

**ልጆቻችሁ በትምህርትቤት ለመርዳት ጠቃሚ የሆኑ መረጃዎች**

- ▶ **ልጆቻችሁ ጥዋት ጥሩ ቁርስ እንዲያገኙ ማድረግ.**  
ፕሮቴን ያለው ምግብ እንደ እንቁላል፣ ቺዝ፣ ወተት የመሳሰሉ ምግቦች እንዲበሉ ማድረግ። ፕሮትን መብላት ልጆች በደንብ እንዲያስቡና በክፍል በደንብ እንዲከታተሉ ይረዳቸዋል
- ▶ **በሰአታቸው ትምህርትቤት እንዲደርሱ ማድረግ**
- ▶ **ከትምህርትቤት መመረቅ ጠቃሚ እንደሆነ መንገር**
- ▶ **ከትምህርት በሃላ በሚሰጡ ፕሮግራሞች እንዲሳተፉ ማድረግ**
- ▶ **የቤት ስራቸውን እንዲሰሩ ጤረጻዛቸውን እንዲያጸዱ ማድረግ**
- ▶ **የቤት ስራቸው እንዲሰሩ ለ 1 ሰአት ቴለቪዥንና ፊደዩ እንዲዘጋ ማድረግ፡** በዚህ ወቅት ወላጆች ሌላ የሚሰሩ ስራዎች ማከናወን ይችላሉ ለምሳሌ ጋዜጣ ማንበብ፣ የሚከፈሉ ክሬዲቶች ማድረግ፣ ድብዳቤ መጻፍ ወዘተ.
- ▶ **በቂ የፆ ሰአት የእንቅልፍ ጊዜ እንዲያገኙ ማድረግ**  
ልጆች ጥሩ እረፍት ሲያገኙና ድካም ከሌላቸው በክፍል ጥሩ ለመስራትና ጥሩ ውጤት ለማምጣት ይችላሉ
- ▶ **በትምህርት ቤት ጥሩ ውጤት ማምጣታቸውን በየጊዜው መከታተል።** ልጅዎ ጥሩ ውጤት ካለመጣ ምን ማድረግ እንዳለብዎት ለማወቅ ስልክ በመደወል አስተማሪውን ማነጋገር  
ት/ቤት ስልክ ቁ: \_\_\_\_\_
- ▶ **ልጆቻችሁ እቤት ብቻቸው በሚሆኑበት ጊዜ በየጊዜው መቆጣጠርና**

AMHARIC