



ውድ ተማሪዎች፣ ቤተሰቦች፣ እና እንክብካቤ-ሰጪዎች (Caregivers)፤

የአሌክሳንድሪያ ከተማ የሕዝብ ትምህርት ቤቶች (The Alexandria City Public Schools (ACPS) ቡድን፤ በአካል ተገኝቶ (in-person) ትምህርት እሰጣጥ ሊካሄድባችው የማይቻልባቸው-ቀናቶች በሚከሰቱ-ጊዜ፣ ሊካሄዱ የሚችሉትን እንቅስቃሴዎች - አቅዷል። የእኛ-ግብ፤ ወደፊት-ሊከሰቱ ለሚችሉ የትምህርት ቤቶች መዘጋት ላይ ሊጠቅሙ እንዲችሉ ቀናቶች-እንዳይባክኑ በማድረግ፣ የመማር-ሂደቱ እንዲቀጥል-ለማገዝ ነው።

እንቅስቃሴው፤ ጠቃሚ-የሆኑ የቀለም-ትምህርት ችሎታዎችን ለመለማመድ እና ንቅናቄን፣ ፈጠራን፣ እራስን-መግለጽን፣ የሲቪክ/civic ተሳትፎን፣ እና የቋንቋ እድገትን ለመዳሰስ፣ ለተማሪዎች ዕድል ይሰጣል። ይህ ጥራዝ/packet፤ የመማሪያ ቦርድ እንቅስቃሴዎች (Learning Board Activities) አካቷል።

የመማሪያ ቦርድ (Learning Board) ትዕዛዞች፡ እያንዳንዱ እንቅስቃሴ፤ ከእንደ ወይም ከዚያ-በላይ ከሆነ - የጽንሰ-ሃሳብ ዙሪያ ምልክቶች (content area symbols) አለው፡



ማንበብና መጻፍ (Literacy)



ሂሳብ (Math)



ሣይንስ (Science)



ኅብረ ትምህርት (Social Studies)



አርት እና ሙዚቃ (Art and Music)



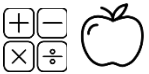














ጤና እና ጤናማነት














በእያንዳንዱ ቀን፣ እምስት የሚሰሩ-እንቅስቃሴዎችን ማጠናቀቅ።














1. ለመከታተል እንዲያመች፣ ሰርታችሁ-እንደጨረሳችሁ - በመማሪያ ቦርድ (Learning Board) ላይ፣ በእያንዳንዱ እንቅስቃሴ-ላይ አክብቡ።
2. ከአዋቂ-ሰው ጋር ፤ ምርጫችሁን፣ እጋሩ ወይም ዳግም-ምልከታ አድርጉ።
3. ወደ ትምህርት ቤት በምትመለሱ-ጊዜ፣ ለእስተማሪያችሁ ስራችሁን አስገቡ።
4. በእንቅስቃሴ ላይ ፍላጎት-ከሌላችሁ ወይም ቁሳቁሶች/materials ከሌላችሁ፤ ከመማሪያ ቦርድ/Learning Board ላይ የሌላ-ቀን እንቅስቃሴን ልትመርጡ ትችላላችሁ።










ለተጨማሪ እንቅስቃሴዎች፤ ከዚህ ጥራዝ/packet ጋር አብሮ-ያለውን የ'Family Learning Resources' ገጽን ተመልከቱ፣ ወይም የ'ACPS' ድህረ-ገጽን - ተጨማሪ ሃሳቦችን ለማግኘት ጎብኙ። <https://www.acps.k12.va.us/families/learning-activities-list>

የሦስተኛ ክፍል ትምህርት ቤት በአየር-ጠባይ መዘጋት-ጊዜ የመማሪያ ቦርድ

<p>በ1 ደቂቃ ውስጥ፣ በግራ እግራችሁ ምን-ያህል ጊዜ ጡብ-ጡብ እያላችሁ እንደምትዘሉ - ተመልከቱ። ቀጥሎም፤ በቀኝ-እግራችሁ እንደዚያው እድርጉ። <, >, ወይም = በመጠቀም፣ ቁጥሮቹን እነፃፅሩ። በመጨረሻም፤ ልዩነቱን አግኙ።</p> 	<p>ፈቃድ-ጠይቃችሁ፤ ለእናንተ እና ለጓደኞችሁ ወይም ለቤተሰብ አባል - ጤናማ የሆነ መክሰስ/snack - አዘጋጁ። ከክፍላችሁ-ጋር ለማጋራት፣ የ'ምግብ-አሰራር/recipe'ን መዝግቡ።</p> 	<p>አዲስ ዝርያዎች (species)/እንስሳ (animal)ን ሣሉ፣ እና ገጽታዎቹን እና ባህሪያቶችን በስም-ግለጹ። ይህ እንስሳ ገጽታዎችን ለምን-ይጠቀማል? እንስሳችሁን የሚያካትት የምግብ-ተመጋቢ ቅደም-ተከተል (food chain)ን መሣል።</p> 	<p>መጽሐፍ ለማንበብ መምረጥ። ከአንበባችሁ በኋላ፣ ፈታኝና-አስቸጋሪ ሁኔታዎችን የተጋፈጠውን ገጽ-ባህሪ ምረጡ። ገጽ-ባህሪው፣ የገጠመውን ፈታኝና-አስቸጋሪ ነገር ለማብራራት እና እንዴት ለዚህ ምላሽ-እንደሰጠ - ፃፉ።</p> 	<p>ለ15 ደቂቃዎች ወይም ከዚያ-በላይ ለሆነ ጊዜ - በአካል-አንቅስቃሴ (fitness) ላይ መስራት። ፑሽ-አፓች/push-ups፣ ከርል-አፕስ/curl-ups፣ 'jogging in place'፣ ወደታች የሌግ-ጣቶችን በመንካት፣ ኋሽ በማንጠር (bouncing a ball)፣ ወይም በአንድ-እግር በመዝለልን - ሞክሩ። ያደረጋችሁትን-ነገር መዝግቡ።</p> 
<p>በመኖሪያ-ቤታችሁ ውስጥ የሚኖሩትን-ሁሉ፣ ዕድሜአቸውን ደምሩ። አጠቃላይ-ድምሩ ምንድነው? 100 በላይ ነው ወይንስ በታች? በስንት-ይበልጣል/ያንሳል?</p> 	<p>ዛሬ - ለአንድ-ሰው፣ ሁለት የደግነት ስራዎችን መስራት። ምን እንዳደረጋችሁ እና ምን-ግደነት ስሜት እንደተሰማችሁ ፃፉ።</p> 	<p>ውሃ/Water - የት ማግኘት-እንችላለን? የወንዝ፣ ሀይቅ፣ ኩሬ፣ ውቅያኖስ፣ የክርስ ምድር-ውሃ እና የውሃ-ጉድጓድን በምስል/picture - ሣሉ።</p> 	<p>ምርጫችሁ ስለሆነው ዝግጅት/event - የዜና ጽሁፍን ፃፉ እና ሪፖርተር ሆናችሁ አቅርቡ።</p> 	<p>በራስ-የተሳለ ምስል/Self-Portrait: በመስታወት ተመልከቱ እና የራስን-ምስል መሣል። በተቻለ-መጠን፣ እውነት-የሚመስሉትን ዝርዝሮች በሙሉ አካትቱ።</p> 
<p>ከአንበባችሁ-ት ታሪክ ውስጥ - ገጽ-ባህሪያቶችን ምረጡ። መደመር፣ መቀነስ፣ ማባዛት፣ ወይም ማካፈልን ተጠቅሞ፣ ከትልቅ-ቁጥሮች ጋር - የሂሳብ የታሪክ መልስ-ማግኛ ስራን መስራት።</p> 	<p>በመኖሪያ-ቤት ውስጥ፣ ስለሚወደድ የባህል-ልምድ ወይም ሰው እንድታስቡ የሚያደርገውን፣ በምግብ-አሰራር ዝርዝሮቹ (recipes) ውስጥ - ተመልከቱ። ስለዚያ የምግብ-አሰራር (recipe) አጋሩ እና ልዩ-እንዲሆን ያደረገው ነገር-ምን እንደሆነ ፃፉ።</p> 	<p>በውሃ ዑደት ውስጥ፣ ትነት/Evaporation ደመናዎች በሰማይ ላይ እንዴት እንደሚፈጠሩ - ምስል/picture ሣሉ። በስዕላችሁ/picture ውስጥ - ያሉትን-እርምጃዎች/steps በስም-ግለጹ።</p> 	<p>የመጽሐፍ አስተዋዋቂ ሁኔ! ለጓደኛ ጥሩ-የሆነው መጽሐፍ ምን-እንደሆነ ሃሳብ-መስጠት - እና፣ ሌላ-ሰውን ምን-መጽሐፍ እንደሚመክሩ መጠየቅ። ለምን-እንደሆነ፤ መግለጻችሁን አርግጠኛ-ሁኔ!</p> 	<p>ከአዋቂ-እርዳታን በማግኘት፣ ጤናማ የሆነ መክሰስ (snack) እንድትደሰቱበት፣ አዘጋጁ። ለጤና ተመራጭ-ያደረገው ነገር - ምን እንደሆነ ተነጋገሩ።</p> 

<p>ዛሬ፤ በሁለት የተለያዩ ሰዓቶች ላይ - ሰዓቱን-ተመልከቱ። ትክክለኛውን ሰዓት ፡፡ ፡፡ ምን-ስታደርጉ እንደነበረ - ወይ-በስዕሎች/pictures ወይም-ደግሞ በቃላት አሳዩ።</p> 	<p>ዘመድን፣ ጓደኛን፣ ወይም ጎረቤትን ቃለ-መጠይቅ ማድረግ እና በሰውየው ሕይወት ውስጥ አስፈላጊ-የሆኑ ሁኔታዎች ያሉበትን የጊዜ-አቀማመጥ አገልግሎት-ማሳየት።</p> 	<p>የውሃ ዑደት (water cycle)ን ለማሳየት፣ ዳያግራም/diagram መሣል ወይም ሞዴል/model - መስራት። ቃላቶች ኃይል/energy፣ ሙቀት/heat፣ ትነት/evaporation፣ ጤዛማነት & ዝናባማነት (condensation & precipitation)ን በመጠቀም፤ ለአዋቂ-ሰው አብራሩ።</p> 	<p>ረዘም-ላለ ጊዜ ላላዎችሁት ሰው፣ ደብዳቤ ፡፡ በሕይወታችሁ-ውስጥ ምን ሲከናወን እንደቆየ አጋሩዎቻቸው፣ እና ስለነሱ-ሁኔታም ጥያቄዎች-ጠይቋቸው።</p> 	<p>ሰውነትን ለማንጠራ-ራ./stretch ለማድረግ ጊዜ-ውሰዱ። ከዚያም፤ በቦታው-ላይ የአካል-አንቅስቃሴ በማድረግ ለመስራት ዱብ-ዱብ እያሉ በመሮጥ፣ 'curl-ups'ን እና 'push-ups'ን በመስራት፣ ወይም (ከአዋቂ-ሰው ፈቃድ-በማግኘት) ውጪ-የእግር ጉዞ ለማድረግ መሄድ።</p> 
<p>ከአነበባችሁት ታሪክ ውስጥ - ገጽ-ባህሪያቶችን ምረጡ። የሂሳብ ታሪክ ስሌት-መስራት/math story problemን - መደመር ወይም መቀነስን፣ እስከ 1,000 በሚደርሱት ቁጥሮች - መስራት።</p> 	<p>በሩቅ-ቦታ ለሚኖሩ፣ ለጓደኛ ወይም የቤተሰብ አባል፤ ደብዳቤ መፃፍ። ልዩ-የሚያደርጋቸው ምን-እንደሆነ ፡፡</p> 	<p>ፈቃድ-ካገኛችሁ፤ የአየር-ጠባይ ድህረ-ገጽን ጎብኙ ወይም ጋዜጣ አንባቡ እና ወደ አሁኑ-የአየር ጠባይ ግቡ/log-አድርጉ። የዛሬውን የአየር-ጠባይ፣ ለነገ-ከሚኖረው ዝናባማነት ጋር አነፃጽሩ።</p> 	<p>የተመቻቸው/cozy “የንባብ ቦታ/reading spot”ን ፍጠሩ። ውስጡ-ለተሞላ እንሰሳ (stuffed animal) መጽሐፍ እንብቡለት፣ እና በምንታነቡ-ጊዜ ምን ስሜቶች እንዳላችሁ - አጋሩ።</p> 	<p>ለ10 ደቂቃዎች፣ እንደኳስ በተሰሩ ካልሲዎች - ከወላጅ/እሳዳጊ ወይም ወንድምና-እህት/ጓደኛ ጋር - አባሮ-መያዝ መጫወት።</p> 
<p>ከተለያዩ የማባዛት/multiplication ታሪኮች ጋር መጽሐፍ ፡፡ እና ለእያንዳንዱ ምስሎች/pictures ሣሉ።</p> 	<p>የመልካምነት የቀን-መቁጠሪያ (kindness calendar) ፍጠሩ። የአንድ-ሣምንት ርዝመት ያለውን - የመልካምነት እንቅስቃሴዎች/kindness activitiesን ማቀድ። የእናንተን የቀን-መቁጠሪያ/calendar፣ ከአስተማሪያችሁ ጋር አጋሩ።</p>	<p>ስለ ቀላል ማሸኛች - ለምሳሌ፤ ‘wedge’, ‘wheel’, እና ‘axel’ - መዝሙር መፍጠር። ለአንድ-ሰው - ዝግጅታችሁን-አሳዩ።</p> 	<p>ተመራጭ-በሆነው ታሪክ-የመተረክ ድምፃችሁን ተጠቅማችሁ መጽሐፍን ለማንባብ፣ በድጋሚ-ለማንባብ ልምምድ-አድርጉ። ወላጆችሁ በስልክቸው ሊቀዳችሁ-የሚችሉ ከሆነ፣ ስታነብቡ ያለውን ቪዲዮ ለዘመድ ወይም ለጓደኛ ላኩ!</p>	<p>በቤታችሁ-ዙሪያ፣ 3 ጊዜ - ወደፊት የ‘Crabwalk’ አድርጉ። ከዚያ-ደግሞ፣ በቤታችሁ-ዙሪያ፣ 3 ጊዜ - ወደኋላ የ‘Crabwalk’ አድርጉ።</p> 

					
	<p>ወደ ቅርብ-የሆነው እስር/nearest ten በማጠጋጋት-ጊዜ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ወደ 50 የሚጠጋጋው ትንሹ ቁጥር/smallest number ምንድነው? • ወደ 50 የሚጠጋጋው ትልቁ ቁጥር/largest number ምንድነው? • ወደ 50 የሚጠጋጋው የተለያዩ ቁጥሮች - ስንት ናቸው? <div style="text-align: center;">  </div>	<p>በማህበረሰባችሁ-ውስጥ አገልግሎትን ስትጠቀሙ-የነበረበትን ጊዜ የሚገልጹ፤ አንቀጽ/paragraph - ፩።</p> <div style="text-align: center;">  </div>	<p>በተፈጥሮዎቹ የእንሰሳት እኗኗራቸው ውስጥ - ምን-ምንን እንደሚበላ ለማሳየት፤ እምስት ቀላል የምግብ-ተመጋቢ ቅደም-ተከተሎች (food chains)ን መፍጠር።</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>በምግብ-ተመጋቢ ቅደም-ተከተል (food chain) ውስጥ፤ ከዕጾታ ወደ እንሰሳቶች በተዋረድ-የሚሄደውን ኃይል/energy፤ ቀስቱ-ማሳየት አለበት።</p> <div style="text-align: center;">  </div>	<p>ስለምትወዱት ቀለም፤ ግጥም ፩።። ያንን-ቀለም የሚያስታውስ - ዕቃዎች/objectsን፤ በታዎችን፤ ወይም ስሜቶችን ማካተት።</p> <div style="text-align: center;">  </div>	<p>ለ10 ደቂቃዎች፤ እንደኳስ በተሰሩ ካልሲዎች - ከወላጅ/እሳዳጊ ወይም ወንድምና-እህት/ጓደኛ ጋር - አባሮ-መያዝ መጫወት።</p> <div style="text-align: center;">  </div>
	<p>ወደ ቅርብ-የሆነው መቶ/nearest hundred በማጠጋጋት-ጊዜ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ወደ 500 የሚጠጋጋው ትንሹ ቁጥር/smallest number ምንድነው? • ወደ 500 የሚጠጋጋው ትልቁ ቁጥር/largest number ምንድነው? • ወደ 500 የሚጠጋጋው የተለያዩ ቁጥሮች - ስንት ናቸው? <div style="text-align: center;">  </div>	<p>3ቱን የሚያስፈልጓችሁን-ነገሮች እና 3ቱን የምትፈልጉትን-ነገሮች፤ ዘርዝሩ። ስለ እንዳ-የሚያስፈልጋችሁ ነገር እና ስለ እንዳ የምትፈልጉት ነገር፤ ዓረፍተ-ነገር ፩።</p> <div style="text-align: center;">  </div>	<p>ዛሬ ባለን የአየር-ጠባይ ሁኔታ ላይ፤ ውጪ በዚህ የአየር-ጠባይ ውስጥ መቋቋም-የሚችሉ እምስት እንሰሳቶችን - ሣሉ። ለእያንዳንዱ እንሰሳት በዚህ-ዓይነቱ የአየር-ጠባይ ውስጥ ለመቋቋም የሚረዳውን - እንደ የሰውነት-ክፍሉን ዘርዝሩ።</p> <div style="text-align: center;">  </div>	<p>ከመጽሐፍ፤ ስሜት/emotion የሚያንጸባርቀውን ገጽ-ባህሪ ለዩ። እንዴት እየተሰማቸው ነው? በዚያ-መንገድ እንደተሰማቸው የሚያሳዩውን፤ ከመጽሐፍ - ቢያንስ 2 ዝርዝሮችን መስጠት።</p> <div style="text-align: center;">  </div>	<p>ለመዝሙሩ - የዳንስ ቅንብር (dance routine) ፍጠራለት እና በቤታችሁ ውስጥ ለሚገኝ ሰው እቅርቡና-አሳዩ።</p> <div style="text-align: center;">  </div>

	<p>አማራ (Amara)፤ 1 x 1 foot የሆኑ - 24 ታይሎች/tiles አላት። አራት-ማዕዘን የሆነውን መታጠቢያ-ቤቷን - ታይል/tile ማድረግ ትፈልጋለች። የርዝመት/length እና ስፋት/width ጥምረቶችን የመኖር-ሁኔታቸው ምንድነው? እንዴት አወቃችሁት?</p> 	<p>በታሪክ ውስጥ - አድናቆት-ያላችሁን ሰው አስቡ። ለእነርሱ-ክብር በመስጠት፣ ለበዓል - መግለጫ/description መጻፍ።</p> 	<p>በእያንዳንዱ በአራቱም የዓመቱ ወቅቶች ውስጥ፣ እንደ-ነገርን ስታከብሩ የሚያሳይ የራሳችሁን ምስል ሣሉ። በእያንዳንዱ ስዕል ውስጥ፣ እንደ ዛፍ አካትቱ እና በዚያ የዓመቱ-ወቅት ላይ የሚለበሰውን ልብስ - የለበሰችሁበትን የራሳችሁን ስዕል ሳሉ።</p> 	<p>በክሌቭር (Clever) ላይ - 'PebbleGo'ን ጎብኙ። ስለ እንደ አዲስ ሰው ለማወቅ፣ ባዮግራፊ/biography ማንበብ። ስለዚህ ሰው - ጠቃሚ የሆኑ ዝርዝሮችን እና በዋናው ሃሳቦች ላይ ማስታወሻዎችን ውሰዱ።</p> 	<p>የምትወዱትን-መዝሙር ስትዘምሩ፣ 'calf raises'ን አድርጉ።</p> 
	<p>120 - 75 = _____ ከቁጥር ጋር ወይም እውነተኛ አባባልን መግለጫን-ለማድረግ፣ በክፍት-በታው ውስጥ - መሉ። በተቻለ-መጠን ብዙ እውነተኛ-አባባሎችን አድርጉ።</p> 	<p>የቤታችሁን ወይም የአገራባች-ሰፈራችሁን ካርታ/map - ሣሉ። የምትጠቀሙትን - ምልክቶች/symbols እና ቀለሞች/colors ለመግለጽ፣ ኮምፓስ (compass) እና ቁልፍ (key)ን አካትቱ።</p> 	<p>ሦስት የምግብ ዓይነቶችን ለማግኘት (ቅመም፣ ዱቄት፣ ጨው፣ ስኳር፣ ኮከብ/cocoa ወዘተ...) - በውሃ ውስጥ የሚሟሙትን እና ሦስት መከታ-ለማድረግ፣ አቅዱ እና አካሂዱ። ምን እንዳደረጋችሁ እና ግኝቶቻችሁን - መዝግቡ።</p> 	<p>በክሌቭር (Clever) ላይ - 'World Book'ን ጎብኙ። ከዚህ-በፊት ጎብኝታችሁት የማታውቁትን ከተማ ለማግኘት፣ እርስ-በርስ የሚያሰራውን ካርታ (Interactive Map)ን ተጠቀሙ። ስለዚህ በታ - ጠቃሚ የሆኑ ዝርዝሮችን እና በዋናው ሃሳቦች ላይ ማስታወሻዎችን ውሰዱ።</p> 	<p>የእያንዳንዱ የምግብ ቡድን ውስጥ - የምትበሉትን አራት - ምግቦች ዓፋ፣ ፍራፍሬ/FRUIT፣ እታክልት/VEGETABLE፣ ፕሮቲን/PROTEIN፣ የወተት-ውጤቶች/DAIRY ፣ & ጥራጥሬዎች/GRAINS።</p> 