



ጽቡቕ ናይ ትምህርቲ ምጅማር

ጽቡቕ ዝስምዖም ቆልዑ ጽቡቕ ይምሃሩ።





ሰላም ናይ ቅድመ-ትምህርቲ ወለዲ!

ንሰኻ ወላዲ ንህጻንካ ኣብ ህይወቱ እቲ ኣዚኻ ኣገዳሲ ሰብ ኢኻ! ሕሱብ እም 'ብል እቲ ቆልዓኻ ትምህርቲ ዝጅምረሉ ግዜ ሕጂ መጺኡ። ንኸልፍኹም ወላድን ቆልዓን ሓደ ዓቢ ስጉምቲ እዩ ከምኡ ድማ ናይ ዕድላትን ብድሆታታን ግዜ ክልቲኡ ይጽበዩኩም።

ጽቡቕ ስምዒት ዝሰምዖም ቆሎ-ዑ ኣብ ቤት ትምህርቶም ብዝሓሸ ከምዘነጥፉ ትፈልጥ ዶ? ከምኡ ወን ትምህርቲ ንቆልዓኻ ጽቡቕ ክህሉን ድሓር ወን ኣብ ህይወቱ ክዕወት ክልቲኡ ኣገዩ ኣገዳሲ ምዃኑ? እዚ ስለ ዝኾነ ቆልዓኻ ብዝትኻኣለ መጠን ጽቡቕ ናይ ትምህርቲ ምጅማር ክህልው ከነረጋግጽ ዘሎና?

ንሰኻ ከም ወላዲ መጠን ኣብቲ ናይ ቆልዓኻ ህይወት እቲ ኣገዳሲ ሰብ ኢኻ እዚ ስለ ዝኾነ ኸኣ ኣብቲ ናይ ቆልዓኻ ጥዕናን ከምኡ ወን ጽቡቕ ህላወ ኣወንታዊ ጽልዎ ክትገብር ዕድል ዘሎካ።

ሰብ ኩሉ ግዜ እንታይ ክገብርን እንታይ ክሓስብን ከም ዘለዎ ምፍላጡ ቀሊል ኣይኮነን። ነዚ ኸኣ ኢና ንዓኻ ከም ወላዲ መጠንቶም ንናይ ወላድካ ጥዕና ጽልዎ ክገብርሎም ዝኸእሉ ኣገደስቲ ረጅሑታት ደግፍ ከኾነካ ጽሑፋት ኣዳሊና ዘሎና።

ንሕና ብሓደ ኮይና ቆልዓኻ ጽቡቕ ክህሉን ኣብ ትምህርቲ ክዕወትን እቲ ዝበለጸ ኩነታት ክንፈጥረሎም እዞ ጽሑፍ ብዙሕ ጥቕሚ ክትህበካ ተስፋ ንገብር።

ንምኽሪ ወይ ንደገፍ ኩሉ ግዜ ናብ ናይ ተምሃሮ ጥዕና ወይ ናብ 1177 ናይ ክንክን ሓበሬታ (1177 Vårdguiden) ክትወከስና ከም ትኸእል ዘክር።

ንኑብሰኻ ኣባራትዕ፡ ሕጂ ንኺድ!

እዚ ጽሑፍ ንዓኻ ወላዲ ወይ ኣላይ እዩ ዝምልከት።

ኣብቲ ጽሑፍ ንምንባቡ ምእንቲ ክቕለለልና ብሓፈሻ ወላዲ ክንብል ኢና መሪጽና ይኹን እምበር ንወላዲትን ወላድን እዩ ዝምልከት። ከምኡ ኸኣ ንምንባቡ ምእንቲ ክቕለለልና ብሓፈሻ ቆልዓ ክንብል መሪጽና ይኹን እምበር ንኸልቲኦም ጾታ እዩ ዝምልከት።



ንሰኻ ከም ወላዲ መጠን ኣብ ናይ ቆልዓኻ ህይወት እቲ ኣገዳሲ ዝኾነካ ሰብ ኢኻ!

ትሕዝቶ

ከም ወላዲ መጠን ዘሎካ ግደ ውፍያትን ንቐልዑቶም ብዙሕ ግዜ ዝሁቡ ወላዲ ዘለዎም ቆልዑ ብዝበልጸ ጽቡቕ ይስምዖምን ይምዕብሉን።

ብሓባር ኣንቡቡ!
ምስ ቆልዓኻ ብሓባር ምንባብ ነቲ ናይቲ ቆልዓኻ ኣብ ቤት ትምህርቲ ክዕወትን ብኡ ኣቢሉ ኽኣ ቆልዓኻ ጽቡቕ ክስምዖ ዘሎ ዕድላት የዛይደሉ።

እቲ ኣገዳሲ ምንቅስቓስ
ንነብስኻ ምንቅስቓስ እቲ ፍሉጥ ዝበለጸ ፈ.ወ.ሲ እዩ! እቲ ናይ ኣካልካ ኩነት፣ ቀላጽም፣ ኣዕጽምቲ፣ ስነ-ኣእምራዊ ጽቡቕ ምህላው ከምኡ ኽኣ ናይ ርእሰ ትኣማኝነት ስምዒት ንኹሉ የሓይሎ።

ጥዕና ዝህብ ናይ ኣመጋግባ ልማዳት
ንናይ ቆልዑ ጥዕናን ምዕባሉን ከምኡ ወን ትምህርትን ናይ ትርፌ ግዚኡም ክከታተሉ ዓቕሚ ምእንቲ ክረኽቡ ጥዕና ዝህብ ምግብ ክበልዑ ኣገድሲ እዩ።

እቲ ናይ ድጂታል መዓልታዊ ህይወት
ንስኻ ከም ወላዲ መጠን ምስ ቆልዓኻ ብሓባር ነቲ ናቶም ኣብ ናይ ሞቢል፣ ኣይ ፓድ፣ ታብሌት፣ ቲቪ ወዘተ (skärmtid) ዝሕልፍዎ ግዜን ካልእ ናይ መዓልታዊ ንጠፊታትን ዘሕልፍዎ ግዜ ጽቡቕ ልምድታት ክፈጥሩ ምሕጋዝ ከድልዩካ እዩ።

ጥዑም ደቅስ
ጥዑም ድቃስ ኣገዳሲ እዩ። ምስ ደቃስና እቲ ዘድልየና ምምላስ ሕወየት ንረክብን ነብስናን ሓንጎልናን ክኣ የዕርፍ። ጽቡቕ ዝድቅሱ ቆልዑ ኣብ ቤት ትምህርቲ ከትኩሩን ከምኡ ኽኣ ኣብ ትርፌ ግዚኡም ክጸወቱን ዓቕሚ ይረኽቡ።

ሚዛናዊ ህይወት - እቲ ናይ ኣእምሮአዊ ናይ ሽሓኒ ሞደል (mentala tallriksmodellen)
እቲ ናይ ኣእምሮአዊ ናይ ሽሓኒ ሞደል ትሕዝትኡ ሸወዓተ ዝተፈላለዩ ክፍላት ኮይኑ ቆልዓኻ ጽቡቕ ሚዛን ስምዒት ክስመዖ ኣየኖት ምንቅስቓሳት ከም ዘድልዩ ብቐሊል የርኢ።



ናይ ወላጅ ተራ



ብላኻ ንጀምር!

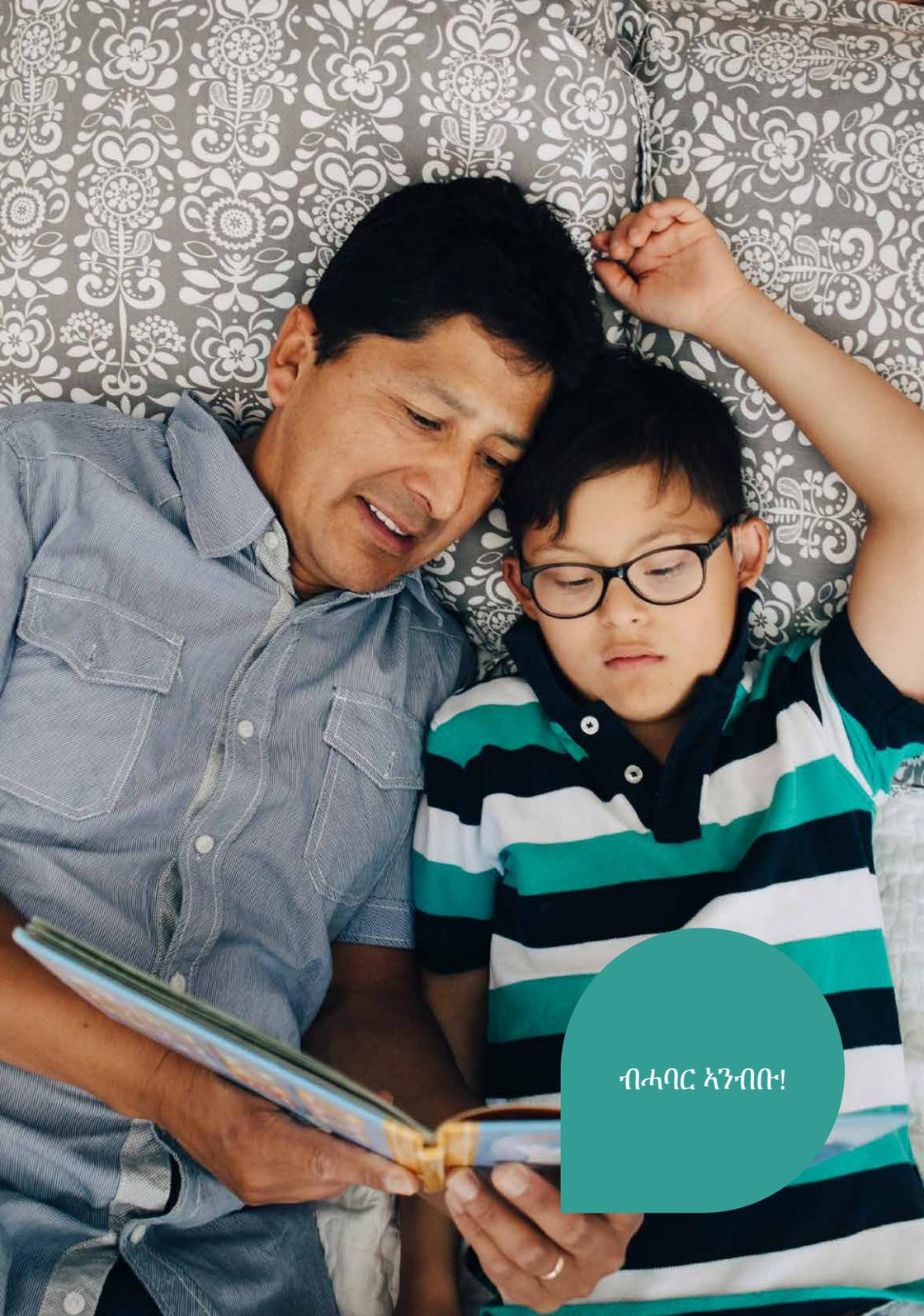
ቆልዑ ጽቡቕ ንክስምዎም እቲ ኣገዳሲ ኢሎም ዝኣምንሉ፣ ዝግደስሎም ወለዲ፣ እኹል ግዜ ምስኡም ዘሕልፉን ጽን ኢሎም ዝስምዕዎም ወለድን እዮ።

ንስኻ ከም ወላዲ መጠን ነቲ ቆልዑ ብዝበለጸ ትፈልጦ ኣብቲ ናይቲ ቆልዑ ህይወት ክኣ ኣዚኻ ዘገደስካ ኢኻ፣ እዚ ስለ ዝኾነ ክኣ ነቲ ናይቲ ህጻን ጥዕና ከምኡ ዉን ምዕባለ ጽልዎ ክትገብረሉ ዝተፈለየ ዕድል ኣለዎኻ።

ኣብ ህይወት እቲ ቆልዑ እቲ ኣገዳሲ ናይ ምክልኻል ረጃሒ ጽቡቕ ዝምድና ምስ ሓደ ወይ ብዙሓት ወለዲ ወይ ካልኣ ቀረባ ዘመድ ኣብ ከባቢኡ ምህላው እዩ።

ብዛዕባ ናይ ባዕሉ ዘለዎ ስምዒታትን ኩነታትን ምስ ካልኣት ሰባት ክዛረብ ዝክእል ቆልዑ ኣብ ህይወቱ ዘጋጥሞ መሰናኸል ብቐሊሉ ክብድህ ይክእል እዩ። እዚ ንምሳሌ ናይ ምቁራጽ ትምህርቲ ሓደጋ (ሪስክ)፣ ናይ ስነ ኣእምራዊ ሓማም፣ ምፍጻም ገበናት ወይ ብዘይ ኣገባብ ምጥቃም ክቕንሶ ይክእል። ሕጂ ብቆልዑኻ ብእዋኑ ወፈራ (invest) ምግባር ብዉሑዱ ክንዘረብ ጽቡቕ ናይ ግዜ ወፍሪ ምግባር ማለት እዩ።

ውፍያትን ንቐልዑቶም ብዙሕ ግዜ ዝሁቡ ወለዲ ዘለዎም ቆልዑ ብዝበልጸ ጽቡቕ ይስምዎምን ይምዕብሉን።



ብሓባር አንብቡ!

ብሓባር አንቡቡ!

ክእለት ናይ ምንባብ ምህላው ንቆልዓኻ ሓደ አገዳሲ ናይ መጻኢ ህይወት ትኬት እዩ ከምኡ ዉን ንዓኻ ከም ወላዲ መጠን ናይ ቆልዓኻ ናይ ምንባብ ክእለት ምዕባላ አዝዩ አገዳሲ እዩ። ምስ ቆልዓኻ ብሓደ ሓቢርካ ምንባብ ቆልዓኻ ኣብ ቤት ትምህርቲ ክዕወትን ብማዕሪኡ ድማ ቆልዓኻ ጽቡቕ ክስምዖን ነቲ ዕድል የዛይዶ።

በዞም ዝስዕቡ ምኽንያታት ንቆልዓኻ ዓው ኢልካ ከተንብብ ከሎኻ ብፍላይ ንዓኻ አዝዩ አገዳሲ እዩ

- * ናይ ቆልዓኻ ቋንቋ ክምዕብል እዩ
- * ናይቲ ቆልዓ ማህደረ ቃላት ከምኡ ዉን ናይ ነብሱ ምግላጽ ክእለት ይብልጽግ
- * ናይ ምንባብ ባህጊ ይፈጥር
- * ናይ ምንባብ ክእለት ይወስኽ

ቆልዑ ምስኦም ብሓባር ወትሩ ኣብ ናይ ምንባብን ኣብ ናይ ምጽሓፍን ብዙሕ ግዜ ዝነጥፉ ዘለዎም ወላዲ ኣብ ናይ ምንባብ ዝግበር መርመራ ዋላ ዉን ኣርባዕተ ዓመት ድሕሪ ትምህርቲ ዝሓሸ ዉጽኢት ከም ዘለዎም ምርምር የርኢ እዩ።

እቲ ቆልዓ እንድሕሪ ናይ ኣዲኡ ቋንቋ ሸወደን ዘይኮነ ማለት ካልእ ናይ ኣደ ቋንቋ እንተ ኣለዎ ብናይ ኣዲኡ ቋንቋ ክንበቡሉን ከምኡ ዉን ክንገርን የድሊ። እዚ ዝተፈላለዩ ብዙሕ ቋንቋ ክምሃሩ የበራታትዕ ከምኡ ዉን ነቲ ናይ እቲ ቆልዓ ናይ ቋንቋ ምዕባሌ ጽቡቕ እዩ። ኣብ ቤት መጽሓፍቲ ብዝተፈላለዩ ቋንቋታት ናይ ቆልዑ መጽሓፍቲ ክትልቃሕ ትኽእል።

ብዘይካ እቲ ዓዉ ኢልካ ምንባብ ዘፍርዮ ናይ ምንባብ ምዕባሌ ካብ ኩሉ ዝያዳ እቲ ዘሓጉስን ምወቕን ናይ ሓባር ግዜ ብሓንጎብ ምህላዉን ከምኡ ዉን ንስኻትኩም ብዛዕባ ዘለኩም ስምዒታት ክትዛረቡን ኣብ ነንኡድሕኩም ዘለኩም ኣረኣእያ ዉን ክትዘራረቡሉ ዕድል ትረኽቡ። እዚ ነቲ ቆልዓ ነንብሱ ከምኡ ኽኣ ንኻልኣት ክርዳእ ይሕግዘ።

ብዛዕባ ስምዒታት ምዘራብ ምምሃር ዉን ነቲ ናይቲ ቆልዓ ስነ ኣእምራዊ ጥዕና ጽቡቕ እዩ። ብተወሳኺ እዚ ዓው ኢልካ ምንባብ እምብኣር ንዝሓሸ ዝምድና ንኸትረኽቡ ናይ ምሕጋዝ ተራ ክህልዎ ይኽእል እዩ።

ጠቓሚ ምኽሪ!

- * ንቆልዓኻ መዓልታዊ ዓዉ ኢልካ አንብቡ
- * ንምንባብ ከምኡ ዉን ንዘተ ሓደ ህድእ ዝበለ እዋን ኣዳሉ ፍጠር
- * ዋላ ቆልዓኻ ባዕሉ ምንባብ ዉን ይኽእል ንቆልዓኻ ምንባብ ቀጽል



እቲ ኣገዳሲ
ምንቅስቃስ

እቲ ኣገዳሲ ምንቅስቓስ

ንኩበሰኻ ምንቅስቓስ እቲ ዝበለጸ መድሃኒት እዩ! እቲ ናይ ኣካልካ ኩነት፣ ቀላጽም፣ ኣዕጽምቲ፣ ስነ-ኣእምራዊ ጽቡቕ ምህላው ከምኡ ኸኣ ናይ ርእስ ትኣማንነት ስምዒት ንኹሉ የሓይሎ። ስለዚ ኸኣ እዩ እቶም እኹል ምንቅስቓስ ዘዝዉትሩ ቆሎ-ዑ ኣብ ትምህርቶምን ኣብ ትርጉሙ ግዜኦምን ንኸነጥፉ ጽቡቕ ዕድላት ዝረኽቡ።

ኣብ ቅድመ ትምህርቲ (ከምኡ ወን ክሳብ 17 ዓመት ዘለዎም) ዘለዉ ቆሎ-ዑ ኣብ መዓልቲ እንተ ዉሓደ ሓደ ስዓት ክንቀሳቐሱ ይምከር። እዚ ንምሳሌ እቲ ቆልዓ ብንጡፍ ምጽዋት ወይ ከም ናይ ምዝላል፣ ናይ ምጉያይ፣ ናይ ምስዕሳዕ፣ ናይ ምዉርዋር፣ ናይ ሚዛን (ባላንስ) ወይ ምእኳር ስፖርት ክኸዉን ይኸእል። ብእግርኻ ምዝዋር፣ ብእግርኻ ዝሸንድሓ ብሸክለታ (kickbike) ምዝዋር ወይ ብሸክለታ ምዝዋር ወን ክኸዉን ይኸእል።

እዚ ምንቅስቓስ ነቲ ትርጉማ ከምኡ ወን ነቲ ናይ ነብሲ ሙቕት ቁሩብ ከዛይዶ እዩ። ኣብቲ ናይ ንጡፍ ጸወታ እቲ ብዙሕ ደረጃታት ንቐላጽም ከምኡ ወን ንኣዕጽምቲ እንተ ኹን ወን የደልድሎ እዩ። እዚ ኸኣ ብጣዕሚ ጽቡቕ እዩ።

ብተወሳኺ ቆሎ-ዑ ንነዊሕ እንድሕሪ ከይተንቀሳቐሱ ኮፍ ኣብዚሒም ክንቀሳቐሱ ከም ዘለዎም ምዝካር ከድልዮም እዩ። ብሓባር ምስኦም ቁሩብ ናይ እግሪ ምዕጻፍ ምንቅስቓስ ግበር ወይ ክኣ ኣብቲ ዘለዉዎ ቦታ ቁሩብ ሳዕስዕ።

እቲ ነቲ ቆልዓ (ከምኡ ወን ንዓኻ) ዝሓገሰኩም ፈትሽ። ኣብዚ እቲ ኣገዳሲ ከመይ ጌርኩም ከም ትንቀሳቐሱ ዘይኮነ እቲ ናይ መዓልታዊ ትገብርዎ ምንቅስቓስ እዩ።

ብሓንሳብ እንተ ነጠፍኩም ይምርጽ፡ ምንቅስቓስ ጽቡቕ ከም ምዃኑን ከምኡ ድማ ምርሃጽን ምልህላህን ጸገም ከም ዘይብሉ ሓብር።

እቲ ጽቡቕ ናይ ምንቅስቓስ ኩሉ ምንቅስቓሳት ጥቕሚ ኣለዎ!

ጠቓሚ ምኽሪ!

- + ብሓባር ተንቀሳቐሱ
- + ቆልዑ ኣብ ደገ ክጻወቱ ኸለዉ ካብ ኣብ ገዛ ክጻወት ኸለዉ ብዝያዳ ይንቀሳቐሱ
- + ናብ ቤት ትምህርቲ ብሓባር ብእግርኹም ወይ ብብሸክለታ ኸኢዱ



ጥዕና ዝህብ
ናይ ኣመጋግባ
ልምድታት

ጥዕና ዝሕሉ ናይ ኣመጋግባ ልምድታት

ንናይ ቆልዑ ጥዕና ከምኡ ወን ምዕባለ፣ ከምኡ ወን ምስ ትምህርትን ምስ ናይ ትርፌ ግዜን ዓቕሚ ምእንቲ ክረኽቡ ጥዕና ዝህብ መግቢ ክበልዑ ኣገዳሲ እዩ። እዚ ማለት ሃናጺ ዝኾነ ምግቢ ግን ብተወሳኺ ኽኣ ብዛዕባ መግቢ ጽቡቕን ዘበረታትዕን ልምድታት ክልቲኡ ብማዕረ ክህሉ ኣሎ ማለት እዩ።

አየናይ እዩ እቲ ጥዕና ዝህብ ምግቢ ምፍላጡ ከሽግር ይኸእል ይኸወን። እዚ ስለ ዝኾነ ኣብዚ ዝስዕብ ክሕግዝ ዝኸእል ምኽሪ እንሆ።

ንሃናጺ ዝኾነ መግብ ዘርኢ ክንሓስበሉ ዘሎና ጽቡቕ ነገራት፡

- * ብዙሕ ፍረታት ከምኡ ወን ኣሕምልቲ፣ ዓሳ ናይ ባሕሪ ፍርያት፣ ካዕካዕ ከምኡ ወን ዘርእታት ብላዕ
- * ኣብ ክንዲ ፊኖ ጸሊም ሓርጭ ተጠቐም፣ ኣብ ክንዲ ብጠሰሚ ዝተመሰረት ቅብኣት ናይ ተኸላዊ ቅብኣት ተጠቐም፣ ከምኡ ኽኣ ኣብ ክንዲ ስቡሕ ናይ ጸባ ፍርያት ቅጥን ዝበለ ናይ ጸባ ፍርያት ተጠቐም
- * ምብላዕ ስጋ ወይ ናይ ስጋ ፍርያት፣ ጨው ሸኮር ቀንስ

ንጽቡቕን መበራዕታታን ናይ ምግቢ ልምድታት ክሕሰበሉ ዘለዎ፡

- * ቆልዓ ብስሩዕ ክበልዑ ኣድላይ እዩ፣ ቁርሲ፣ ምሳሕ ከምኡ ወን ድራር ብተወሳኺ ካብ ሓደ ክሳብ ሰለስተ ጥዓሞት የድልዮም።
- * ብሓባር ብልዑ፣ እቲ ድራር ብሓደ ትኣኪብኩም ትበልዕሉን እቲ መዓልቲ ከመይ ከም ዝነበረ ትዛረብሉን ደስ ዙብል ግዜ ግበርዎ።
- * ሸኮራዊ ነገራት ከም ብሸኮቲ ወይ ሙቕራዊ ከም ቺፕስ ኣብ ሰሙን ሓደ ግዜ ይኣክል ምቹእ ዓርቢ (fredagsmys) ወይ ናይ ቀዳም ካራጫለ ምረጺ።

ምግቢ ክትሸምት ከሎኻ ናይ መፍትሕ ኖኻል ምልክት (Nyckelhålsmärkningen) ዘለዎ እንተ መርጽካ ዝበለጸ እዩ ከምኡ ወን ምግቢ ክትቅርብ ከሎኻ ካብቲ ናይ ሸሓኒ ሞደል ሓግዝ ርኣ።

ንዝይዳ ፍርታትን ኣዘምልትን ጠቓሚ ምኽሪ!

- * ምግቢ ክትሰርሕ ከሎኻ ንቆልዓኻ ካብቲ ኣሕምልቲ ሃቦ
- * ኣብቲ ምግቢ ኣሕምልትን ናይ ሱር ፍረታትን ሓውስ
- * ኣብ ክንዲ ምቁር ነገራት ናይ ፍረታት ሳላጥን ወይ ናይ ፍረታት ግራጭ (fruktspett) ቀርብ



እቲ ናይ ድጅታል
መዓልታዊ ህይወት

እቲ ናይ ድጅታል መዓልታዊ ህይወት

ንስኻ ከም ወላዲ መጠን ምስ ቆልዓኻ ብሓባር ነቲ ናቶም ኣብ ናይ ሞቢል፣ ኣይ ፓድ፣ ታብሊት፣ ቲቪ ወዘተ (skärmtid) ዝሕልፍዎ ግዜን ካልእ ናይ መዓልታዊ ንጠፊታትን ዘሕልፍዎ ግዜ ጽቡቕ ሚዛን ዘለዎ ግዜ ልምድታት ክፍጠሩ ከትሕግዝ ከድልይካ እዩ።

ሎሚ እቲ ሞቢል፣ ኣይ ፓድ፣ ታብሊት፣ ቲቪ ወዘተ (skärm) ዓቢ ክፋል ናይ ቆልዑ መዓልታዊ ህይወት እዩ። ኣብእም ነቶም ቆሎ-ብዙሕ ዝግበር ኣሎ ዝምህርን ከምኡ ወን ዝሕጉስን ክልቲኡ ኣሎ ከም ምርኣይ ፊልም፣ ሕብሪ ምልካይ፣ ምጽዋት፣ ምምሃር ፊደላት ወይ ኣብ ደገ ምህዳን ግምጃ (ወርቂ ሃብቲ)፣ እቲ ኣብቲ ቅድሚ ሞቢል፣ ኣይ ፓድ፣ ታብሊት፣ ቲቪ ወዘተ ዝሕልፍዎ ግዜ ነቶም ቆልዑ ዝያዳ ከፍ ኢሎም ከም ዘይንቀሳቅሱ ይግብሮም።

እቲ ኣብቲ ቅድሚ ሞቢል፣ ኣይ ፓድ፣ ታብሊት፣ ቲቪ ወዘተ ዝሕልፍዎ ግዜ ካብቲ ካልእ ንጥፊታት ከም ድቃስ፣ ጸወታ፣ ኣዕሩኽ ማሓዙት፣ ምንባብን ናይ ኣካላዊ ንጥፊታትን ግዜ ክወስድ የብሉን። እቲ ዝበለጸ መዓልታዊ ምስ ካልእት ብሓባር ዝተፈላለየ ንጥፊታት ብምግባር ጽቡቕ ግዜ ምህላው እዩ። ብኸምዚ እቲ ቆልዓ ጽቡቕ ይሰምዖ!

ንስኻ ከም ወላዲ ነቶም ቆልዑ ኣብቲ ናይ ሞቢል፣ ኣይ ፓድ፣ ታብሊት፣ ቲቪ ወዘተ ኣጠቓቕምኡም ጽብቕ ናይ መዓልታዊ ሚዛን ምእንቲ ከገብረሉ መንገዲ ክትመርሖም የድልየካ እዩ።

ከምኡ ወን ንስኻ እቲ ናይ ባዕልኻ ናይ ሞቢል፣ ኣይ ፓድ፣ ታብሊት፣ ቲቪ ወዘተ ኣጠቓቕማኻ ክትሓስበሉ ኣገዳሲ እዩ። ቆልዑ ዓቢይቲ ዝገበርዎ እዮም ዝገብሩ!

ጠቓሚ ምክሪ!

- * ናይ ሓባር ናይ ሞቢል፣ ኣይ ፓድ፣ ታብሊት፣ ቲቪ ወዘተ ኣገባብ ይሃልኹም
- * መዓልታዊ ንጸወታ ከምኡ ወን ንምንቅስቃስን ኣተባብዕ
- * ናይ ሞቢል፣ ኣይ ፓድ፣ ታብሊት፣ ቲቪ ወዘተ ነጻ ዝኾነ ክባቢ ይሃልኹም - እቲ ትመግብሉ ጣወላ ነዚ ዕላማ ምቹእ እዩ
- * 20-20-20-ሕጋግ: ኣኣብ 20 ደቓይቕ ካብቲ ናይ ሞቢል፣ ኣይ ፓድ፣ ታብሊት፣ ቲቪ ወዘተ 20 ሜትር ርሒቑ ዝርከብ ነገር ን 20 ሰከንድ ጠምት
- * ካብቲ ናይ ሞቢል፣ ኣይ ፓድ፣ ታብሊት፣ ቲቪ ወዘተ ካብ 40-60 ሰንቲ ሜትር ርሒቀት ይሃሉኻ ከምኡ ወን እቲ ብርሃን ቀንሶ
- * ቅድሚ ምድቃስካ ዘሎ ስዓታት ካብቲ ሞቢል፣ ኣይ ፓድ፣ ታብሊት፣ ቲቪ ወዘተ ትኣለ





ጥዑም ደቅስ!



ጥዑም ደቀስ!

ጥዑም ድቃስ አገዳሲ እዩ፡ ምስ ደቀስና እቲ ዘድልዩና ምምላስ ሕወዮት ንረከብን ነብስናን ሓንጎልናን ክኣ የዕርፍ፡ ቆሎ-ዑ ምስ ደቀሱ እቲ አገዳሲ ናይ ነብሲ ዕብዮት ሆርሞን የፍራ፡ ጽቡቕ ዝድቅሱ ቆልዑ ኣብ ቤት ትምህርቲ ከትኩሩን ከምኡ ኽኣ ኣብ ትርፊ ግዚኣም ክጻወቱን ዓቕሚ ይረኽቡ።

6 ዝዓመቶም ቆልዑ ኣብ ዕስራን ኣርባዕተን ሰዓት ካብ 10 ክሳብ 11 ናይ ድቃስ ስዓታት የድልዮም፡ ጥዑም ድቃስ ክድቅስ ምእንቲ ክቐለሉ ድሓር ምሸት ክኣ ህድኣትን ጸጥታን ክረከብ ብግዜ ቐትሪ እቲ ቆልዓ ክንቀሳቐስን ንጡፍ ክኸወንን የድልዮ።

እቲ ሰማያዊ ብርሃን ናይቲ ሞቢል፣ ኣይ ፓድ፣ ታብለት፣ ቲቪ ወይ ናይ መንበሲ ታብለት ነቲ ናይ ድቃስ ሆርሞን ኣሉታዊ ጽልዋ ክገብረሉ ይኽእል እዩ፡ ሓደ ጽቡቕ መምርሒ ሓደ ስዓት ቅድሚ ድቃስ ካብቲ ናይ ሞቢል፣ ኣይ ፓድ፣ ታብለት፣ ቲቪ ወዘተ እልይ ምባል እዩ።

ጠቓሚ ምኽሪ!

- + ኣብቲ ቅድሚ ድቃስ ዘሎ ናይ ህድኣት ግዜ ንቆልዓኻ መጽሓፍ ኣንብቡ
- + ጽልምትን ዝሕል ዝበለን መደቀሲ ይሃልኻ



ግዛን ኣብ ህይወት
- እቲ ናይ
ኣእምሮኣዊ ናይ
ሸሓኒ ሞደል

ሚዛን ኣብ ህይወት

ከም ወላዲ ቆልዓኻ ከምዕብልን ጽቡቕ ከስምምን እቲ ዝበለጸ ኩነት ክትህቦ ከምዘድልይካ ከተረጋግጽ ኣሎካ። እዚ ከም ወላዲ እቲ ኣገዳሲ ዕማምካ እዩ! ይኹን እምበር እዚ ምናልባት ኩሉ ግዜ ክሳብ ክንድዚ ቀሊል ኣይኮነን ይኸውን። ሓደ ጽቡቕ መሳርሒ እቲ ናይ ኣእምራዊ ናይ ሽሓኒ ሞደል (mentala tallriksmodellen) መበገሲ ምግባር እዩ።

ኣብ ወሽጡ ብርክት ዝበሉ ብመሰረታዊ ናይ ግድን ኣድላይነት ዝኾኑ ነገራት ኣብዚ ንጥፊታት ዝብሃሉ ኣለዉ። እቶም ቆልዑ ብዝትኻእሉ ጽቡቕ ከስምምን ናይ ህይወት ወጥረታት ክኣ ብዝበለጸ መንገዲ ክብድህምን ምእንቲ ምስ ቆልዓኻ መዓልታዊ ክህልዉ ዘለዎም ንጥፊታት እዮም። እቲ ናይ ኣእምሮአዊ ናይ ሽሓኒ ሞደል ትሕዝትኡ ሸዉዓተ ዝተፈላለዩ ክፍላት ኮይኑ ቆልዓኻ ጽቡቕ ሚዛን ስምዒት ክስመዖ ምእንቲ ኣየኖት ምንቅስቓሳት ከም ዘድልዩ ክኣ ብቐሊል የርኢ።

ጽቡቕ ንኸስማዓካ ንመዓልቲ ቁጽብ ዓቕን ንጥፊታት ጥራይ ከም ዘድልይካ ዘክር! ነቲ ሞደል ኣብ ዝኸምር ኣይዎ ከምኡ ድማ ብሓንሳብ ምስ እቲ ቆልዓ ጽቡቕ ሚዛን ዘትዩ።

ናይ ቀዝሒ ግዜ

ኣብዚ ህድሌ ንብል! ቆሎው ህድሌት ረኺቦም ዝካነይሉ ግዜ የድልዮም እዩ። ናይ ቀዝሒ ግዜ ናይ ጸወታ፣ ምስኣል፣ ናይ ኢደ ጥበብ ወይ ብሓንሳብ መጽጻፍ ዘንብብሉ ግዜ ከኸውን ይኸለል እዩ።

ምንቅስቓስ

ምልምማድን ምንቅስቓስን ንነብስን ንኣገምን ኣዝዩ ኣገዳሲ እዩ! ክሳብ 17 ዝዓመቶም ቆሎው እቲ ምኽሪ መዓልታዊ ናይ ሓደ ስዓት ምንቅስቓስ እዩ

ናይ ምትኳር ግዜ

ኣብ ሓደ ግዜ ኣብ ሓደ ነገር ምትኳር! ቆልዓኻ ብኸልኣ ከይተረበሸ ኣተኩሩ ሓደ ነግር ክገባር ከሎ

ንጥፊታት

ኣብ ትርፌ ግዜ እቲ ቆልዓ ካልእ ትርጉም ዝህብ ጸወታ ከም ስፖርት፣ ሳዕስዒት፣ ፍጥው ጸወታ ወይ ካልእ ዘሓገሱ ጸወታ ከካይድ ይኸለል።

ዝምድናታት

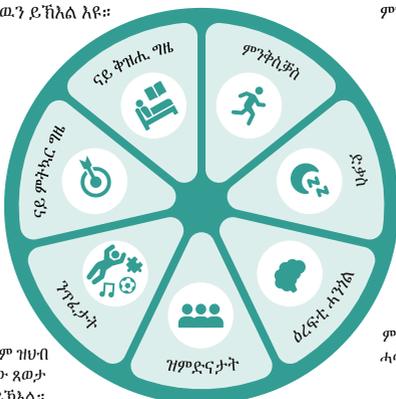
ናይ ማሕበራዊ ናብራ ኣድላይነት! ህላውነትካ ምስቲ ቆልዓ፣ መሓላ ግዜኻን ኣቓልቦኻን ምሃብን ንናይ ቆልዓኻ ጽቡቕ ህላው ኣገዳሲ እዩ።

ድቃስ

ብድቃስ ጥንቓቕ ኩን፣ ንናይ ምምላስ ሕወዮት ዋና ምንጭ። ድቃስ እዩ ምኽንያቱ ኸኣ ክልቲኡ ነብስን ሓንጻልን ስለ ዘዕርፍ እዩ። ዕድሚኡም ካብ 6-12 ዝኾኑ ቆሎው ኣብ ዕስራን ኣርባዕተን ስዓት ናይ 10 ክሳብ 11 ስዓት ድቃስ የድልዮም።

ዕረፍቲ ናይ ሓንጻል

ምንም ዘይትገብረሉ ናይ ሳዕልኻ ግዜ፣ ናትካ ሓሳባት ብዘይ ናይ ሞቢል ወይ ካልእ መዛነይ ናወቲ ምእንቲ ከዘዋወር።



እዚ ሞደል ብግዛዝ ስግለታን ናይ ኣእምሮአዊ ሽሓኒ ሞደል ዝተመሰረተ ለንጉስ ወን ኣይርእን ("Det systm into") ብዝብል ግርግርቲ ድምጺ ተመሓራሮ።

መላገብቲ (ሊክንስ) ንጠቐምቲ ናይ መርብብ ኢንተርኔት ገጻት

በዚ ኣብዚ ታሕቲ ዘለዉ ጠቐምቲ መላገብታት ጌርካ ብዛዕባ እቲ ኣርእስትታት ብጽሑፋት ዝያዳ ከተንብብ ትኸእል ወይ ኣገደስቲ ጭብጥታት ከትረከብ ትኸእል።

1177 ክንክን ሓበሬታ
www.1177.se

ናይ ሞያወን ማሕበር ንኣካላዊ ንጥፊታት
www.fyss.se

ናይ ፔይ (Pep) ወለዶ
generationpep.se

ናይ ህዝባዊ ጥዕና ሰብ መዚ ናይ ኣካላዊ ንጥፊታት መምርሒ
www.folkhalsomyndigheten.se

ሃገራዊ ናይ ምግብ ምምሕዳር
www.livsmedelsverket.se

ኣይርኣይን እዩ
detsynsinte.se

ናይ ህይወት ኣገዳሲ ዘረባ
livsviktigasnack.se

ቆልዑ ኣድሕን
www.raddabarnen.se/rad-och-kunskap

መንግስታዊ ናይ ሚድያ ቤት-ምኽሪ
www.statensmedierad.se

ናይ ቆሉዑ ቤት መጽሓፍቲ
www.barnensbibliotek.se/hem/forforaldrar/lasahogt



ጸቡቕ ናይ ትምህርቲ ምጅማር

አቕራቢ ናይዚ ጸሑፍ ስርሓት ህዝባዊ ጥዕና (Verksamhet Folkhälsa)
ማድሌን ሊንድኩዊስት, ሊድያ ኤርሽበሪ ከምኡ ወን ሱሳነ ኡንገር

Regionhuset
721 89 Västerås
021-17 30 00
region@regionvastmanland.se
www.regionvastmanland.se