

# ብብዝሐ ተጥብዉሉ

- ቆልዓኹ ከጠምዮ ወይ ንምጥባዉ ክደልይ ከሎ
- ካብ 8 ክሳብ 12 ግዜ ንመዓልቲ

www.stillfoerderung.ch/shop

Tigrinya, English, German, French, Italian, Spanish, Portuguese, Albanian, Bosnian/Croatian/Serbian, Turkish, Tamil, Arabic



## ቆልዓኹ ሰላምን ርግጽነትን ይስምዩ

ቆልዓኹ ካብቲ ተጥብዉሉ ሰዓታት ኣብመንጎ ኣንተጥቢክዮ ደስ ይብሎ።

- ምቕርራብ
- ኣካል ብኣካል ምቕርራብ



ንሱብ ሞያ ሕተታ



# ምጥባዉ



ብዮማን ኢድኪ ሐቕፍኪ ብጸጋም ኢድኪ ርእሱ ትድግፍዮ

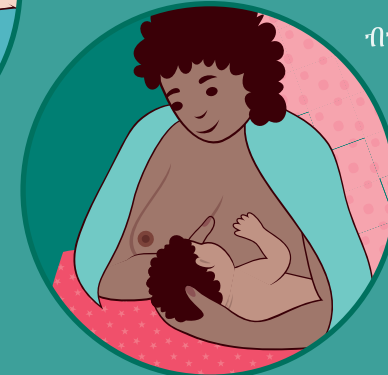
መተርእስ ኣብ ትሕቲ ኢድኪጌርኪ ቆልዓኪ ምሕቓፍ

## ቆልዓኹ ከምዚ ጌርኪ ትሐቕፍዮ



ብጎረ ደቂስካ ምጥባዉ

ኣብ መንኲብኪ ኣደጊፍካ ምሕቓፍ



ብጎረ ምሕቓፍ



## አጥባቅካ ብኸምዚ ጌርኪ ትሓስይዮ (ትደርዝዮ)

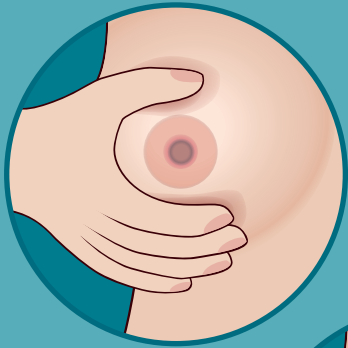


አፍኩስ አቢልኪ ጥብኪ ተንቐሳቐሶ



ጡብኪ ካብ ላዕሊ ጀሚርኪ ከሳብ ጫፍ ጡብኪ ድረዝዮ

## ጸባ ጥብኪ ከምዚ ጌርኪ ትደርዝዮ



ብዓባይ ዓባይትክን መመልከቲቶኸን ንጫፍ ጡብኪ ትድጋፍዮ። እተን ካልሓት አጸብዕትኺ ፍኹስ ብዝበለ ንጡብኪ ቅሩብ ንላዕሊ ልዕል ዮብላ። ዓባይ ዓባይትክን መመልከቲቶኸን ንጡብኪ ይጸቅጣ።



ነጸብዕትኺ ብዝተኻእለ ጸቐጥኪ ንቐድሚት ትሰሕብዮ።

ሱብ ሞያ ክተሓጋዝተክን ይክእሉ



## ቆልዓኪ ክጠሚ ከሎ ዘርእዮ ምልክታት፡ አንተድኡ፡

- አፉ የንቀሳቐሶ
- ኢዱ ኣብ አፉ ምዘአትዎ



## ብኸምዚ ጌርኪ ቆልዓኺ ተገምብውዮ

- ቅድሚ ምብካዩ
- አፉ ኣስፊሑ ይከፍቶ
- ብኸብዱ ናብ ኩብድኺ
- እዝኑ፡ መንኩብን ጎሎኡን ኣብ ሓደ መስመር ብምዃን



## ቆልዓኪ ምስ ጸገብ ዘርእዮ ምልክታት፡

### ቆልዓኺ ከምዚ ኢሉ ይሰቲ (ይጠቡብ)

- ብምሉኡ ጡብኪ፡ ማለት ከባቢ ጫፍ ጡብኪ ኣብ አፉ ከአቱ ኣለዎ
- ከንፈሩ ንቐድሚት ይወጥወጦ
- ክወሕጥ ከሎ ይረአየክን ይስምዓክን

### ቆልዓኪ ከምዝጸገበ ትፈልጠ ኣንተድኡ

- ነብሱ ፍኹስ ይብሉ
- ኢዱ ኣይዓምኮን
- አጥባቅኪ ይልሰልሰ (ኣይግተርን)

## እኸል ጸባ ዝህልወኪ ኣንተድኡ

- ንቆልዓኺ ካብ 5 ክሳብ 6 ጊዜ ፓንፔር ትልውጥሉ ኣንተኮይንኪ
- ቆልዓኺ ኣብተን ቀዳሞት ሰሙናት ኣብ መዓልቲ ብዙሕ ጊዜ ደገ ዝወጽእ ኣንተኮይን