

መምርሒ ንወለዲ

EN
FRISK
skolstart

ዓቕብዎ!




እዚ መምርሒ፡ ምኽርን ደገፍን ብምሃብ ጥዑያት ልምድታት
ንምጥራይ ብዝቐለለ ንክትዕወትን ጥዕና ውላድካ
ንክተደንፍዕን ይከግዝ።



CC BY-NC-ND 4.0

Erkännande-IckeKommersiell-IngaBearbetningar 4.0 Internationell

Du har tillstånd att dela, kopiera och vidare distribuera materialet oavsett medium eller format på följande villkor:

-  **Erkännande:** Du måste ge ett korrekt erkännande, ange en hyperlänk till licensen, och ange om bearbetningar är gjorda . Du behöver göra så i enlighet med god sed, och inte på ett sätt som ger en bild av att licensgivaren stödjer dig eller ditt användande.
-  **IckeKommersiell:** Du får inte använda materialet för kommersiella ändamål .
-  **IngaBearbetningar:** Om du remixar, transformerar, eller bygger vidare på materialet, får du inte distribuera det modifierade materialet.

መጎተዊ

ጽቡቕ ጥዕና ኣብ ህይወት ካብቶም ኣገደስቲ ነገራት ሓደ እዩ። እንታይ ዓይነት ልምድታት ከም ዘለዉና፡ ንኣብነት እንታይ ከም እንበልዕን ክንደይ ከም እንንቀሳቕስን፡ ንጥዕና ኣዘዮም ይጸልውዎ። ከሎ ጌና ቈልዓ ከለኻ ጥዑይ ልምድታት እንተ ጸኒሑካ፡ ምስ ዓበኻ ነቲ ጽቡቕ ጥዕና ክትዕቅቦ ይቐለልካ። ከም ወላዲ ልምድታት መነባብሮ ውላድካ ንክትጸሉ ልዑል ተኸእሎ ኣለካ። ንስኻ ከም ወላዲ መጠን፡ ውላድካ ብቐልል ዝበለ ኣገባብ ጥዑይ ልምድታት ንክጥሪ ከመይ ገይርካ ከም ትድግፎ ዝገልጽ ሓበሬታ ኣብ'ዛ ብሮሹር ኣለካ። ኩሉ ምክሪ ኣብ መጽናዕቲ ዝተመርኮሰ እዩ።

En frisk skolstart: ብተመራመርቲ Karolinska Institutet ዝተዳለወ ኣብ መርትዖ ዝተመርኮሰ፡ ወላዲ ዝድግፍ መደብ እዩ።



አከናውኖ

ናይ ውላድካ ኣርኢያ ንስኻ ኢኻ

ንውላድካ ኣዚኻ ኣገዳሲ ኢኻ። እቲ ንስኻ ትገብር እዩ ንውላድካ ብቐዳምነት ንውላድካ ዝጸልዎ! ውላድካ ኣብ ንኡስ ዕድሜኡ ጥዑይ ልምድታት ከም ዝረክብ ከተረጋግጽ እትኽእል ንስኻ ኢኻ። ቆልዑ ጽቡቕ ልምድታት ንክህልዎም ብምትብባዕን ደረት ብምግባርን ምምራሕ የድልዮም። ልዕሊ ኩሉ ግን ንስኻ ከም ወላዲ እቲ ብተግባር ትገብር ብምርኣይ

እዩ! ከም እትሓልዩሉ ኣርኢያ ብተኣኣን ብቐጻልን ኣተባብዓዮ። ናይ ቁልዓ ርኢይቶ ኣኽብር ኣድላዩ ምስ ዝኸውን ደረት ካብ ምግባርን ኣይፋልን ካብ ምባልን ድሕር ኣይትበል።

ውላድካ ጽቡቕ ናይ ኣመጋግባ ልምዲ ንኸጥሪ ክትሕግዞ ትኽእል ብ..

ጽቡቕ ኣርኢያ ብምጂን። ህድኣት ኣብ ዘለዎ ቦት ብሓባር ብምብላዕ፡ ከምኡውን ከምቲ ቁልዓ ዝበልዎ ዘሎ መግቢ ከምኡ ምብላዕ፡ በዚ ውላድካ እቲ ንስኻ እትገብር ንክገብር ይመሃር።

ደረታት ምግባር። ኣብ ገዛ ብዝሒ ናይቶም ሸኮራዊ ዝኾኑ ነገራት ደርቶም። ከምዚ ምስ ትገብር ንገዛእ ርኢስኻ ደረት ንክትገብር ይቐለልካን ንውላድካን ንዓኻን ድማ ጽቡቕ ምግቢ ንክትመርጹ የቃልለልኩም።

“ጸጊቦ” ንዝብል ቁልዓ ኣመኖ። እቲ ቁልዓ ዝያዳ ንክበልዕ ኣይትረብሾን ኣይተገድዶን።

ተስፋ ኣይትቐረጽ። ቁልዑ ኣብ ገለ መግባታት ወይ

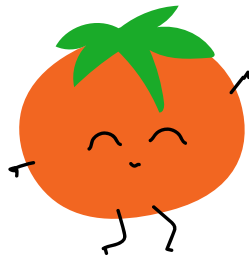
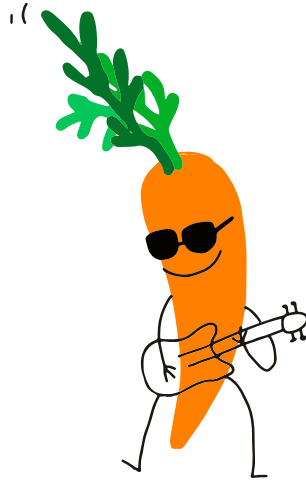
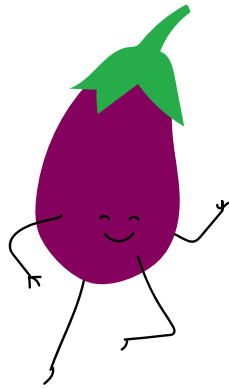
ገለ ጣዕምታት ክጠራጠሩ ይኽእሉ እዮም። እዚ ፍጹም ባህርያዊ እዩ። ብሓባር ተቐሪብኩም ምብላዕ ቀጽልዎ።

ክብደት ቁልዓ ብዝምልከት ፈጻምካ ኣይትዋዘ ምቕናስ ክብደት ብዝምልከት ካብ ምዝራብ ተቐጥብ።

ውላድካ ኣብቲ ትገብር ኣሳትፎ። ኣሰራርሓ መግቢ ክትመርጽ ከለኻ፡ ኣስቤዛ ክትገብርን መግቢ ክትክሸን ከለኻ ንውላድካ ኣብኡ ኣካትቶ - እዚ ንውላድካ ብዛዕባ ጽቡቕ መግብን ባህሊ መግብን ኣስተምህር ንክረክብ ጽቡቕ ኣጋጣሚ ክኾኖ እዩ።

መግቢ ወይ ሓለዋት (ጉዲስ) ከም ዓስቢ፡ መደዓዓሲ ወይ መቐጻዕቲ ኣይትጠቐሙሉ።





መከላከያ: ለበዋታትን ምርጫታት መግብን

ብሕጽር ዝበለ ጽቡቕ መግቢ ምምጋብ

መግቢ ክትዕድግን ክትቕርብን ከለኻ ብዛዕባ እታ ናይ ብያቲ ሞዴል (Tallriksmodellern) ሕሰባ።



እቲ ናይ ፒያቲ ሞዴል፡ ጽቡቕ ምሳሕ ወይ ድራር ዝበሃል እንታይ ከም ዝመስል የርኢ። ኣብ መንጎ እቶም ዝተፈላለዩ ዓይነታት መግብታት ሚዛን ክህሉ ጽቡቕ እዩ - ብዙሕ ኣሕምልትን ድንሸን፡ ፓስታ፡ ቡልጉር፡ ኩስኩስ ወይ ካልእ ጽቡቕ ጌሩ ከብድኻ ዝመልእ መግቢ። ሓደት ክፋል ናይታ ፒያቲ ስጋ፡ ዓሳ ወይ ቪጀታርያን ንዝኾኑ ድማ ኣማራጺ መግቢ ትሕዝ።

እዛ ናይ ፒያቲ ሞዴል እንታይ ዓይነት ናይ መግቢ ባህሊ ከም ዘለካ ወይ ቪጀታርያን ዲኻ ኣይኮንካን ብዘየገድስ፡ ሓጋዚት ክትኸውን ትኸእል እያ።

ብዛዕባዚ ዝያዳ ክትፈልጥ ትደሊ?
www.livsmedelsverket.se

ገለ እማመታት ንክትዕወት!

አስቤዛ ጌርካ ጥዕድ መግቢ ንውላድካ ምክሻን እዚ ሓላፍነት ናይካ እዩ። ቁልዑ ጽቡቕ ንክግብዩን ንክምዕብሉን ጽቡቕ ንክመሃሩን እንተ ኾይኖም ብዙሕ መአዛ ዘለዎ ጥዕድን ዝተፈላለዩን መግቢ የድልዮም።

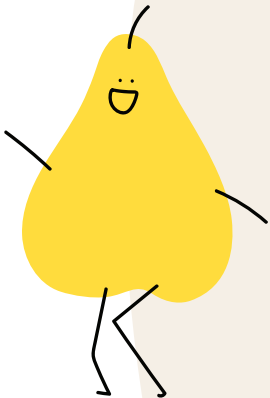
ማዕረ ማዕሪኡ ድማ እንታይን ክንደይን መግቢ ከም ዝበልዕ እቲ ምውሳኔ ናይቲ ቁልዩ ሓላፍነት እዩ።

ቁልዑ መግቢ ብስሩዕ ክበልዑ የድልዮም ቁርሲ፡ ምሳሕን ድራርን ምብላዕ ጽቡቕ ይስምዖም፡ ዋላ ኣብ እዋን ቀዳመ-ሰንበት እዉን እንተኾነ።

ፒዛ፡ ፖምፍሪትን ልሰሉሰ መስተታትን እለታዊ ትበልዖም ጽቡቕ መግብታት ኣይኮኑን። ኣብ ወርሒ እንተበዝሐ 2 ግዜ ከምኡ ምብላዕ ኣኹል ክኸውን ይክእል እዩ።

ማይ ኣብ እዋን መኣዲ ምስታይ ጽቡቕ እዩ። ኣብ እዋን መኣዲ ማይ፡ ጸባ ወይ ተመሳሳሊ ከተቕርቡ ይምረጽ። ትሑት ስብሒ ዘለዎ ጸባ ንቁልዑ ይኹን ንዓበይቲ ጽቡቕ እዩ።

ባንን ፍሊንጉርን፡ ካብ ክልተ ዓመት ዕድመ ጀሚርካ፡ ምስ ገፈሎም ዝተሰርሑ መግብታት ክትቕርብ ትክእል ኢኻ።



አሕምልትን ፍሩታታትን

አሕምልትን ፍሩታታትን መዓልታዊ

መዓልታዊ አሕምልትን ፍሩታታትን ምብላዕ ንጥዕና ጽቡቕ ልምድ እዩ። መብዛሕትኡ ግዜ ቁልዕ አሕምልትን ፍሩታታትን ናይ ምብላዕ ልምድ ንሽጥርዩ መምርሕን ደገፍን የድልዮም፡ ኣብዚ ድማ ንስኻ ከም ወላዲ ኣገዳሲ ዕማም ኣለካ። ውላድካ ብዙሕ አሕምልትን ፍሩታታትን ክበልዕ ኣተባባዓዮ። ንስኻ እዉን ምስቲ ቁልዕ፡ እንተ ተኻኢሉ ኣብ መዓልቲ ብዙሕ ግዜ ሓቢርካ አሕምልትን ፍሩታታትን ብልዑ። ኩሉ ግዜ አሕምልትን ፍሩታታትን ኣብ ገዛ ይሃልኻ። ክሳብ 10 ዓመት ዝዕድሚኡም ቁልዕ ኣብ መዓልቲ ኣብ 4-5 መሓድታት፡ ኣስታት 400 ግራም ክበልዑ ኣለዎም።

ጽቡቕ ኣርኣያ ኩን። ንስኻ ባዕልኻ እንተበሊዕካን በቲ ዝበልዓኻዮ መግቢ ዕግበትካ እንተ ኣርኢኻን፡ ዋላ እኳ ግዜ ክወስድ ይኸእል እቶም ቁልዕ ውዒሎም ሓዲሮም ንኸበልዕዎ ልዑል ተኸእሎ ኣሎ።

ኣብ ነፍሲ ወስፍ መኡዲ ዝተፈላለየ ሕብርታትን ቅርጽታትን ዘለዎ አሕምልቲ እንዳ ቐያየርካ ብምቕራብ ልምዲ ምፍጣር።

ድሌት ፍጠር ነቲ ቁልዕ ብዝተፈላለየ ኣገባብ ኣሕምልቲ ብምቕራብ ምትብባዕን - በብንኡሽተይ ድዩ፡ ኣብ ዝተፈላለየ ጩሓሎ ብምቕራብ ድዩ፡ ዝበሰለ፡ ብጥረ ወይ ካልእ፡ ቁልዕ ብዝፈትዎ ኣገባብ ድዩ።

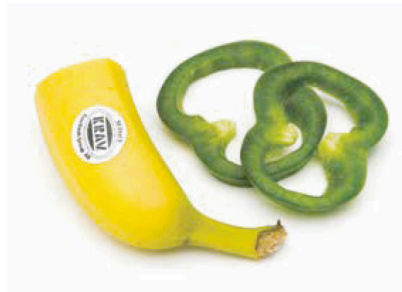
ተስፋ ኣይትቐረጽ። ቁልዕ በሊዖም ዘይፈልጥዎ ኣሕምልቲ ምስ ትቐርበሎም ክጠራጠሩ ይኸእሉ እዮም። ነቲ ቁልዕ ክበልዕ ወይ ክጥዕም ኣይተገድድ፡ እንታይ ደኣ ነቶም ኣሕምልቲ ምቕራብ ትቐጽሎ ንባዕልኻ ድማ ትበልዕ።



ካብ ኣርባዕተ ክሳብ ዓስርተ ዓመት ዝዕድሚኦም ቁልዑ = 400 ግራም ኣሕምልትን ፍሩታታትን ኣብ መዓልቲ

ኣብ ቁርሲ - 60ግ

1/2 ባናና ኣብ ርግእ ገይርካ
1-2 ቀለቤት ፔፖሮኒ ኣብ ኣምቦቲቶ



+

ኣብ ምሳሕ - 60ግ

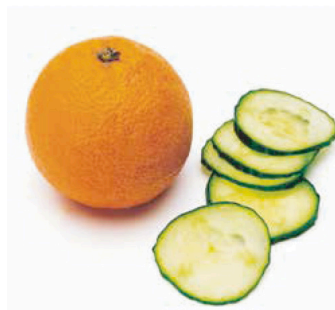
2 dl (ኣስታት 60ግ) ሕውስዋስ ኣሕምልቲ ሴኮንዶ: ቁርጽሬዳት ካውሎ: ምታሮ ካሮቲ: ዕፋን: ጸሊም ፋጅሊ



+

ኣብ ጣዕመት - 120ግ

1 ኣራንሺ
4-5 ሰላይስ ኩኩምቦር ኣብ ልዕሊ ኣምቦቲቶ



+

ኣብ ድራር - 160ግ

1/2 dl ራታቶይል
2 ቀለቤት ባርቦርኒ፣
1 ቱፋሕ



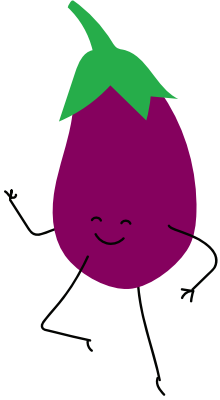
=

400 ግራም

ሓለዋት(ጉዲስ): ልስሉስ መስተታትን ጀላተን

ሓለዋት(ጉዲስ): ጀላተን ዶልቶ ወይ ብሽኮትን ሓደ ሓደ ግዜ ደሐን'ዩ።

ሓለዋት(ጉዲስ): ልስሉስ መስተታት: ጀላተን ቺፕስን አብ አፍካ ጥዑም ይሽውን ግን ዝግብይ ቁልዑ ዘድልዮም ነገር ኣይኮነን። ብዙሕ ጸዓት ዘለዎ ኮይኑ ዳርጋ ወለሓደ መአዛ ግን የብሉን። ስለ'ዚ ቁልዑ ክግብዩን ጽቡቕ ጥዕና ክህልዎምን እንተኾይኖም፡ ከም'ዚአቶም ብዙሕ ክበልዑ የብሎምን። ሎሚ: ቁልዑ ከምዚአቶም ዝአመሰሉ ፍርያት ካብ መጠን ንላዕሊ ስለ ዝበልዑ: ሕጽረት ናይ መአዛ: ህዝርጥናን ነጂላት አስናንን ይፈጥረሎም። ከም ወላዲ መጠን: ነቲ ውላድካ ካብ ከም'ዚአቶም ዝአመሰሉ መግብታት ገደብ ክትገብረሉ ሓላፍነት አለካ። እቲ ቁልዓ ክንደይ ዝአክል ሽኮራዊ ዝኾኑ መስተ: ጀላተን ዶልቶታትን ከም ዝበልዕ ክትድርት እትክእል ንስኻ ኢኻ።



ገለ ሓሳባት

ኣብ ቅድሚታ ቁልዓ ሓለዋት(ጉዲስ): ስናክስን ዶልቶታትን ምስ ዘይህልዎ ጽቡቕ ኣርአያ ትኾኖ አለኻ።

ልማድ ምፍጣር: ኣብ ቤትካ ሽኮራዊ ነገራት ኣይሃልኻ። ኣብ ቤትካ ሓለዋት(ጉዲስ): ልስሉስ መስተ ወይ ዶልቶታትን ምስ ዘይህልዎ: ደረት ንክትገብር ይቐለልካ።

ኣብ እዋነ ሰኑይ ክሳብ ዓርቢን**ቁልዓ ሽኮራዊ ነገር ኣይትሃቦ** እንታይደኣ: ንፍሉይ ኣጋጣሚታት ንክኾኖ ኣቐምጦ።

ንኣሸቲ ዕሹጋት ምግዛእ ወይ ድማ ሓለዋትን(ጉዲስን) ስናክስን ብንኡሽተይ ጨሓሎ ትቐርቦ።



ንውላድካ መን እዩ ዝጸልዎ?

ናብ ቁልዑ ዝቐንዑ ሬክላም፡ ብፍላይ ንጥዕና ጽቡቕ ዘይኮኑ መግብታትን መስተታትን፡ እንዳ ወሰኹ ይኸዱ ኣለዉ። ውላድካ ብቐጻሊ ብሬክላም ናይ እዞም ፍርያት ይቃላዕ እዩ። ዝስሕቡ መዐሸጊ መግብ ብምጥቃም፡ ብዲጂታላዊ መድረኻት ከም ማሕበራዊ መራኽብታት፡ ብኣንላይን ሺድዮ ዘለዎም ጸወታታትን መካነ-መርበባትን፡ ወላድኻ ኣብ ደገን ኣብ ተሌቪዥንን ሬክላማት ብምግባር እዮም ነቲ ሬክላም ዝዝርግሑዎ። ቁልዑ ብቐሊሉ ስለዝጸለዉ፡ ውላድካ እንታይ ይርኢ ከምዘሎ ምስትውዓል ኣገዳሲ ይኸውን።

ሓደ ወዲ 6-9 ዓመት ቁልዓ ኣብ ሰሙን እንተበዘሐ ኣስታት ክንድዚ ዝኣክል ሽኮራዊ ነገር ክበልዕ ይኽእል እዩ - እዚ ግን እቲ ንቡር ዝበልዎ ጥዑይ መግብ ምስ ዝኸውን እዩ።

ከም ሓሳብ፡ በዞም ዝስዕቡ ኣርእስትታት ምስ ውላድካ ክትዛረብ ትኽእል፤

- ሬክላም እንታይ እዩ?
- ስለምንታይ እዩ ኣብ እንዳ ድኳን መዐሸጊ መግብታት ሕብራዊ ስእልታትን ናይ ካርቱን ገጸ ባህርያትን ዘለዎም?
- ስለምንታይ እዩ ኩሉ ግዜ ኣብ እንዳ ዱኳን ሓለዋት(ጉዲስ) ኣብ ጥቓ ካሳ ዘሎ?
- ንኹሎም ሬክላም ክትኣምናም ትኽእል ዲኻ?

ምንቅስቃስ/አካላዊ ንጥፈት

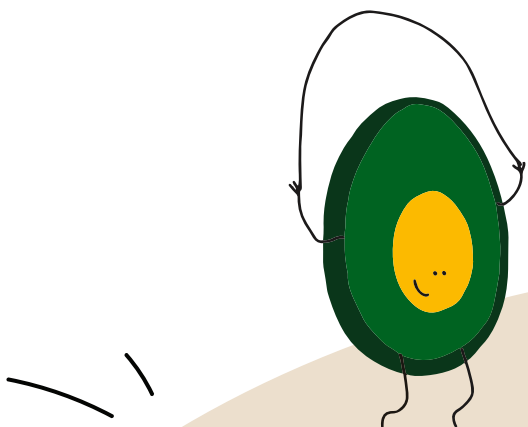
መዓልታዊ ምዝላል፡ ምጉያይን ምጽዋትን



እንተ ተኻኢሉ ብሓባር

ቁልዑ ጽቡቅ ንክስመዖምን ንክዓብዩን መዓልታዊ ሓያሎ ሰዓታት ከንቀሳቅሱ የድልዮም። ንአሽቴ ቁልዑ መብዛሕትኡ ግዜ ብዙሕ እዮም ዝንቀሳቅሱ ግን ቁሩብ ዕብይ ምስ በሉን ትምህርቲ ምስ ጀመሩን ኣብ ሓጺር ግዜ እቲ ምንቅስቃስ ከም ዝንክይ መጽናዕትታት ይሕብሩ። ስለዚ ኣብ ንኡስ ዕድመ ብዙሕ ናይ ምንቅስቃስ ልምዲ ምፍጣር ኣገዳሲ እዩ።

ኣብ ቤት ትምህርቲ ዝግበር ስፖርት እኹል ኣይኮነን። ቁልዑ ኣብ ናጻ ግዜኦምን ኣብ ቀዳመ-ሰንበትን እውን ንጡፋት ክኾኑ ኣለዎም። ከም ወላዲ መጠን፡ እቲ ቁልዓ ብዙሕ ናይ ምንቅስቃስ ልምዲ ንኸጥሪ ኣገዳሲ ዕማም ኣሎካ። ንነብስኻ ከም እትንቀሳቅስ ኣርእዮ። ደስ ከብለኩም ዝኸለል ብሓባር ትገብርዎ ናይ ምንቅስቃስ ንጥፊታት ፈትሹ።



ገለ ሓሳባት!

ጽቡቕ አርአያ ኩን። ሓቢርካ ምስ ውላድካ ተንቀሳቅስ፣ ጽቡቕ ተሕልፍ ከም ዘለኻ አርዮ። ተጻወቱ ሳዕስዑ፣ ናብ ጫካ፣ መሐንበሲ፣ ናብ ፑልካ-ባከን ወይ ናብ መንሸራትቶ በረድ ኪዱ።

ልማድ ምፍጣር። ምስ'ቲ ቁልዓ ብእግርኹም ወይ ብብሽክለታ ናብ ቤት ትምህርትን ካልእ ኣብ ጥቓ ገዛኹም ዝርከብ ቦታታትን፣ እንተተኻኢሉ ኣብ ክንዲ ብመኪና ወይ ብኣውቶቡስ ብእግሪ ኪዱ።

እቶም ቆልዑ ብዘተኻእለ መጠን ኣብ ግዳም ይጻወቱ። ቁልዑ ካብ ኣብ ውሽጢ ገዛ ኣብ ግዳም ምስ ዝህልዉ ዝያዳ ይንቀሳቅሱ።

ውላድካ አተባባዖ ንክዘልል፣ ንክሓኩር፣ ሚዛን ንክሕሉ።

ንክጎዩ፣ ንክገላበጥ፣ ንክሰዕስዕ...

እቲ ቁልዓ ምስ ካልኣት ብሓባር ስፖርት ዝጻወተላክሎት ድለ። እቲ ቁልዓ ምስ ዝደሊ ጥራይ ግን፣ ኣይትደፍፋኡሎ።

ኣብ ኣካላዊ ምንቅስቓስ ውላድካ ከም ትግደስ አርእዮ፣ እቲ ቁልዓ ኣብ ዕረፍቱ እንታይ ከም ዝገበረ ወይ ኣብ ደገ እንታይ ከም ዝተጻወተ ሕተቶ።

እቶም ቆልዑ ጽቡቕ ክዳውንቲን ጫማን ከም ዘለዎም ኣረጋግጽ፣ ነቲ ምንቅስቓሳት የቃልለሎም'ዩ።

ውላድካ እንታይን ምርአይ ይፈቱ ንኸንደይ ግዜ'ኸ ይርኢ?

ቁልዓ ተለሺኹን፡ ኮምፒተር፡ ታብሌት ወይ ሞባይል ኣብ መዓልቲ ካብ ክልተ ሰዓት ንላዕሊ ክርኢ ይከክብ። እቲ ቁልዓ እንታይ ከም ዝርእን ንኸንደይ እዋን ኮፍ ከም ዝብልን ኣስተብህሎ። ካልእ ዝገብር ነገራት መታን ክረክብ ሓግዞ። ናይ ውላድካ ኣርኣያ ንስኻ ኢኻ፣ ቆልዓ ከምቲ ንስኻ ወላዲ ትገብር ይገብር። ምስ ውላድካ ኣብ ዘለኻሉ እዋን፡ ኣብ ቅድሚ ስክሪን ኮይንካ ብዛዕባ ተሕልፎ ግዜ ሕሰቡ።

ነዚ ፈትኖ!

ጽቡቕ ኣርኣያ ኩን። እቲ ቁልዓ ምሳኽ ኣብ ዘለወሉ እዋን፡ ነቲ ንስኻ ኣብ ቅድሚ ስክሪን ተሕልፎ ግዜ ገድቦ።

ልማድ ምፍጣር። ኣብ ነጻ ግዜ ናይ'ቲ ቁልዓ ናይ ስክሪን ግዜ ኣብ መዓልቲ ኣስታት ክልተ ሰዓታት መታን ክኸውን ፈትን።

ኣብ ክንዲ ኣብ ቅድሚ ስክሪን ምዃን፡ **ካልእ ዘንቀሳቕሱ ነገራት ፈታትሽ** ንኣብነት ምጽዋት፣ ጸወታ ምጽዋት፣ ብሓባር ናብ ደግ ምውጻእ።

ንስኻን ውላድካን ንነዊሕ እዋን **ኮፍ እትብልዎ ግዜ ኣጉድልዎ** ።

ተንቀሳቂስካ ተዕርፎ ዕረፍቲ ብሓባር ውሰዱ። ከም ቲኸቲኸ ምብህሃል፡ ምስዕሳዕ ወይ ምጽዋት።

ብዝተኸለ መጠን ቁልዑ ኣብ ግዳም ይጸወቱ። ቁልዑ ካብ ኣብ ውሽጢ ገዛ ኣብ ግዳም ምስ ዝህልዉ ዝያዳ ይንቀሳቕሱ።





**ሓሳባት ናይ ንጡፋት
ጸወታታት ብሓባር
ምጽዋት!**

- አተሓባብኢ (Kurragömma)
- አተሓላዝ(Kull)
- “ዳንስ-ስቶፕ”(Dansstopp)
- አቀያይዓ(Följa John)
- አቀባባል ኩዕሶ (Kasta boll)
- አቃላልዓ ባላንቻ (Bolla med ballong)
- ዓንቃፊ መንገዲ ምህናጽ(Göra en hinderbana)
- ሸያራዳ(Charader)

ድቃስ

ጽቡቅ ምድቃስ

ቈልዑ ጽቡቅ ክስምዖምን ንክምዕብሉን ብተሕ ድቃስ የድልዮም። ቈልዑ ውሑድ ድቃስ ምስ ዝድቅሱ፡ ኣብ ቤት ትምህርቲ ንክመሃሩ ይኸብዳም። ናይ መግቢ ሸውሃት እዉን ክጽሎ ይኸእል እዩ። ኣብ ቀትሪ ብተሕ ምስ ትንቀሳቕስ፡ ዝያዳ ስለ ትደክም ብቐሊሉ ትድቅስ። ቀቅድሚ ምድቃስካ ካብ ኩሉ ከተስተርፋ፡ ንኣብነት ብጽውጽዮይ ገደርካ ጽቡቅ እዩ።

ዝዓብዩን ዝምዕብሉን ዘለዉ ቈልዑ እኹል ድቃስ የድልዮም።



ምትሕብባር ወለዲ

ንቁልዓ ብሓባር

እቶም ወለዲ አመጋግባን ምንቅስቃስን ቁልዓ ብዝምልከት ጽቡቕ ኮሚኒኬሽን ክህልወኩም ኣገዳሲ እዩ። ነቲ ቁልዓ ዝምገቦ መግብን ኣብ ስክሪን ዘሕልፎ ግዜን ዝጸልዉ ነገራት ብዝምልከት እንተ ወሓደ እቶም ወለዲ ምርድዳእ ክህልዎም ኣለዎ። ብተወሳኺ ምስ'ቶም ነቲ ቁልዓ ብዙሕ ዝራኸቡ ካልኣት ኣባጽኦ ከም ኣቦሓ፡ እኑ-አቦ፡ እኑ-አደ፡ እቲ ቁልዓ ኣብ ሰሙን ክንደይ ዝኣክል ሸኮራዊ ነገራት ክበልዕ ከም ዝኽእል ክትሰማማዑ ኣገዳሲ እዩ።

ምምደያጥ ድማ ጽቡቕ!

እዛ ስድራቤት ሓቢራ

ከመይ ገደራ ንጡፍ ሕይወት ክህልዎ ይኽእል?

ክንደይ ግዜ ሓለዎት(ጉዲስ) ክንበልዕ ንኽእል?

እኹል ኣሕምልቲ ንበልዕ ከም ዘለና **ብኸመይ** ነረጋግጽ?

ኣብ እዋን መአዲ ጽቡቕ ኣርኣያ ንኽንከውን **እንታይ ክንገብር ኣለና?**

ምንቅስቃስ ኣካላት ኣብ እለታዊ ሕይወት ብዝምልከት ኣርኣያ ንኽንከውን **እንታይ ክንገብር ኣለና?**

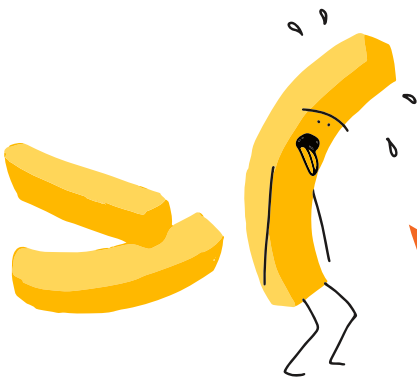
ውላድካ ኣብ ሓደ መዓልቲ ክንደይ ግዜ ክድቅስ ከም ዘለዎ እዚ ዝስዕብ ይምከር፤

ትሕቲ 5 ዓመት ዝዕድሚኦም ቁልዑ - እንተወሓደ 11 ሰዓታት

ኣብ መንጎ 5-10 ዓመት ዝዕድሚኦም ቁልዑ - እንተወሓደ 10 ሰዓታት

ኣብ መንጎ 10-16 ዓመት ዝዕድሚኦም ቁልዑ - እንተወሓደ 9 ሰዓታት

"ንውላድካ ጽቡቕ ኣርኣያ
ንኸትከውን፡ ንነብሰኻን
ንጥዕናኻን ክትከናኸን
ኣገዳሲይ።"



ጊዩ ዓይነት ሽኮሪያ ንኸጋጥመካ
ኣብ ስግኣት ኣለኻን ዘየለኻን
መታን ክትፈልጥ ነዚ መርመራ
ግበር። ብዙሓት ሰባት ኣብ
ኣነባብራኡም ምቅደያራት
ብምግባር ካብ'ዚ ስግኣት
ከምልጡ ይኸእሉ እዮም።

ጥዕናኻ

ናይ ንስኻ ባዕልኻኻኸ፡ ጥዕና ከመይ ኣሎ?

ጥዕናኻ ከመይ ከምዘሎ ብቐሊሉ ክትፈልጥ እንተ ደሊኻ፡ ደይ ዓይነት ሽኮርያ ዝምልከት ናይ ስግኣት መርመራ ክትገብር ትኽእል ኢኻ።

ደይ ዓይነት ሕማም ሽኮር (ዝውቁርን መብዛሕታኡ ኣብ ኣባጽሕ ዝረኣን) ከቢድ ሕማም እዩ። እዚ ምስ ዝህልወካ ኣካልካ ትሑት መጠን ሽኮር ደም ንምሕላው ይኸብዳ ኣሎ ማለት እዩ። ካብ'ቶም ዝውቁራት ምልክታት ናይዚ፡ ድኻምን ብዙሕ ግዜ ምሻንን እዮም። እዞም ምልክታት መብዛሕትኡ ግዜ ቀስ እንዳብሉ እዮም ዝገሃዱ። ሓደ ሓደ ግዜ ንኸተስተብህለሎም ኣጸጋሚ ክኸውን ይኽእል እዩ። ኣብ ቤተሰብካ ደይ ዓይነት ሕማም ሽኮር እንተሎ፡ ንዓኻ ንኸጋጥመጋ ዘሎ ስግኣት ክብ ይብል። ኣነባብራኻ እውን ነዚ ሓደጋ ይጸልዎ እዩ።

ዝያዳ ጥዕና ዘለዎ መግቢ ምስ ትምገብ፡ ዝያዳ ምንቅስቃስ ምስ ትግብርን ሽጋራ ምስ ዘይተትክኽን ነዚ ስግኣት ኣጸቢቐካ ባዕልኻ ክትቐንዕ ትኽእል ኢኻ። ንኣሽቱ ለውጥታት እውን እንተኾኑ ኣብ ጥዕና ዓቢ ጽልዋ ኣለዎም።

ሓደት ቀለልቲ ሕቶታት ብምምላስ፡ ኣብ ውሽጢ እዞን ዝመጸ 10 ዓመታት ደይ ዓይነት ሽኮር ንኸተማዕብል ዘሎ ስግኣት ክትፈልጥ ትኽእል። እቲ ፈተና ብእንግሊዘኛ እዩ ምኽንያቱ ምሉእ ብምሉእ ብትኽክል ከተተርጉም ኣጸጋሚ ስለ ዝኾነ። ኣብ ቀጻሊ ገጽ ነቲ ምርመራ ውሰዶ ወይ ድማ ኣብ www.1177.se ኣቲኻ "självttest diabetes" ዝብል ፈቲሽካ ነቲ መርመራ ውሰዶ።



Test your risk of developing diabetes within 10 years.

1. Age

- Under 45 years (0 points)
- 45–54 years (2 points)
- 55–64 years (3 points)
- Over 64 years (4 points)

2. BMI (Calculate your BMI: your weight (kg) / (your height (m) * your height (m)), e.g. 56 kg / (1,65 * 1,65) = BMI 20.6)

- Under 25 kg/m² (0 points)
- 25–30 kg/ m² (1 points)
- Over 30 kg/ m² (3 points)

3. Waist circumference directly below the ribs (usually at the level of the navel)

MEN

- Less than 94 cm
- 94–102 cm
- More than 102 cm

WOMEN

- Less than 80 cm (0 points)
- 80–88 cm (3 points)
- More than 88 cm (4 points)

4. Are you physically active for more than 30 minutes every day?

This includes physical activity during work, leisure, or regular daily routine.

- Yes (0 points)
- No (2 points)

5. How often do you eat vegetables, fruit or berries?

- Every day (0 points)
- Not every day (1 point)

6. Have you ever taken medication for high blood pressure on a regular basis?

- No (0 points)
- Yes (2 points)

7. Have you ever been found to have high blood glucose (e.g. during health checks, during an illness, during pregnancy)?

- No (0 points)
- Yes (5 points)

8. Has any members of your immediate family or other relatives been diagnosed with diabetes (type 1 or type 2)?

- No (0 points)
- Yes: a grandparent, aunt, uncle, or first cousin (but not my parents, siblings or children) (3 points)
- Yes: my parents, siblings or children (5 points)

ካብ'ዞም ኩሉም ሕቶታት ዝረኽቡኩም ነጥብታት ደማሚርካ፡ ክንደይ ዝኣክል ስግኣት ከም ዘለካ ንምፍላጥ፡ ኣብ ዝቕጽል ገጽ ኣንብብ!

እመኛ ሸኮር ንኸጋጥመካ ዘሎ ስግኣት?

ዘረኸብክዎ ድምር ናይ ስግኣት ነጥብታት እዩ።

ኣብ ውሽጢ ዓሰርተ ዓመት 2ይ ዓይነት ሸኮር ንኸጋጥመካ ዘሎ ስግኣት፤

- ትሕቲ 7 **ሒደት:** ብግምት ካብ ሚእቲ ሓደ ሰባት ይሓምም።
- 7-11 **ቅሩብ ልዕል ዝበለ:** ብግምት ካብ 25 ሰባት ሓደ ይሓምም።
- 12-14 **ማእከላይ:** ብግምት ካብ ሸዱሸተ ሰባት ሓደ ይሓምም።
- 15-20 **ልዑል:** ብግምት ካብ ሰለስተ ሰባት ሓደ ይሓምም።
- ልዕሊ 20 ዓመት **ኣዝዩ ልዑል:** ብግምት ፍርቆም ይሓምም።

እንተደኣ እዚ ዝሰዕብ ነጥቢ ረኺብካ

- 7-11** ተካይዶ ዘለኻ ኣካላዊ ምንቅስቃስ... ኣመጋግባኻን ሕሰብሎም። ብተወሳኺ ክብደትካ ተኸታተሎ።
- 12-20** ዝያዳ ገምጋም ንኸገብረልካ ነቲ ናትካ ማእከል ክንክን ጥዕና ተወከሶ።
- 21-26** እንተ ተኸኢሉ ቀልጢፍካ ሸኮር ደምካ ንክዕቀን ንማእከል ክንክን ጥዕና ተወከሶ።



ብስነፍልጠት ዝተገምገመ።

እቲ መደብ ንመጀመርያ ግዜ ኣብ 2011 ኣብ ተባብሮ። ሓያሎ ስነፍልጠታዊ መጽናዕታታት ከም ዘመልከትዎ፡ እቲ መደብ ኣብ ጥዕና ቁልዑ ኣወታዊ ጽልጥ ከም ዘለዎ ኣዩ። ጥዑይ ፍላጫ ቤት ትምህርቲ ነዞም ዝስዕቡ ይጻዕቩ፤

- ጥዕና ዘለዎ ኣመጋግባ
- ጥዑይ ናይ ምንቅስቃስ ልምድታት
- ካብ ልዑል ክብደት ሰብነትን ህዝርጥናን ምክልኻል
- ዝሓሸ ድቓስ



ጥዑያት ቁልዑ!

En frisk skolstart ብናይ Karolinska Institutet ተመራመርቲ ጥዕና ህዝቢ ዝተዳለወ ስድራቤት ዝድግፍ መደብ ኣዩ። እዚ መደብ እዚ ኣብ ኣዚሊ ክፍሊ ወይ ኣብ 1ይ ክፍሊ ዝካየድ ኮይኑ፡ ንክፍሊ ጥዕና ተመሃሮን መምህራንን ዝተመሳሸወ ኣገባብ ስራሕ ብምቕራብ፡ ቁልዑ ንዘለዎም ስድራቤታት ጥዑይ ኣነባብራ ንክህልዎም ደገፍ ንምሃብ ኣዩ።

ተወሳኺ ኣብ መካነ መርበብ ናይቲ መደብ ኣንብቡ፤ www.ki.se/gph/forskning/en-frisk-skolstart

En frisk skolstart መኸሰብ ዘይድልብ መደብ ኣዩ። ኣብ 2024-2025 ኣብ ዘሎ ኣዋን፡ ብማኣኸል ለቡዳን ማሕበረሰብኣዊ ሕክምናን (CES) ኣብ ዞባ ስቶክሆልም ብመንገዱ ፖርታል ጥዕና ተመሃሮ ይቐርብ።

