የተለያዩ መንገዶች ቁጠሩ። አንዳንድ-ሃሳብ እንዲሰጥ፤ የአንድ-እግር/አንድ እጅ፣ ሁለት እጆች፣ ወይም አንድ እግር - ያሉትን ሞክሩ።  </p>

<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">ቀን/Day 10</p>	<p>ስለተመለከታችሁን የተለያዩ ግራፎች/graphs - አስቡ። ስለ የዳሰሳ-ጥናት ጥያቄው፣ ማሰብ። በመኖሪያ-ቤት ያሉትን ሰዎች የዳሰሳ-ጥናት አድርጉ እና ግራፍ/graph - ፍጠሩ።</p> 	<p>በማህበረሰባችሁ ውስጥ ጥሩ-ዜጋ የሆነን-ሰው አስቡ። የምስጋና ማስታወሻ የሚሆን ስዕል-ሣሉ ወይም ጻፉ።</p> 	<p>ወደ ትምህርት ቤት የመጫወቻ-ሚጻፍችሁ፣ የበለጠ ጥላ-እንዲኖር ለማድረግ እንዴት እንደምትችሉ ዲዛይን ሳሉ።</p> 	<p>ረዘም-ላለ ጊዜ ላላያችሁት ሰው፣ ደብዳቤ ጻፉ። በሕይወታችሁ-ውስጥ ምን ሲከናወን እንደቆዩ አጋሩዎቻቸው፣ እና ስለነሱ-ሁኔታም ጥያቄዎች-ጠይቋቸው።</p> 	<p>ስዕል-በመሣል ወይም በቤታችሁ አካባቢ የሚገኙ-ነገሮችን ተጠቅማችሁ፤ ለመጎብኘት-የምትፈልጉትን በታ-እይታ ፈጥራችሁ-አሳዩ (ለምሳሌ፤ የውሃ-ዳር/beach፣ ተራራዎች/mountains፣ የመዋኛ-ቦታ/pool፣ ፓርክ)</p> 
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">ተጨማሪ ግምገማዎች</p>	<p>በመኖሪያ-ቤታችሁ ውስጥ፤ ዕቃዎችን ወይም በታዎችን ለመሰየም ምልክቶችን አድርጉ!</p> 	<p>ስለ መኸር 5 ጥሩ ነገሮችን ይዘርዝሩ።</p> <p>ስለ መኸር 5 መጥፎዎቹን ይዘርዝሩ።</p> 	<p>በ'finger-stretch' እነዚህን ቃላቶች እንዴት መስራት እንደሚቻል በቤተሰባችሁ ውስጥ ለሚገኙ-ሰው አስተምሩ። <i>cat, fish, goat, wolf, snake</i></p> 	<p>ከአንድ-ሰው ጋር ስለ መጽሐፍ የንግግር-ወይይትን በማድረግ አስጀምሩ። የቤተሰብ አባላችሁን፣ ወይም ጎረቤታችሁን - ስለሚወዱት መጽሐፍ ጠይቋቸው!</p> 	<p>በቤተሰብ-አባል ወይም ከዩቲዩብ (YouTube) ላይ፣ ድምጽ-ከፍ ተደርጎ መጽሐፍ ሲነበብ አዳምጡ። ለደራሲው፤ ስለ መጽሐፉ የወደዳችሁትን ነገር ወይም ያልወደዳችሁትን ነገር፣ ማስታወሻ-ጽፋችሁ ንገሩት/ንገሯት።</p> 

# 120 Chart

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>
<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>
<b>31</b>	<b>32</b>	<b>33</b>	<b>34</b>	<b>35</b>	<b>36</b>	<b>37</b>	<b>38</b>	<b>39</b>	<b>40</b>
<b>41</b>	<b>42</b>	<b>43</b>	<b>44</b>	<b>45</b>	<b>46</b>	<b>47</b>	<b>48</b>	<b>49</b>	<b>50</b>
<b>51</b>	<b>52</b>	<b>53</b>	<b>54</b>	<b>55</b>	<b>56</b>	<b>57</b>	<b>58</b>	<b>59</b>	<b>60</b>
<b>61</b>	<b>62</b>	<b>63</b>	<b>64</b>	<b>65</b>	<b>66</b>	<b>67</b>	<b>68</b>	<b>69</b>	<b>70</b>
<b>71</b>	<b>72</b>	<b>73</b>	<b>74</b>	<b>75</b>	<b>76</b>	<b>77</b>	<b>78</b>	<b>79</b>	<b>80</b>
<b>81</b>	<b>82</b>	<b>83</b>	<b>84</b>	<b>85</b>	<b>86</b>	<b>87</b>	<b>88</b>	<b>89</b>	<b>90</b>
<b>91</b>	<b>92</b>	<b>93</b>	<b>94</b>	<b>95</b>	<b>96</b>	<b>97</b>	<b>98</b>	<b>99</b>	<b>100</b>
<b>101</b>	<b>102</b>	<b>103</b>	<b>104</b>	<b>105</b>	<b>106</b>	<b>107</b>	<b>108</b>	<b>109</b>	<b>110</b>
<b>111</b>	<b>112</b>	<b>113</b>	<b>114</b>	<b>115</b>	<b>116</b>	<b>117</b>	<b>118</b>	<b>119</b>	<b>120</b>

# Tens Frames