**Top of Form**

**መልእኽቲ የካቲቲ ንወለዲ "ብዛዕባ ኣእምሮኣዊ ጥዕና ምዝርራብ"**

**ቴማ ኣብ ትሕቲ ጽላል ፥ ጥዑይ ኣነባብራ**

Top of Form

ኣብዚ ወርሒ UGDSB ኣተኩሮ ብዛዕባ ጥዑይ ኣነባብራ ክገብር ኢዩ ። ቀሊል ይመስል ፣ ሓቀይ? ግቡእ ኣገባብ ኣመጋግባ ፣ እኹል ድቃስ ምርካብ ከምኡውን ቀዳምነት ንጥዕናና ምሃብ ቀሊል እዩ ግን ንመብዛሕትና እዚ ከምኡ ኣይኮነን። ኣብዚ ናይ ለበዳ ግዜ፣ ከምኡውን ዝስዕቦ ጭንቀት፣ ንጥዑይ ናብራ ቀዳምነት ንምሃብ ኩሉ ሰብ እዚ ሓለፋ ዘይከረክብ ይኽእል። ሓድ-ሓደ ጊዜ ፍርጅ ብመግቢ ምምላእ፣ ናሕሲ ኣብ ልዕሊካ ምህላው ወይ ከኣ ውሱን ተወሳኺ ጊዜ ጥራይ ከም ኣማራጺ ኣይከውንን ። ብዛዕባ ጥዑይ ኣነባብራ ኣብ እንዘራረበሉ፣ ካልኦት ከምዚ ዕድል ዘይረኽቡ ክንዝክር ይግባእ። እዚ ውን ምስ ደቕንና መንእሰያትን ክንዘራረበሉ ይግባእ ።

Top of Form

ኣብ ልዕሊ ኣጠቓላሊ ጥዕናኩም ዝውስኽ ወይ ሓጋዚ ዝኾነ ነገራት እንታይ ምግባር ከምዝከኣል ምሕሳብ ይግባእ። ንሓደ ሓደ እዚ ምናልባት ብኣመጋግባ ፣ ብዙሕ ኣካላዊ ምንቅስቓስ ወይ ናይ ድቓስ ለውጥታት ክኸውን ይኽእል ። ንካልኦት እዚ ብቐሊል ን5 ደቓይቕ ብምስትንፋስ ክኸውን ይኽእል። ንኩሉ ይፍለ ።

Top of Form

Bottom of FormBottom of FormBottom of Form

Top of Form

ኣብ ለካቲት ቀንዲ ቴማ ጥዑይ ኣነባብራ ኽንዓዪ ከለና ፡ ኣብ ቤትኩም እትገብርዎ ዝርርብን ንጥፈታትን ኣብዚ ተዘርዚሩ ኣሎ ።

Bottom of Form

Bottom of Form

* Top of Form
* ስለ ጽሩይ ኣየር ኣገዳስነት ምስ ደቅኹም ብሓንሳብ ተዘራረቡ። ናብ ደገ ምውጻእ - ናብ ደገ ምውጻእ ወይ ዝኾነ ስፖርት ምግባር - ብጣዕሚ መንፈስ ዘበራትዕ ኣብ ልዕሊ ምዃኑ ንምንቅስቓስ ፣ ብተፈጥሮ ምድናቕ ከምኡውን ካብቲ ዕለታዊ ንገብሮም ንጥፈታት ንምውጻእ ንእሽተይ ጊዜ ዝህብ ኢዩ ። ኣካላዊ ምንቅስቓስ፣ ዘለና ጭንቀት የጉድል ፣ ሓይሊ ይህብ ከምኡውን ብርእሲ ምትእምማን ይውስኽ ፣ ናይ መዝካር ትኽእሎ የካዕብት ከምኡውን ንምድቃስ ይሕግዝ ።
* Bottom of Form
* Top of Form
* ኣብ ሓንቲ ስድራ፡ ነፍሲ-ወከፍ ሰብ ንሓደ ወይ ከኣ ንክልተ መዓልቲ መመገቢ መዝገብ ኣሎዎ ዶ? እንታይ ተዓዚብካ? እብ ውሽጢ ስድራቤትካ በዳሂ ዝኮኑ ነገራት ከምኡውን / ወይ ከኣ ናይ ምግቢ ቀረብ ኩሉ ጊዜ ኩሉ ሰብ “ጥራይ ዘሎ” ነገር ዘይምኳኑ ንምምይያጥ እዚ ከም ምቹእ ግዜ ተጠቀሙ ።
* Bottom of Form
* Top of Form
* ስለ ድቃስ ምስ ደቅኹም ብሓንሳብ ተዘራረቡ። ድቃስ ኣገዳስነቱን ከም ናይ ሰዓታት ብዝሒ ኣድላይ እዩ ። ሓንጉልና ምእራም ግዜ ንምሃብ፣ ቅድሚ ምድቃስካ ቅድሚ ሓደ ሰዓት ኤሌክትሮኒክስ ፣ ዝኾነ መነቓቀሒ ከም ቡን ከምኡውን ሽኮር ከተጉድል ፈትን ። ካልእ ከም ዓሚቕ ምስትንፋስ ፣ ሙዚቃ ምስማዕ ፣ ወዘተ ንምድቃስ ዝሕግዙ በብዓይነቱ መንገድታት ፈትኑ ።
* Bottom of Form
* Top of Form
* ኣጠቓላሊ ጥዕናና ልዑል ንምግባር እንጥቀመሉ ማይ ኣድላይ ከምኡውን ዋጋ ዘሎ ሃብቲ እዩ ። መዓልታዊ እንታይ ዝኣክል ከምትሰቲ ተኸታተል ከምኡውን ካብኡ ንእሽተይ ተወሳኺ ከምትሰቲ ንምግባር ገዛእ ርእስኻ ፈትን ። መዓልታዊ እኹል ማይ ምስታይ ንዝሓሸ ድቃስ ይሕግዝ ፤ ከምኡውን ጠቓሚ ጥረ-ነገራት ናብ ሓንጉል ንምብጻሕ ይሕግዝ ።
* Bottom of Form

ምስጋና ንአድጅ ሚችዋል መዋሊ ናይዚ ፕሮጀት

Umbrella Project @ UGDSB

