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

በአካል-ተገኝቶ በትምህርት ቤት መማር የማይቻል-በሚሆንበት ጊዜ፣ በመኖሪያ-ቤት ውስጥ ትምህርት-ይቀጥላል! ልጃችሁ - በትምህርቱ እንዲቀጥል ለማገዝ፣ የአሌክሳንድሪያ ከተማ የሕዝብ ትምህርት ቤቶች (Alexandria City Public Schools) ቡድን፣ እነዚህን እንቅስቃሴዎች/activitiesን - አዘጋጅተዋል።

እነዚህ እንቅስቃሴዎች/activities፤ ተማሪዎች ቁልፍ-የሆኑ የቀለም-ትምህርት ችሎታዎች ላይ ለመካፈል፣ ንቁ-ሆኖ እንዲቆዩ፣ ፈጠራዊ-ችሎታን ለመግለጽ፣ የእውኑን-ዓለም ችግሮች ለመፍታት፣ እና አስደሳች-የሆኑ የስራ-መስክ ጎዳናዎች/career pathsን ለማወቅ - ዕድሎችን ይሰጣቸዋል።

የመማሪያ ምልክቶች/Learning Symbols

እያንዳንዱ እንቅስቃሴ ምን-ትምህርትን እንደሚሸፍን ለመመልከት - በእናንተ ቦርድ/board ላይ፣ እነዚህን ምልክቶች/icons - ተመልከቱ።



ማንበብና መፃፍ (Literacy) | ሂሳብ (Math) | ሣይንስ (Science) | ጎብረ ትምህርት (Social Studies) | አርት & ሙዚቃ (Art and Music) | ጤና & ጤናማነት | ስራ-መስክ ግንዛቤ & ፍለጋ/ Career Awareness & Exploration

ትምህርቱ በመኖሪያ-ቤት በሚካሄድበት ጊዜ፣ በየቀኑ **5** እንቅስቃሴዎች/**activities**ን ማጠናቀቅ:

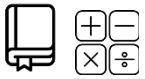
1. የእናንተን እንቅስቃሴዎች/**Activities -** ምረጡ: ከቦርዱ/board ላይ - 5 እንቅስቃሴዎች/activitiesን - መምረጥ። ቁሳቁሶቹ/materials ከሌሏችሁ ወይም ሌላ-ነገርን ለመሞከት የምትፈልጉ ከሆነ፣ ሌላ ሣጥን/boxን - ከሌላ ማንኛውም ቀን ላይ ካለው የመማሪያ ቦርድ/Learning Board ለመምረጥ - ትችላላችሁ። ሣጥኑ/box - ትርፍ-አይከኖች/extra icons ካለው፣ ወደ-ሁለቱም የትምህርት-ዓይነቶች - ይቆጠራል!
2. የዕድገት-ሂደታችሁን - መከታተል: ሰርታችሁ-እንደጨረሳችሁ - በቦርዱ (board) ላይ፣ በእያንዳንዱ እንቅስቃሴ-ላይ አክበቡ (Circle-አድርጉበት)።
3. ትምህርታችሁን አጋሩ: ከአዋቂ-ሰው ወይም ከእንክብካቤ-ሰጪው ጋር፣ የጨረሳችሁትን ስራ አሳዩ ወይም ተወያዩበት።
4. መልሳችሁ-አድግቡ/**Turn It In:** ወደ ትምህርት ቤት ህንፃ በምትመለሱበት-ጊዜ ላይ፤ የአጠናቀቃችሁትን ስራ ወደ አስተማሪያችሁ አምጡት።

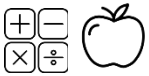
ለተጨማሪ-የሆኑ እንቅስቃሴዎች፤ ከዚህ ጥራዝ/packet ጋር አብሮ-ያለውን የ የ'Family Learning Resources' ገጽን ተመልከቱ፣ ወይም የ'ACPS Family Learning Activities' ገጽን - ጎብኙ። https://www.acps.k12.va.us/families/learning-activities-list

የ**ACPS** የአንደኛ-ክፍል የትምህርት ቤት መማሪያ ቦርድ/**Learning Board**

ማንቡበና መፃፍ (Literacy)	ሂሳብ (Math)	ሣይንስ (Science)	ጎበረ ትምህርት (Social Studies)	ኧንኮር (Encore)
ጆርናል መፃፍ/Journaling: ዛሬ፣ ምን እንዳደረጋችሁ - ዓረፍተ-ነገሮችን መፃፍ እና ምስሎችን መሣል። 	110 ነገሮች/thingsን (እንደ ሴሪያል/cereal) ያሉትን - መፈለግ። እየዘለሉ-መቁጠርን - በ5ዮሽ እና በ10ዮሽ - መለማመድ። እስከ 110 ወይም ከዚያ-በላይ ለመቁጠር ሞክሩ!	ውጪ-ውጡ እና አስር ነገሮች ሰብስቡ (እንጨቶች፣ ቅጠሎች፣ ድንጋዮች)። ስትነኳቸው-በሚሰማው ስሜት - በመሻከር ወይም በመለስለስ - ዕቃዎቻችሁን ለዩዋቸው። ከዚያ-ደግሞ፣ ዕቃዎችን በመጠን ለዩዋቸው - ትልቅ ወይም ትንሽ - ናቸው? 	የቦርድ ጌም/board game፣ በአንድነት-ሆናችሁ ተጫወቱ። ጨዋታው-ካለቀ በኋላ፣ እንዴት ተራን-ጠብቆ መስራት ጠቃሚ-እንደሆነ ተነጋገሩ።	ለትልልቅ-ሰዎች፣ በትምህርት ቤት ውስጥ የተማራችሁን መዝሙር ዘምሩላቸው። 
Read a story together. ታሪኩን አብራችሁ አንብቡ። መጀመሪያውን፣ መካከል-ያለውን፣ እና መጨረሻውን - እንደገና ተርኩ። ስለ ታሪኩ የምትወዱትን ነገር፣ ለአንድ-ሰው ንገሩ።	በወረቀት ላይ ከ1-110 ቁጥሮችን ፃፉ፣ ወይም በአሸዋ፣ በሩዝ፣ ወይም በበረዶ ላይ - ሣሉዋቸው።	ጠዋት-ላይ፣ በምሣ-ሰዓት ላይ፣ እና ከሰዓት-በኋላ ላይ ውጪ-ውጡ እና፣ በአንድ-ቦታ ላይ ቁሙ። ወደ ፀሐይዋ አመልክቱ። ከዚያም፤ የፀሐይዋ ቦታ እንዴት እንደተቀየረ ለማሳየት - ስዕል ሣሉ።	በቤተሰባችሁ-ውስጥ ላሉት ሁሉም-ሰዎች፣ ምስጋናችሁን ስጧቸው። እያንዳንዱ የተሰጡትን የምስጋና-ቃላት - ፃፉ። 	ለ1 ደቂቃ መዝሙሩን እየዘመራችሁ-ባላችሁበት ጊዜ፣ በፕላንክ (plank) ወይም የፑሽ-አፕ (pushup) ላይ ሆናችሁ-መቆየት። 
ከክፍላችሁ-ጋር ለማጋራት፣ የምትወዱትን መጽሐፍ አንብቡ እና በታሪኩ ውስጥ ስለተከናወነ አንድ-ነገር ስዕል መሣል። 	እንንቀሳቀስ! ‘ጃምፒንግ ጃክስ/jumping jacks’ ለማድረግ ሞክሩ፤ ወደላይ በመዘርጋት፣ ወደታች የእግር-ጣቶችን በመንካት፣ ኳስ በማንጠር (bouncing a ball)፣ ወይም በአንድ-እግር በመዝለል። እያደረጋችሁ-ባላችሁበት ጊዜ፣ ቁጠሩ። እስከ-ስንት ድረስ፣ መቁጠር ትችላላችሁ? 	ትናንሽ የእፅዋት ሳይንቲስቶች! ለኦሮአችሁ - አትክልቶችን የምታሳድጉ ሰዎች አድርጋችሁ - እራሳችሁን-አስቡ። እፅዋትን መሣል እና ማሳደግ። ስሮቹን፣ ግንዱን፣ እና ቅጠሎቹን - ማሳየት። የእናንተ እፅዋት ለማደግ ምን እንደሚያስፈልገው እና እንዴት እንክብካቤ-እንደምታደርጉለት - መግለጽ። 	በትምህርት ቤት ውስጥ ለሚገኝ-ጓደኛችሁ፣ ካርድ በመስራት፣ ጥሩ-ጓደኛ ሁኑ። ጥሩ-ጓደኛችሁ የሆኑበትን ምክንያት ካትትቱ። 	በቤታችሁ-ዙሪያ፣ 3 ጊዜ - የ‘Crabwalk’ አድርጉ። 

ከ‘buddy’ ጋር፣ እንበቡ! ታሪኩን፣ ከቤተሰብ አባል፣ ጓደኛ፣ ወይም በውስጡ-የተሞላ እንሰሳ/stuffed animal ጋር አጋሩ። የምትወዱትን ገጽ፣ በትወና-አሳዩ። 	ሕልማችሁ-የሆነውን - የመጫወቻ-ሜዳ/Playground ን ዲዛይን-ማድረግ! እራሳችሁን፤ የመጫወቻ-ሜዳ ዲዛይነር - አድርጋችሁ ማሰብ። የመጫወቻ-ሜዳን ለመሣል - ክቦች/circlesን፣ ካሬዎች/squaresን፣ አራት-ማዕዘኖች/rectanglesን፣ እና ሦስት-ማዕዘኖች/trianglesን - መጠቀም። ከእያንዳንዱ - ምን ያህል ቅርጽ/shape - እንደተጠቀማችሁ ቁጠሩ። እናንተ የምትወዱትን ገጽታ/favorite feature - ግለጹ። 	“በማስተዋል መመገብ/Mindful Eating”ን መለማመድ፤ መክሰሳችሁ/snack ምን-ዓይነት ጣዕም እንዳለው፣ ድምጾች እንዳለው፣ ስሜት-እንደሚሰጥ፣ እና ሽታው-ምን እንደሆነ ማሰብ። 	በቤት-ውስጥ የተሰራ ስጦታ ለአንድ-ሰው አዘጋጁ። አብሮት-የሚሄድ ማስታወሻ-ፃፉ። 	ከእናንተ-ጋር በቤታችሁ ውስጥ ለሚኖር-ሰው፣ ስዕል መሣል። በፊት-ላይ (face) ያሉትን ሁሉንም ክፍሎች ማካተታችሁን-እርግጠኛ ሁኑ። 
ስለምትወዱትን ውጪ-የሚደረት እንቅስቃሴ፣ አራት ዓረፍተ-ነገርን ፃፉ። ዓረፍተ-ነገራችሁን በሚመሳሰል ስዕሎችን ሣሉ። 	በመኖሪያ-ቤታችሁ ውስጥ፣ 110 ነገሮች/thingsን (እንደ ሴሪያል ቁራጮች/cereal ያለውን) ፈልጋችሁ-አግኙ። በ2’ዮሽ በመዝለል-መቁጠርን መለማመድ። እስከ 110 ወይም ከዚያ-በላይ ለመቁጠር ሞክሩ!	የሙዚቃ-መሣሪያዎች - ፈጣሪ! የቤት-ውስጥ ቁሳቁሶችን በመጠቀም፣ የሙዚቃ-መሣሪያን ዲዛይን-ማድረግ። ሁለት የተለያዩ ድምፆችን ማውጣት። የሙዚቃ-መሣሪያችሁን መሣል እና እንዴት-እንደሚሰራ በአንድ ዓረፍተ-ነገር መፃፍ። 	በቤት-ውስጥ፣ አንድን-ሰው በቤት-ውስጥ ስራ (chore) አግዙ።	መጽሐፉን በጭንቅላታችሁ ላይ ሚዛኑን-እንዲጠብቅ አድርጋችሁ፣ አምስት-ጊዜ - በክፍሉ ዙሪያ በቀስታ ተራመዱ። 

የራሳችሁ-የሆነውን - “የመረጋጊያ-መንገድ/calming strategy” ፃፉ እና በቤታችሁ-ውስጥ ለሚገኝ-ሰው አስተምሩ። 	እስከ 100 ድረስ ‘Star Jump’ አድርጉ! በ10’ዮሽ እስከ 100 ቁጠሩ እና የ‘star jump’ ለእያንዳንዱ ቁጥር አድርጉ። ከዚያም፤ በ5’ዮሽ እስከ 100 ቁጠሩ እና የ‘star jump’ ለእያንዳንዱ ቁጥር አድርጉ። 	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።	የ‘መልካምነት የቀን-መቁጠሪያ (Kindness Calendar)’ ፍጠሩ። በእያንዳንዱ-ቀን የምታደርጉትን የ‘kind activities’ን፤ ለአንድ-ሣምንት እቅድ-አውጡ። የተጠናቀቀውን የቀን-መቁጠሪያ/calendar፣ ከአስተማሪያችሁ ጋር አጋሩ። 	በቤታችሁ ውስጥ ያገኛችሁት ነገር ረጅም/አጭር ድምፅ - የመኖር ፓተርኖች (patterns) ላይ ተጫወቱ (ለምሳሌ: ከኩባያው ጎን-ላይ እርሳስ ለጥፉ)። 
በቤተሰብ-አባል ወይም ከኮምፒውተር/computer ላይ፣ ድምጽ-ከፍ ተደርጎ መጽሐፍ ሲነበብ - አዳምጡ። ስለ መጽሐፉ-ያላችሁን ጥያቄ ፃፉ። (ለምን-ይህ እንደሆነ አስባለሁ/*I wonder why…*)	በመኖሪያ-ቤታችሁ ውስጥ፣ ‘ካሬዎች/squares’፣ ‘አራት-ማዕዘኖች/rectangles’፣ ‘ክቦች/circles’፣ እና ‘ሦስት-ማዕዘኖች/triangles’ን - መኖራቸውን-ፈልጉ። የእያንዳንዱ ቅርጽ፤ ጎኖች/sides፣ ማዕዘኖች/corners (vertices)ን፣ እና አንግሎች/anglesን ቁጠሩ።	በቤታችሁ ውስጥ - ከተለያዩ ዕቃዎች ጋር - እርሣሳችሁን በምታጋጩበት ጊዜ እርሣሳችሁ የሚያሰማውን ድምፅ - አነፃፅሩ። ገለጭ የሆኑ ቃላቶችን ተጠቅማችሁ ለእያንዳንዱ፣ ዓረፍተ-ነገር ፃፉ።	የማህበረሰቡን ችግሮችን-ፈቺ መሆን/Community Problem Solver! ስለ ትምህርት ቤታችሁ፣ ማህበረሰባችሁ ወይም ሃገራችሁ - ለመለወጥ ስለምትፈልጉት፣ እና ለምን-እንደሆነ፤ ስለ አንድ-ነገር አስቡ። አሁን ምን-እንደሚመስል እና እንዴት ልታሻሽሉት እንደምትችሉ - መሣል ስለ ሃሳባችሁ፣ ለአንድ-ሰው ንገሩ። 	ሠውነታችሁን-ተጠቅማችሁ፣ የመጀመሪያ-ስማችሁን ስፔል-ለማድረግ (to spell your first name) የፊደል ቅርፆችን ስሩ። 
ተመራጭ-በሆነው ታሪክ-የመተረክ ድምፃችሁን ተጠቅማችሁ፣ መጽሐፍን ማንበብ ተለማመዱ። ከጓዞች ወይም ቤተሰብ ጋር ለማጋራት - ቪዲዮ መቅዳት!	በ1’ዎች፣ እስከምትችሉት ድረስ ቁጠሩ። እስከ-ስንት ድረስ ደረሳችሁ? ከፍ-ያሉ ቁጥሮችን - መፃፍም ትችላላችሁ?	እነዚህ-ወቅቶች፤ እንዴት እጽዋት፣ እንሰሳት፣ እና ሰዎች ላይ-ተጽዕኖ እንዳላቸው፤ ምልከታ-አድርጉ። ምን እንዳያችሁ- እና ምን-ላይ ማስተዋል እንዳደረጋችሁ ለመናገር ስዕል-ስሳሉ እና ዓረፍተ-ነገሮችን ፃፉ።	የምትወዱት በዓል (holiday) ምንድነው? ለምን-አስፈላጊ እንደሆነላችሁ፣ ስዕል-ሳሉ፣ ፃፉ፣ ወይም ተናገሩ።	ለመዝሙሩ ዳንስ-ፍጠሩለት እና በቤታችሁ ውስጥ ለሚገኝ ሰው አቅርቡና-አሳዩ። 

የተመቻቸው/cozy “የንባብ ቦታ/reading spot”ን ፍጠሩ። ውስጡ-ለተሞላ እንሰሳ (stuffed animal) መጽሐፍ አንብቡለት፣ እና በምንታነቡ-ጊዜ ምን ስሜቶች እንዳላችሁ - አጋሩ።	ቢያንስ በ2 የተለያዩ መንገዶች፣ ቁጥር 67ን አሳዩ። ምስሎች/picturesን፣ ቃላቶች/words ወይም ቁጥሮች/numbersን፤ መጠቀም-ትችላላችሁ። ሌላ-ምን ቁጥሮችን - እናንተም ለማሳየት ትችላላችሁ?	የሙዚቃ-መሣሪያን ፍጠሩ እና እንዴት መሣሪያው-እንደሚሰራ ለመግለጽ፣ ዓረፍተ-ነገርን ፃፉ።	ልጆች-በነበሩ ጊዜ ሕይወታቸው እንዴት እንደነበረ፣ ከወላጅ ወይም ከቤተሰብ-አባል ጋር ተነጋገሩ። 3 ተመሳሳይነቶችን እና 3 ልዩነቶችን በመዘርዘር ስሩ።	በስንት የተለያዩ መንገዶች፣ ሚዛን-ለመጠበቅ እንደምትችሉ - ተመልከቱ። በአንድ-እግር፣ በአንድ እጅ፣ ወይም ሁለት እጆች - ለመቆም ሞክሩ። እስከመጨረሻው ድረስ ቁጠሩ፣ በርቱ-ትችላላችሁ። 
ረዘም-ላለ ጊዜ ላላያችሁት ሰው፣ ደብዳቤ ፃፉ። በሕይወታችሁ-ውስጥ ምን ሲከናወን እንደቆየ አጋሩዋቸው፣ እና ስለነሱ-ሁኔታም ጥያቄዎች-ጠይቋቸው።	ስለተመለከታችሁን የተለያዩ-ዓይነት ግራፎች/graphs - አስቡ። የዳሰሳ-ጥናት ጥያቄዎች አዘጋጁ፣ በቤት-ውስጥ ያሉትን ሰዎች ጠይቁ፣ እና ከመልሶቹ ግራፉን/graph ፍጠሩ።	ወደ ትምህርት ቤት የመጫወቻ-ሜዳችሁ፣ የበለጠ ጥላ-እንዲኖር ለማድረግ እንዴት እንደምትችሉ ዲዛይን ሳሉ።	በማህበርሰባችሁ ውስጥ ጥሩ-ዜጋ የሆነን-ሰው አስቡ። የምስጋና ማስታወሻ የሚሆን ስዕል-ሣሉ ወይም ፃፉ።	ስዕል-በመሣል ወይም በቤታችሁ አካባቢ የሚገኙ-ነገሮችን ተጠቅማችሁ፤ ለመጎብኘት-የምትፈልጉትን ቦታ-እይታ ፈጥራችሁ-አሳዩ (ለምሳሌ፤ የውሃ-ዳር/beach፣ ተራራዎች/mountains፣ የመዋኛ-ቦታ/pool፣ ፓርክ) 

የተሻለ የመጫወቻ-ሜዳ/Playgroundን ዲዛይን-ማድረግ!

የስራ-መስክ ፍለጋ/Career exploration: የመጫወቻ-ሜዳ ዲዛይነሮች እና የመሬት-አቀማመጥ አርክቴክትስ/landscape architects



ትዕዛዞች/Directions:

1. **ዲዛይነር/Designer ሁኑ:** የመጫወቻ-ሜዳዎችን ዲዛይን ስታደርጉ - በሃሳባችሁ-አስቡ።
2. **መሣል እና ተርኩ-መናገር/Draw and Tell:** ሰዎች ደህንነቱ-በተጠበቀ ሁኔታ እንዲጫወቱበት ለመርዳት፣ ቢያንስ ከሦስት ቅርፆችን እና ከአንድ ገጽታ/feature ጋር፣ የመጫወቻ-ሜዳውን - መሣል። ስለ ዲዛይናችሁ - መናገር ወይም መፃፍ።

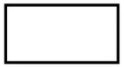
ፈታኝና-አስቸጋሪ የሆነባችሁን ነገር - ምረጡ

ደረጃ/Level 1 | መዳሰስ/Explore:	ደረጃ/Level 2 | መግለጽ/Explain:	ደረጃ/Level 3 | በስራ-ላይ ማዋል(Apply) / ማቅረብ (Extend):
ክቦች/circlesን፣ አራት-ማዕዘኖች/rectanglesን፣ ካሬዎች/squaresን ወይም ሦስት-ማዕዘኖች/trianglesን በመጠቀም - ሦስት ገጽታዎች/featuresን - መሣል።	ቅርፆችን መሰየም እና የአንድ ዲዛይን ገጽታ - የደህንነት-ጥበቃን እንዴት እንደሚያሻሽል - መግለጽ።	ከተለያዩ የችሎታ-አቅሞች ጋር የሚገኙ ልጆችን ለማካተት፣ የመጫወቻ-ሜዳችሁን እንደገና-ዲዛይን ማድረግ። ሁለት ምርጫዎችን - ግለጹ።

ማንጸባረቅ እና ማገናኘት/Reflect and connect

የእናንተ የመጫወቻ-ሜዳ፣ እንዴት ነው ሁሉን-የተቀባይነት እና የደህንነት-ስሜት - ለሁሉም-ሰው እንዲሰማው የሚረዳው?

የተሻለ የመጫወቻ-ሜዳ/**Playground**ን ዲዛይን-ማድረግ!

ክብ **(Circle)**	አራት ማዕዘን **(Rectangle)**	ካሬ **(Square)**	ሦስት ማዕዘን **(Triangle)**
			

የእኔ የመጫወቻ-ሜዳ (playground) ደህንነቱ-የተጠበቀ እና አስደሳች-ነው፤ ምክንያቱም

_____

_____

ቦነስ/Bonus

በመኖሪያ-ቤታችሁ ውስጥ፤ ዕቃዎችን ወይም ቦታዎችን ለመሰየም ምልክቶችን አድርጉ! 	ስለ በረዶ-ቀናቶች (Snow Days)፣ 5 ጥሩ-ነገሮችን ዘርዝሩ። ስለ በረዶ-ቀናቶች (Snow Days)፣ 5 የባሱ-መጥፎ ነገሮችን ዘርዝሩ። 	በ‘finger-stretch’ እነዚህን ቃላቶች እንዴት መስራት እንደሚቻል በቤተሰባችሁ ውስጥ ለሚገኝ-ሰው አስተምሩ: *cat, fish, goat, wolf, snake* 	ከአንድ-ሰው ጋር ስለ መጽሐፍ የንግግር-ውይይትን በማድረግ አስጀምሩ። የቤተሰብ አባላችሁን፣ ወይም ጎረቤታችሁን - ስለሚወዱት መጽሐፍ ጠይቋቸው! 	በቤተሰብ-አባል ወይም ከዩቲዩብ (YouTube) ላይ፣ ድምጽ-ከፍ ተደርጎ መጽሐፍ ሲነበብ አዳምጡ። ለደራሲው፤ ስለ መጽሐፉ የወደዳችሁትን ነገር ወይም ያልወደዳችሁን-ነገር፣ ማስታወሻ-ጽፋችሁ ንገሩት/ንገሯት። 

የ120 ቻርት/Chart

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

የአስርዮሽ ፍሬሞች/Tens Frames

