

TUKWILA ELEMENTARY

ዜናዊ ጸሐፍ



ሕዳር 2025 ዓ.ም

ካብ ርእሰ መምህር ወ/ሮ ነር...

ሰላም ቱክዊላ ተጋሩ ስድራ፣

ሕዳር ኣብ መባእዳ ቤት ትምህርቲ ቱክዊላ ኣብ ምሉእ ናህሪ'ዩ ዘሎ፣ ናብ ሓደ ካብቶም ዝበዘሉ ጽዑቕቲ፣ ከምኡ'ውን ኣዘዮም መሳጢ ዝኾኑ እዋናት ናይ ዓመትና ንኸይድ ኣለና! 🍁

ኣብ ቀረባ እዋን ናይ ስድራቤት ዋዕላታት ኣለና። ንብዙሓት ኣሕዋት ዘለዎም ስድራቤታት፣ ኩሉ ዋዕላታት ብዝተኻእለ መጠን ኣብ ሓደ መዓልቲ ንኸፍጸም፣ ነቲ መስርሕ ንምምሕያሽ ኣበርቲዕና ንሰርሕ ኣለና። መምህር ውላድካ መደባት ንምውህሃድን ነዚ መስርሕ'ዚ ንዓኻ ቀሊልን ምቹእን ንምግባርን ክሕግዝ ኢዱ ክዘርግሕ እዩ። 📖📝 ተኸታተሉ—ናይ ዋዕላ ምዝገባ ኣብ መንገዲ ኣሎ!

መሳጢ ዜና! ፕሮጀክት ውዑይ ይመጽእ ኣሎ!

ፕሮጀክት ዋርም ንዕለት 12 ሕዳር ናብ ቤት ትምህርትና ክመጽእ እዩ! እዚ ዕድል'ዚ ብምርካብና ኣዘዩ ዕድለታት ኢና፣ ኩሉ ህጻን መባእዳ ቤት ትምህርቲ ቱክዊላ ብነጻ ናይ ክረምቲ ካቦት ክረክብ'ዩ።

ጋንታና ምስ ፕሮጀክት ዋርምን መምህራን ክፍልን ብምውህሃድ ካቦት ብስርዓትን ስሉጥን መንገዲ ከምዘዕደል ንምርግጋፅ ትሰርሕ ኣለ።

ናይ ፎቶ ፍቓድ ቅጥዕታት ብምምላእ ክትሕግዙና ትኽእሉ ኢኹም። ተሳትፎ ኣማራጺ እዩ፣ ውላዶም ስእሊ ከይስኣል ንዘመርጹ ስድራቤታት ድማ ንጹር መስርሕ ኣለና።

ንቐጻሊ ደገፍኩም የቐንዮልና! ኣብ መባእዳ ቤት ትምህርቲ ቱክዊላ ከመይ ዝበለ ባህ ዘብል ግዜ እዩ! 🍂📖

ናይዚ ወርሒ ባህርያዊ ባህሪ፡ ምስጋና እዩ።

ኣብዚ ወርሒ እዚ ናይ ተጋሩ ምሁራትና ኩሉ ብዛዕባ ምስጋና፣ እንታይ ትርጉሙ፣ ከመይ ጌርካ ከም እትገልጽ፣ ከመይ ጌሩ ንኹሉ ሰብ ዝተፈለለየ ክመስል ከም ዝኽእል ይመሃሩ ኣለዉ። ስድራቤታት ኣብ ገዝኡም ኮይኖም ነቲ ዕላል ክቕጽሉ ነተባብዕ፡ እዚ "የቐንየለይ" ምባል ይኹን፡ ንኡረቤት ምሕጋዝ፡ ወይ ንኣሸቱ መዓልታዊ ህዋታት ምድናቕ፡ ኣብነታት ምስጋና ብሓባር ብምክፋል። 🌻



TUKWILA ELEMENTARY

ዜናዊ ጸሐፍ

ሕዳር 2025 ዓ.ም

ተወሳኝ ካብ ርእሰ መምህር ነር...

ልምምድ ዕጽዋ – ሰሉስ 18 ሕዳር

ከም ኣካል ናይቲ ንድሕነት ተመሃሮ ዘለና ቀጻሊ ተወፋይነት፡ ንሰሉስ 18 ሕዳር ናይ ምዕጻው ልምምድ ከነካይድ ኢና። እዞም ልምምዳት ሓደ ሓደ ግዜ ቁሩብ ርግኣት ዘይብሎም ክስምዖም ዝኽእል እኳ እንተኾነ፡ እዚ ልክዕ ከም ናይ ሓዊ ልምምድ ልምምድ ጥራይ ምኃት ንተመሃሮ ክንገልጹሎም ኣዘዩ ጥንቃቄ ንገብር፡ ኩሉ ሰብ ድማ ዝያዳ ድልውነትን ርእሰ ተኣማንነትን ክስምዖ ይሕግዞ።

ኣብ ገዛ ምስ ውላድካ ክትዛረብ ክትድግፈካ፡ ውሑዳት ሓገዘቲ ናይ ምዘርራብ ነጥብታት እነሆ፤

🗨️ ንውላድካ ናይ ድሕነት ልምምድ ምድላው እምበር ምፍራሕ ከምዘይኮነ ኣዘኻኽር።

❤️ ኣቐዲምና ምልምማድ ኣብ ህጹጽ ኩነታት ህድኣትን ርእሰ ተኣማንነትን ንኽንጸንሕ ብኸመይ ከም ዝሕግዘና ምዘራብ።

Thumbs Up 3 መዘኻኽሪታት

ኣብ እዋን ልምምድ ድሕነት፡ ተመሃሮና ኣብዘም ሰለስተ ቀለልቲ ተግባራት ዘተኮሩ እዮም፤

👍 ድምጽታት ኣጥፊኡ

🗨️ ዓይኒ ምጥማት

💡 እዘኒ ምስማዕ

እዞም ምልክታት እዚኦም ተመሃሮ ናብቲ ዝተመደበና ውሑስ ዘባታት ብዘይ ሰግኣትን ብህድኣትን ንኽግዕዙ ይሕግዞ። ኣብ ዝቕጽል ልምምድና ድሉዎትን ርእሰ ተኣማንነትን ንኽስምዖም ንገለ ደቐይቕ ወሲድኩም ምስ ታይገር ስኮላርኩም ኣብ ገዛኹም ጌርኩም ርኣይዎ።



TUKWILA ELEMENTARY

ዜናዊ ጸሐፍ



ሕዳር 2025 ዓ.ም

ምስ መምህር መዋእለ ህጻናት ወ/ሮ ቼ ፍለጡ!

ዝመጽእ ፍጻመታት

ክንደይ ዓመት ኢኻ ክትምህር ጸኒሕካ?

8 ዓመት

ኣብ መገእታ ቤት ትምህርቲ ቱክዊላ ክንደይ ግዜ ጸኒሕኩም?

እዚ ናይ መጀመርታ ዓመተይ እዩ!

ብንእስነትካ እንታይ ክትከውን ትደሊ ነይርካ?

ሓደ መምህር

ዝፈትዎ ካራሜላ እንታይ'ዩ?

ሕያዋይ ቡኤፍ

ምስ ዝኾነ ሰብ ክትራኽብ እንተትኽእል መን ምኾነ?

ጂ ደራጎን

ምሉእ ህይወትካ ሓንቲ መደብ ጥራይ ክትከታተል እንተትኽእል እንታይ ምኾነ?

ጸወታ ዙፋናት

ረቡዕ 5 ሕዳር: ብኣግኡ ምፍናው ሰዓት 12:40pm & ዋዕላታት መምህራን

ሓሙስ 6 ሕዳር: ብኣግኡ ምፍናው ሰዓት 12:40pm & ዋዕላታት መምህራን

ዓርቢ 7 ሕዳር: ብኣግኡ ምፍናው ሰዓት 12:00pm & ዋዕላታት መምህራን

ሶኒ 10 ሕዳር: ጉባኤ መዓልቲ ገዳይም ተጋደልቲ: ጂምናዝየም: ሰዓት 9:30 ንግሆ

ሰሉስ 11 ሕዳር: ቤት ትምህርቲ የለን: በዓል መዓልቲ ሓርበኛታት

ረቡዕ 12 ሕዳር: ፕሮጀክት ዋርም

ሰሉስ 18 ሕዳር: ልምምድ ዕጽዋ

ረቡዕ 19 ሕዳር: ብኣግኡ ምብራር ሰዓት 1:55 ድሕሪ ቀትሪ

ረቡዕ 26 ሕዳር: ኣቐዲምካ ምፍናው ሰዓት 12:40 ድሕሪ ቀትሪ

ሓሙስ 27 ሕዳር: ቤት ትምህርቲ የለን - በዓል ምስጋና::

ዓርቢ 28 ሕዳር: ቤት ትምህርቲ የለን - መዓልቲ ውርሻ ደቀባት ኣሜሪካ



TUKWILA ELEMENTARY

ዜናዊ ጸሐፍ

ሕዳር 2025 ዓ.ም

መዋእለ ህጻናት

ሰላም ስድራቤታት መዋእለ ህጻናት!
ብሓገር ክንመሃርን ክንዓቢን ጽቡቕ ግዜ
ኣሕሊፍና'ዩ! ንዝመጽእ ሰሙናት ዝምልከት
ውሑዳት ኣገደስቲ መዘኻኸሪታትን ሓድሽ
ሓበሬታታትን እነሆ።

 መዘኻኸሪ ጫማ ውላድኩም ገና ሰንሰለቱ
ከመይ ጌሩ ከም ዝኣስር እንተዘይፈሊጡ
ቮልክሮ (ወይ ካልእ ዘይተኣሳሰረ) ጫማ
ተኸዲኑ ናብ ቤት ትምህርቲ ስደድዎ። እዚ ድማ
ውላድካ ዝያዳ ናጻ ክኸውን ይሕግዞን ክቡር ናይ
ክፍሊ ግዜ ይቐጥብን። ውላድኩም ምእሳር
ንምልምማድ ምስ ተዳለወ፡ ክንሕግዞምን
ከነሓጥሎምን ኢና!

 እንታይ ንሰርሓሉ ዘለና ልምምድና ቀጺልና
ኣለና፤

- ኣስማትና ምጽሓፍ (ብቅኑዕ ፊደላት!)
- ኣስማት ፊደላትን ድምጽታትን ኣለሊኻ
ምዝራብ
- ውላድካ መዓልታዊ ስሙ ምጽሓፍ
ክለማመድ ብምትብባዕን ኣብ እዋን
ምንባብ ወይ ኣብ መዓልታዊ ንጥፈታት
ፊደላት ብምምልካትን ኣብ ገዛኻ ክትሕግዝ
ትኽእል ኢኻ።



 ዑደት መጥፋእቲ ሓዊ!

ንናይ ከባቢና መጥፋእቲ ሓዊ ንፍሉይ ምብጻሕ
ንዕለት 3 ሕዳር ክንቅበሎም ብሓጎስ ኢና!
ብዛዕባ ድሕነት ባርዕ ሓዊ ክምህሩናን ገለ ካብ
ማርሻታቶምን መሳርሒታቶምን ከርእዩና'ዮም።
በጃኹም ምስ ውላድኩም ብዛዕባ ድሕነት ባርዕ
ኣብ ገዛ እውን ተዘራረቡ!

 ጥዕና ኳንካ ምጽናሕ ምጅማር ወቕቲ
ሕማማት'ዩ፡ ኣብ ክፍሊ ጥዑይ ልምድታት ድማ
ንሰርሕ ኣለና። ተማሃሮ ከምዚ ክብሉ
ነዘኻኸሮም ኣለና፤

ኣብ ኢዶም ዘይኮነስ ኣብ ብርኮም ይሰዓል ወይ
ይሕንጥጥ።

ኣእዳውና ብዙሕ ግዜ ብማይን ሳሙናን
ምሕጻብ።

ቲሹታት ተጠቐም እሞ ድሕሪኡ ቅጽበት
ደርብዮም።

ክፍልና ጥዑይን ሕጉስን ንኸኸውን ስለ
ዝሓገዝኩም የቐንየልና!

 የቐንየልና!

ኣብ ውሽጢ ሃገር ትገብርዎ ዘለኹም ቀጺሊ
ደገፍ ነመስግን። ሸርክነትኩም ንንኣሸቱ
ተማሃሮና ብዓቢ መንገዲ ንኸዓብዩ ይሕግዞም!
ብውዕዌዕ ስምዒት፡ ጋንታ መዋእለ ህጻናት



TUKWILA ELEMENTARY

ዜናዊ ጸሐፍ



ሕዳር 2025 ዓ.ም

1ይ ክፍሊ

ሰላም ስድራቤታት 1ይ ክፍሊ ብዛዕባ ክእለት መዋእለ ህጻናት ዝገበርናዮ ገምጋም ወዲእና ናብ 1ይ ክፍሊ ትምህርቲ ሰጊርና ኣለና። ኣብዚ ወርሒ ካልኣይ ኣሃዱ ሒሳብና ንጅምር ኣብኡ ኣብ ውሽጢ 20 ክንውሰኽን ክንጎድሎን ኢና። ብናይ መንእሰያት ቁጽርታት ክንሰርሕ ኢና፣ ጠቕላላ ሰለስተ ምውሳኽ ክንረክብ ኢና፣ ክንጎድል ከለና ድማ 10 ከም መዐቀኒ ቁጽሪ ክንጥቀም ኢና።

ኣብ ምጽሓፍን ምንባብን፡ ሓደስቲ ናይ ምርኣይ ቃላት ምትእትታው፡ ኣብ ሓጻርቲ ስድራቤታት ድምጽታት ክንሰርሕ፡ ምትሕውዋስ፡ ምስቲ ዘንብብ ዘለና ጸሐፍ ምትእስሳር ምፍጣርን ቅደም ተኸተል ምግባርን ክንቅጽል ኢና።

ኣብ ማሕበራዊ መጽናዕቲ ብዛዕባ ዝተፈለለዩ ባህልታትን ልምድታቶምን በዓላቶምን ክንመሃር ኢና።

2ይ ክፍሊ

ምስ ስድራቤታት ንዋዕላታት ክንራኽብ ምጽባይ ኣይንኽእልን ኢና! በጃኹም ዕለትኩምን ሰዓትኩምን ምስ መምህር ውላድኩም ምርግጋጽኩም ኣረጋግጹ። ኣብ ሒሳብ ተማሃሮ ዝተፈለለዩ ዓይነታት ጸገማት ቃላት ኣብ ምፍታሕ ይሰርሑ ኣለዉ። ተማሃሮ ኣብ ትምህርቲ ንባብ ኣገደስቲ ክእለታት ምሕያልን ምዝዋርን ይቕጽሉ። ኩሉ ሰብ ነቲ ሓደሽ ስርዓተ ትምህርቲ ድምጺ UFLI የስተማቕሮ ኣሎ! ኩሉ ሰብ ኣብ ዋዕላታት ክንርእዮ ብሃንቀውታ ንጸብ።

ካብ ቤት ፅሕፈት ቤት ትምህርቲ

ተማሃራይካ ሓሚሙ ድዩ?
ንዝተናውሐ ዕረፍቲ ዲኻ ትኸይድ ዘለኻ?
ብኣግኡ ክትወስዶም ኣለካ ድዩ?

ናብ ቤት ጸሕፈት ደውሉ!
(206) 901-7500



TUKWILA ELEMENTARY

ዜናዊ ጽሑፍ

ሕዳር 2025 ዓ.ም

3ይ ክፍለ

ሳልሳይ ክፍለ ኣብ ምብዛሕ፣ ምክፍፋል፣ ዋጋ ቦታ፣ ምድማር/ ምጉዳል ክሰርሕ ፀኒሑ እዩ። ኣብ ንባብ ትኹረትና ኣብ ኣጻሓሕፍ፡ ድምጽን ምርዳእን ኮይኑ ጸኒሑ እዩ። ጽሑፍ ኣብ መሰረታዊ ነገራት ጽሑፍ ማለት ኣርእስቲ ሓረጎች፡ ዝርዝር ምውሳኽ፡ ምዝርዛርን ምስፍሕፍሕ ሓረጎችን ዘተኮረ እዩ። ተማሃሮ ሳልሳይ ክፍለ እውን ኣብ ሜክሲካዊት ፊልም ኮኮ ዝተመርኮሰ ክራር ኣብ ምፍጣር ስነ ጥበብ ተሳቲፎም።



4ይ ክፍለ

ተማሃሮ ራብዓይ ክፍለ ኣብዚ ወርሒ ኣብ ሒሳብ ኣሃዱ ክብርታት ቦታ ይውድኡ ኣለዉ። 2ይ ክፍለ ኣብ ምብዛሕን ኣልጀብራዊ ኣተሓሳስባን ዘተኮረ ክኸውን እዩ። መምህራን 4ይ ክፍለ ተምሃሮና ረጅሒታትን ዕጽፍታትን ኣብ ምልላይ ብቕዓት ንኸርእዩ ዕላማታት ዕብየት ኣቐሚጦም ኣለዉ። ኣብ ንባብ፡ ተማሃሮ ራብዓይ ክፍለ፡ ስምዒታቶምን ድርኪታቶምን ዝምድናታቶምን ንምርዳእ፡ ትረኻታት ምንባብን ንተግባራትን ኣተሓሳስባታትን ዝርርባትን ገጸ ባህርያት ብቐረባ ብምርኣይን ይቕጽሉ ኣለዉ። ኣብ ጽሑፍ፡ ንዘተፈለለዩ ዕላማታት ኣብ ኣገደስቲ ክእለታትን ኣብ ዝተፈለለዩ ቕዲታት ምጽሓፍን ንሰርሕ ኣለፍ።



TUKWILA ELEMENTARY

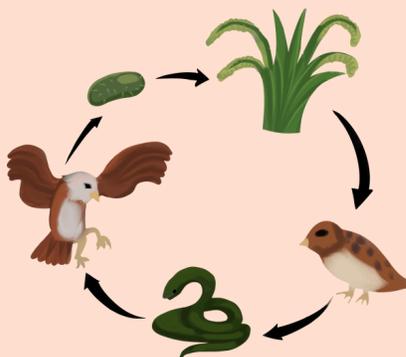
ዜናዊ ጽሑፍ



ሕዳር 2025 ዓ.ም

5ይ ክፍለ

ስለም ተማሃራይ 5ይ ክፍለ ምኒን ጽቡቅ መዓልቲ እዩ። ኣብዚ ሕዚ እዋን ተምሃሮ ኣብ ኢሳብ ብዝተፈለለዩ መንገዲ ቁፅሪ ንምብዛኹ እናመሃሩ ኣበርቲዖም ይሰርሑ ኣለው። ብተወሳኺ ተምሃሮ ከመይ ጌሮም ኮቲየንት ከም ዝረኽቡን ኮቲየንት ከም ዝግምቱን ይመሃሩ ኣለው። ኣብ ትምህርቲ ምጽሓፍን ምንባብን፡ ተምሃሮ ንመደምደምታ ንምርዳእን ዝድግፍ መርትዖ ንምርካብን ይሰርሑ ኣለው። ከምኡ'ውን ኣብ ጽሑፍ ተምሃሮ ትረኻታቶም ንምጽሓፍን ግቡእ ትረኻ ንምጽሓፍ ዘድሊ ኣቃውማ ንምርዳእን ኣበርቲዖም ይሰርሑ ኣለው። ኣብ መወዳእታ፡ ኣብ ሳይንስ ተምሃሮ ብዛዕባ ሰንሰለት መግብን መርበብ መግብን ስለምንታይ ኣገደስቲ ምኒኖምን ምፍለጠም ጥራይ እዮም ወዲእም።



MLL

ክፍለ MLL ምስ ተምሃሮና ኣብ ወርሒ ጥቅምቲ ስራሕ ጀሚሩ። መዓልታዊ ምስ ተምሃሮ ተራኺብና ኣብ ውሽጢ ክፍሎም ንደግፎም ኣለና። ምስ መምህራን ብምትሕብባር ንኢሳብ፣ ጽሑፍን ሳይንስን ብዝበለጸ ምድጋፍና ኣዝዩ የሓገስና። ልክዕ ኣብ ጎረቤት ተምሃሮና ንሓደ ኣዝዩ ዘደንቅ ወርሒ ትምህርቲ ብሃንቀውታ ንጸብ።

STEAM

ሕዳር ኣብ STEAM መሳጢ ወርሒ እዩ! መዋእለ ህጻናትን ቀዳማይ ክፍልን ኣብ ሳይንስ ጽድያ ከምኡ'ውን ኮዲንግ ክሰርሑ እዮም። ካልኣይ ክፍለ ፓራኹት ተጠቂሞም ሳይንስ ንፋስ ክድህስሱ እዮም። ሳልሳይ ክፍለ ዝመሃሩ ተምሃሮ ብዛዕባ ኤሌክትሪክ ክመሃሩ እዮም። ተምሃሮ ራብዓይን ሓሙሻይን ክፍለ፡ ብዛዕባ ምህንድስናን ሮቦቲክስን ዝምልከት ዝተፈለለዩ ፕሮጀክታት ክጅምሩ እዮም። በጃኹም ኣብ እዋን ዋዕላታት ናብ ቤተ-ፈተነ STEAM ብምኻድ ውላድኩም ኣብ ምንታይ ይሰርሑ ከምዘሎ ርኣዩ!



TUKWILA ELEMENTARY

ዜናዊ ጸሐፍ

ሕዳር 2025 ዓ.ም

አካላዊ ትምህርቲ (PE)

አብ ወርሒ ሕዳር፡ መዋእለ ህጻናት ዝተፈለለዩ ዝተፈለለዩ መሳርሒታት ከም ናይ ዘላሊ ገመድ፡ ናይ ኩባያ ስቲልት፡ ሁላ ሆፕስ፡ ስኩተር፡ ከምኡ'ውን ሆፕ ቦልስ ብምጥቃም ምውህሃዶም ከማዕብሉ እዮም። ቀዳማይን ካልኣይን ክፍሊ ዝመሃሩ ክፍልታት ናይ ኩዕሶ ሰኪዔት ድራብሊንግ ክእለቶም ኣብ ምምሕያሽን ከም ታንሊ ታግ፣ ረስኪው ታግ፣ ድክ ፔፐር ሲሰርስ ባትል፣ ከምኡ'ውን ማውስትራፕ ዝኣመሰሉ ጸወታታት ኣብ ምጽዋት ክሰርሑ እዮም። ሳልሳይ፡ ራብዓይን ሓመሻይን ክፍሊ ዝመሃሩ ተምሃሮ ከም ሜዲሲን ታግን ፒዛ ፒዛን ዝኣመሰሉ ጸወታታት ብምጽዋት ናይ ሓባር ስራሕን ስፖርታዊ ክእለቶምን ከማዕብሉ እዮም።



ሙዚቃ

አብ ክፍሊ ሙዚቃ ስራሕ ንሰርሕ ኣለና! ሕዳር ብናይ ምስጋና፣ ቀውዒን ቀውዒን ቴማ ዘለዎም ደርፍታትን ንጥፈታትን ዝመልእት ክትከውን እያ። ንሓርበኛታትና ንምኽባር ዝሕግዙ ደርፍታት ተማሂርና ኣለና፣ ንዕለት 10 ሕዳር ኣብ ሓደ ኣኼባ ክንዝምሮም ኢና። ንክብሪ ወርሒ ውርሻ ደቀባት ኣሜሪካ ገለ ደርፍታት እውን ክንመሃር ኢና። ርጉእ ህርመት ኣብ ምሕላውን ህርመት ብትኽክል ኣብ ምጽዋትን ኢና ነተኩር ዘለና። መሳርሒታት ምውቃዕ ክንጥቀም ጀሚርና ኣለና፡ ኣብ ግቡእ ሜላ መሳርሒታትን ክንክንን ድማ ንሰርሕ ኣለና። ኩሉ ግዜ ኣብዚ ኣብ መባእታ ቤት ትምህርቲ ቱክዊላ ንዘሎ ዝተፈለለዩ ባህልታት ዝውክል ሙዚቃ እየ ዝደሊ። ካብ ባህልኻ ዝመጸ ሙዚቃ ከተካፍሎ እንተሃልዩካ ክሰምዖ ደስ ይብላኒ። ርሑስ ውድቀት ወይዘር ሊትልፊልድ



TUKWILA ELEMENTARY

ዜናዊ ጸሐፍ



ሕዳር 2025 ዓ.ም

ካብ ክፍሊ ጥዕና

ቁማል ርእሲ

ቁማል ርእሲ ዘለዎም ተምሃሮ ምርካብና ቀደልና ኣለና። እዚ ኣብ መላእ ሃገር እናወሰኸ ዝኸይድ ዘሎ ጸገም እዩ። ንመከላኸሊ ሰድራኻን ቁማል ናብ ካልኣት ከይዘርጋኹን ወለዲ ደቆም ኣብ ሰሙን ኣስታት ሓደ ግዜ ክምርምሩ ይምከር።

መን ቁማል ይረክብ?

ኩሉ። ብተደጋጋሚን ስሩዕን ሻምፖ ምጥቃም ቁማል ኣይከላኸልን እዩ። ንኣሸቱ ቆልዑ ኣብ ነንሕድሕድም ዝያዳ ጥቡቕ ርክብ ስለዘለዎም ብተደጋጋሚ ዝሕዘም ይመስሉ። እንስሳታት ቁማል ርእሲ ኣይሕዙን ወይ ኣይጥቅዑን እዮም።

ቁማል ርእሲ ብኸመይ ትረክብ?

ብእግርም ይኸዱ። ኣይነፍሩን ኣይዘልሉን እዮም። ካብ ሰብ ናብ ሰብ ብቐጥታ ይጓዛዙ (ክልተ ርእሲ ምትንኻፍ) ወይ ድማ ብውልቃዊ ንብረት (i.e. ቆርበት፣ ብራሽ፣ ቆቢዕ፣ መንበር ወዘተ) ይሰጋገሩ።

ሓቕታት ብዛዕባ ቁማል ርእሲ

እቲ ዓቢ ዕንቅርቢት ክንፊ ዘይብሉ ጣንጡ ትሕቲ 1/8" ንውሓት ዘለዎ ኮይኑ ፍሕሽው ቡናዊ-ግራጭ እዩ። ቁማል ሕማም ኣይሰከመን እዮም። ንቆርበት ርእሲ ብምንካስ ምሕርቃም የስዕቡ። ቀልጢፎም ይንቀሳቐሱን ካብ ብርሃን ይርሕቁን ስለዚ መብዛሕትኡ ግዜ ንምርኣይ ኣጸጋሚ እዩ።

ኣንስተይቲ ዕንቅርቢት ኣብ መዓልቲ ካብ 3-6 እንቋቋሶ (ኒት) ትወልድ እም ክሳብ 30 መዓልታት ክትነብር ትክእል እያ።

ሓቕታት ብዛዕባ ኒትስ

ኒት (ናይ እንቋቋሶ ቦርሳ) ቁማል ብናይ ተፈጥሮ ስፕርግሉ ኣብ ጸጉሪ ሰብ ብሲሚንቶ ይሰራሕ። እቶም ኒትስ ከም ንኣሸቱ ብሩር ዝመስሉ ሞላሊት ቅርጺ ዘለዎም ንጣብ ንጣብ ኮይኖም ይረኣዩ እም ንሳቶም ድማ ዕንፍሩር ይመስሉ። ንምእላይ ግን ኣዘዮም ከበድቲ እዮም። እቶም ኒትስ ኣብ 7-10 መዓልታት ይፍጠሩ።

ቁማል ርእሲ ዘለዎም ተምሃሮ ክሳብ ብግቡእ ዝሕከሙ ካብ ቤት ትምህርቲ ክገለሉ እዮም።



TUKWILA ELEMENTARY

ዜናዊ ጸሐፍ

ሕዳር 2025 ዓ.ም

ተወሳኝ ካብ ክፍሊ ጥዕና

ውላድካ ቁማል ርእሲ ሒዙ ናብ ገዛ እንተመጸኡ እንታይ ክትገብር ኣለካ

ኣይትሰንበድ፡፡ ኣይትወቅስ፡፡ ዝኾነ ሰብ-ዓቢ ይኹን መንእሰይ-ቁማል ርእሲ ክረክብ ይኽእል እዩ፡፡ ቁማል ርእሲ ካብ ሰብ ናብ ሰብ ብቐጥታ ብምርኻብ ወይ ኣብ ናይ ሓባር ነገራት (መንበር፣ ቆርበት፣ ቆቢዕ፣ መንጻፍ ወዘተ) ይመሓላለፍ፡፡ ምስ ጸሬት ዘራኽብ የብሉን ከም ወላዲ ድማ ኣየንጸባርቐካን እዩ፡፡ እቲ ጸገም ብቐሊሉ ይመሓደር፡፡ ኣብ ታሕቲ ዘሎ መምርሒታት ጥራይ ተኸተል፤

1. ንገፍሲ ወከፍ ኣባል ስድራቤት ምፍታሽ፡፡

ኣብ ጸገር ርእሲ፡ ኣብ ጥቓ ቆርበት ርእሲ፡ ብፍላይ ኣብ መንከስ ናይ...

ክሳብ ብድሕሪ እዘንን ምኽትዮ፡፡ ቁማል ርእሲ ክንፊ ዘይብሎም ንኣሸቱ ቡናዊ-ግራጭ ጣንጡ እዮም፡፡ ዝኾነ ኣባል ስድራቤት ቁማል ወይ ቁማል ዘለዎ ክሕከም ኣለዎ፡፡

2. ፍወሳ ቁማል ርእሲ፡፡

ክልተ ደረጃታት ዘለዎ መስርሕ 1) መድሃኒት ዘለዎ ፍርያት ጸረ-እግር ምጥቃምን 2) ንኹሉ ኒት ምሕንባስን ዘጠቓልል እዩ፡፡ ከምዚ ዝስዕብ ንኛጽል፤

ሓድ፡፡ ናይ ህጻን ስረ ኣውጺእካ ኣዲንቲ ዝሸፍን መንጻፍ ኣቕርብ፡፡ (እዚ ኣገዳሲ እዩ፡፡) ኣብ ባቕ ወይ ሻወር ኣይትሕከም፣ ግን እቲ ህጻን ኣብ ልዕሊ እቲ መሕጻቢ ክጽጋዕ ግበር (እዚ ነቲ ፍርያት ቁማል ኣብ ቆርበት ርእሲ/ክሳብ ይደርቶ)፡፡

ለ.ኣብ ፋርማሲኝ ካብ ዝርከቡ ሓያሎ መድሃኒታት ዕንቅርቢት (ፍርያት ጸረ-እግር) ሓደ ተጠቐም፡፡ ገሊኡ ብሓኪም ዝተኣዘዘ፡ ገሊኡ ድማ ብዘይ ደክተር ይርከብ፡፡ ኩሎም እዞም ፍርያት ብጥንቃቄ ክጥቀሙ ኣለዎም፡፡ ማ (1) ነፍሰጸር ወይ ትጥብቂ እንተኾይንኪ (ንገዛእ ርእሲኻ ይኹን ንኻልእት ትሕክም) ንሓኪም ማህጸንኪ ምምኽኻር፤ ኣብ ርእሲ ወይ ክሳብ ሰፊሕ ምቕራጽ ወይ ምብስባስ ዘለዎ ሰብ፡ ወይ ካልእ መድሃኒት ዝጥቀም ሰብ ቅድሚ ምሕካምካ ንሓኪምካ ምውካስ፡፡

(2) ነዞም ፍርያት ኣብ ዕሽላት ኣይትጠቐሙሎም፡፡* ቅድሚ ነዞም ፍርያት ምጥቃምካ ኩሉ ናይ ዕሽግ ሓበሬታ ኣንብብ፡፡ ** ናይ ውልቂ ቁማል ምብራዝ ምወጋድ፡፡

ሐ. ዋላ እኳ ግዜ ክወስድ ይኽእልን ሓደ ሓደ ግዜ ድማ ከቢድ ክኸውን ይኽእልን እንተኾነ፡ "ኒት ምልቃም" ወይ ንኹሎም ኒት ምእላይ ምእኳ ሕክምና ውሕሰነት ይህብ፡፡ ፍርያት ዕንቅርቢት ንኹሎም ኒት ኣይቀትሎምን እዩ፣ እቶም ዝደሓኑ ድማ ኣብ ውሽጢ 7-10 መዓልታት ናብ ዘሰሓቡ ቁማል ክፈጥሩ እዮም፣ እዚ ድማ ዑደት ባዕሎም ዳግማይ ምውራር ይፈጥር፡፡ ዋላ ዝሞቱ ኒትስ ኣብቲ ጸገር ተጣቢቐም ብዛዕባ ዳግማይ ምውራር ርግጻኛ ዘይምኽን ክፈጥሩ እዮም፡፡ ምእላይ ኒት ነዚ ዕላማ ብዝተሰርሐ ፍሉይ መሳርሒ ምሕንባስ ሓጺን ወይ ድማ ብጽፍሪ ኣጸብዕቲ ብምልቃም ክፍጸም ይከኣል፡፡

መተሓሳሰቢ፡ ኒት ኮምቢንግ ዝበለጸ ምስ ደረቕ ወይ ቁሩብ ርጥብ ዝበለ ጸገር እዩ ዝፍጸም፡፡ ኒትስ ኣብ ፕላስቲክ ቦርሳ ደርብዮም ንኽጉሓፍ ምዕሻግ፡፡



TUKWILA ELEMENTARY

ዜናዊ ጽሑፍ

ሕዳር 2025 ዓ.ም

ተወሳኺ ካብ ክፍሊ ጥዕና

ውላድካ ቁማል ርእሲ ሒዙ ናብ ገዛ እንተመጹኡ እንታይ ክትገብር ኣለካ፡ ቀጸሉ፡፡

3. ድሕሪ ምእላይ ኒት ቆልዓ ጽሩይ ክዳን ክኸደን ግብር፡፡
4. መዓልታዊ ኒት ጅክ ድሕሪ ሕክምና እንተወሓደ ን10 መዓልታት ይምከር ድሕሪኡ ምፍታሽ ኣካል ናይቲ ክኸውን ኣለዎ፡፡ ስሩዕ ጽሬት ገዛ፡፡ ሓደስቲ ኒት ወይ ሓደስቲ ዝተፈንጨሉ ቁማል ከምዘለዉ መርትዖ እንተሃልዩ ድሕሪ 7-10 መዓልታት ንድሕሪት ክትምለስ ክትግደድ ትኽእል ኢኻ፡፡ (ኣብ ገዛ ዝግበር ጥንቃቄ ብዘየገድስ፡ ካብ ካልኣት ዳግማይ ምውራር ገና ክካየድ ይኽእል እዩ፡፡) ሕክምና ንባዕሉ ምሕርቃም ከስዕብ ይኽእል፤ ብመሰረት ምሕርቃም ጥራይ ዳግማይ ኣይትፍወሱ፡፡

ኣተሓሕዛ ውልቃዊ ንብረትን ከባብን

1. ኣብ ዝሓለፉ ሰለስተ መዓልታት ምስቲ ዝተበላሸወ ሰብ ዝተራኸቡ ኩሎም ክሕፀቡ ዝኽእሉ ክዳውንትን ልብሲ ዓራትን ብማሸን ምሕፃብ፡፡ ውዑይ ማይ ተጠቐምካ ኣብ ውዑይ መንቀጽ ኣንቅጽ፡፡ ዘይሕጸቡ ከም ምልኩዓት እንስሳታት፡ ቦርሳ ድቃስ፡ ርእሲ ስልኪ፡ ቁራዕ ርእሲ ወዘተ ብቫክዩም፡ ብደረቕ ጽሬት ወይ ኣብ ብጽኑዕ ዝተዓሸገ ፕላስቲክ ቦርሳ ኣብ ናይ ክፍሊ ሙቕት ንኽልተ ሰመን ክኸዘኑ ይኽእሉ፡፡
2. ኣብ ኩሉ ቦታ ቫክዩም ምግባር፡፡ ምንጻፍ፡ ዝተሸፈነ ኣቕሑት ገዛን ፍራሽን፡ ዋላ'ውን ኮፍ መበሊ መኪና ብጥንቃቄ ቫክዩም ክግበር ኣለዎ፡ ዝኾነ ህያው ቁማል ወይ ኣብ ዝወደቐ ጸጉሪ ዝተተሓሓዘ ቁማል ንምውሳድ፡፡ ንመጉሓፊ ቫክዩም ቦርሳ ኣብ ዝተዓሸገ ፕላስቲክ ቦርሳ ደርብዮ፡፡ ጸረ-ጣንጡ ረሳሕ ፈሳሲ ምጥቃም ንኣባላት ስድራቤትን እንስሳ ዘቤትን ጎዳኢ ክኸውን ስለ ዝኽእልን ኣብ ሕቶ ዘእቱ ረብሓ ስለዘለዎን ኣይምከርን ብትሪ ድማ ተስፋ ኣይቆርጽን እዩ፡፡
3. ቆርቦት፡ ብራሽ ወዘተ ኣብ ውዑይ ማይ ን5-10 ደቐቐቕ ምጥላቕ፡፡ ከምኡ'ውን ናይ ጸጉሪ ባሬት፡ ሪባን፡ ናይ ርእሲ ባንዲ ወዘተ ምጥላቕ፡፡

ጸብጸብ ምቕራብ ጉዳያት

ካልኣት ወለዲ ብዛዕባ ክህሉ ዝኽእል ለበዳ ንኸጥንቀቑ ንቤት ትምህርቲ ውላድኩም (መዓልቲ መዕበዩ ህጻናት፡ መዓስከር ወዘተ) ምሕባር ኣይትሕፈሩ፡፡ ንወለዲ መጻወቲት ውላድካ እውን ኣፍልጦም፡፡ ምትሕብባር ወለዲ ንኹሎም ቆልዑ ሓዊሱ ንናትካ ቆልዑ ንምክልኻል ክሕግዝ እዩ፡፡

* ኣብ ዕሽላት ዝርከቡ ቁማል/ኒት ብኢድ ክእለዩ ኣለዎም፡፡

መምርሒታት ዕሽግ ንሓኪም ትእዛዝ NIX ኒት ምእላይ ኣድላዩ ከምዘይኮነ ይሕብር፡፡ ክፍሊ ጥዕና ብኹሎም ፍርያት ድሕሪ ምሕካም ኒት ምእላይ ይመክር፡፡

