TIGRINJA

# ኣጸደ-ህጻናት –
# ጽቡቕ ምጅማር

## ኣጸደ-ህጻናት- ጽቡቕ ምጅማር

ኣጸደ-ህጻናት ሓደ ስነ-ምህሮኣዊ ትካል ኰይኑ ቈልዑ ክእለዩ፡ ክጻወቱሉን ክመሃሩሉን ዘድልዮም ደገፋት የማልኣሎምን እዩ፡ ከምኡ እውን ኣብ መኣዲ ትምህርቲ ዝፍልምዎ ቀዳማይ ስጉሚ እዩ። መብዛሕቲኦም ኣብ ኖርወይ ዝቕመጡ ቈልዑ ኣብ ክሊ ዕድመ ሓደ ክሳብ ሽዱሽተ ዓመታት ዝርከቡ ኣብ ኣጸደ-ህጻናት ይኸዱ ኢዮም።

## ኣጸደ-ህጻናት- ምስ ወለዲ ብቐረባ ብምትሕብባር ዝወሃብ ስነ-ምህሮኣዊ መደብ

ኩለን ኣጸደ-ህጻናት ብሕታውያን ይኹና መንግስታውያን ብሃገራዊ ሕጊ ኣጸደ-ህጻናት እየን ዝቕየዳ። ሰራሕተኛታት ኣጸደ-ህጻናት ብውሑዱ ሰለስተ ዓመታት ልዑል ደረጃ ትምህርቲ ኮለጅ ዘለዎም መማህራን ኣጸደ-ህጻናት እዮም ተቖጺሮም ዝሰርሑ። እዚ ማለት ከኣ ብዛዕባ ቈልዑ ልዑል ኣፍልጦ ዘለዎም ብቑዓትን ሓለይትን ሰራሕተኛታት ኢዮም ንውላድካ ዝኣልዩ ዘለው። እቲ ቈልዓ ዝግበረሉ ምክትታላትን ደገፋትን ምስ ስድራቤቱ ብጥብቂ እንናተራኸቡ እዮም ዘካይድው። ዝኾነ ሕቶ ምስ ዝህልወካ ምስቶም ሰራሕተኛታት ክትዛረበሉ ትኽእል ኢኻ፡ ከምኡ እውን ንምቶትን ማሕበራዊ ምዕባለን ውላድካ እጃሞም ዘበርክቱ ርእይቶታት ከተስምዕ እውን ትኽእል ኢኻ። ብፍላይ ዝተፈላለዩ ባህልታት ኣብ ዝራኸቡሉ እዋን ኣብ መንጎ ኣጸደ-ህጻናትን ስድራቤትን ዝካየድ ርክብ ፍሉይ ኣገዳስነት ኢዩ ዘለዎ።

## ኣጸደ-ህጻናት- ቦታ ጸወታ፡ ምህሮን ምዕባለን እዩ።

- ኣብ ኣጸደ-ህጻናት ውላድካ ምስ ካልኦት ቈልዑ ኣብ ማሕበራዊ ሃዋሁው ዝጽንበረሉ ኢዩ። እቶም ቈልዑ ናይ ነንሓድሕዶም ባህልታት፡ ቋንቋታትን ዝንባለታትን ይላለዩ። እቲ ቈልዓ ምስ ካልኦት ቈልዑን ዓበይትን ብምውህሃድ ብጸወታን ንጥፈታትን ናጻ ኲይኑ ነፍሱ ይፈታትሕን ይመሃርን። እቲ ቈልዓ መሓዙት ብምርካብ ማሕበራዊ ብቕዓቱ የማዕብል፡ ከምኡ እውን ቅድሚ ትምህርቲ ምጅማሩ ንኩሎም ዓውድታት ምዕባለታት ዘደንፍዓሉ ተመኩሮታት የጥሪ።

- ቋንቋዊ ምዕባለ ቈልዑ ኣብ ኣጸደ-ህጻናት እዩ ዝቕስቀስ። ምስ ካልኦት ቈልዑ እናተጻወተን እናተመራመረን እቲ ቈልዓ ሓሳባቱ፡ ርእይቶታቱ፡ ስምዒታቱን ተመኩሮታቱን የሰላስሎ። ከምዚ ብምግባር ቈልዑ ኣብ ኣጸደ-ህጻናትቋንቋኦም የማዕብሉዎ እዮም።

- ቈልዑ ኣብ ሓደ እዋን ካብ ሓደ ቋንቋ ንላዕሊ ክመሃሩ ይኽእሉ እዮም። ኣጸደ-ህጻናት ምስ ወለዲ ብሓባር ኮይኖም ቋንቋ-ኣደኦን ኖርወይኛን ንኽመሃር ባይታ ከጣጥሑሉ ኣሎዎም - ኣብ ገዛኡ ቋንቋ-ኣደኡ፡ ኣብ ኣጸደ-ህጻናት ድማ ኖርወይኛ ይማሃር።

- ቋንቋ ምምሃር ግዜ ይወስድ እዩ፡ መጽናዕትታት ከም ዘርእዮ፡ ሓደ ቋንቋ ንክትማሃሮ ካብ ሓደ ክሳብ ሰለስተ ዓመታት ይወስድ ከም ምኳኑን፡ ኣብ ልዕል ዝበለ ወግዓዊ መዳያት-ምህሮ ከተድምዓሉ ድማ፡ ማለት ኣብ ከምኒ ብቕዓት ምንባብን ምጽሓፍን ንዝምልከት፡ ካብ ሓሙሽተ ክሳብ ሾውዓተ ዓመታት ይወስድ ከም ምኳኑ እዩ።
- ስለዚ እዩ ድማ ቈልዑ ቅድሚ ቤት-ትምህርቲ ምጅማሮም ብእዋኑ ኣጸደ-ህጻናት ጀሚሮም ኖርወይኛ ንክመሃሩ ኣገዳሲ ዝኸውን።

## ኣጸደ-ህጻናት- ንወለዲ ዕድላት ይኸፍተሎም

- ውላድካ ብብቑዓትን ሓለይትን እናተኣለየ ኣብ ኣጸደ-ህጻናት እናተኣለየልካ ንስኻ ድማ ከም ወላዲ መጠን ስራሕ ንክትጅምር ወይ ትምህርቲ ንክትማሃር ዕድል ይኽፈተልካ ኣሎ ማለት ኢዩ።

© Trude Haugen

## ቦታ-ኣጸደ-ህጻናት ክንደይ እዩ ዋግኡ፧
ኣብ ኖርወይ ንቦታ-ኣጸደ-ህጻናት ትኸፍሎ ዋጋ ላዕለዋይ ደረት ኣለዎ። እዚ ማለት ከኣ ኣጸደ-ህጻናት ካብቲ ሃገራዊ ባይቶ ኖርወይ ዝውስኖ ዓመታዊ ዋጋ ንላዕሊ ንወለዲ ከኽፍላ ኣይክእላን ኢየን። ክፍሊት መግቢ ብላዕሊ ይመጽእ። ክፍሊት መግቢ ካብ ኣጸደ-ህጻናት ናብ ኣጸደ-ህጻናት ቅሩብ ይፈላለ እዩ።

ዋጋታት ቦታ-ኣጸደ-ህጻናት ክንደይ ከም ዝኾነ ኣብዚ ኣሎ፡ www.bergen.kommune.no/pris-barnehageplass.

ትሑት እቶት ዘለወን ስድራቤታት ክፍሊት-ወለዲ ክቐነሰለን መሰል ክህልወን ይኽእል እዩ።

ብዛዕብኡ ኣብዚ ኣንብብ፡ www.bergen.kommune.no/redusert-foreldrebetaling

## ኣጸደ-ህጻናት ምምራጽን ቦታ-ኣጸደ-ህጻናት ምምልካትን
ኣብ www.bergen.kommune.no/barnehageplass ብምእታው ቦታ-ኣጸደ-ህጻናት ንውላድካ ከተመልክተሉ ትኽእል ኢኻ።

ኣብ ዲጂታላዊ ኣፕሊከሽን ምልክታ (ስማያዊ መጠወቒ ዘለዋ/søknadsapp) ኣብ ከባቢኻ ዝርከባ ኣጸደ-ህጻናት ክትረኽበን ትኽእል ኢኻ። ኣብ በርገን ዝርከባ ኣጸደ-ህጻናትብምልአን ዘርኢ ዝርዝር ሓበሬታ ኣብዚ ዝስዕብ ገጽ ኣሎ፡ www.bergen.kommune.no/barnehager

ኣብ ከባቢኻ ዝርከባ ኣጸደ-ህጻናት ኣብ www.barnehagefakta.no ብምእታው ክትረኽበን ትኽእል ኢኻ።

### ምልክታ ከተእቱ ሓገዝ የድልየካ ድዩ፧
ኣብ Kaigaten 4 ዝርከብ Innbyggerservice ፊት Byparken ዝርከብ ተረከብ ወይ ከኣ 55 56 55 56 ደውል። ውልቃዊ ቍጽሪ መንነት ኖርወይ ዘይብልካ እንተኾይንካ ንኽተመልክት እውን ኣብዚ ይሕግዙኻ ኢዮም።

© Kristin Hauge

*Innbyggerservice, Kaigaten 4.*

# ኣብ ኣጸደ-ህጻናት ከም ወላዲ ትጸወዖ ተራ

© Asle Bentzen

# ምትሕብባር ኣብ መንጎ ኣጸደ-ህጻናትን ስድራቤትን

ቈልዓ ክምችኦን ክምዕብልን እንተደኣ ኰይኑ ኣጸደ-ህጻናትን ስድራቤቱን ብቐረባ ክተሓባበሩ ኣገዳሲ እዩ። እዚ ኣብ ሕጊ ኣጸደ-ህጻናትን ኣብ ትሕዝቶን ዕማማትን ኣጸደ-ህጻናት ዝቕይድ ሕጋጋት ስርዓተ-ውጥንን ልዑል ሚዛን እዩ ተዋሂቡዎ ዘሎ። ጽቡቕ ምትሕብባር ዕዉት ንክኸውን ወለድን ኣጸደ-ህጻናት ግድን እዩ ጥቡቕ ርክብ ክህሉዎም ዘለዎ። ምዓልታዊ ኣብ ግዜ ምብጻሕን ምውሳድን እዮም እዞም ርክባት ዝካየዱ፡ ከምኡ ድማ ብዛዕባ እቲ ተማሃራይ ብዝካየዱ ዝርርባትን ኣኼባታት ወለድን እውን ይካየድ።

# ምጅማር

ምስ ኣጸደ-ህጻናት ዝካየድ ቀዳማይ ርክብ ንስድራቤትን ሰራሕተኛታትን ኣገዳሲ እዩ። እቲ ቈልዓን ወለዱን ካብ ቀዳማይ መዓልቲ ኣትሒዞም ዋሕስነትን እምነትን ንኽስመዖም ኣጸደ-ህጻናት ባይታ ከጣጥሑ ኣሎዎም። ቈልዑ ይፈላለዩ ስለዝኾኑ ኣብ ኣጸደ-ህጻናት ክጅምሩ ከለዉ ዘርእዩዎም መልስግብርታት ነንበይኖም ኢዮም። ገሊኦም ኣብቲ ሓድሽ ኣከባቢ ቀልጢፎም ተለማሚዶም ውሕስነት ይስመዖም፡ ገሊኦም ድማ ንውሕ ዝበለ ግዜ የድልዮም።

ኣብ መጀመርታ እቲ ቈልዓ ኣብ ኣጸደ-ህጻናት ንገለ ውሑዳት ሰዓታት ጥራሕ ምስ ሓደ ወላዲኡ ወይ ምስ ክልቲኦም ወለዱ ክጸንሕ ይግብኦ። ጸኒሑ እቲ ብዝሒ ሰዓታት እናወሰኸ ክኸይድ ይኽእል። እተን ቀዳሞት ምዓልታት ብኸመይ ክምደባ ከምዘለወን እቶም ኣጸደ-ህጻናት ምሳኹም ብምስምማዕ እዮም ዝምድብዎ። ኣብዚ እዋን እዚ ኣብኡ ምህላውን እቲ ቈልዓ ክደልየካ ከሎ ኣለኹኻ ንምባል ኣብ ቀረባ ምህላው ኣገዳሲ እዩ። ክትከዱ ከለኹም ኩሉ ግዜ ሓብሩ። ክትከዱ ከለኹም እቶም ኣለይቲ ኣብቲ ኣጸደ-ህጻናት ዘለው ክኣልዩዎ ከም ዝኾኑ ንውላድኩም ክትነግርዎ ኣለኩም። ከምኡ ኢልካ ምሕባር ነቲ ቈልዓ ውሕስነት ክስመዖን ኣባኹምን ኣብቶም ሰራሕተኛታት እምነት ከሕድርን እጃሙ የበርክት እዩ።

ብዙሓት ኣጸደ-ህጻናት እቲ ቈልዓ ኣብ ኣጸደ-ህጻናት ደድሕሪ ምጅማሩ ምስ ወለዲ ክዘራረባ ይደልያ እየን። እዚ ዝርርብ ኣጸደ-ህጻናት ምስቲ ቈልዓ ንኽላለዩ ንኽሕግዞም እዮም ዘካይዱዎ። ኣብዚ ዝርርብ ውላድኩም ዘድልዮ ፍሉይ ደገፋት ክትሕብሩዎም ትኽእሉ ኢኹም። ምስ መግቢ፡ድቃስን ዝንባለታትን ዝተተሓሓዘ ክኸውን ይኽእል፡ ነቲ ቈልዓ መን ክወስዶ ይፍቀደሉ ወይ ካልእ ኣብ ግምት ክኣትዉ ዘለዎም ነገራት ክኸውን ይኽእል። ኣብዚ ዝርርብ ኣጸደ-ህጻናት ኣገዳሲ ሓበሬታ ክህቡኹም ውን ዕድል ይረኽቡ።

© Marte Rosenvinge

© Trude Haugen

© Trude Haugen

© Trude Haugen

## ሓበሬታ ብዛዕባ ትሕዝቶ ኣጸደ-ህጻናት

ኩለን ኣጸደ-ህጻናት ስነ-ምህሮኣዊ መደባተን ዝገልጽ ዓመታዊ ስርዓተ-ውጥን ኣለወን። ከም ተወሳኺ ኣጸደ-ህጻናት ወርሓዊ ደብዳቤታት ብምስዳድ ወይ ብደረጃ ጨንፈር ኣጸደ-ህጻናት ደብዳበታት ብምስዳድ ሓበሬታ ይህባ እየን። ኣብዚ እንታይ ክገብሩ መዲቦም ከምዘለዉን እቶም ዝተፈጸሙ ንጥፈታት ውን ዝተገበረሎም ገምጋማትን ይሕበረኩም። ብዙሓት ኣጸደ-ህጻናት ኣብ ውሽጢ ሓደ ምዓልቲ እንታይ ተጌሩ ብስእልታት፡ ጽሑፋት ወይ ብክልቲኡ ኣገባባት ብቐጻሊ ይስንዳኦ እየን። ብዙሓት ኣጸደ-ህጻናት ውን ብዲጂታላዊ ኣገባብ ሓበሬታ ክትለዋወጡ ዘኽእለኩም ዕድላት ኣለወን።

## ኢወግዓውያን ዝርርባት

መብዛሕቲኡ ኣብ መንጐ ኣጸደ-ህጻናት ወለድን ዝካየዱ ዝርርባት ኢወግዓውያን እዮም፡ ንኣብነት ኣብ መቐየሪ ልባሳት ኣብ ግዜ ምብጻሕን ምውሳድን ዝካየዱ ዝርርባት ማለት ኢዩ። መብዛሕቲኡ ግዜ ኣብኡ ካልኦት ቈልዑን ዓበይትን ኣለዉ። ካልእ ሰብ ክሰምዖ ዘይትደልዩዎ ኣርእስትታት ክትዛራረቡሉ እንተደኣ ደሊኹም ድማ በይንኹም ኮይንኩም ክትዘራረቡሉ ክትሓቱ ትኽእሉ ኢኹም።

© Nina Honningsvåg Træet

## ወግዓውያን ዝርርባት

ኣብ ውሽጢ ናይ ሓደ ዓመት ዘሎ ግዜ እቶም ኣጸደ-ህጻናት ብዛዕባ ምዕባለታት ናይቲ ቈልዓ ንከዛራርብኹም ግድን ኢዮም ክጽውዕኹም። እዚ ኣብ መንጐ መምህር ኣጸደ-ህጻናትን ወለዲን ናይ ነፍስ ወከፍ ቈልዓን ዝካየድ ዝርርብ እዩ። ኣብዚ ዝርርብ እዚ ኣጸደ-ህጻናት ውላድኩም ዘድልዮ ደገፋት፡ ክሳብ ክንደይ መቺኡዎ ከምዘሎን ምዕባለኡ ከመይ ከምዘሎን ብዛዕባ ተመኩሮታቶም ከዘራርቡኹም ይኽእሉ። እንተ ደሊኹም እውን ብዛዕባ ምዕባለታት ናይቲ ቈልዓ ክትዘራረቡ ከለኹም ኣጸደ-ህጻናት ኣተርጓሚ ክጠልበልኩም ይኽእሉ ኢዮም።

## ኣኼባ ወለዲ

ኣብ ዓመት ሓንሳብ ወይ ክልተ ግዜ ኩሎም ወለዲ ኣጸደ-ህጻናት ዝዕደሙሉ ሓባራዊ ኣኼባ ወለዲ የካይዱ ኢዮም።  ኣብዚ ኣኼባ ወለዲ ንኣጸደ-ህጻናት ዝምልከቱ ኣርእስትታት ኣልዒሎም ይዝቱዩሉ፡ ኩላቶም ድማ ርእይቶታቶም ከስምዑ ይኽእሉ።

## ሽማግለ ወለድን ተሓባባሪት ኮሚቴን/Forelderåd og samarbeidsutvalget)

ሽማግለ ወለዲ ብምሉኦም ናይቶም ኣብ ኣጸደ-ህጻናት ዘለዉ ቈልዑ ወለዶም ዘጠቓለለ እዩ። ሽማግለ ወለዲ ንሓባራዊ ረብሓታት ወለዲ እዩ ዝሰርሕ፡ ከምኡ እውን ኣብ መንጐ ኣጸደ-ህጻናትን ጉጅለ ወለድን ዘሎ ምትሕብባር ኣብ ኣጸደ-ህጻናት ኣወንታዊ ሃዋሁው ንምፍጣር እጃሙ ከምዘበርክት ንምግባር ኢዩ።

ኮሚቴ ጉዳያት ምትሕብባር (SU) ወለድን ሰራሕተኛታት ኣጸደ-ህጻናትን ዘጠቓለለ እዩ። ኮሚቴ ጉዳያት ምትሕብባር ኣብ መንጐ ኣጸደ-ህጻናትን ስድራቤትን ጽቡቕ ምትሕብባር ንክህሉ ዝዓለመ እዩ ስርሑም። ኣገደስቲ ጉዳያት ኣጸደ-ህጻናት ብኮሚቴ ጉዳያት ምትሕብባር ኢዩ ክተሓዝ ዘሎዎ። ከም ኣብነት ገለ ካብዞም ጉዳያት ዓመታዊ ውጥን፡ ምስላዕ ባጀት፡ ምቕያር ዓይነት ኣሰራርሓ ወይ ኣወዳድባ እዩ።

# ሓበሬታ ብዛዕባ ቈልዑ ኣብ ኣጸደ-ህጻናት ዝጸንሑሉ ሰዓታት፡ምርካብን ምውሳድን፡ ክምኡ እውን እዋን ዕረፍቲ ኣጸደ-ህጻናት

© Asle Benzen

## ኣብ ኣጸደ-ህጻናት ዝጸንሑሉ ሰዓታት (oppholdstider)

ኣጸደ-ህጻናት መብዛሕትኡ ግዜ ካብ ሰዓት 07.30 ክሳብ 16.30 ዘሎ ግዜ እዩ ዝኽፈት። ገሊኦን ኣጸደ-ህጻናት ዝተናውሐ ሰዓታት ምኽፋት ዘለወን ኣለዋ። እታ ዝምልከታ ኣጸደ-ህጻናት ትኽፍተሉ ሰዓታት መዓስ ከምዝኾነ ትሕብረኩም እያ። ውላድኩም ምዓልታዊ ኣብ ኣጸደ-ህጻናት ክንደይ ሰዓታት ክጸንሕ ትደልዩ ባዕልኹም ኢኹም ትመርጹ።

ኣጸደ-ህጻናት ኣብ ሰዓታት ቅድሚ-ቀትሪ ዘሎ ግዜ መብዛሕቲኡ ግዜ ዑደት፡ ደርፊ፡ ጻወታ ብጉጅለን ካልኦት ንጥፈታትን የካይዳ እየን። ዶንጊኹም ወይ ኣርፊድኩም ክትመጹ እንተደኣ ኮይንኩም ኣቐዲምኩም ሓብሩ። ሽዑ እቶም ሰራሕተኛታት ነቲ ቈልዓ ክጽበዩዎ ድዮም ወይ ናይቲ ምዓልታት ንጥፈታት ክጅምሩዎ ድዮም ክፈልጡ ይኽእሉ።

## ውላድካ ኣብ ኣጸደ-ህጻናት ምርካብን ምውሳድን

ናብ ኣጸደ-ህጻናት ክትመጹ ከለኹም ንሰራሕተኛታት ተወከሱዎም፡ እዚ መታን እቶም ሰራሕተኛታት ነቲ ቈልዓ ብጽቡቕ ኣገባብ ክቕበሉዎ። ነቲ ቈልዓ ከተምጽኡዎ ከለኹም እውን ምስ ሰራሕተኛታት ተዘራረቡ፡ ከምኡውን ካብ ኣጸደ-ህጻናት ክትከዱ ከለኹም እውን ሓብሩ። እዚ ንውሕስነት ናይቲ ቈልዓ ኣገዳሲ እዩ፡ ከምኡ እውን ነቲ ቈልዓ ዝምልከት ሓበሬታታት ንኽትለዋወጡ ብዝብል ኢዩ።

ወለዲ ዘይኮኑ ካልኦት ነቲ ቈልዓ ክወስዱዎ እንተደኣ ኮይኖም ኣጸደ-ህጻናት ክሕበሮም ኣገዳሲ እዩ። እንተደኣ ተሓቢሩዎም ኣጸደ-ህጻናት ነቲ ቈልዓ ኣዳልዮሞ ክጸንሑ ይኽእሉ። ካብዚ ሓሊፉ እቲ ቈልዓ ወላ ነቲ ዝወስዶ ሰብ ይፍለጦ፡ ንስኹም ኣቐዲምኩም ምስ ኣጸደ-ህጻናት ከይተሰማማዕኩምሉ ነቲ ቈልዓ ንካልኦት ሰባት ከረክቡዎ ኣይፍቀደሎምን እዩ።

© Trude Haugen

ካብቲ ዝተሰማማዕኩምሉ ሳምንታት ዕረፍቲ ወጻኢ እቲ ቈልዓ ተወሳኺ ዕረፍቲ ክወስድ እንተደኣ ኮይኑ፡ ብዛዕባ እዚ ንኣጸደ-ህጻናት ክትሕብሩዎም ኣለኩም። ኣብ በዓላትን 17 ግንቦትን ውን ኣጸደ-ህጻናት ይዕጾ እዩ። ኣብ ዕረፍቲ ልደትን ፋሲካን፡ ከምኡ ኣውን ቤት ትምህርታት ዝወስድኦ ዕረፍትታት ቀውዕን ሓጋይን ብዙሓት ኣጸደ-ህጻናት ቈልዑ ዕረፍቲ ክወስዱ ድዮም ኢለን ንወለዲ ይሓታ እየን። ከምኡ ዝገብራሉ ምኽንያት ኣብ ኣጸደ-ህጻናት ክንደይ ቈልዑ ከምዝመጹ ብምፍላጥ ዓቕሚ ሰበን ክንደይ ክኸውን ከምዘለዎ ክምድቡ ይኽእሉ።

## ሕማም

ሓፈሻዊ ጥዕና ናይቲ ቈልዓ እንተደኣ ተዳኺሙ ኮይኑ እቲ ቈልዓ ኣብ ቤቱ ብምዃን ንኣጸደ-ህጻናት ከይመጸ ክተርፍ ኣሎዎ። ድኹም ሓፈሻዊ ጥዕና ክበሃል ከሎ ዘይንቡር ድኻም፡ ዕግርግር ምባል፡ ምፍዛዝ ወይ ትሑት ሸውሃት ክኸውን ይኽእል ኢዩ። ተምላስን ውጽኣትን ዘለዎም ቈልዑ እቶም ምልክትታት ምስ ገደፉዎም ድሕሪኡ ንክልተ መዓልታት ኣብ ገዛ ክጸንሑ ኣሎዎም፡ ወላ ረስኒ ኣይሃልዎም።

ቈልዑ ኣብ ቤቶም ክኾኑ ኣሎዎም ዘብል ቀንዲ ኣገዳሲ ምኽንያት ኣብ ኣጸደ-ህጻናት ሕማማት ካብ ምትህልላፍ ንምክልኻል እዩ። ከም ተወሳኺ እቲ ቈልዓ ውን ተወሳኺ ክንክን ስለ ዘድልዮ እዩ፡ ኣጸደ-ህጻናት ድማ ንዝሓመመ ቈልዓ ንበይኑ ሓደ ሰራሕተኛ ክምድቡሉ ዓቕሚ የብሎምን።

እቲ ቈልዓ ክሓምም ከሎ ንኣጸደ-ህጻናት ደዊልኩም ክትሕብሩ ኣለኩም። ብፍላይ ድማ እቲ ቈልዓ ተመሓላላፊ ክኸውን ዝኽእል ሕማም ምስ ዝሓምም።

# ፈውሲ

ሓንሳብ ሓንሳብ ቈልዑ ካብ ሕማም ንኽሓውዩ ኣፋውስ የድልዮም እዩ። ብመሰረቱ ከምቲ ሓኪም ዝወሰኖ እቲ ቈልዓ ኣፋውስ ብቅኑዕ ኣገባብ ኣብ ሰዓቱ ከምዝወሃቦ ምግባር ሓላፍነት ወለዲ እዩ። ኣጸደ-ህጻናት ኣፋውስ ክህቡ ክግደዱ ኣይክእሉን እዮም፡ ይኹን ደኣ እምበር መብዛሕትኡ ግዜ ሕማም ክኽሰት ከሎ ፈውሲ ኣብ ምሃብ ይተሓባበሩ እዮም። እዚ ምስ ኣጸደ-ህጻናት ክትሰማምዑ ኣለኩም።

ገሊኦም ቈልዑ ሕዱር ሕማም ስለ ዘለዎም ምዓልታዊ ኣፋውስ ክወስዱ ኣሎዎም። ኣጸደ-ህጻናት ከምዚኦም ዓይነት ኣፋውስ ክህቡ እንተደኣ ኮይኖም ብፍሉይ ምስኦም ክትሰማምዑ ኣለኩም። ምኽንያቱ ከምኡ እንተደኣ ኮይኑ እቶም ሰራሕተኛታት ምስቲ ኣወሃህባ ፈውሲ ዝተተሓሓዘ ክኽተሉዎ ዘለዎም ኣገዳሲ ተደጋጋሚ መደብ ክመሃሩዎ ስለዘለዎም።

# ብዛዕባ መግብን መኣድታትን ኣብ ኣጸደ-ህጻናት

© Asle Bentzen

## ኣጸደ-ህጻናት እዚ ክገብሩ ኣለዎም

- ምዓልታዊ ብዙሕ መኣዛታት ዘለዎም ምኣድታት ንክቕረብ ባይታ ንከጣጥሑ - ካብ ገዛ ዝተማልእዎ ወይ ኣብ ኣጸደ-ህጻናት ዝተሰርሐ መግቢ ይኹን

- መኣድታት ክቕረብን መግቢ ክስራሕን ከሎ እቶም ቈልዑ በቲ መኣዲ ክሕጎሱን፡ ክሳተፉን፡ ክዘራረቡን ኣብቲ ሕብረት እቱዋት ኢና ዝብል ስምዒት ክሕድሩን እጃሞም ከበርክቱን ባይታ ከጣጥሑሎምን ኣለዎም።

- ዝተፈላለዩ መቐረታት ክምዝጥዕሙ ክገብሩ ኣለዎም

- ምስቲ መኣድታት ማይ ወይ ቀጢን ጸባ ክቕርቡ ኣለዎም

- ኣብ መንጎ መኣድታት ዘሎ ግዜ እቶም ቈልዑ ጽምኦም ንኸርውዩ ማይ ከም ዝወሃቦም ምግባር

- ሽኮር ዝበዝሖ መግብን ዝስተን ከውግዱ

- ጽሬት ኢድ ከምዝሕሎ ምግባር፡ ብፍላይ ኣብ ግዜ መኣዲ

© Trude Haugen

## መኣድታት

ኣብ ኣጸደ-ህጻናት እቲ ቈልዓ ቁርሲ፡ ምሳሕን ሓደ ግዜ ድማ ፍሩታ ዝብለዓሉ መኣድን ክበልዕ ይኽእል እዩ።

## ቍርሲ

ኣብ ኣጸደ-ህጻናትቀልጢፎም ዝመጹ ቈልዑ ወለዲ ዝደልዩ እንተኾይኖም ቁርሲ ክበልዑ ይኽእሉ እዮም። ኣብ ብዙሓት ኣጸደ-ህጻናትቈልዑ ቁርሶም ኣብ ስልጣንያ(matpakke) ሒዞም ዝመጹ ኣሎዉ። እቲ ስልጣንያ ጥዕናዊ ትሕዝቶ ዘለዎን ብዙሕ መኣዛታት ዘለዎን ዘጽግብ ክኸውን ይግብኦ፡ ከምኡውን ገለ ዝተቆራረጸ ጥረ ኣሕምልቲ ውን ክህልዎ ተመራጺ እዩ። ብዙሕ ሽኮር ዘለዎ መግቢ ኣወግድ።

## ምሳሕ

ኣብ መብዛሕትኡ ኣጸደ-ህጻናት ምሳሕ ቈልዑ በቲ ወለዶም ወርሓዊ ዝኽፍሉሎም ክፍሊት መግቢ እዩ ዝሸፈነሎም። ገሊኦን ኣጸደ-ህጻናት ካልእ ፍታሕ ክህልወን ይኽእል እዩ። ኣብቲ ዝምልከተኩም ኣጸደ-ህጻናት ብዛዕባ እዚ ክሕበረኩም እዩ። ኣጸደ-ህጻናት ውዑይ ወይ ውዑይ ዘይኮነ ምሳሕ እየን ዝቕርባ። ውዑይ ዘይኮነ ምሳሕ መብዛሕትኡ ግዜ ቀጸላታት ባኒ ምስ ዝተፈላለየ ዝለኻኸ ዝቕረብ ኮይኑ እቶም ቈልዑ ዓበይቲ እናሓገዙዎም ባዕሎም ይለኽዩዎ። ውዑይ ምሳሕ ድማ መረቕ/ሹርባ ወይ ካልእ ፍኹስ ዝበሉ ኣብ ዕብይ ዝበሉ መኣድታት (middagsretter) ንቕርበም ዓይነት መግብታት ክኾኑ ይኽእሉ። ምስቲ መኣዲ ጸባ ወይ ማይ ይወሃቦም እዩ።

## ፍሩታ ዝብለዓሉ መኣዲ

መብዛሕትአን ኣጸደ-ህጻናት ሓደ ግዜ ምዓልታዊ ፍሩታ ዝብለዓሉ መኣዲ ኣለወን። መብዛሕትኡ ግዜ ቈልዑ ሓሓንቲ ፍሩታ ሒዞም ይመጹ እዮም። እቲ ፍሩታ ይቕርደድ እዩ፡ መታን ቈልዑ ኩሉ ንክጥዕሙዎ ዕድል ክረኽቡ። ፍሩታ ኣብ ዝብለዓሉ ግዜ ገሊኦም ቈልዑ ንእግረ መገዶም ተረፍ ስልጣንያኦም ይበልዑዎ እዮም ወይ ርግኦ (yoghurt) ይበልዑ። ቈልዑ ኣብዚ መኣዲ ማይ ይሰትዩ እዮም።

## ንዑደት ዝውሰድ መግቢ

ዑደት ምውጻእ ሓደ ክፋል መደብ ኣጸደ-ህጻናት እዩ። መብዛሕትኡ ግዜ ኣብ ግዜ ዑደት ናቱ ስልጣንያ ሒዙ ክወጽእ ኣሎዎ። ዑደት ኣብ ዝኽየደሉ ግዜ ስልጣንያ ናይቲ ቈልዓ ምውዓይ ወይ ፍሉይ ምቅርራብ ዘየድልዮ ዓይነት መግቢ ክኸውን ተመራጺ ኢዩ። ዝልከ ዘለዎ ቍራጽ ባኒ ጽቡቕ ኣማራጺ እዩ። ዝተቐራረጸ ኣሕምልቲ ወይ ፍሩታ ክትውስኹሉ እውን ጽቡቕ እዩ። ሰራሕተኛታት ኣጸደ-ህጻናት ምኽርታት ብዛዕባ ምስ ዑደት ዝሰማማዕ መግቢ ክህቡኹም ይኽእሉ እዮም።

## ካልእ

ውላድኩም ክበልዖ ዘይኽእል ዓይነት መግቢ እንተደኣ ሃልዩ ንሰራሕተኛታት ክትሕብሩዎም ኣለኩም። እቲ ምኽንያታት ብሃይማኖታዊ፡ ባህላዊ ወይ ጥዕናዊ ምኽንያታት ክኸውን ይኽእል እዩ።

# ሓበሬታ ብዛዕባ ኣብ ኣጸደ-ህጻናት ንጥቀመሎም ልባሳት

© Nina Honningsvåg Træet

# ልባሳት

እቲ ቈልዓ ኣብ ኣጸደ-ህጻናት ዝለብሶም ዓይነት ልባሳት ከይረስሑ ወይ ከይበላሸዉ ዝብል ስክፍታ ዘሕድሩልኩም ክኾኑ ኣይግብኦምን። እቶም ልባሳት ክትለብሶምን ከተውጽኦምን ቅልል ዝበሉ ክኾኑ ይግብኦም፡ ከምኡውን እቲ ቈልዓ ክንቀሳቐሰሎም ምቹኣት ወይ ምእሙኣት ክኾንሉ ኣለዎም። ኣብ ባርገን ብዙሕ ዝናብን ተቐያያሪ ኩነታት ንፋስን እዩ ዘሎ፡ ስለዚ ንቈልዑ ቅኑዕ ልባሳት ምልባስ ኣጸጋሚ ክኸውን ይኽእል እዩ። ቈልዑ ክቐሩ የብሎምን፡ ኮይኑ ከብቅዕ ግና ንጡፋት ስለ ዝኾኑ ዝለብሱዎ ልባሳት ብኹቱር ምብዝሑ ካብ ጸወታን ምንቅስቓስን ዝገትኦም ክኸውን የብሉን። ሰራሕተኛታት ኣጸደ-ህጻናት ምስ ዝተፈላለየ ኩነታት ኣየር ዝኸይድ ክዳውንቲ ምምራጽ ክሕግዙኹም ይኽእሉ እዮም።

# ምምልካት ልባሳት

እቲ ቈልዓ ልባሳቱ ንቤቱ ሒዙ ንክምለስ ብምሉኡ ልባሳቱ ብስሙ ከተመልክቱሉ ይግበእ። ብውሽጣዊ ወገን ናይቶም ክዳውንቲ/ልባሳት ዝልጠፍ ስም ዝጸሓፎ ወረቐት ብኢንተርነት ክትጠልቡ ትኽእሉ ኢኹም። ብብርዒ/ቻርኮል እውን እቶም ክዳውንቲ ብስም እቲ ቈልዓ ከተመልክቱሎም ትኽእሉ ኢኹም።

# ኣብ ኣጸደ-ህጻናት እንታይ ዓይነት ልባሳት እዮም ዘድልዩዎ፧

ዝናብ ኣብ ዝዘንበሉ ወይ ኣብ ደገ ኣዝዩ ጠሊ ኣብ ዝኾነሉ እዋናት እቲ ቈልዓ ናይ ዝናብ ክዳውንትን ስቲባሎንን የድልዮ ኢዩ። ኩሉ ግዜ ኣብ ኣጸደ-ህጻናት ኩሉ ክፋላት ዘጠቓለለ ናይ ዝናብ ልባሳት ከተጠንጥሉ ክጠቕመኩም ይኽእል እዩ። እቲ ናይ ዝናብ ክዳውንቲ ምስ ረስሐ ድማ ንቤትኩም ወሲድኩም ትሓጽቡዎ።

እቲ ቈልዓ መዓልታዊ ናይ ውሽጢ ሳእኒ ወይ ሸበጥ መሳሊ ግድን እዩ ክለብስ ዘለዎ። እቲ ባይታ ኣጸደ-ህጻናት ሸታሕታሕ ዘብል ክኸውን ስለ ዝኽእል፡ እቲ ቈልዓ ካልሲ ጥራሕ እንተደኣ ለቢሱ ሸታሕ ኢሉ ክወድቕ ይኽእል እዩ። እቲ ባይታ እውን ጥልቁይ ክኸውን ስለዝኽእል እቲ ቈልዓ ሸበጥ ወይ ናይ ውሽጢ ሳእኒ እንተ ዘይለቢሱ ኣእጋሩ ክጥልቂ ይኽእል እዩ።

© Trude Haugen

## ተወሰኽቲ ልባሳት

ቈልዑ ኣብ ኣጸደ-ህጻናት ክጻወቱ ከለዉ ክጥልቅዩን ክረስሑን ንቡር እዩ። ሽዑ ክዳውንቲ ክቕይሩ ኣሎዎም። ስለዚ ኣብ ኣጸደ-ህጻናት ተወሰኺ ቅያር ክዳውንቲን ልባሳትን ተቐሚጡ ክጸንሕ ኣድላዪ ይኸውን፡ ከምኒ ቡታንቲ፡ ካልስታት፡ ታይት ስረ/ሹራብ (strømpebukse)፡ ማልያ፡ ጎልፎን ስረን ዝኣመሰሉ ልባሳት ማለት እዩ። ሕልፍ ሕልፍ ኢልካ ብቐጻሊ እቲ ቈልዓ ዘድልዮ ተወሰኺ ክዳውንቲ ኣሎዎ ድዩ የብሉን ምቍጽጻር ዘይምርሳዕ።

## ኣብ እዋን መንፈቕ-ወቕቲ ክረምቲ (sommerhalvåret)

ኩነታት ኣየር እናወዓየ ክመጽእ ከሎ እቲ ቈልዓ ፍኹስ ዝበሉ ክዳውንትን ኣሳእንን እዩ ዘድልዮ። ኣብ እዋን ወቕትታት ጽድያን ቀውዕን ቅጥን ዝበለ ቈብዕ፡ ከምኡ እውን ዘማሙቕ ውሽጣዊ ፎዶራ ዘይብሉ ምሉእ ልባስ/ኮምፕላሴን (parkdress uten fôr) ክጥቀም ይኽእል ኢዩ። ኣብ ደገ ብዙሕ ጸሓይ ኣብ ዝህልወሉ እዋን ድማ ልዑል ደረጃ መከላኸሊ (solfaktor) ዘለዎ ካብ ጨረርታ ጸሓይ ዝከላኸል ክሬም/ቅብኣ ክማላእ ይግባእ። ከም ተወሳኺ ባርኔጣ ጸሓይ (solhatt) ወይ ቈብዕ (caps) ንርእሱ ዝከላኸለሉ ክህልዎ ጠቓሚ እዩ።

© Trude Haugen

© Marte Rosenvinge

Foto forside: © Trude Haugen
Svanemerket trykksak, 2041 0731
Skipnes.no

## ኣብ እዋን መንፈቕ-ወቕቲ ሓጋይ (vinterhalvåret)

ኣብ ደገ ቆራሪ ክኸውን ከሎ ነቲ ቈልዓ ዘማሙቖ ምሉእ ልባስ ወይ ኮምፕላሴኒ-ውርጪ (parkdress) የድልዮ። ኣብ ትሕቲኡ ድማ እቲ ቈልዓ ብጸምሪ (ull) ወይ (fleece) ዝበሃል ዓይነት ጸምሪ ዝተሰርሐ ጎልፎን ስረን ክለብስ ይኽእል። ብዝተረፈ ዘማሙቖ ቆቢዕ፡ብጸምሪ ዝተሰርሐ ካልስን ማይ ዘየእቱ ጫማን ክለብስ ኣገዳሲ እዩ።

## እቲ ቈልዓ ኣብ ደገ ኣብ ዓረብያ ክድቅስ ከሎ ክለብሶ ዘለዎ ልባሳት

እቶም ዝነኣሱ ቈልዑ ኣብ ውሽጢ ሓደ ምዓልቲ ዕረፍቲ የድልዮም እዩ። ኣብ ገሊኡ ኣጸደ-ህጻናት ቈልዑ ኣብ ደገ ኣብ ዓረብያ ሰራሕተኛታት እናሓለዉዎም ይድቅሱ ኢዮም። እቲ ቈልዓ ካብ ብዙሕ ክዳውንቲ ምልባስ ንኽድሕን ኣብ ውሽጢ ዓረብያ ዝኣቱ መማሞቒ ከረጺት ዓረብያ ክጥቀም ይሓይሽ። እዚ ኣብ ውሽጢ ዓረብያ ዝኣቱ መማሞቒ ከረጺት እንተደኣ ተጠቒምኩም ወላ ኣብ እዋን ወቕቲ ሓጋይ (vinter) እውን ቅጥን ዝበለ ብጸምሪ ዝተሰርሐ ክዳንውቲ ምኽዳን ኣኻሊ እዩ። ብዛዕባ ኣብ ዓረብያ ምድቃስ ዝኾነ ክትፈልጡዎ ትደልዩዎ ነገር እንተደኣ ሃልዩ ምስቶም ሰራሕተኛታት ተዘራረቡሉ።

## ካልእ

ከም ፓምፐር፡ ጡጦ ወይ እውን ምናልባሽ ቅብኣ ቈርበት መሳሊ ኣብ ኣጸደ-ህጻናት ተቐሚጡ ክጸንሕ ኣሎዎ።

BERGEN
KOMMUNE