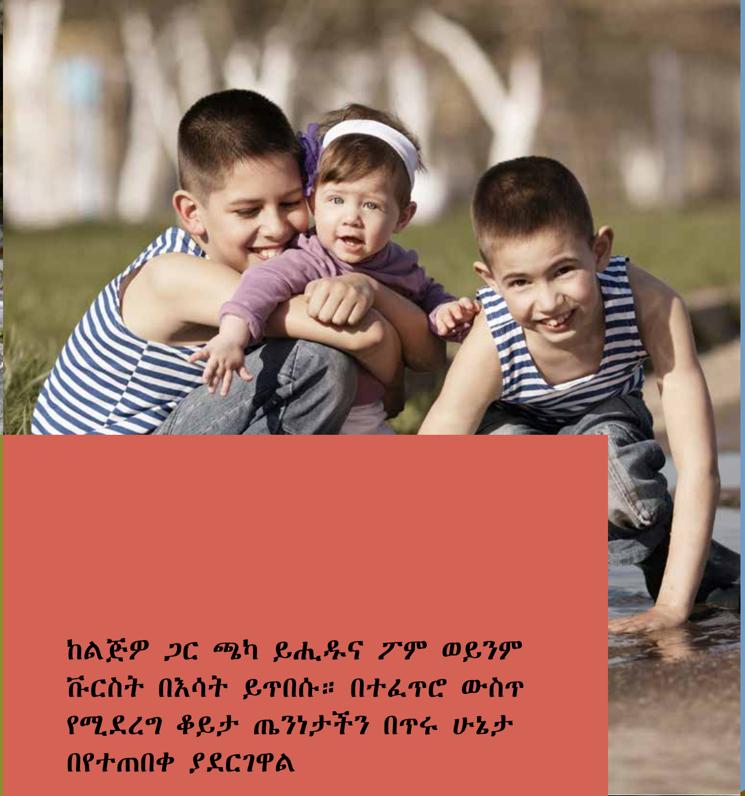

በበርን አካባቢ የካቶሊክ ቤተክርስቲያን
የህጻናትና የወጣቶች ስፔሻሊስት

ውጭ መጫወት ልጆችን ጠንካራ ያደርጋል!

ሁሉም ልጆች ለእድገታችው የተለያዩ ጥቃቅን የሆኑ ልምዶች ያስፈልጋቸዋል። ልጆች በተከፈተ አይን፣ በተሳለ ጆሮ እና ጥሩ በሚያሸት አፍንጫ ወይም በንቃት በመጫወቻ ቦታ ወይንም ጫካ ውስጥ በእጃቸውና በእግራችው የግኝት ጉዞ ማድረግ የሚችሉ ከሆነ ዓለምን መረዳት ይችላሉ።

ውድ ወላጆች በተቻለ መጠን በየቀኑ ለልጆቻችሁ በፀሐይ፣ በበረዶ ወይም በዝናብ ዕድል ስጡዋቸው። መልካሙን ሁሉ እንመኝላችኋለን።

ከልጅዎ ጋር ጫካ ይሒዱና ፖም ወይንም �west በእሳት ይጥበሱ። በተፈጥሮ ውስጥ የሚደረግ ቆይታ ጤንነታችን በጥሩ ሁኔታ በየተጠበቀ ያደርገዋል

ልጅዎን በእግር ወደ ትምህርት ቤት እንዲሄድ ይላኩት። በእግር መጓዝ ጤና ነው። በእግሩ በሚሄድበት ጊዜ ከጓደኞቹ ጋር ለመወያየት እና ለመሳቅ ጊዜ ይኖረዋል።

Amharisch

031 300 33 59
www.kathbern.ch/draussenspielen

ኮምፒተርዎን፣ ስማርት ፎንዎንና ቴሌቪዥዮንዎን ያጥፉ። ልጆች በንጹህ አየር ውስጥ ይፈነጥዛሉ። ብቁና ተንቀሳቃሽ ይሆናሉ። በትምህርት ቤት ውስጥ በተሻለ ሁኔታ በትኩረት መማር ይችላሉ።

ወራጅ ውኃ እንደ መገደብ ወይንም ኩሬ እንደመዝለል ደስ የሚል ነገር የለም። ልጆች በዛ ውስጥ የተፈጥሮን ህግ ይማራሉ።

ለልጅዎ ሊያቆሽሽሸው የሚፈቀድለት ልብስ ይስጡት በዚህ መልኩ በትክክል ይጫወታል፣እንቁራሪትም መያዝ ይችላል። በዚህም አቅሙ ምን ያህል እንድሆነ ያውቃል እድገቱንም ያያል።

ልጅዎ ትንሽዬ ማማ ላይ ወጥቶ ባላንስ ሲያደርግ ወይም ዛፍ ላይ ሲወጣ ጊዜ ይስጡት። በየጊዜው የሚሮጡ እና የሚዘሉ ልጆች ብዙ ለአደጋ የተጋለጡ አይደሉም።

ደጅ ብዙ የሚገኝ ልምድ አለ። ከልጅዎ ጋር አባጨጓሬ ይመልከቱ አዝዕርትና ቅጠላቅጠሎችን ይሰብስቡ። በእነዚህ ልጅዎ ቤት ውስጥ ሰዕል መስራት እንዲችል። ተፈጥሮዊ በሆኑ ቁሳቁስዎች መጫወት በዕለት ተዕለት ኑሮዋችን ውስጥ ጥሩ የሆኑ መፍትሄ ለማግኘት ይረዳል።