

ደቅኹም ብትምህርቶም ንምሕጋዝ ኣገዳሲ ሓበሬታ

- ▶ **ደቅኹም ንግሆ ጽቡቕ ቆሪሶም ክኸዱ ምግባር**
ፕሮቲን ዘለዎ ምግቢ ክበልዑ ምግባር ንኣብነት እንቋቋሖ ቺገዝ፤ ፀባ ዝእመሳሰሉ ምግቢ ክምገቡ ምግባር፡ ፕሮትን ዝበዝሖ ምግቢ ምብላዕ ተምሓሮት ጽቡቕ ክሓስቡ ይኸእሉ ትምህርቶም እውን ብጽቡቕ ክከታተሉ ይኸእሉ
- ▶ **ብሰዓቶም ናብ ቤት ትምህርቶም ክበጽሑ ምግባር**
- ▶ **ካብ ቤት ትምህርት ምምራቕ ጠቓሚ ምኻኑ ምንጋር**
- ▶ **ድሕሪ ትምህርቲ ፕሮግራም ክሳተፉ ምግባር**
- ▶ **ናይ ገዛ ዕዮኦም ንኸሰርሑ ጤረጸዛኦም ክጽርዩ ምግባር**
- ▶ **ናይ ገዛ ዕዮኦም ንኸሰርሑ ን1 ሰዓት ቴሌቪዥንን ሬድዮ ክዕጸዉ ምግባር፡** ኣብዚ እዋን ወለዲ ካሊእ ስኢኦታቶም ክሰርሑ ይኸእሉ፤ ንኣብት ጋዜጣ ይኸእሉ፤ ዝኸፍሉ ይኸፍሉ፤ ድብዳቤ ይጽሕፉ ወዘተ.
- ▶ **እኹል ናይ 8 ሰዓት ናይ ድቃስ እዋን ክረኽቡ ምግባር** ህጻውንቲ ዕቡቕ ምስዘዕርፉ ኣብ ኸፍሊ ጽቡቕ ክሰርሑ ይኸእሉ፤ ብትምህርቶም እውን ጽቡቕ ውጽኢት ከምጽኡ ይኸእሉ
- ▶ **ኣብ ቤት ትምህርቲ ጽቡቕ ውጽኢት ክምዘምጽኡ ብብእዋኑ ምክትታተል።** ደቅኹም ጽቡቕ ውጽኢት እንድሕር ዘይኣምጺኦም ስልኪ ብምድዋል ምስ መምህር ምዝርራብ ኣለኩም
ቤት ትምህርቲ ስልኪ ቁ: _____
- ▶ **ደቅኹም ኣብ ገዝኦም ባይኖም እንድሕር ኮይኖም ብብእዋኑ ምክትታተል**

TIGRIGNA