THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

ግዜ ወሲድኩም ተዛረቡ!

ሰባት ብዛዕባ ኣብ መጻኢኦም ክነብሩሉ ዝደልዩ ህይወት ብምሕታት ሕልሚ ኣብ ምዕባይ ሓግዙ። ኣብዚ ጽዑቕ ህይወትና ኣሸንኳይዶ ናይ ነዊሕ ግዜ መጻኢ መደብ ምግባር፣ ንዝቐጽል ሓሙሽተ ደቓይቕ ኣቐዲምና ክንሓስብ እውን ከጸግመና ይኽእል እዩ። ንሰባት ብዛዕባ ዕላማታቶም ምሕታት፣ መጻኢኦም ኣብ ኣእምሮኦም ንኽስእሉን ናብኡ ንምብጻሕ እንታይ ዓይነት ስጉምትታት ከድልዮም ከም ዝኽእል ንኽግንዘቡን ዝሕግዝ ጽቡቕ ሜላ እዩ። ኣብ ሕልምታቶም ንምብጻሕ ዝሕግዞም መደብ ንኽውጽኡ ዝሕግዝ ሕቶታት ሕተቱዎም።

ናይ ካርቱን ካርድታት EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

ኣበየነይቲ ሃገር ወይ ክፋል ዓለም ክትነብሩ ትደልዩ?

ናይ ካርቱን ካርድታት EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

ኣብ መጻኢ እንታይ ዓይነት ስራሕ ክትሰርሑ ትደልዩ?
ስለምንታይ ከሐጉሰኩም ይኽእል ኢልኩም ትሓስቡ?

ናይ ካርቱን ካርድታት EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

ዝኾነ ዕላማ ክተሳኽዑ እንተትኽእሉ፣ እንታይ ምመረጽኩም?

ናይ ካርቱን ካርድታት EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

ንዓኹም ፍጽምቲ ዝኾነት መዓልቲ ብኸመይ ምገለጽኩምዋ?

ናይ ካርቱን ካርድታት EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

ሰለስተ ትምኒት እንተዝህልወኩም፣ እንታይን እንታይን ምኾና?
(ገንዘብ ወይ ካልእ ትምኒት ክትምነዩ ኣይፍቀደልኩምን እዩ)

ናይ ካርቱን ካርድታት EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

ብዛዕባ ሰሙንኩም ክትሓስቡ ከለኹም፣ ኣየኖት ክፋላቱ እዮም ዝያዳ ዘሐጉሱኹም?

ናይ ካርቱን ካርድታት EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

እንታይ ዓይነት ነገራት ኢኹም ዝበለጸ ምስራሕ እትኽእሉ?

ናይ ካርቱን ካርድታት EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

እንታይ ምግባር ዝያዳ ደስ ይብለኩም?
ስለምንታይ?

ናይ ካርቱን ካርድታት EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

ምስ በዓል መን ምስራሕ ደስ ይብለኩም? ስለምንታይ?

ናይ ካርቱን ካርድታት EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

ኣብዝ ዓለም ዚያዳ ክትቅይሩዎ እትደልዩ ነገር እንታይ እዩ?

ናይ ካርቱን ካርድታት EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

ክትገብሩዎም ዘይትፈትውዎምን ከም ስራሕ ክትሰርሕዎም ዘይትደልዩዎምን ነገራት እንታይ እንታይ እዮም?

ናይ ካርቱን ካርድታት EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

ኣየኖት ሰለስተ ቃላት እዮም ዝበለጸ ንዓኹም ዝገልጹኹም?

ናይ ካርቱን ካርድታት EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

ድሕሪ ሓሙሽተ ዓመት ህይወትኩም ከመይ ክኸውን ትደልዩ? ኣብ 10 ወይ 20 ዓመትከ?

ናይ ካርቱን ካርድታት EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

ዛጊት ዘጋጠመኩም ዝበለጸ እትብልዎ ነገር እንታይ እዩ?
ንምንታይ እቲ ዝበለጸ ኮይኑ?

ናይ ካርቱን ካርድታት EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

ዛጊት ዘጋጠመኩም ዝኸፍአ እትብልዎ ነገር እንታይ እዩ?
ካብኡ እንታይ ዓይነት ትምህርቲ ወሲድኩምሉ?

ናይ ካርቱን ካርድታት EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

ግዜ ወሲድኩም ተዛረቡ!

ኣብ ገዛእ ርእሶም ዝኣምኑ ሰባት ዝያዳ ሕጉሳት እዮም፣ ርእሰ ምትእምማን ንከዓቢ ግን ምኹስ኿ስ ዘድልዮ ክእለት እዩ።

ሰባት ሓያል ጎኖም ንክለልዩን ድኽመታቶም ንክቕበሉን ብምሕጋዝ ርእሰ-ምትእምማን ክህነጽ ይኽእል እዩ። ዓቕሞም፣ ክእለቶምን ክብርታቶምን ብምልላይን ንዕንቅፋታት ዝሰገሩሎም ኣብነታት ብምዝኽኻርን ሰባት ንኽእለቶም ብጽቡቕ ንክጥቀሙሉ ከም ዝኽእሉ ክግንዘቡ ይኽእሉ።

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

ኣብዚ ቀረባ እዋን ዝገበርኩሞ ኣዝዩ ዘሐብነኩም እንታይ እዩ?

ናይ ርእሰ-ምትእምማን ካርድታት EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

ሰለስተ ንፉዓት ዝኾንኩምሎም ነገራት ዘርዝሩ።

ናይ ርእሰ-ምትእምማን ካርድታት EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

ኣብዚ ዓለም ለውጢ ንምምጻእ እንታይ ክትገብሩ ትኽእሉ?

ናይ ርእሰ-ምትእምማን ካርድታት EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

ንሓደ ሰብ እንታይ ክገብር ክትምህርዎ ትኽእሉ?

ናይ ርእሰ-ምትእምማን ካርድታት EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

ኣብ ህይወትኩም እንታይ ዓይነት ከበድቲ ጸገማት ወይ ኲነታት ሰጊርኩም?

ናይ ርእሰ-ምትእምማን ካርድታት EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

ሎሚ ዝገበርኩሞም ብውሕዱ ሰለስተ ንዓኹም ዝጠቕሙ ነገራት ሕሰቡ።

ናይ ርእሰ-ምትእምማን ካርድታት EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

ኣብ ኣካላትኩም ወይ መልክዕኹም እትፈትውዎ ነገር እንታይ እዩ?

ናይ ርእሰ-ምትእምማን ካርድታት EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

ሰባት ዝንእዱልኩም ወይ ድማ ዘመስግኑልኩም ነገራት እንታይ እዮም?

ብዛዕባ ገዛእ ርእስኹም እትፈትዉዎም ብውሑዱ ሰለስተ ነገራት ዘርዝሩ።

ናይ ርእሰ-ምትእምማን ካርድታት EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

ንመወዳእታ ግዜ ኣጸቢቑኹም ዝሰራሕኩምሉ እዋን መዓስ ኔሩ?
ንጻዕርኹም ባዕልኩም ንነብስኹም ዮሃና ወይ ኣገናዕ በሉዋ!

ናይ ርእሰ-ምትእምማን ካርድታት EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

ቅድሚ ሓደ ዓመት ክትገብሩዎ ዘይትኽእሉ ሎሚ እንታይ ክትገብሩ ትኽእሉ?

ናይ ርእሰ-ምትእምማን ካርድታት EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

ብቐሊሉ ክትገብሩዎ እትኽእሉ ካልኦት ሰባት ግና ከጸግሞም ዝኽእል እንተወሓደ ሓደ ነገር ጥቐሱ።

ናይ ርእሰ-ምትእምማን ካርድታት EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

ሓደ እትፈትውዎ ርእሰ ተኣማንነት ዘለዎ ሰብ ሕሰቡ። ዝያዳ ከምኣቶም ንኽትኮኑ እንታይ ክትገብሩ ትኽእሉ?

ናይ ርእሰ-ምትእምማን ካርድታት EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

ንሓደ ሽቶ ንምዕዋት ክሕግዘኩም ዝኽእል መን ትፈልጡ?

ናይ ርእሰ-ምትእምማን ካርድታት EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

ዝያዳ ርእሰ ተኣማንነት ዝፈጥረልኩም ደርፊ ድረፉ ወይ ተጻወቱ።

ናይ ርእሰ-ምትእምማን ካርድታት EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

ግዜ ወሲድኩም ተዛረቡ!

ስምዒታቶም ክርድኡን ክቆጻጸሩን ዝኽእሉ ሰባት ዝያዳ ሕጉሳት፣ ጥዑያትን ዕዉታትን እዮም። ሰባት ስምዒታቶም ንኽፈልጡን ንኽለልዩን ብምሕጋዝ ስምዒታዊ ብልሒ (EQ) ክትውስኽ ትኽእል ኢኻ። ስምዒታት ምስ ተፈለጡን ተቐባልነት ምስ ረኸቡን፣ ግቡእ ሜላታት ተጠቒምካ ምምሕዳር ይከኣል እዩ። ስምዒታትና ብምድህሳስን ብጥዑይ መንገዲ ክንገጥሞም ብምምሃርን ድማ ኣጸጋሚ ስምዒታት ንኽለዓል ዝገብሮ እንታይ ምዃኑ ንክንፈልጥን ምስ ካልኦት ብኸመይ ከም እንራኸብ ብዝበለጸ ንክንርዳእን የኽእለና።

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

ኣብ እዋን ሕርቃን ኣካላትኩም እንታይ ይስምዓኩም?

ናይ EQ (ናይ ስምዒት ብልሒ) ካርድታት EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

ንሓደ ዘፍርሓኩም ነገር ንምግጣም ንነብስኹም ብኸመይ ክትደፋፍኡዎ ትኽእሉ?

ናይ EQ (ናይ ስምዒት ብልሒ) ካርድታት EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

ክትሓዝኑ ከለኹም ከመይ ጌርኩም ኢኹም ንርእስኹም ጽቡቕ ከም ዝስመዓኩም ክትገብሩ እትኽእሉ?

ናይ EQ (ናይ ስምዒት ብልሒ) ካርድታት EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

ንሓደ ሰብ ጓሂ እንተተሰሚዕዎ ከመይ ጌርኩም ከም ዝሕጎስ ትገብሩዎ?

ናይ EQ (ናይ ስምዒት ብልሒ) ካርድታት EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

ካብ ዘጋጠመኩም እቲ ኣዝዩ ዘዋርድ ወይ ዘሕፍር ነገር እንታይ'ዩ? ብድሕሪኡ እንታይ ኮነ?

ናይ EQ (ናይ ስምዒት ብልሒ) ካርድታት EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

እንታይ እዩ ዘሐጉሰኩም?

ናይ EQ (ናይ ስምዒት ብልሒ) ካርድታት EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

ሕርቃን ክስምዓኩም ከሎ፣ ምስ መን ክትዘራረቡ ትኽእሉ ወይ እንታይ ትገብሩ?

ናይ EQ (ናይ ስምዒት ብልሒ) ካርድታት EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

እንታይ እዩ ዘስሕቐኩም?

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

ክትሓርቁ ከለኹም
ንነብስኹም ንምህዳእ
እንታይ ትገብሩ?

ናይ EQ (ናይ ስምዒት ብልሒ) ካርድታት EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

ከመይ ጌርኩም ኢኹም
ንነብስኹም ክትገብሩዎም
ዘይትደልዩ ነገራት ከም
እትገብር ትገብሩዋ?

ናይ EQ (ናይ ስምዒት ብልሒ) ካርድታት EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

ሙዚቃ ንስምዒትኩም
ብኸመይ ይጸልዎ? ዝተፈላለየ
ዓይነት ሙዚቃ ዝተፈላለየ
ስምዒት ይፈጥረልኩም’ዶ?

ናይ EQ (ናይ ስምዒት ብልሒ) ካርድታት EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

ሓደ ሰብ ብዛዕባ ዝገበርኩሞ
ጌጋ ክነግረኩም ወይ
ክእርመኩም ከሎ፣ እቲ
ዝበለጸ ክትገብሩዎ ዝግባእ
እንታይ እዩ ትብሉ?

ናይ EQ (ናይ ስምዒት ብልሒ) ካርድታት EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

እንተተጋገኹም ወይ ንሓደ
ሰብ ክትጎድኡ ከለኹም
እንታይ ትገብሩ?

ናይ EQ (ናይ ስምዒት ብልሒ) ካርድታት EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

ዝደለኹሞ ነገር
እንተዘይረኺብኩም ከመይ
ጌርኩም ኢኹም ንነብስኹም
ጽቡቕ ክስመዓኩም
እትገብሩዎ?

ናይ EQ (ናይ ስምዒት ብልሒ) ካርድታት EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

ሓደ ሰብ ዘይስምኩም
እንተሂብኩም ወይ
ብዛዕባኹም ሕማቕ ክዛረብ
ከሎ እንታይ ይስመዓኩም?

ናይ EQ (ናይ ስምዒት ብልሒ) ካርድታት EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

ግዜ ወሲድኩም ተዛረቡ!

ህጻናት ንሳቶም ጥራይ ኣገዲስቲ ሰብ ምዃኖም ክሓስቡ ይኽእሉ እዮም፣ እንተኾነ ግን ካልኦት ኣብ ሓደ ኩነታት እንታይ ክስምዖም ከም ዝኽእል ክሓስቡ ምሕታት ናይ ርህራሄ ክእለቶም ንምህናጽ ይሕግዝ።

ሰባት እንታይ ይሓስቡን ይስምዖምን ከምዘሎ ብምርዳእ፣ ሰባት ዝያዳ ግቡእ መልሲ ክህቡ ይኽእሉን ኣዝዮም ዝሓሹ ተረዳዳእቲ፣ መራሕትን መሓዙትን ይኾኑን።

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

መብጽዓ ምፍራስ ስለምንታይ እዩ ሕማቕ ኮይኑ?

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

ንሓደ ሰብ ፍሸኽ ክብል ዝገበርኩምሉ እዋን ትዝክሩዎ'ዶ?

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

ንካልኦት ሰባት ሰናይ ምስ እትኾኑ እንታይ ይስምዖም ይመስለኩም?

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

ንሓደ ሰብ እንተዘይፈቲኹሞ ስለምንታይ ከም ዝኾነ ትፈልጡ'ዶ? ከማኹም ስለዝኾኑ ድዩ ወይስ ኣዝዮም ዝተፈለዩ ስለዝኾኑ?

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

ሰባት ስለምንታይ ዝሰርቁ ይመስለኩም?

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

ሓደ ሰብ ምስ ሓዘነ ጽቡቕ ክስምዖ ብኸመይ ክትሕግዝዎ ትኽእሉ?

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

ንሓደ ሰብ ካብ ሓደ ንጥፈት እንተዱኣ ኣግሊልኩሞ እንታይ ይስምዖ ይመስለኩም?

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

ንሓደ መሓዛኹም ዘሕርቑ ነገር እንተ ጌርኩም ከመይ ጌርኩም ነገራት ክተመዓራርዩዎም ትኽእሉ?

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

ክትምልስዎም ዘይትፈትዉዎም ሕቶታት እንታይ እዮም? እዚ ንኹሉ ሰብ ሓደ ዓይነት ዶ ይመስለኩም?

ናይ ርህራሄ ካርድታት EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

ኣየናይ ስምዒት ዝያዳ ዘይምቹእ ይመስለኩም? ውርደት ወይ ሕፍረት፣ ሕርቃን፣ ፍርሒ ወይስ ካልእ? እዚ ንኹሉ ሰብ ሓደ ዓይነት ዶ ይመስለኩም?

ናይ ርህራሄ ካርድታት EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

ኣየኖት ዓይነታት ኣዘራርባ እዮም ዝያዳ ዘይምቹኣት ኮይኖም እትረኽቡዎም?

ሓገዝ ምሕታት፣ ጌጋ ከም ዝገበርካ ምእማን ወይስ ካልእ? እዚ ንኹሉ ሰብ ሓደ ዓይነት ዶ ይመስለኩም?

ናይ ርህራሄ ካርድታት EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

ሓደ ሰብ ዘይዛረብ እንተኾይኑ ከመይ ጌርኩም ስምዒቱ ክትፈልጡ ትኽእሉ?

ናይ ርህራሄ ካርድታት EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

ይቕሬታ ክትብልዎ ዝግበኣኩም ሰብ ኣሎ ድዩ? ሕጂ ይቕሬታ ንምባል ግዜ ሓሊፍዎ ድዩ?

ናይ ርህራሄ ካርድታት EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

ብመን ቅንኣት ሓዲርኩም፡ ስለምንታይ ከ ዝቐናእኩም ይመስለኩም?

ናይ ርህራሄ ካርድታት EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

እንታይ እዩ እቲ ዝዓበየ ፍርሕኹም? ፍርሒ ንኹሉ ሰብ ሓደ ዓይነት ዶ ይመስለኩም?

ናይ ርህራሄ ካርድታት EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

ግዜ ወሲድኩም ተዛረቡ!

ሰባት ከም ቤቶም ኮይኑ ክስምዖም ኣገዳሲ እዩ – ኣገደስቲ ምኺኖምን ከምኡድማ ኣገዳሲ ኣካል ናይ ሓደ ስድራቤት ወይ ሓልዮት ኣሃዱ ምኺኖምን።

ስድራ-ቤትኩም ብዛዕባ እቲ ብሓባር እተሕልፍዎ ግዜ እንታይ ከም ዝስምዖም ምፍላጥ፣ ከምኡውን ነፍሲ ወከፍ ሰብ ኣብኡ ብኸመይ ከም ዝገጥም ምፍላጥ ንኹላትኩም ዝያዳ ቅርበት ንክስምዓኩም ክሕግዘኩም ይኽእል እዩ።

ናይ ስድራቤት ካርድታት EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

ብዛዕባ ስድራኹም እትፈትውዎ ነገር እንታይ እዩ?

ናይ ስድራቤት ካርድታት EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

ሰለስተ ሕግታት ናይ ስድራቤት ክትገብሩ እንተትኽእሉ እንታይ ምኾኑ?

ናይ ስድራቤት ካርድታት EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

እትፈትውዎ ስድራቤታዊ ባህሊ እንታይ እዩ?

ናይ ስድራቤት ካርድታት EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

ከም ስድራቤት ዝያዳ እንታይ ክትገብሩ ይግባእ ትብሉ?

ናይ ስድራቤት ካርድታት EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

ከም ስድራቤት ብሓባር ካብ ዝገበርኩምዎም ነገራት ዝበለጸ እትዝክርዎ እንታይ እዩ?

ናይ ስድራቤት ካርድታት EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

ቆልዓ ናይ ምኳን እቲ ዝበለጸ ነገር እንታይ እዩ?

ናይ ስድራቤት ካርድታት EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

እፈትውዎ መጻወቲ ባምቡላ እንታይ እዩ ወይ እንታይ ነይሩ?

ናይ ስድራቤት ካርድታት EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

ሎሚ ንግሆ ካብ ድቃስ ምስ ተበራበርኩም እቲ ቀዳማይ ዝሓሰብኩሞ ነገር እንታይ ነይሩ?

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

ክትህልውዎ እትፈትዉዎ ቦታ ኣበይ እዩ?

ናይ ስድራቤት ካርድታት EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD®

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

ሓደ ሰብ ክህልዎ ዝኽእል ኣዝዩ ኣገዳሲ ባህርይ እንታይ ይመስለኩም?

ናይ ስድራቤት ካርድታት EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD®

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

መን እዩ እቲ ዝበለጸ ዓርክኹም? ንሳቶም ስለምንታይ እዮም ዝበለጹ ዓርክኹም ዝኾኑ?

ናይ ስድራቤት ካርድታት EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD®

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

ኣብ ስድራኹም ንሓደ ሰብ ዓብዪ ሓይሊ ክትህቡዎ እንተትኽእሉ እንታይ ምኾነ ስለምንታይ ከ?

ናይ ስድራቤት ካርድታት EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD®

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

ናይ ግዜ መትሓዚት (ታይም ካፕሱል) ክትቀብሩ እንተትኽእሉ ኣብ ውሽጣ እንታይ መቐመጥኩም?

ናይ ስድራቤት ካርድታት EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD®

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

ኣብ ዝደለኹሞ ግዜ ንነብስኹም ከም ዘይርአ ክትቅይሩዎ እንተትኽእሉ እንታይ ምገበርኩም?

ናይ ስድራቤት ካርድታት EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD®

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

ናብ ሕሉፍ እዋን ክትጓዓዙ እንተትኽእሉ ናበየናይ እዋን ምተጓዓዝኩም?

ናይ ስድራቤት ካርድታት EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD®

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

ግዜ ወሲድኩም ተዛረቡ!

ምስጋና ኣብ ምምሕያሽ ሓጎስ፣ ጥዕናን ዝምድናን ሓዊሱ ብዙሕ ረብሓታት ከምዘለዎ ብሳይንሳዊ መንገዲ ተረጋጊፁ እዩ።

ምስጋና ንምዕባይ ብኸም ቀኑዕ ሕቶታት ምሕታት ዝኣመሰለ ቀሊል ነገር ክጅምር ይኽእል እዩ።

ናይ ምስጋና ካርድታት EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

ሎሚ እተመስግኑዎም ሰለስተ ነገራት ሕሰቡ።

ናይ ምስጋና ካርድታት EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

ዘየድልዩኹም ግን ከኣ ስለዘለውኹም ብሓቂ ሕጉሳት ዝኾንኩምሎም ነገራት እንታይ'ዮም?

ናይ ምስጋና ካርድታት EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

ገለ ብቐሊሉ እነማርሮም ግን ከኣ ንሶም ብምህላውና ብሓቂ ከም ዕድለኛታት ክስምዐና ዝግባእ ነገራት እንታይ'ዮም? ንኣብነት ዝናብ ዝዘንበሉ መዓልታት ኣትክልቲ ንኽዓብዩ ይሕግዞም እንስሳታት እውን ማይ ንኽሰትዩ ይሕግዞም።

ናይ ምስጋና ካርድታት EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

ብዘይካኡ ክትነብሩ ዘይትኽእሉ ሓደ ነገር እንታይ እዩ?

ናይ ምስጋና ካርድታት EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

ካልእ ሰብ ዝጸልዎ ወይ ዝቐንኣሉ እንታይ ኣሎኩም?

ናይ ምስጋና ካርድታት EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

ንመወዳእታ ግዜ ፍሽኽ ክትብሉ ወይ ክትስሕቁ ዝገበረኩም እንታይ ወይ መን ኔሩ?

ናይ ምስጋና ካርድታት EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

ኣብ መዓልታዊ ህይወትኩም እትጥቀምሎም ግን ከም ንቡር እትወስዱዎም ነገራት እንታይ እንታይ እዮም? ንኣብነት ተሌፎን ወይ ፎርኖ።

ናይ ምስጋና ካርድታት EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

ኣብዚ ቀረባ እዋን ደስ
ኢልኩም ዝገበርኩሞ ነገር
እንታይ ኔሩ?

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

ንመወዳእታ እዋን ሕያዋይ
ዝኾነልኩም ሰብ መን ኔሩ?

ናይ ምስጋና ካርድታት EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

ኣየኖት ክፋላት ገዛኹም
ወይ ከባቢኹም ዝያዳ
ትፈትዉዎም?

ናይ ምስጋና ካርድታት EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

ኣብ መጻኢ ብተስፋ
እትጽበዩዎ ነገር እንታይ እዩ?

ናይ ምስጋና ካርድታት EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

ብዛዕባ ኣካላትኩምን
ጥዕናኹምን እተመስግንዎም
ነገራት እንታይ እዮም?

ናይ ምስጋና ካርድታት EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

ኣብዚ ቀረባ እዋን
ዝገበርኩሞ ኣዝዩ
ዘሐብነኩም እንታይ እዩ?

ናይ ምስጋና ካርድታት EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

ሎሚ ዝያዳ ምቹእነት
ዝተሰመዐኩም መዓስ እዩ
ኔሩ?

ናይ ምስጋና ካርድታት EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

ሕጉስ ዝገብረኩም ወይ
ዝከናኸነኩም መን እዩ?

ናይ ምስጋና ካርድታት EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

ግዜ ወሲድኩም ተዛረቡ!

እቲ ዕላል ደው ኢሉ ድዩ? እቲ ዕላል ንክቕጽል ሓደ ካብዞም ዝስዕቡ ሓረጋት ተጠቐሙ። ተወሳኺ ዝርዝር ሓበሬታ ምሕታት፣ እዚ ድማ ቀድሚ ሕጂ እንታይ ከም ዘጋጠመ፣ ሰባት ከመይ ከም ዝተሰምዖም ወይ ድሕሪኡ እንታይ ከም ዘጋጠመ ብምሕታት ንሓደ ዕላል ከም ዝቕጽልን ዕምቆት ንክህልዎን ክሕግዝ ይኽእል።

ከም ዝተረዳእኩምን ትሰምዑ ከም ዘለኹምን ንምግላጽ ነቲ ዝሰማዕኩሞ ዘነጽር ወይ ዝደግም ክፉት ዝኾነ ናይ ምክትታል ሕቶታት ሕተቱ። ናይ ዓይኒ ምትእስሳርን ርእስኻ ምንቕናቕን ትሰምዑ ከም ዘለኹምን መሳጢ ኮይኑ ከም ዝረኸብኩሞን ዘርኢ እዩ።

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

ድሕሪኡ እንታይ ኣጋጠመ?

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

ብዛዕባ እዚ ካልእ እንታይ ክትነግሩኒ ትኽእሉ?

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

ብኸመይ ኣጋጠሙ?

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

እቲ ዝበለጸ ኽፋሉ እንታይ ነይሩ?

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

ካብኡ እንታይ ተማሂርኩምሉ?

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

እቲ ዝኸበደ ኽፋሉ እንታይ ነይሩ?

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

እቲ ኣዝዩ ዘገርም እትብልዎ ዘጋጠመ እንታይ ነይሩ?

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

ካልእ ዘጋጠመ ነገር እንታይ ነይሩ?

መነቓቓሕቲ ካርድታት EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

ቅድሚኡ እንታይ ኣጋጠመ?

መነቓቓሕቲ ካርድታት EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

ኣነ ውን ተመሳሳሊ ነገር
ኣጋጢሙኒ ነይሩ።
ንዓይ ዘጋጠመኒ ድማ ከምዚ
ኔሩ...

መነቓቓሕቲ ካርድታት EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

ኣብቲ ፍጻመ መን እዩ
ዝኸበደ ጊዜ ዘሕለፈ፣
መንከ እዩ እቲ ዝበለጸ ግዜ
ዘሕለፈ?

መነቓቓሕቲ ካርድታት EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

ኣብቲ እዋን እቲ እንታይ
ተሰሚዑኩም?

መነቓቓሕቲ ካርድታት EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

ሕጂኸ ብዛዕብኡ እንታይ
ይስምዓኩም ኣሎ?

መነቓቓሕቲ ካርድታት EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

ኣብቲ ቦታ ካልእ ሰብ ነይሩ’ዶ?

መነቓቓሕቲ ካርድታት EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

ኣብቲ ቦታ ካልእ ሰብ ነይሩ’ዶ?

መነቓቓሕቲ ካርድታት EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

ግዜ ወሲድኩም ተዛረቡ!

ንዓኹም ኣገዳሲ ዝኾነ ነገር ምፍላጥኩም ውሳኔታት ንክትገብሩን ስጉምቲ ንኽትወስዱን ይሕግዘኩም።

ክብርታትኩምን ኣዝዩ ንዓኹም ዘገድሰኩም ነገራት ምርካብን ኣገዳሲ ክፋል ናይ ምዕባይ እዩ። ክብርታትኩም እውን ኣብ ከይዲ ህይወትኩም ክቕየሩ ይኽእሉ እዮም። እዞም ሕቶታት እዚኦም ስነ-ምግባር ዝድህስሱን ክብርታት ዝውስኑን ኮይኖም መልሶም ግን ኣብቲ ዓውዲ ከምኡ'ውን ኣብቲ ውልቀሰብ ዝተመርኮሰ ክኸውን ይኽእል።

ኣብ ዝተፈላለዩ ኩነታት ወይ ኣብነታት ዝተፈላለየ መልሲ ከምዝወሃብን ዘይውሃብን ንምዝታይ ዝስዕቡ ሕቶታት ሕተቱዎም።

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

ሓደ ሰብ ካብ ናትኩም ዝወሓደ እንተልዩዎ፣ ካብቲ ዘሎኩም ክተካፍሉዎም ይግባእ'ዶ?

ናይ ክብርታት ካርድታት EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

ኣብ ቤት ትምህርቲ ወይ ስፖርት ምትላል ኩሉ ግዜ ሕማቕ ድዩ?

ናይ ክብርታት ካርድታት EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

ስርቂ ቅኑዕ ዝኾነሉ እዋን ኣሎ ድዩ?

ናይ ክብርታት ካርድታት EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

ኣብ ልዕሌኹም ዝፈርድ ሰብ ከም ዘየለ እንተትፈልጡ እተፈልጥ ባህሪ መርእኹም'ዶ?

ናይ ክብርታት ካርድታት EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

ንሓደ ሰብ ንምሕጓስ ወይ ስምዒቱ ንዘይምጉዳእ ንእሽቶ ሓሶት ምዝራብ ጸገም ኣለዎ ድዩ?

ናይ ክብርታት ካርድታት EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

እንታይ የሕርቐኩም?

ናይ ክብርታት ካርድታት EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

ንዓለም ሓደ ምምሕያሽ ክትገብሩ እንተትኽእሉ እንታይ ምኾነ?

ናይ ክብርታት ካርድታት EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

ሓደ ዓርክኹም ንኻልእ ዓርክኹም ዝጎድእ ሰባት ናይ ዝገበርዎ ነገር ምስጢር እንተዝነግረኩም እንታይ ምገበርኩም?

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

ሓደ ሰብ ንዓርክኹም ዘላግጽ ዋዛ እንተዝገብር እንታይ ምገበርኩም?

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

ሓደ ሰብ ክናሾ ወይ ዘይሽሙ ክወሃቦ እንተ ትርእዩ እንታይ ምገበርኩም?

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

ንኻልእ ሰብ ንምክልኻል ደው ኢልኩም ትፈልጡ’ዶ? እንታይ ተሰሚዑኩም?

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

ንመወዳእታ ግዜ ንኻልእ ሰብ ዝሓገዝኩምሉ እዋን መኣስ ኔሩ?

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

እተድንቑዎ ሰብ መን እዩ? ንምንታይ ኢኹም እተድንቑዎ?

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

ናትኩም ፍጽምቲ ዓለም ከመይ ምመሰለት?

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

ክትካትዑ ወይ ክትበኣሱ ዝገብርኹም ነገራት እንታይ ዓይነት እዮም?

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

ንፈጠራ ግዜ ግበሩ
ስምዒታትኩም
ንምግላጽ ዝሕግዙ
ንጥፈታት

ስምዒታትኩም ሰኣሉ

ኣብዚ እዋን እዚ እንታይ ይስምዓኩም ከምዘሎ ኣብ ባዶ ወረቐት ስኣሉ። እቲ ስእሊ ናይ ዝኾነ ነገር ክኸውን ግድን ኣይኮነን። ዝኾነ ይኹን ንስምዒታትኩም ዝገልጽ ኮይኑ ዝስምዓኩም ቅርጺታት፣ መስመራት፡ ሕብሪ ወይ ጭሕግርጋር ተጠቐሙ።

እንታይ ዓይነት
ሕብርታትን
ቅርጽታትን
ስምዒታትኩም
ይገልጹልኩም?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

ንፈጠራ ግዜ ግበሩ
ስምዒታትኩም
ንምግላጽ ዝሕግዙ
ንጥፈታት

ናብ ተግባር ቀይሩዎ

ክሳብ ሕጂ መዓልትኹም ከመይ ከም ዝነበረት ንምርኣይ ኣካላዊ ቋንቋ ተጠቐሙ። ኣብ ነፍሲ ወከፍ ህሞት ዝተሰምዓኩም ስምዒታት ኣርእዩ። ንዝኾነ ንኣካላዊ ቋንቋኹም ዝከታተል ሰብ ንጹር ንክኸውን ስምዒታትኩም ኣጋኒንኩም ኣቕርቡዎም።

ኣዕሩኽትኹምን
ቤተሰብኩምን ናይ
ገዛእ ርእሶም ኣካላዊ
ቋንቋ ክገብሩልኩም
ኣምጽእዎም!

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

ንፈጠራ ግዜ ግበሩ
ስምዒታትኩም
ንምግላጽ ዝሕግዙ
ንጥፈታት

ናይ ስማይሊ ዝርዝር ደርፍታት ኣዳልዉ

ፍሽኽታ ናይ ዝፈጥረልኩም ወይ ስሚዒትኩም ናይ ዘላዕሉ ደርፍታት ዝርዝር ኣውጽኡ። ነተን ደርፍታት ናብቲ ሕጉስ ዝርዝር ደርፍታት ሓውሱወን። ነዚ ዝርዝር ደርፍታት ንኣዕሩኽትኹምን ቤተሰብኩምን ኣካፍሉ እሞ ካልእ ኣብ ዝርዝርኩም ክውስኽዎ ዝኽእሉ ሓሳባት እንተሃልይዎም ርኣዩ።

ናትኩም እቲ ዝበለጸ
ዘሐጕሰኩም ደርፊ
እንታይ እዩ?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

ንፈጠራ ግዜ ግበሩ
ስምዒታትኩም
ንምግላጽ ዝሕግዙ
ንጥፈታት

ናይ ባዕልኹም ስማይሊ ዲዛይን ግበሩ

ከመይ ከም ዝስምዓኩም ንምርኣይ ስማይሊ ስኣሉ። እንታይ ዓይነት ኣፍን ዓይንን ክህልወኩም ከም ዘለዎን ዝኾነ መሳርሒታት ትደልዩ ምዃንኩምን ሕሰቡ።

ነቲ ናትኩም
ስማይሊ እንታይ ሽም
ምሃብኩሞ?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

ንፈጠራ ጊዜ ግበሩ ስምዒታትኩም ንምግላጽ ዝሕግዙ ንጥፈታት

ናይ ባዕልኩም ከበሮ ምውቃዕ

ገለ ሸኽላ፣ ባዴላታት ወይ ኣረገት ባዶ መትሓዚታት ኣኻኽቡ። ገለ ኣረገት ሓጺን ወይ ናይ ዕንጸይቲ ማንካታት ተጠቒምኩም ብምህራም ናይ ገዛእ ርእስኹም ድምጺ ከበሮ ዲዛይን ግበሩ። ከበሮኹም ንስድራኹም ወይ ኣዕሩኽትኹም ባዕልኹም ተጻወቱሎም ወይ ንዕኦም ንምርኣይ ሪከርድ ግበሩዎ።

ኣየናይ ድምጺ ዚያዳ ተፈትዉዎ?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

ንፈጠራ ጊዜ ግበሩ ስምዒታትኩም ንምግላጽ ዝሕግዙ ንጥፈታት

ድረፉን ጨድሩን

ሙዚቃን ድምጽታትን ምውጻእ ድማ ቅኑዕ ቃላት ምርካብ ከየድለየና እንታይ ከም ዝስምዓና ንምግላጽ ጽቡቕ መገዲ እዩ። ስምዒትኩም ንምውጻእ ደርፊ ክትደርፉ ወይ ምጭዳር ትኽእሉ’ዶ?

ክተቑርቡዎ እትኽእሉ ደርፊ ክተዳልዉ ትኽእሉ’ዶ?

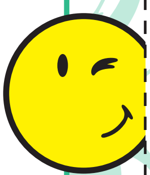
EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

ንፈጠራ ጊዜ ግበሩ ስምዒታትኩም ንምግላጽ ዝሕግዙ ንጥፈታት

ናይ ነብስኹም ናይ ጀጋኑ-ጅግና ኩኑ።ደርፍታት ኣዳልዉ

ኩሉ ሰብ ገለ ነገር ይፈርሕ እዩ። ናይ ብሓቂ፣ ኩሉ ሰብ! ብዛዕባ እትፈርሑዎ ነገር ሕሰቡ እሞ ዓብዩ ሓይሊ ተጠቒምኩም ንፍርሕኹም ዝስዕር ናይ ጀጋኑ-ጅግና ዝኾንኩምሉ ዛንታ ጽሓፉ። ኣብ ዝቕጽል እዋን እንተዳኣ ፈሪሕኩም ወይ ንፍርሕኹም ክትገጥሙ ኣብ እትግደዱሉ እዋን፣ ኣብቲ ዛንታ ንፍርሒ ክትስዕሩዎ ከለኹም እንታይ ከም ዝተስምዓኩም ዘክሩ።



እቲ ዛንታኹም ንስድራኹም ኣካፍሉዎ

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

ንፈጠራ ጊዜ ግበሩ ስምዒታትኩም ንምግላጽ ዝሕግዙ ንጥፈታት

ታሪክ ከም ብሓድሽ ጽሓፉጽሓፉዲዛይን ግበሩ

ዘሕረቑኩም ወይ ዘሕፈረኩም ፍጻመ ሕሰቡ። ናብ ግዜ ንድሕሪት ተመሊስኩም ነቲ ፍጻመ ብኻልእ መገዲ ኽትገብሩዎ ከም እትኽእሉ እሞ ሕሰቡ። እንታይ ምቐየርኩም? እቲ ፍጻመ እቲ ዝነበረኩም ዝበለጸ ግዜኹም እንተዝኸውን ነይሩ ከመይ ምኾነ? ዛንታ ናይቲ ፍጻመ ሓድሽ መደምደምታ ከምዝህልዎ ጌርኩም ብምቕያር ጸሓፍዎ ወይ ኣዘንትዉዎ።

ካብ ህይወትኩም እንታይ ዛንታ ኢኹም ክትቕይሩ ትደልዩ?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

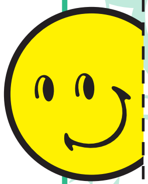
THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

ንፈጠራ ጊዜ ግበሩ ስምዒታትኩም ንምግላጽ ዝሕግዙ ንጥፈታት

ጽውጽዋያዊ ኣጀማምራ

ሓደ ካብቲ ኣጸቢቑኩም እትፈልጡዎም ጽውጽዋያት ከም ሲንዲሬላ ወይ ኣላዲን ሕሰቡ፡፡ መወዳእታ ናይቲ ዛንታ መጀመርታ ናይ ሓድሽ ዛንታ ከም ዝኾነ ጌርኩም እሞ ሕሰብዎ፡፡

ዝቑጽል ዛንታ ማለት፡ መቐጸልታ ክትጽሕፉ ተሓቲትኩም ኣለኹም፡፡ ከመይ ከይዱ?



ንምሸቱ ወትሩ ሕጉስ ሙኺን እንታይ ይመስል?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

ንፈጠራ ጊዜ ግበሩ ስምዒታትኩም ንምግላጽ ዝሕግዙ ንጥፈታት

ሸሑራዊ ናውቲ

ኣብ ገዛኹም ዝርከብ ወይ እትውንንዎ ሹሑራዊ ሓይሊ ብዛዕባ ዘለዎ ገለ ነገር ሕሰቡ፡፡ እንታይ ይገብር? ብኸመይ ትጥቀምሉ? ነቲ ሹሑራዊ ናውቲ ተጠቒምኩም ጽቡቕ ነገር እትሰርሑሉ ዛንታ ፍጠሩ፡፡

ንሓደ ነገር ሹሑራዊ ዝገብሮ እንታይ እዩ?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

ንፈጠራ ጊዜ ግበሩ ስምዒታትኩም ንምግላጽ ዝሕግዙ ንጥፈታት

ናይ ቃንዛ ስእሊደርፍታት ኣዳልዉ

ኣብ ዝሓዘንኩምሉ ወይ ቃንዛ ኣብ ዝስመዓኩም ኣካላትኩም ከመይ ከም ዝስምዓኩም ዘርኢ ስእሊ ስኣሉ፡፡ ኣበይ እዩ ዘሕምመኩም? እቲ ቃንዛ እንታይ ሕብሪ ኣለዎ? ድሕሪኡ ካብቲ ቃንዛ ክትገላገሉ ከለኹም ዘርኢ ስእሊ ስኣሉ፡፡

ሎሚ ቃንዛኹም እንታይ ሕብሪ ኣለዎ?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

ንፈጠራ ጊዜ ግበሩ ስምዒታትኩም ንምግላጽ ዝሕግዙ ንጥፈታት

ፍቕርኹም ብስእሊ ግለጹዎዲዛይን ግበሩ

እትፈትውዎ ሰብ ሕሰቡ፡፡ ብዛዕባኦም እንታይ ከም ዝስምዓኩም ብስእሊ ክተርእዩ ፈትኑ፡፡ ኣብቲ ወረቐት እንታይ ዓይነት ምልክታት ክትገብሩ ኢኹም? እንታይ ዓይነት ሕብርታት? ብኸመይ ክትስእልዎም ትኽእሉ? እታ ስእሊ ግድን ንዓኣቶም ከም እትመስል ክትገብሩዎ የብልኩምን፣ ብዛዕብኦም እንታይ ከም ዝስምዓኩም ጥራይ ኣርእዩ፡፡

ሎሚ ህያብ ፍቕርኹም ዝግብኦ መን እዩ?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

ንፈጠራ ጊዜ ግበሩ ስምዒታትኩም ንምግላጽ ዝሕግዙ ንጥፈታት

ናይ ቅኒት/ረምታ ግዜ

ብዝተኻእለኩም መጠን ምስዘም ሶዲቦም ዘለዉ ዝገጥሙ ብዙሓት ቅኒት ዘለዎም ቃላት ድለዩ፡

ንጉስ ሕጉስ

ሕብሪ ፍቕሪ

ገለ ካብቲ ዝጸሓፍኩሞ ቃላት፡ ዛንታ ዝነግር ሓደ ረምታ ዘለዎ ግጥሚ ክትሰርሑ ትኽእሉ'ዶ? ኩሉ ቃላትኩም ወይ ዝኾነ ካብዘም ቃላት ክትጥቀሙ ናይ ግድን ኣይኮነን።

ኩሉ ግዜ ብቅኒት ረምታ ክትዛረቡ ትኽእሉ'ዶ?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

ንፈጠራ ጊዜ ግበሩ ስምዒታትኩም ንምግላጽ ዝሕግዙ ንጥፈታት

ናይ ራፕ ልምምድ

ብዛዕባ እቲ ልሙድ መዓልትኹም ወይ ኣብ ህይወትኩም ዘጋጠመ ፍሉይ ፍጻመ ዝገልጽ ናይ ራፕ ደርፊ ኣዳልዉ እሞ ፍሉያት ነገራት ከመይ ክስምዓኩም ከምዝገብርኹም ምግላጽ ኣይትረስዑ። ነፍሲ ወከፍ መስመር ሓደ ዓይነት ቁጽሪ ቃላት ክትገብሩዎን ንነፍሲ ወከፍ ጽምዲ መስመራት ሓደ ቅኒት ወይ ረምታ ክትገብሩን ፈትኑ። ገለ መስመራት ቅኒት ወይ ረምታ እንተዘይገይሮም ኣየገድስን እዩ፡ ኮይኑ ግና ብዝተኻኣለ መጠን ን/እ/ብ/ብ ቅዲ ዕላማ ግበሩ።

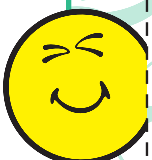
ብ ቃላትኩም ለዋህን ኣወንታዊን ስምዒታት ክትሰድዱ ትኽእሉ'ዶ?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

ንፈጠራ ጊዜ ግበሩ ስምዒታትኩም ንምግላጽ ዝሕግዙ ንጥፈታት

ፍጽምቲ ዓለም



ፍሽኽታ ናይ ዘፈጥረልኩም ወይ ስሚዒትኩም ናይ ዘላዕሉ ደርፍታት ዝርዝር ኣውጽኡ። ነተን ደርፍታት ናብቲ ሕጉስ ዝርዝር ደርፍታት ሓውሱወን። ነዚ ዝርዝር ደርፍታት ንኣዕሩኽትኹምን ቤተሰብኩምን ኣካፍሉ እሞ ካልእ ኣብ ዝርዝርኩም ክውስኽዎ ዝኽእሉ ሓሳባት እንተሃልይዎም ርኣዩ።

ፍጹም ዝኾነት ናትኩም ገነት ክትፈጥሩ ትኽእሉ'ዶ?

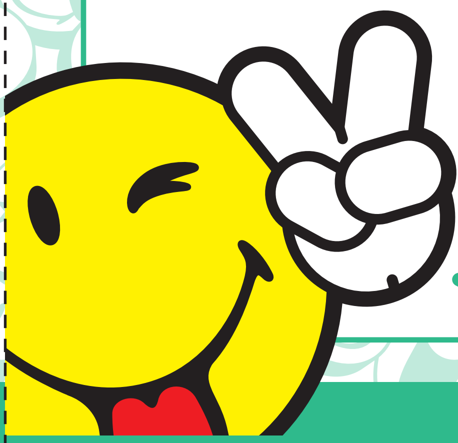
EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

ንፈጠራ ጊዜ ግበሩ ስምዒታትኩም ንምግላጽ ዝሕግዙ ንጥፈታት

ካርቱን ቡም ወይ ፉሕፉሕ

ኮሚክ ስትሪፕ ንሓደ ዛንታ ዘዘንትዉ ተኸታተልቲ ስእልታት ማለት እዩ። ኣብ ካርቱን ዝኾነ ነገር ክኸውን ይኽእል እዩ። ከም ዝደለኹሞ መጠን መስደመም ክኸውን ይኽእል እዩ። ብዛዕባ ሓደ ኣብ ቀረባ እዋን ኣብ ህይወትኩም ዘጋጠመን ብጽቡቕ ጌሩ ዘይተዛዘመን ፍጻመ ስኣሉ ግን ከኣ ኣብ ካርቱንኩም ዝተፈለየ ሕጉስ መወዳእታ ሃብዎ ኢኹም።



ስምዒታትኩም ብቅዲ ስእልታትኩም ክተርእዩ ትኽእሉ'ዶ?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

ንስምዒትኩም ግዜ ሃቡ ስምዒታት ንምርዳእን ንምምሕዳርን ዝሕግዙ ንጥፈታት።

ተዋጠርን ተዛነንን

1. ብሕቖኹም ብምድቃስ ኣዒንትኹም ክደኑ።
2. ንነፍሲ ወከፍ ጭዋዳታት ኣካላትኩም ብዝተኻእለኩም መጠን ኣጽኒዕኩም ጨብጥዎ።
3. ኣጻብዕትኹም ዕጸፉ።
4. ኣጻብዕቲ እግርኹምን እግርኹምን ናብ ኩዕሶታት ኣምስልዎ።
5. እግርኹም፣ ታሕተዋይ ክፋል ኣካላትኩምን ቅልጽምኩምን ከም እምኒ ክሳብ ዝተርር ምውጣር።
6. ገጽኩም ብምእሳር ኣብ ክሳድኩም እውን ወጥሩ።
7. ሕጂ ኩሉ ውጥረት ፍትሑዎ፣ ጭዋዳታትኩም እውን ፍትሑዎም እሞ ተዛነዩ!

ኣብ ምሉእ እቲ ንጥፈት ኣካላትኩም ከመይ ከም ዝስምዖ ኣስተብህሉ።

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

ንስምዒትኩም ግዜ ሃቡ ስምዒታት ንምርዳእን ንምምሕዳርን ዝሕግዙ ንጥፈታት።

ሳፋሪ ወይ ምብጻሕ እንስሳ ዘገዳም

ኣብ ጀርዲንኩም ወይ ኣብ ከባቢኹም ናብ ዝርከብ መናፈሻ ብእግሪ ጕዕዞ ኪዱ። ንኹሎም ክትሪኡዎም እትኽእሉ ዝተፈላለዩ እንስሳ ዘገዳም ቁጸሩ። ክንደይ ዝኣኽሉ ዝተፈላለዩ ፍጥረታት ብእግሮም ክኸዱ፣ ክንፋሓኹ፣ ክሕንብሱ ወይ ክነፍሩ ክትዕዘቡ ክኢልኩም?
ኣብ ሓጹር፣ ኣግራብ፣ ኣብ ትሕቲ ቆጽልን ኣብ ሳዕርን ርአዩ። ናይ ኩሎም ትርእዩዎም ፍጡራት ኣስማት ትፈልጡዎም'ዶ?

ነቲ ድምጽታትን ጨናታትን ከምኡውን ነቲ እትርእዩዎ ኩሉ ኣስተብህሉ።

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

ንስምዒትኩም ግዜ ሃቡ ስምዒታት ንምርዳእን ንምምሕዳርን ዝሕግዙ ንጥፈታት።

5,4,3,2,1

ኣጻቢቖኩም ኣዕሚቖኩም ኣስተንፍሱ እሞ ሓሙሽተ ክትሪኡዎም እትኽእሉ ነገራት፣ ኣርባዕተ ክትትንክፉዎም እትኽእሉ ነገራት፣ ሰለስተ ክትሰምዑዎም እትኽእሉ ነገራት፣ ክልተ ክትሸትቱዎም እትኽእሉን ሓደ ክትጥዕሙዎ እትኽእሉ ነገራት ኣስተብህሉ።

ጭንቀት ኣብ ዝስምዓኩም እዋን ነዚ ሜላ እዚ ተጠቐሙሉ።

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

ንስምዒትኩም ግዜ ሃቡ ስምዒታት ንምርዳእን ንምምሕዳርን ዝሕግዙ ንጥፈታት።

ህልዋት/ዘይዝንጉዓት ኩኑ

ምህላው ወይ ብሓሳብ ዘይምስራቖ ዓቢ ህያብ እዩ። ስቖ ኢልኩም ኮፍ ብምባል ኣብዚ ሕጂ እዋን ኣብ ከባቢኹም እንታይ ይፍጸም ኣሎ ኣቓልቦ ግበሩ።-
ንሓሙሽቲኦም ህዋሳት ተጠቐሙ።
ንባዕልኩም ከምዚ በሉ
ሕጂ-ሕጂ ይርኢ ኣለኹ...
ሕጂ-ሕጂ ይሰምዕ ኣለኹ...
ሕጂ-ሕጂ ይትንክፍ ኣለኹ...
ሕጂ-ሕጂ የሽትት ኣለኹ...
ሕጂ-ሕጂ
ይሰምዓኒ
ኣሎ...

እዚ ንበይንኹም ወይ ምስ ስድራኹም ግበሩዎ!

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

ንስምዒትኩም ግዜ ሃቡ ስምዒታት ንምርዳእን ንምምሕዳርን ዝሕግዙ ንጥፈታት።

ናይ ቀስተ ደመና ዓይነት ምስትንፋስ

ኣብ ማእከል ዓቢ ቀስተ ደመና ደው ኢልኩም ወይ ደቂስኩም ከም ዘለኹም እሞ ሕሰቡ። ኣዕሚቑኩም ብዙሕ ትንፋስ ውሰዱ እሞ ካብቲ ቀስተ ደመና ዝመጽእ ቀይሕ ሕብሪ ተስትንፍሱ ከም ዘለኹም ሕሰቡ። ንውሽጢ ኣብ እተተንፍስሉ እዋን ቅልጽምኩም ልዕሊ ርእስኹም ኣልዕሉዎ። ትንፋስኩም ንደገ ኣብ እተውጽኡሉ እዋን ቅልጽምኩም ንታሕቲ ናብ ጎድንኹም ኣውርዱዎ። ነፍሲ ወከፍ ሕብሪ ቀስተ ደመና እናሓሰብኩም ኣብ እተተንፍስሉ እዋን ምትንፋስን ቅልጽምኩም ምልዓልን ደጋግምዎ፡ ቀይሕ፣ ኣራንሺ፣ ብጫ፣ ቀጠልያ፣ ሰማያዊ፣ ጨቓራ-ሰማያዊ፡ ወይናይ።

ሓደ ሕብሪ ካብቶም ካልኦት ዝሓሸ ስምዒት ክስማዓኩም ጌርኩም ድዩ?

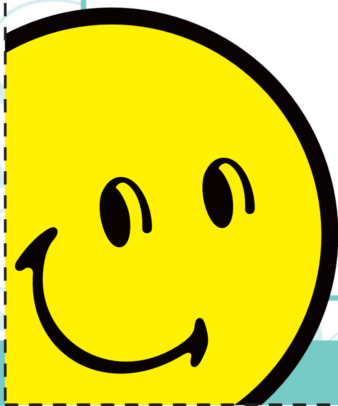
EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

ንስምዒትኩም ግዜ ሃቡ ስምዒታት ንምርዳእን ንምምሕዳርን ዝሕግዙ ንጥፈታት።

ብጽሞና ምድማጽ

1. ኣብ ከባቢኹም ንዘሎ ድምጽታት ብጥንቃቐ ስምዕዎ።
2. ክንደይ ዝተፈላለየ ድምጽታት ክትሰምዑ ትኽእሉ?
3. ጸሓፍዎም።
4. ኣየኖት ድምጽታት ይመጹን ይኸዱን? ኣየኖት ከ ወትሩ ትሰምዕዎም?
5. ናብ ካልእ ክፍሊ ወይ ቦታ ተንቀሳቐሱ። እቶም ክትሰምዕዎም እትኽእሉ ድምጽታት እተፈለዩ ድዮም?
6. ጐንጓ ኮይንኩም ሓደስቲ ድምጽታት እናደለኹም ኣብ ናይ ድምጺ ሳፋሪ ብምኻድ ነቲ ድምጺ ዝገብር ዘሎ ነገር እናደለኹም ሕሰቡ።



ኣብ መንጎ እቶም ድምጽታት ዘሎ ስቕታ ክትሰምዕዎ ትኽእሉ'ዶ?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

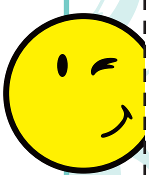
THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

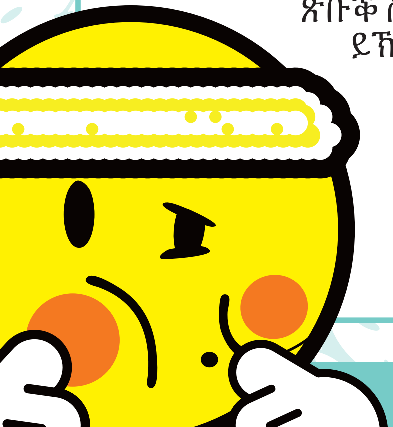
ንስምዒትኩም ግዜ ሃቡ ስምዒታት ንምርዳእን ንምምሕዳርን ዝሕግዙ ንጥፈታት።

ንጡፋት ኩኑ

ኩላትና በብግዚኡ ንሓርቕን ንበሳጨን ኢና። ሓደ ሓደ ግዜ ከነርእዮ ኣይንኽእልን ኢና ግን ሕርቃን ክንሕዞ የብልናን። ሕርቃን ንምእላይ ጽቡቕ መገዲ ንጡፍ ምኳን እዩ። ናይ ኮኾብ ዝላ፣ ጕያ፣ ሳዕስዒት ወይ እግርኹም ሓፍ ምባል ክትገብሩ ፈትኑ።

ሓድሓደ ግዜ ኣብ ውሑስ ቦታ ምጭዳር ወይ እውን ብኣእዳውኩም ምጥቃዕ ጽቡቕ ስምዒት ክፈጥረልኩም ይኽእል እዩ።





ሕርቃን ክተወግዱ ትኽእሉ'ዶ?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

ንስምዒትኩም ግዜ ሃቡ ስምዒታት ንምርዳእን ንምምሕዳርን ዝሕግዙ ንጥፈታት።

ዓው በሉ

ብ ልዕሊ ሳንቡእኩም ብምጭዳር ወይ ምድራፍ ዝያዳ ዓቐን ጸዓትን ብስጭትን ንምፍናውን ዝያዳ ሕጕስ ንምኳንን ይሕግዝ። ከምዚ ክትገብሩ ከለኹም ንሰባት ከምዘይተሐርቑ ጥራይ ኣረጋግጹ!

ኣብ እዋን ሕርቃን ክትደርፎ እትኽእል ጽቡቕ ደርፊ እንታይ እዩ?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

ንስምዒትኩም ግዜ ሃቡ ስምዒታት ንምርዳእን ንምምሕዳርን ዝሕግዙ ንጥፈታት፡፡

ናይ መቐረት ፈተና

ቁራጽ ፍሩት፣ ኬክ ወይ ቸኮሌት ምረጹ እሞ ንእሽቶ ንካስ ውሰዱ፡፡ ነቲ ዝኾለስኩሞ እንተወሓደ 20 ግዜ ሕየኹዎ፡፡ ነቲ መግቢ ኣብ ውሽጢ ኣፍኩም ኣንቀሳቕሱዎ፡፡ ከመይ ተሰሚዕኩም? እንታይ ጥዒምኩም? ብዝሓኸየኩሞ መጠን ጣዕሙ ይቕየር ድዩ? ምውሓጥ ከይትርስዑ! ምብላዕ ክሳብ እትውድኡ ደጋግሙዎ፡፡

ኣፍንጫኹም እንተ ሒዝኩሞ ጣዕሚ ብኸመይ ይቕየር?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

ንስምዒትኩም ግዜ ሃቡ ስምዒታት ንምርዳእን ንምምሕዳርን ዝሕግዙ ንጥፈታት፡፡

ዳህሳስ ናይ ሰውነት ውጥረት

ኣብ ምቹእ ቦታ ኮፍ በሉ ወይ ደቅሱ፡፡ ርእስኹምን ገጽኩምን ከመይ ከም ዝስምዓኩም ኣስተብህሉ፡፡ ወጥሪ እንተሃልዩ ንክትለቅዎ ፈትኑ፡፡ ማእገርኩም ኣፍታሕትሕዎ፡፡ ኣብ ቅልጽምኩም ወይ ኢድኩም ወጥሪ እንተሃልዩ ረሳዩዎ ካብኡ ይኺድ ግደፉዎ፡፡ ኣብ ቅድሚትን ድሕሪትን ኣካላትኩም ዳህሳስ ግበሩ፡፡ ወጥሪ እንተሃልዩ ኣፍታሕትሕዎ፡፡ ኣብ ሰለፍኩም ወይ ደናጉኹም ዝኾነ ወጥሪ ኣስተብህሉ፡፡ መሓውር ኣእጋርኩም ኣፍታሕትሕዎም፡፡ ኣእጋርኩም ኣፍታሕትሕዎም፡፡ ኣዕሚቕኩም ኣስተንፍሱ እሞ ንኹሎም ዋዳታትኩም ኣፍታሕትሑዎም፡፡

ክሳብ ክንደይ ክተፍታሕትሕዎ ትኽእሉ?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

ንስምዒትኩም ግዜ ሃቡ ስምዒታት ንምርዳእን ንምምሕዳርን ዝሕግዙ ንጥፈታት፡፡

ናይ ባብል/ዓፍራ ምትንፋስ

ናይ ብሓቂ ሳንቡእኩም ዝመልእ ኣዕሚቕኩም ኣስተንፍሱ፡፡ ዓበይቲ ናይ ሳሙና ዓፍራ ብናይ ባብል ቱቦ ትነፍሑ ከም ዘለኹም ጌርኩም ሕሰቡ፡፡ እቲ ዓፍራ ንምስራሕ ብኣፍኩም ኣመና ቀስ ኢልኩም ክትነፍሑ ኣለኩም፡፡ እቲ ዓፍራ ጭንቀትኩም ተሰኪሙ እናተንሳፈፈ ክኸይድ ከሎ ሕሰቡ፡፡

ጭንቀትኩም ተንሳፊፉ ክኸይድ ተሰሚዕኩም’ዶ?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

ንስምዒትኩም ግዜ ሃቡ ስምዒታት ንምርዳእን ንምምሕዳርን ዝሕግዙ ንጥፈታት፡፡

ደርብየዎ

ኣብ ሓደ ወረቐት ኩሉ እቲ ብዛዕባ ገዛእ ርእስኹም ክትቅይሩዎም እትደልዩ ነገራት ጽሓፉ፡፡ ደርብየዎ፡፡ እቶም ነገራት ሕጂ ጠፊኦም እዮም፡፡ ሕጂ ዝርዝር ናይ ኩሉ እቲ ብዛዕባ ገዛእ ርእስኹም እትፈትውዎም ነገራት ጽሓፉ፡፡

ንርእስኹም ልክዕ ከምቲ ዘለኹሞ ክትቅበሉዎ ትኽእሉ’ዶ?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

ንስምዒትኩም ግዜ ሃቡ ስምዒታት ንምርዳእን ንምምሕዳርን ዝሕግዙ ንጥፈታት።

ናይ ፍቕራዊ ለዋሃት ኣስተንትኖት

ኣብ ጽምው ዝበለ ቦታ ኮፍ ኢልኩም ንነብስኹም “ደሓን ይኹነለይ”፣ “ጥዕና ይግበረለይ”፣ “ሓጐስ ይኹነለይ” እናበልኩም ንነብስኹም ፍቕርን ሕያውነትን እናሰደድኩም ሕሰቡ።
ንሓደ እትግደሱሉ ሰብ ወይ ገለ ነገር ሕሰቡ እሞ “ደሓን ኹነለይ”፣ “ጥዕና ይሃብካ”፣ ፧ሓጎስ ይኹነልካ’ ዝብሉ ቃላት እናደጋገምኩም ፍቕርን ሕያውነትን ስደዱ። ነፍሲ ወከፍ ንጥፈት ን2 ደቓይቕ ምስ ገበርኩሞ እንታይ ከም ዝስምዓኩም ኣስተውዕሉ።

ንጸላእትኹም ፍቕራዊ ሕያውነት ክትሰዱሎም ትኽእሉ’ዶ? ካብ ኣዕሩኽትኹም ንላዕሊ ከድልዮም ይኽእል እዩ።

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

ንስምዒትኩም ግዜ ሃቡ ስምዒታት ንምርዳእን ንምምሕዳርን ዝሕግዙ ንጥፈታት።

ናይ ስምዒታትና ቅርጺ

ዕንጸይቲ፣ ቆጽሊ ወይ እምኒ ንምርካብ ናብ ጀርዲን ወይ መናፈሻ ኪዱ ወይ ድማ ኣብ ከባቢ ገዛውትኹም ሰባት ንሓደ ሰዓት ወይ ልዕሊኡ ክስእንዎም ዘይክእሉ ነገራት ርኸቡ። ነቶም ዝረኸብኩሞም ኣቑሑት ከመይ ከም ዝስምዓኩም ዘርኢ ገጽ ወይ ቅርጺ ንምስራሕ ከምዝጥዕም ገርኩም ኣሰናድእዎም።

ነቲ እትሰርሕዎ ቅርጺ ነዊሕ ንምግባር ነቶም ኣቑሑት ክትደራርብዎም ትኽእሉ’ዶ?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

ንስምዒትኩም ግዜ ሃቡ ስምዒታት ንምርዳእን ንምምሕዳርን ዝሕግዙ ንጥፈታት።

ናይ ሕራይ ምባል ወይ ምርግጋጽ ትረኻ

ካብዞም ዝስዕቡ ናይ እወታ ወይ ምርግጋጽ መግለጺታት ሓደ ምረጹ እሞ ንነብስኹም ደጋጊምኩም ንገሩዋ። ኣብ መስትያት እናጠመትኩም ነዚ ክትገብሩ ፈትኑ። ነቲ ናይ እወታ መረጋገጺ ኣብ ወረቐት ጽሒፍኩም መዓልታዊ ኣብ እትርእዩዎ ቦታ ኣቐምጥዎ።
ኣነ ሕያዋይ፣ ሓያልን ተባዕን እየ።
ኣነ መዓልታዊ ዝከኣለኒ ይገብር እየ።
ኣነ መን ክኸውን ከም ዝደሊ ንክመርጽ ናጻ እየ።
ኩሉ ክሓልፍ እዩ።
ኩሉ ጽቡቕ ክኸውን እዩ።
ኣነ ንነብሰይ ሓዊስካ ንኹሉ ሰብ ሕያዋይ እየ። መዓልታዊ ህይወተይ ካብ ዝሓሸ ናብ ዝሓሸ ይኸውን።

ንኹነታትኩም ዝኸውን ናይ ባዕልኹም መረጋገጺ ክትፈጥሩ ትኽእሉ’ዶ?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

ንስምዒትኩም ግዜ ሃቡ ስምዒታት ንምርዳእን ንምምሕዳርን ዝሕግዙ ንጥፈታት።

ናይ ፍረ ዘቢብ ሰንሴሽን/ስምዒት

ፍረ ዘቢብ ወይ ቁራጽ ደረቕ ፍሩት ኣብ ኢድኩም ግበሩ። ቅድሚ ሕጂ ከምዚ ዓይነት ነገር ርኢኹም ከም ዘይትፈልጡ ገርኩም ርኣዩዎ። ነፍሲ ወከፍ ዝርዝር ነገራት ኣስተብህልሉ። ቅርጹ ክስመዓኩም ምእንታን ኣዒንትኹም ዓሚትኩም ተንከፉዎ። ኣሽትቱዎ። ኣካላትኩም ነቲ ጨና ብኸመይ ግብረ-መልሲ ከም ዝህቦ ኣስተብህሉሉ። ከይሓየኽኩም ኣብ ኣፍኩም ኣጽንሕዎ። ብመልሓስኩም ጠዓዕምዎ። ቀስ ኢልኩም ብምሕያኽ ጠዓምዎ። ኣብ ኣፍኩም ኣበይ ከባቢ ከምዘሎ ኣስተብህሉሉ። ክትሓይኩ ምስ ጀመርኩምን ክትቅጽሉን ከለኹም እንታይ ከም ዘጋጥም ኣስተብህሉሉ። ጣዕሙን ቅርጹን ኣብ ኣፍኩም ተረድእዎን እዚኦም ምስ ግዜ ብኸመይ ክቕየሩ ከም ዝኽእሉን ረኣዩዎ። ኣካላትኩም ክትውሕጡዎ ከም ዝነግረኩም ምስ ኣስተብሃልኩም ወሓጥዎ። እቲ ዘቢብ ናብ ውሽጢ ከብድኹም ኣብ ዝወርደሉ እዋን ተረዲእኩም፡ ኣብ ኣካላትኩም ከመይ ከም ዝስምዐኩም ኣስተብህሉ።

ቅድሚ ምብላዕኩም ክንደይ ዝኣክል ካልእ መግቢ ምሉእ ብምሉእ ክተስተማቕሩዎ ትኽእሉ?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

ግዜ ወሲድኩም ተጻወቱ ኣብ መዓልትኹም ቁሩብ ምዝንጋዕ ንምውሳኽ ዝሕግዙ ንጥፈታት።

ሚዛንካ ምሕላው

ነዚ ባዕልኹም ወይ ምስ ካልኦት ኮንኩም ክትጻወትዎ ትኽእሉ ኢኹም። ምስ ካልኦት ትገብርዎ እንተኾይንኩም ገዜን ሚዛንኩምን ንምሕላው በብተራ ተጻወቱ። እቶም ሚዛን ዘይሕልዉ ሰባት ክንቀሳቐሱ ይኽእሉን ነቲ ሚዛኑ ዝሕሉ ሰብ ከስሕቑዎን ሚዛን ከስሕትዎን ክፍትኑ ይኽእሉ እዮም፡ ኮይኑ ግን ክትንክፉዎ ኣይክእሉን እዮም!

1. ኣዒንትኹም ትኽ ኢልኩም ኣብ ቅድሜኹም ኣብ እትርከብ ነጥቢ ኣተኩሩ።
2. ብሓደ እግርኹም ደው በሉ።
3. ምቑጻር ጀምሩ እሞ ንኽንደይ ዝኣክል ግዜ ሚዛን ክትሕልዉ ከም እትኽእሉ ርአዩ።
4. ዝያዳ ንከጸግም ኣዒንትኹም ክደኑ።
5. በታ ካልኣቲ እግርኹም ሚዛን ክትሕዙ ፈትኑ። ንነዊሕ እዋን ሚዛንኩም ክትሕልዉ ትኽእሉ’ዶ?
6. ፍጥነት ቀኒስኩም ብዕምቆት ኣተንፍሱ። ሚዛን ንምሕላው ይቐልል’ዶ?

ሚዛን ክትስሕቱ ዝገብረኩም እንታይ እዩ?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

ግዜ ወሲድኩም ተጻወቱ ኣብ መዓልትኹም ቁሩብ ምዝንጋዕ ንምውሳኽ ዝሕግዙ ንጥፈታት።

ናይ ሳንቲም ዕትሮ

ነዚ ባዕልኹም ወይ ምስ ካልኦት ኮንኩም ክትጻወትዎ ትኽእሉ ኢኹም።

1. እንተወሓደ 5 ሳንቲም ኣኪብኩም ኣብ ሽኽላ ኣቐምጡዎ።
2. ሓንቲ ሳንቲም ምረጹ እሞ ብክልቲኡ ገጽ ኣጽንዕዋ። ኣዐሪኹም ጠምትዋ።
3. ነታ ሳንቲም መሊስኩም ናብቲ ዕትሮ ወይ ሽኽላ ምለስዋ።
4. ነቲ ዕትሮ ወይ ሽኽላ ነቕንቕዎ።
5. ነታ ሳንቲም መሊስኩም ክትረኽብዋ ትኽእሉ’ዶ?

ትጥምቱ ግን ኣይትርእዩን?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

ግዜ ወሲድኩም ተጻወቱ ኣብ መዓልትኹም ቁሩብ ምዝንጋዕ ንምውሳኽ ዝሕግዙ ንጥፈታት።

መራሒ ዑደት

ኣብ ገዛኹም፡ ጀርዲንኩም፡ ከባቢኹም ወይ ኣብ መናፈሻኹም እናተዘዋወርኩም መራሒ ዑደት መሲልኩም ንካልኦት ኣብ ከባቢኹም ዘለው ሰባት ከም እትርእዩ ዘለኹም ኮይንኩም ተንቀሳቐሱ።

እቶም ትርኢታትን፡ ነገራትን እቶም ዝበለጹ ዝርኣዩን ፈሊኹም ኣመልክቱ። ኩሉ ነገር መሳጢ ኮይኑ ከም ዝስማዕ ግበሩዎ።

ዝያዳ እንታይ ክትበጽሑ ትደልዩ?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

ግዜ ወሲድኩም ተጻወቱ ኣብ መዓልትኹም ቁሩብ ምዝንጋዕ ንምውሳኽ ዝሕግዙ ንጥፈታት።

ሳይመን ከምዝበሎ

ብጕጅለ “ሳይመን በለ” እንዳበልኩም ተጻወቱ። ንሓደ ሰብ መራሒ ግበርዎ። እቲ መራሒ እቲ ጕጅለ ክኽተሎ ዘለዎ መምርሒታት ይህብ - ግን እቲ መራሒ ነቲ መምርሒ “ሳይሞን ከምዝበሎ” ኢሉ ምስ ዝጅምሮ ጥራይ እዩ። ንኣብነት “ሳይሞን ኢድኩም ኣብ ርእስኹም ኣንብሩ ይብል” እዚ ማለት እቲ ጕጅለ ኢዶም ኣብ ርእሶም ከቐምጡ ይግባእ ማለት እዩ። እቲ መራሒ መጀመርታ “ሳይሞን ከምዝበሎ” ከይበለ መምርሒ እንተሂቡ፣ እቲ ጕጅለ ነቲ መምርሒ ክገብሮ የብሉን። ሓደ ሰብ ኣብ መጀመርታ “ሳይሞን ከምዝበሎ” ከይሰምዐ ዝኾነ ነገር እንተገይሩ ካብ ጸወታ ወጺኡ ኣሎ ማለት እዩ። መወዳእታ ዝተርፍ ተዓዋታይ ይኸውን።

ንመምርሒታት ወትሩ ብጥንቃቐ ትሰምዑ’ዶ?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

ግዜ ወሲድኩም ተጻወቱ ኣብ መዓልትኹም ቁሩብ ምዝንጋዕ ንምውሳኽ ዝሕግዙ ንጥፈታት።

ኣየናይ እንስሳ እየ

ሓደ እንስሳ ምረጹ። ብኸመይ ከም ዝንቀሳቐሱ ሕሰቡ ወይ ርአዩ። ኣካላትኩም ከምቲ እንስሳ ክተንቀሳቕሱዎ ፈትኑ። እንተኺኢልኩም ኣብ ቅድሚ ሓደ ጉጅለ ከምዚ ግበሩ እሞ ኣየናይ እንስሳ ምኳንኩም ክግምቱ እንተኽኢሎም ርአዩ።

ዝመረጽኩሞ እንስሳ እንታይ ዓይነት ድምጽታት የውጽእ?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

ግዜ ወሲድኩም ተጻወቱ ኣብ መዓልትኹም ቁሩብ ምዝንጋዕ ንምውሳኽ ዝሕግዙ ንጥፈታት።

ንመሓዝኻ ምምሳል ወይ ምቕዳሕ

እትፈልጡዎ ሓደ ሰብ ምረጹ። ብኸመይ ከም ዝንቀሳቐሱ ሕሰቡ ወይ ርአዩ። ብኸመይ እዮም ዝኸዱ፣ ርእሶም ዝሕዙ ወይ ኢዶም ዘንቀሳቕሱ? ኣካላትኩም ከምኦም ከተንቀሳቕሱ ፈትኑ። እንተኺኢልኩም ኣብ ቅድሚ ሓደ ነቲ ሰብ ዝፈልጡ ጉጅለ ከምዚ ግበሩ እሞ መን ምኳንኩም ክግምቱ እንተኽኢሎም ርአዩ።

ሕያዋይ ምኳን ኣይትረስዑ!

ፍሉይ ባህርያትኩም ኣየኖት እዮም?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

ግዜ ወሲድኩም ተጻወቱ ኣብ መዓልትኹም ቁሩብ ምዝንጋዕ ንምውሳኽ ዝሕግዙ ንጥፈታት።

መስሓቒ ዛንታ

ኣብዚ ቀረባ እዋን ዘጋጠመኩም መስሓቕ ነገር እንታይ እዩ? መስሓቕ ዛንታ ክትገብሩዎ ትኽእሉ’ዶ? ኣብቲ ዝገርም ክፋላት ኣተኩሩ እሞ ስምዒታት፣ እንታይ ከም ዘጋጠመን ሰባት ዝሃብዎ ግብረ መልስን ዝያዳ መስሓቕ እንተገይርዎ ኣጋኒንኩም ኣቕርብዎ። ዛንታኹም ንሓደ ሰብ ንገሩዎ እሞ ዘስሕቕ እንተኾይኑ ርአዩ።

ገጽኩም ተጠቒምኩም ከመይ ጌርኩም ንሓደ ዛንታ ዝያዳ መስሓቕ ክትገብሩዎ ትኽእሉ?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

ግዜ ወሲድኩም ተጻወቱ ኣብ መዓልትኹም ቁሩብ ምዝንጋዕ ንምውሳኽ ዝሕግዙ ንጥፈታት።

ናይ ማይም ወይ ኣካላዊ ቋንቋ ግዜ

ንባዕልኹም ከም ሓደ ኣብ ውሽጢ ዘይርአ ሳንዱቕ ከም እተዓጸወ ዝረኣየ ሓደ ብኣካላዊ ቋንቋ ዘዘራረብ ሰብ ጌርኩም ሕሰቡ። ኣብ ሳንዱቕ ከም ዘለኹም ብኸመይ ከም ዝፈለጥኩም ኣርእዩ። ካብ ሳንዱቕ ንምውጻእ ዝተፈላለየ መንገድታት ፈትኑ። ኣብ መወዳእታ ነጻ ንምውጻእ እንታይ ትገብሩ?

ካልእከ እንታይ ትገብሩ ትኽእሉ?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

ግዜ ወሲድኩም ተጻወቱ ኣብ መዓልትኹም ቁሩብ ምዝንጋዕ ንምውሳኽ ዝሕግዙ ንጥፈታት።

ናይ ከባቢ መስሓቒ ተዋሳኣይ

ኣብ ሰርከስ መስሓቒ ተዋሳኣይ ከምዝኾንኩም ጌርኩም ሕሰቡ እሞ ስራሕኩም ዝለበስኩምዎ (ከም ቆቢዕ፣ ስካርፍ ወይ ኣብ ርእስኹም ዘሎ መነጽር) ከም ዝሰኣንኩሞ መሲልኩም ምድላይ እዩ። እትፈትውዎ ነገር ጠፊኡኩም፣ ክትረኽቡዎ ከም ዘይትኽእሉ መሲልኩም፣ ብድሕሪኡ ኣብ መወዳእታ ትረኽብዎ፣ እሞ እንታይ ከም ዝስምዓኩም ኣርእዩ።

እቲ ተወሳኣይኩም ከ መስሓቕ ኣከዳድና ኣለዎ ድዩ ወይስ ዝተቐብሉ ገጽ እዩ ዘለዎ?

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

ግዜ ወሲድኩም ተጻወቱ ኣብ መዓልትኹም ቁሩብ ምዝንጋዕ ንምውሳኽ ዝሕግዙ ንጥፈታት።

ናይ ማሽን ከበሮ

ዘይስበሩሩ ዝተፈላለዩ ተረርትን ጓንጓ መሰልትን ነገራት ኣክቡ። ብሓጺን ብዝተሰርሐ ማንካ፣ ብዕንጨይቲ ብዝተሰርሐ ማንካን ብኢድኩምን ከም ከበሮ ጠብጥብዎም። ነፍሲ ወከፎም እንታይ ዓይነት ድምጺ ይህቡ? ንሓደ ነገር ብቕኒት ረምታ ሓደ ህርመት ህረሙዎ። ካልኣይ ነገር ብዝተፈለየ ረምታ ናይ ህርመት ክትሃርሙ ትኽእሉ'ዶ? ካልኦት ሰባት ብሓደ ኣብ ዝኸዱ ረምታ ናይ ህርመት ዘለዎም ካልኦት ነገራት እናሃረሙ ክጽንበሩኹም ክትገብሩ ትኽእሉ'ዶ?

ኣየኖት ረምታ ህርመታት እዮም ሕጉሳት፣ ዘሕዝኑ ወይ ዘፍርሑ ዝመስሉ?

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

ግዜ ወሲድኩም ተጻወቱ ኣብ መዓልትኹም ቁሩብ ምዝንጋዕ ንምውሳኽ ዝሕግዙ ንጥፈታት።

ስሚሊ ርእሰ ምስሊ

ኣብ መስትያት ርአዩ እሞ ገጽኩም ከምተን ኣብ ታሕቲ ዘለዋ ስማይሊ ግበሩዎ። ኣየናይ ገጽ እዩ ንስምዒታትኩም ዝበለጸ ዝገልጽ? ኣብ መስትያት እናጠመትኩም ነቲ ዝስምዓኩም ዘሎ ስምዒታት ብምርኣይ ገጽኩም ስኣሉዎ። ምስ ስሚዒትኩም ዝሰማምዑ ሕብርታት፣ ቅርጽታትን ንዋትን ምረጹ።

ዝተፈላለየ ነገራት ክስመዓኩም ከሎ እንታይ ከም እትመስሉ ክሳብ ክንደይ ትፈልጡ?

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

ግዜ ወሲድኩም ተጻወቱ ኣብ መዓልትኹም ቁሩብ ምዝንጋዕ ንምውሳኽ ዝሕግዙ ንጥፈታት።

ልቢ ሓዙ

ማእከለይቲ ኣጻብዕትኹም ኣብ ልዕሊ ብውሽጢ ግንቦ ኢድኩም ኣንብርዎ። ህርመት ልቢ ክትሰምዑ ክኢልኩም'ዶ? ልብኹም ኣብ 1 ደቒቕ ክንደይ ግዜ ከም ዝሃርም ቁጸሩ። ን5 ደቓይቕ ብመደያይቦ ወይ ኣብ ደገ ላዕልን ታሕትን ብምባል ጉየዩ። ልብኹም ኣብ 1 ደቒቕ ክንደይ ግዜ ከም ዝሃርም ቁጸሩ። ድሕሪ ምውስዋስ ኣካላት ልብኹም ክሳብ ክንደይ ቀልጢፍኩም ናብ ንቡር ክትመልሱዋ ትኽእሉ? ብዕምቆት ምትንፋስ ይሕግዝ ድዩ?

ልብኹም ብቕልጡፍ ክሃርም ዝገብሮ እንታይ እዩ?

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

ግዜ ወሲድኩም ተጻወቱ ኣብ መዓልትኹም ቁሩብ ምዝንጋዕ ንምውሳኽ ዝሕግዙ ንጥፈታት።

ማይ ምቅብባል

ነዚ ባዕልኹም ወይ ምስ ካልኦት ኮንኩም ክትጻወትዎ ትኽእሉ ኢኹም። በይንኹም እንተ ኴንኩም ንሓንቲ ዓባይ ማንካ ማይ መሊእኩም ሓንቲ ንጣብ ከይፈሰስኩም ክሳብ ክንደይ ርሕቀት ክትከዱ ከም እትኽእሉ ርአዩ። ክልተ ተመሳሳሊ ዓቐን ዘለዎም ማንካታት እንተሃልዩኩም ምስ መሓዛኹም ክትወዳደሩ ፈትኑ፣ መን ከይፈሰሰ ብቕልጡፍ ክኸይድ ከም ዝኽእል ርአዩ። ብዙሕ ማንካን ብዙሓት ኣዕሩኽን እንተሃልዩምኩም ክልተ ጋንታታት ኣቑምኩም ንነፍሲ ወከፍ ሰብ ተመሳሳሊ ዓቐን ዘለዎ ማንካ ሃቡዎም። ሓንቲ ማንካ ማይ መሊእኩም ነቲ ማይ ናብቲ ናይቲ ዝቕጽል ሰብ ባዶ ማንካ ኣሕልፉዎ ብኸምዚ ክሳብ ኩሎም ኣብ ጋንታኹም ዘለዉ ነቲ ማይ ዘሕልፍዎ። ኣብ መወዳእታ ኣብ ማንካ ዝበዝሐ ማይ ዝሓዘት ጋንታ ተዓዋቲት ትኸውን።

መደያይቦ ብምድያብን ብምውራድን ነዚ ጸወታ ዝያዳ ዘዘናግዕ ክትገብሩዎ ትኽእሉ’ዶ?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

ግዜ ወሲድኩም ተጻወቱ ኣብ መዓልትኹም ቁሩብ ምዝንጋዕ ንምውሳኽ ዝሕግዙ ንጥፈታት።

ኣከዳድና ናይቲ ክፋል

ካብ 1 ክሳብ 6 ዝኾኑ ዝተፈላለዩ ክዳውንቲ ውሰዱ እሞ ብሓድሽ መንገዲ ብኸመይ ክትክደንዎም ከምትኽእሉ ሕሰቡ። ንእጅግ ወይ ስረ ክትስብስብዎ ትኽእሉ’ዶ? ወይ ድማ ቅልፊ ወይ ሻርባ ወሲኽኩም ሓድሽ መልክዕ ክትፈጥሩ’ዶ ትኽእሉ? ዝተፈላለዩ ክዳውንትን ቀዲታትን ከመይ ከም ዝስምዓኩም ከም ዝገብርኹም ኣስተውዕሉ።
ዋላ ሓደ ዓይነት ካምቻ ብዝተፈላለየ መንገዲ ምኽዳን ንመልክዕኩም ኮነ ንስምዒትኩም ይቕይሮ ድዩ? ትፈትውዎ ቀዲ እንታይ እዩ?

እንታይ ዓይነት ክዳውንቲ ክትለብሱ ከለኹም ዝያዳ ርእሰ ተኣማንነት ይስምዓኩም?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

ግዜ ወሲድኩም ተጻወቱ ኣብ መዓልትኹም ቁሩብ ምዝንጋዕ ንምውሳኽ ዝሕግዙ ንጥፈታት።

ኣነ መን’የ?

እዚ ጸወታ ምስ ካልኦት እንተተጻዊትኩሞ ዝበለጸ እዩ። ሓደ ሰብ ስም ናይ ሓደ ፍሉጥ ሰብ ክምድበልኩም ሕተቱዎ፣ ወይ ካብ እትፈልጥዎ ፊልም ገጸ ባህሪ ክምድበልኩም ግበሩ፣ ነቲ ስም ድማ ጽሒፍኩም ኣብ ሕቖኹም ኣጣብቑዎ። ሸው ኩሉ ስም ዝተዋህቦ ሰብ ንኻልኦት ሰባት ብዛዕባ ሰብነት፣ ዜግነት፣ ክእለታት ወዘተ ናይቲ ሰብ ሕቶታት ብምሕታት መን ምዃኖም ክግምቱ ኣለዎም። እቶም ትሓትዎም ሰባት እወ ወይ ኣይፋል ኢሎም ጥራይ እዮም ክምልሱ ዝኽእሉ። ብዝወሓደ ቁጽሪ ሕቶታት መን ምዃንኩም ክትፈልጡ ኣለኩም።

መን ክትኮኑ ትደልዩ?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

ግዜ ወሲድኩም ተጻወቱ ኣብ መዓልትኹም ቁሩብ ምዝንጋዕ ንምውሳኽ ዝሕግዙ ንጥፈታት።

ሙዚቃዊ ሓወልትታት

እዚ ጸወታ ምስ ካልኦት እንተተጻወትኩሞ ዝበለጸ እዩ። ነቲ ሙዚቃ ዝጅምርን ዘቋርጽን ናይ ዲጄ ተራ ዝጻወት ሰብ ድለዩ። እትፈትውዎም ቅኒታት ኣጻውቱ፣ ግን እቲ ዲጄ ነቲ ሙዚቃ ደው ምስ ኣበሎ ኣብ ዘለኹሞ ጠጠው ክትብሉ ኣለኩም። ሙዚቃ ደው ኢሉ ከሎ እንተተንቀሳቒስኩም ካብቲ ጸወታ ወጺእኩም ኣለኹም ማለት እዩ።

እቲ ዝበለጸ ናይ ሳዕስዒት ምንቅስቓስኩም እንታይ እዩ?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

ንፍሽኽታ ጊዜ ግበሩ
ስሚዒትኩም
ንምምሕያሽ ዝሕግዙ
ንጥፈታት።

ሓገዝ ግበሩ

ንሓደ ሰብ ምሕጋዝ ጽቡቕ ስምዒት ክስምዓኩም ክገብር ይኽእል እዩ። ንሓደ ዓርክኹም ወይ ኣባል ስድራቤትኩም ብገለ ነገር ክትሕግዙዎ እንተኽኢልኩም ሕተቱዎም። ኣብ ውሑስ ኩነታት ክሳብ ዝሃለኹም፡ ንሓደ ዘይትፈልጡዎ ሰብ ከም ማዕጾ ከፊትካ ብምሓዝ ወይ ሸኽሚ ናይ ሹቕ ብምስካም ብምሕጋዝ ዝኣመሰሉ ብምግባር ክትሕግዝዎም ትኽእሉ ኢኹም።

ኣብ መዓልቲ ክንደይ ግዜ ንሰባት ክትሕግዙ እትኽእሉ ይመስለኩም?

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

ንፍሽኽታ ጊዜ ግበሩ
ስሚዒትኩም
ንምምሕያሽ ዝሕግዙ
ንጥፈታት።

ፍሽኽ በሉ!

ፍሽኽታ ኣብ ሓንጎልና ንዝርከቡ ስሚዒት ዘነቓቕሑ ኬሚካላት ይውስኽ። ንባዓልኩም ብመስትያት እናጠመትኩም ፍሽኽ በሉ። ዓቢ ፍሽኽታ፣ ንእሽቶ ፍሽኽታ፣ ኣስናንኩም እትርእዩሉ ፍሽኽታ፣ ከምኡ እውን ኣፍኩም ከዲንኩም ፈትኑ።
ብዝኾነ መንገዲ ፍሽኽ በሉ...
ብዘየገድስ ጽብቕቲ ኢኺ/ ጽቡቕ ኢኻ!

ፍሽኽታኹም ንሓደ ሰብ ከተካፍሉዎ ትኽእሉ’ዶ?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

ንፍሽኽታ ጊዜ ግበሩ
ስሚዒትኩም
ንምምሕያሽ ዝሕግዙ
ንጥፈታት።

ምስ ካልእ ሰብ ተዘራረቡ

ምስ ካልኦት ምትእስሳር፡ ማለት ብኣካል ምርኻብ ይኹን፣ ብተሌፎን ምዝርራብ ወይ ብኢንተርነት ምዕላል ጽቡቕ ስምዒት ንክስምዓኩም ይሕግዘኩም። ግዜ ወሲድኩም ምስ ሓደ እትፈትውዎ ወይ እተድንቕዎ ሰብ ተዘራረቡ። ዋላ ነቲ ዕላል ንምጅማር ግዜ ወሲድኩም ተዘራረቡ ዝብል ናይ ዕላል ካርድታትና ክትጥቀሙ ትኽእሉ ኢኹም።

ሎሚ ምስ መን ክተዕልሉ ትደልዩ?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

ንፍሽኽታ ጊዜ ግበሩ
ስሚዒትኩም
ንምምሕያሽ ዝሕግዙ
ንጥፈታት።

ኣብዚ ህሞት’ዚ ምንባር

ፍጥነት ምትንፋስኩም ቀንሱ እሞ ነፍሲ ወከፍ ትንፋስ ቁሩብ ነዊሕ ክኸውን ግበሩ። ኣብዚ ሕጂ እዋን ክትሪኡዎም፣ ክትሰምዑዎምን ንዝስምዓኩም ነገራትን ኣቓልቦ ሃቡ። እዚ ህድእ ንኽትብሉ ክሕግዘኩም እዩ።

ኣብ ኣካላትኩም እንታይ ይስመዓኩም ኣሎ?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

ንፍሸኽታ ጊዜ ግበሩ ስሚዒትኩም ንምምሕያሽ ዝሕግዙ ንጥፈታት።

ምልጋስ

ንሓደ ንዝተጸገመ ሰብ ገለ ነገር ምሃብ ወይ ንሓደ ትካል ግብረ ሰናይ ገንዘብ ምሃብ ብሓቂ ጽቡቕ ስምዒት ክፈጥረልኩም ይኽእል እዩ። እቲ እትገብሩዎ ዋላ እኳ ንእሽቶ ይኹን ለውጢ ከምጽእ ከም ዝኽእልን ኣገዳስነት ከም ዘለኩምን ንክስመዓኩም ክሕግዘኩም ይኽእል እዩ። ናብ ድኳን ግብረ ሰናይ ክትወስዱዎ ወይ ብዝበለጸ ክጥቀመሉ ንዝኽእል ሰብ ክትህቡዎ ብዛዕባ እትኽእሉ ዘየድልየኩም ነገር ሕሰቡ።

ንኻልእ ሰብ ንምሕጋዝ እንታይ ክትህቡ ትኽእሉ?

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

ንፍሸኽታ ጊዜ ግበሩ ስሚዒትኩም ንምምሕያሽ ዝሕግዙ ንጥፈታት።

ድቃስ

ኩሉ ግዘ እኹል ድቃስ ምውሳድ ጽቡቕ መንፈስ ንኽህልወኩም ኣገዳሲ እዩ። ኣካላትኩም ናብ ስሩዕ ረምታ ምእንቲ ክኣቱ መዓልታዊ ኣብ ተመሳሳሊ ሰዓት ክትድቅሱን ክትበራበሩን ፈትኑ። ቅድሚ ምድቃስኩም ጽቡቕ ድቃስ ንኽትድቅሱ ዝሕግዘኹም እንታይ ነገራት ክትገብሩ ትኽእሉ?

ሎሚ ምሸት ሰዓት ክንደይ ኢኹም ክትድቅሱ?

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

ንፍሸኽታ ጊዜ ግበሩ ስሚዒትኩም ንምምሕያሽ ዝሕግዙ ንጥፈታት።

ኣካላዊ ምንቅስቓስ

ምንቅስቓስ ኣካላት ንሰውነትን ንኣእምሮን ዓቢ ረብሓ ኣለዎ። ብውሑዱ ኣብ ሰሙን ሰለስተ ግዜ ምትንፋስ ክሳብ ዝኸብደኩም ዝገብር ምንቅስቓስ ኣካላት ብስሩዕ ምግባር ዝያዳ ሕጉሳት ክገብረኩም ይኽእል እዩ።

1. ሕጂ ዝስመዐኩም ስምዒት ካብ 1-10 ደረጃ ሃብዎ።
2. ን10 ደቓይቕ ናይ ጉያ፣ ዝላ ወይ ምትዕጽጻፍ ልምምድ ግበሩ።
3. ሕጂ እቲ ልምምድ ምስ ገበርኩም ዝስመዐኩም ስምዒት ካብ 1-10 ደረጃ ሃብዎ። ድሕሪ እቲ ልምምድ ጽቡቕ’ዶ ተሰሚዕኩም?

እትፈትዎ ናይ ኣካላዊ ምንቅስቓስ ልምምዳት እንታይ እንታይ እዮም?

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

ንፍሸኽታ ጊዜ ግበሩ ስሚዒትኩም ንምምሕያሽ ዝሕግዙ ንጥፈታት።

ሙዚቃ ስምዑ

ሙዚቃ ስሚዒትካ ንምንቕቓሕ ቅልጡፍ መገዲ ክኸውን ይኽእል እዩ። ጸቕጥን ቃንዛን ክጉድል ይኽእል፣ ዋላ’ውን ልብኹም ጥዕና ንኽህልዎ ይሕግዘኩም። ዘሐጕስ ግዜ ዘዘኻኽረኩም ደርፍታት ምጽዋት፣ ባህ ዘብል ተዘክሮታት ከምጽኣልኩም ይኽእል እዩ። ጽቡቕ ስምዒት ንኽስምዓኩም ኣየኖት ደርፍታት ክትሰምዑ ወይ ክትደርፉ ትኽእሉ?

ናትኩም ናይ ሓጎስኩም ደርፌ እንታይ እዩ?

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

ንፍሽኽታ ጊዜ ግበሩ
ስሚዒትኩም
ንምምሕያሽ ዝሕግዙ
ንጥፈታት።

ሳዕስዒት

ሳዕስዒት ብኣካል ብቑዕ ንምዃን ጥራይ ዘይኮነስ ስሚዒትኩም የነቓቕሕን ምስ ስምዒታትኩም ንክትራኸቡን ይሕግዘኩም። ከመይ ጌርኩም ትስዕስዑ ኣየገድስን እዩ። ከም ድላይኩም ክትዕሽዉን ፍንጭራዕ ኢልኩም ክትዘሉን ትኽእሉ ኢኹም። ደርፊ ተጻወቱ፣ ዓው ኢልኩም ድረፉ ወይ ቀስ ኢልኩም ድረፉ እሞ ንእሽቶ ሳዕስዒት እውን ግበሩ!

ንሰባት ዘስሕቕ ዕሽነት ዝመልኦ ሳዕስዒት ክተርእዩ ትኽእሉ'ዶ?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

ንፍሽኽታ ጊዜ ግበሩ
ስሚዒትኩም
ንምምሕያሽ ዝሕግዙ
ንጥፈታት።

ምስትንታን ግበሩ

ጭንቀት ምስ ምንካይ ብተወሳኺ ድማ ሜዲቴሽን ሓጐስ፣ ትኹረትን ዝኽርን ይውስኽ። ሜዲቴት ንምግባር እትኽእልሉ ብዙሕ መንገድታት ኣሎ። ነዞም ዝስዕቡ መገድታት ፈትኑ እሞ ንዓኹም ዝሰርሕ መንገዲ ምረጹ፥

- ኣብ ከም ኦም ወይ ሽምዓ ዝኣመሰለ ነገር ብምትኳር።
- ዘዛንይ ኮይኑ ዝረኽብኩሞ ቃል ደጋጊምኩም ብምድጋም።
- ትንፋስኩም እናቆጸርኩም ብዛዕባ ካልእ ነገር ንዘይምሕሳብ ምፍታን።
- ትንፋስኩም ወይ ሓሳባትኩም ክመጹን ክኸዱን ተዓዘቡ።
- ኣብ ኣካላትኩም ንዘለዉ ነፍሲ ወከፍ ጭዋዳታት ክተዛንዩዎም ምፍታን።
- ንዝያዳ ሓሳባት Take the Time to Feel ዝብል ካርድ ፈትኑ።

ንኹሉ ኣብ ኣካላትኩም ዘሎ ወጥሪ ክትረኽቡዎን ክትገድፉዎን ትኽእሉ'ዶ?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

ንፍሽኽታ ጊዜ ግበሩ
ስሚዒትኩም
ንምምሕያሽ ዝሕግዙ
ንጥፈታት።

ተፈጥሮኣዊ መስተንክር

ወለንታዊ ስራሕ ንኻልኦት ይሕግዝ ጥራይ ዘይኮነስ ነቲ ወለንተኛ እውን ከም ዝሕግዝ ተረጋጊጹ እዩ። ንባዕልኩም ኣገዳሲ ዝኾነ ነገር ካብ ምግባር ብተወሳኺ ዕግበት ንክስምዓኩም፣ ሓድሽ ክእለት ንክተጥርዩን ከማኹም ዝኣመሰሉ ነገራት ምስ ዝግደሱ ሓደስቲ ኣዕሩኽ ንክትራኸቡን ክሕግዘኩም ይኽእል። ዋላ ንሓሙሽተ ደቓይቕ ኣብ ከባቢኹም ጐሓፍ ምእካብ ዝኣመሰለ ቀሊል ነገር ክትገብሩ ትኽእሉ ኢኹም።

ንመን ወይ ነየናይ ዕላማ ክትሕግዙ ትደልዩ?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

ንፍሽኽታ ጊዜ ግበሩ
ስሚዒትኩም
ንምምሕያሽ ዝሕግዙ
ንጥፈታት።

ሰሓቕ

ምስሓቕ ሓጎስ ዝውስኹን ጭንቀት ዝቕንሱን ኬሚካላት ይለቅቕ። ን ጥቕሚ ሰሓቕ ንምርካብ ኣብ ዋዘ ጥራይ ክትስሕቁ እኳ ኣየድልየኩምን እዩ። ሕጂ ክትስሕቁ ፈትኑ። እወ፣ ዋላ ምንም ዘስሕቅ ኣብ ዘይብሉ። ዕሽነት ኮይኑ'ዶ ተሰሚዕኩም እሞ ናይ ብሓቂ ዶ ኣስሒቑኩም? ምስ ኣዕርኽትኹም እውን ፈትንዎ። ምስ ካልኦት ምስሓቕና ንዕርክነትና ዝሓሸ ይገብሮ።

ንኻልእ ሰብ ዘስሕቕ ዋዛ ክትፈጥሩ ትኽእሉ'ዶ?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

ንፍሸኽታ ግዜ ግበሩ ስሚዒትኩም ንምምሕያሽ ዝሕግዙ ንጥፈታት።

ሰሓቕ

ምስሓቕ ሓጎስ ዝውስኹን ጭንቀት ዝቕንሱን ኬሚካላት ይለቅቕ። ን ጥቕሚ ሰሓቕ ንምርካብ ኣብ ዋዛ ጥራይ ክትስሕቑ እኳ ኣየድልየኩምን እዩ። ሕጂ ክትስሕቑ ፈትኑ። እወ፣ ዋላ ምንም ዘስሕቅ ኣብ ዘይብሉ። ዕሽነት ኮይኑ'ዶ ተሰሚዕኩም እሞ ናይ ብሓቂ ዶ ኣስሒቕኩም? ምስ ኣዕርኽትኹም እውን ፈትንዎ። ምስ ካልኦት ምስሓቕና ንዕርክነትና ዝሓሸ ይገብሮ።

ንኻልእ ሰብ ዘስሕቕ ዋዛ ክትፈጥሩ ትኽእሉ'ዶ?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

ንፍሸኽታ ግዜ ግበሩ ስሚዒትኩም ንምምሕያሽ ዝሕግዙ ንጥፈታት።

ሓዱሽ ነገር ፈትኑ

ወትሩ ክትጻወትዎ እትደልዩ መሳርሒ ሙዚቃ፣ ኣብ ከባቢኹም ወትሩ ክትከድዎ እትደልዩ ቦታ ወይ ወትሩ ክትፍትንዎ እትደልዩ ዓይነት ምንቅስቓስ ኣካላት ኣሎ ድዩ? ቅድሚ ሕጂ ጌርኩሞ ዘይትፈልጡ ነገር ምፍታን ርእሰ ተኣማንነትኩም ከዕብን ስሚዒትኩም ከነቓቕሕን ይኽእል እዩ። ዋላ ሓድሽ ናይ ምንቅስቓስ ኣካላት ቪድዮ ብኢንተርነት ምግባር ጥራይ ጽቡቕ ስምዒት ንክስምዓኩም ክሕግዘኩም ይኽእል እዩ።

ወትሩ ክትፍትንዎ እትደልዩዎ ነገር ኣሎ ድዩ?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

ንፍሸኽታ ግዜ ግበሩ ስሚዒትኩም ንምምሕያሽ ዝሕግዙ ንጥፈታት።

መጽሓፍ ምንባብ

ንባብ ንሓንጎል ጽቡቕ እዩ፣ ውጥረት ይቕንስ፣ ስሚዒት የመሓይሽ ዋላ ውን ንነዊሕ እዋን ንክትነብሩ ክሕግዘኩም ይኽእል እዩ። እንታይ ከ ይጽላእ? ብሚልዮናት ዝቑጸሩ ዛንታታት ኣለዉ። ሓደ ዝፈተኹሞ ረኺብኩም ካብ ዓለም ብምምላጥ ንዕረፍቲ ናብ መጽሓፍ ተጓዓዙ።

እንታይ ዓይነት ዛንታታት ትፈትዉ?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

ንፍሸኽታ ግዜ ግበሩ ስሚዒትኩም ንምምሕያሽ ዝሕግዙ ንጥፈታት።

ኣብ ጸሓይ ኮፍ ምባል

ጸሓይ ምብዛሕ ብርግጽ ሓደገኛ እዩ ብፍላይ ኣብ እዋን ሩዱስ፣ ኣብ መዓልቲ ቁሩብ ጸሓይ ምርካብ ግን ንመንፈስና፣ ኣዕጽምትናን ናይ ሰውነትና ስርዓተ ምክልኻልን ጽቡቕ እዩ። ኣብቲ ዘለኹሞ ጸሓይ እንተዘይሃልዩ ኣብ እዋን ቀትሪ ንእግሪ ጉዕዞ ናብ ደገ ምውጻእ ትኽእሉ ኢኹም። ሓንጎልኩም ቁሩብ ንኽሕጎስ ቅልጡፍን ነጻን ናይ ስሚዒት መነቓቕሒ እዩ።

እትፈትውዎ ወቕቲ ኣየናይ እዩ?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

ንምሕሳብ ግዜ ውሰዱ፡ ንህይወትኩም ክትውጥኑን ብዝበለጸ ክትጥቀምሉን ዘኽእሉ ንጥፈታት

ሽቶ ምቕማጥ

ሰለስተ ሽቶታት ጸሓፉ፡ ሓደ ንዝመጽእ ሰሙን፣ ሓደ ንዝመጽእ ወርሒ፣ ሓደ ድማ ንዝመጽእ ዓመት።

ናተይ ሽቶ______________________________እዩ።

ኣነ ኣብ ____________________ኣብ ሽቶይ ክበጽሕ እየ።

[ሰዓት ክንደይ ኢኹም ክትውድኡዎ?]

ናብ ሽቶይ ንምብጻሕ ድማ ኣነ

__________________________________ክገብር እየ።

[ኣብ ሽቶኹም ንምብጻሕ እንታይ ስጕምትታት ክትወስዱ ኣሎኩም?]

ኣብ ውሽጢ ሓደ ዓመት ህይወትኩም ከመይ ክትመስል ትደልዩ?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

ንምሕሳብ ግዜ ውሰዱ፡ ንህይወትኩም ክትውጥኑን ብዝበለጸ ክትጥቀምሉን ዘኽእሉ ንጥፈታት

ጽቡቕ ንኽስምዓኩም መደብ ግበሩ

ዝተፈላለዩ ንጥፈታት ንስምዒታትና ብዝተፈላለየ መንገዲ ክጸልውዎ ይኽእሉ።

ኣየኖት ንጥፈታት ንቕሓት፣

ሓጎስ፣ ህድኣት፣ ፍቕሪ፣ ድሌትን ጥዕናን ክስመዓኩም ከምዝገብርኹም ኣስተውዕሉ።

ከመይ ክስመዓኩም ከም እትደልዩ ወስኑ እሞ ነዚ ስምዒት እዚ ንክስምዓኩም ዝሕግዘኩም ንጥፈት ግበሩ።

ኣብ ሰሙን ክስመዓኩም ትደልዩዎም ስምዒታት መደብ ክትውጽኡ ትኽእሉ’ዶ?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

ንምሕሳብ ግዜ ውሰዱ፡ ንህይወትኩም ክትውጥኑን ብዝበለጸ ክትጥቀምሉን ዘኽእሉ ንጥፈታት

ግዜ መድቡ

ግዜኹም ብኸመይ ከም እተሕልፍዎ ትፈልጡ’ዶ? ወትሩ ክትገብሩዎ እትደልዩ ግን ከኣ ግዜ ዘይብልኩም መሲሉኩም ዝገደፍኩሞ ነገር ኣሎ ድዩ? ሰሙናዊ ናይ ግዜ ሰሌዳኹምን መዓልታዊ ኣብ ግዜኹም እንታይ ከም እትገብሩን ርአዩ። ኣብ ተለቪዥንን ኮምፒተርን ጸወታታትን እተሕልፍዎ ጊዜ ብምንካይ ጊዜኹም ክእለትኩም፣ ሓንጎልኩም ወይ ዝምድናታትኩም ክተመሓይሹ ኣብ ዝሕግዙኹም ነገራት ክተሕልፉ ትኽእሉ’ዶ?

ኣብ ናጻ ግዜኹም እንታይ ክትገብሩ ትደልዩ?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

ንምሕሳብ ግዜ ውሰዱ፡ ንህይወትኩም ክትውጥኑን ብዝበለጸ ክትጥቀምሉን ዘኽእሉ ንጥፈታት

ሓዱሽ ክእለት ተምሃሩ

ሓደሽቲ ነገራት ምምሃር ንሓንጎልና ጽቡቕ እዩ፣ ምኽንያቱ ካልኦት ነገራት ብቕልጡፍ ንኽንመሃር ስለዝሕግዘና። ብተወሳኺ ዝያዳ ሕጕሳትን ርእሰ ተኣማንነት ንክስምዓናን ክገብረና ይኽእል እዩ። ክትመሃርዎ እትደልዩ ሓድሽ ክእለት ምረጹ እሞ ኣብ ኢንተርነት ቪድዮታት ብምርኣይ፣ ብዛዕባ እቲ ኣርእስቲ ዝምልከት መጻሕፍቲ ብምንባብ ወይ ንኽትመሃሩ ክሕግዘኩም ዝኽእል ሰብ ብምርካብ ከመይ ጌርኩም ከም እትሰርሑዎ ረኣዩ። ነዚም ስዒቦም ዘለዉ ብኸመይ ክትገብሩዎም ከምእትኽእሉ ክትመሃሩ ትኽእሉ፡

ምውርዋር፡ ሓድሽ ቅዲ ሳዕስዒት፡

ግጥሚ ወይ ራፕ ምጽሓፍ

ጥልፊ ወይ ስፌት ናይ ወረቐት ጥበብ ወይ ስእሊ

ኣብ ስኬትቦርድ ኪክፍሊፕ/ምግልባጥ ምግባር

ሓድሽ መሳርሒ ሙዚቃ ምጽዋት

ካልእ ቋንቋ ምዝራብ

እንታይ ንምግባር ክትመሃሩ ትምነዩ?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

ንምሕሳብ ግዜ ውሰዱ። ንህይወትኩም ክትውጥኑን ብዝበለጸ ክትጥቀምሉን ዘኽእሉ ንጥፈታት

ቀዳምነት ምሃብ ምልምማድ

ቀዳምነት ምሃብ ማለት መጀመርታ እንታይ ዓይነት ዕማማት ክስርሑ ከም ዘለዎም ምፍላጥ ማለት እዩ። ኣብዚ ሰሙን እንታይ ክትገብሩ ከም ዘለኩም ጽሓፉ እሞ ኣገደስትን ህጹጻትን ነገራት ኣብ ግዚኡ ንምፍጻም ቀዳምነት ሂብኩም ዝርዝር ንጥፈታት ኣዳልዉ። ኣስተውዕሉ! ገለ ዕማማት ካብ ካልኦት ዝነውሐ ግዜ ስለ ዝወስዱን ኣቐዲሙ ዝተወጠነ ዝያዳ ግዜ ስለ ዘድልዮምን ዕማማት በቲ ዝግበኦም ቅደም ተኸተል ምግባር ቀሊል ኣይኮነን። ብተወሳኺ ኣገደስቲ ግን ከኣ ህጹጽ ዘይኮኑ ዕማማት ከም ምውስዋስ ኣካላት ምግባርን ኣዕሩኽ ምርኣይን ዝኣመሰለ ዕዮታት ንኸይተናውሕዎም ጥንቃቐ ግበሩ።

ሎሚ ክትገብሩዎ ዘለኩም ኣዝዩ ኣገዳሲ ነገር እንታይ እዩ?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

ንምሕሳብ ግዜ ውሰዱ። ንህይወትኩም ክትውጥኑን ብዝበለጸ ክትጥቀምሉን ዘኽእሉ ንጥፈታት

ኣባላት ጉጅለኹም ኣመስግኑ

ምስ ነፍስ ወከፍ ንፈልጦ ሰብ ዘለና ነፍስ ወከፍ ዝምድና ዝተፈልየ እዩ። ሓደ ዓርክና ኩዕሶ እግሪ ንክጻወት ንፉዕ ክኸውን ይኽእል፣ ብዛዕባ ሓደ ጸገም እንዛረበሉ ዓይነት ሰብ ግን ዘይክኸውን ይኽእል። ካልእ ዓርክና ከኣ ብስምዒትና ኣብ ምሕጋዝ ዓቢ ክኸውን ይኽእል፣ ኮይኑ ግን ኣብ ኩዕሶ እግሪ ፈጺሙ ዘይግደስ ክኸውን ይኽእል እዩ። ኣብ ህይወትኩም ናይ ዘለዉ ኣዕሩኽን ኣባላት ስድራቤትን ዝርዝር ኣውጽኡ። ብዛዕባ ዝተፈላለየ ነገራት ምስ መን ክትዘራረቡ ትኽእሉ? ምስ ዝተፈላለዩ ሰባት እንታይ ክትገብሩ ደስ ይብለኩም? ኣብ ዝርዝርኩም ንዓኹም ፍሉያት ዝኾኑ ክልተ ሰባት ምረጹ እሞ መሓዛ ስለዝኾኑኹም ኣመስግኑዎም።

ኣብ ጎንኹም ክኸውን ዝኽእል ሰብ ኣብ ዘድልየኩም እዋን ምስ መን ክትዛረቡ ትኽእሉ?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

ንምሕሳብ ግዜ ውሰዱ። ንህይወትኩም ክትውጥኑን ብዝበለጸ ክትጥቀምሉን ዘኽእሉ ንጥፈታት

ቦታ ምግባር

ሓደ ሓደ ግዜ ንመጻኢ ዘየድልዩና ነገራት ንሕዝ ኢና - ንኣብነት ዘይኣኽለና ጎልፋ፡ ዘይሰርሕ ሰዓት ወይ ዘይወዳእናዮ ስእሊ። ብዘይንጥቀመሎም ነገራት፣ ሕማቐ ዝኽሪ ብዘምጽኡልና ነገራት ወይ ዘይወዳእናዮም ዕማማት ብዘዘኻኽሩና ነገራት ንነብስና እንተከቢብናዮ ጸዓት ናይ ሓንጎልና ከጥፍኡልና ይኽእሉ እዮም። እትፈትውዎም ነገራት ኣቐምጡ፣ ግን ገዛኹምን ርእስኹምን እዘም ዝስዕቡ ነገራት ብምግባር ጽፉፍ ንምግባር ፈትኑ።

- ድሕሪ ሕጂ ዘይትጥቀምሎም ክዳውንቲ፣ መጻወቲታትን ናውትታትን ንኣዕሩኽትኹም ወይ ንትካል ግብረ ሰናይ ምሃብ
- ዝተሰብሩ ነገራት እንተልዮም ምጽጋን፣ ወይ ድማ ዝጽግነልኩም ሰብ ምርካብ
- ብዝተኻእለ መጠን ናይ ዳግመ-ምጥቃም ልምዲ ምትእትታው
- ዳግማይ ክትጥቀሙሎም፣ ንኻልእ ረብሓ ክውዕሉ ወይ ክስተኻኸሉ ዘይክእሉ ነገራት ምድርባይ።

ሎሚ እንታይ ክትድርብዩ ትኽእሉ?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

ንምሕሳብ ግዜ ውሰዱ። ንህይወትኩም ክትውጥኑን ብዝበለጸ ክትጥቀምሉን ዘኽእሉ ንጥፈታት

ኣፈጻጽማኹም ምትንባይ

ከም ምኽዳን፣ ስኒ ምጽራይ፣ ናብ እንዳ መሓዛኹም ብእግሪ ምኻድ ዝኣመሰሉ ስሩዓት ነገራት ክትገብሩ ክንደይ ግዜ ከም ዝወስደልኩም ትፈልጡ'ዶ? ቀጻሊ ዝኾነ ነገር ቅድሚ ምግባርኩም፡

1. ሰዓት ርእዩ ወይ ታይመር ስርዑ።
2. ዕማምኩም ንምፍጻም ክንደይ ግዜ ከም ዝወስደልኩም ገምቱ።
3. ዕማምኩም ግበሩ።
4. ምስ ወዳእኩም ደጊምኩም ነታ ሰዓት ርእይዋ ወይ ድማ ነቲ ታይመር ደው ኣብልዎ።
5. ምስቲ ዝገመትክምዎ ግዜ ክሳብ ክንደይ ይቀራረብ? ምስ ግዜ ዕማማት ክትሰርሑ ክንደይ ግዜ ከም ዝወስደልኩም ኣብ ምግማት ክትመሓይሹ ትኽእሉ ኢኹም።

ስሩዕ ዕማማትኩም ብቕልጡፍ ክትሰርሑሉ እትኽእሉ መገድታት ክትረኽቡ ትኽእሉ'ዶ?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

ንምሕሳብ ግዜ ውሰዱ
ንህይወትኩም
ክትውጥኑን ብዝበለጸ
ክትጥቀምሉን ዘኽእሉ
ንጥፈታት

ኣብ ቦትኡ ምቕማጥ

ኩሉ እትውንንዎ ነገር ዝቕመጠሉ ቦታ እንተሃልይዎ፣ ኣበይ ክትረኽቡዎ ከም እትኽእሉ ትፈልጡ ኢኹም። ጽፉፍ ምኧን ንነገራት ክትረኽቡ ኣብ እትፍትንሉ እዋን ግዜኹም ክቑጥበልኩም ይኽእል እዩ።

ኣብ ክፍልኹም ዘሎ ኩሉ ነገር ናይ ገዛእ ርእሱ ዝቕመጠሉ ቦታ ኣለዎ ድዩ? እንተዘይኮይኑ፣ ተመሳሰልቲ ነገራት ብሓደ ብምጉጃል ኣቐምጥዎም። እቶም ኩምራታት ምስ ረኸብኩሞም፣ ንነፍሲ ወከፎም ዝኣክል ዓበይቲ ሳናዱቕ ድለዩ። ንኣብነት ኩሉ ብርዕኹምን እርሳስኩምን ኣብ ሓደ ሳንዱቕ፣ ናይ ኮምፒተር ጸወታታት ድማ ኣብ ካልእ ሳንዱቕ ኣቐምጥዎ። ኣረገት ናይ ዱካን ወይ ጫማ ናይ ሳንዱቕ ሽላሊምኩም ክተዳልዉ ትኽእሉ፣ ግን ኣበይ ክትደልዩ ከም ዘለኩም ምእንቲ ክትፈልጡ ኣብ ነፍሲ ወከፍ ሳንዱቕ ምልክት ምግባር ኣይትረስዑ።

ኣብ ዙርያኹም ዘሎ ኩሉ ጽፉፍ ምስ ዝኸውን እንታይ ይስምዓኩም?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

ንምሕሳብ ግዜ ውሰዱ
ንህይወትኩም
ክትውጥኑን ብዝበለጸ
ክትጥቀምሉን ዘኽእሉ
ንጥፈታት

ንኽትዕወቱ ኣእምሮኹም ኣዳልዉ

እንተዝኽእሉ ኢልኩም እትምነዩዎ ክእለት ኣሎ ድዩ? ገና ክትገብሩዎ ዘይትኽእሉ እኳ እንተኾንኩም፣ ከመይ ጌርኩም ከም እትሰርሕዎ እንተ ተማሂርኩምን ብቐጻሊ እንተተለማሚድኩሞን ግን ክትገብርዎ ከም እትኽእሉ ንነብስኹም ንገርዋ። ዋላ ከቢድ እንተኾነ፣ ምፍታን ቀጽሉ። ጌጋ እንተ ፈጺምኩም ካብ ጌጋኹም ተምሃሩ። እንተተዓንቂፍኩም ንከኢላ ሕተቱ። ንነብስና ክንብድሃ ከለና፡ ብኽእለትን ርእሰ ተኣማንነትን ንዓቢ። ሓድሽ ክእለት ንምምሃር ወይ ክተመሓይሽዎ ናይ እትምነዩዎ ነገር ንምዕባይ ክትወስዱዎም እትኽእል ስጉምትታት ጽሓፉ።

ክሳብ ሕጂ ክትገብርዎ ዘይትኽእሉ ነገር እንታይ እዩ?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

ንምሕሳብ ግዜ ውሰዱ
ንህይወትኩም
ክትውጥኑን ብዝበለጸ
ክትጥቀምሉን ዘኽእሉ
ንጥፈታት

ብኹርዓት ሰጉሙ

ክሳብ ሕጂ ኣብ ህይወትኩም ዘሐብነኩም ስራሕ እንታይ እዩ? ብዝሰገርኩሞም ንኣሽቱ ብድሆታት ከምኡ'ውን ብዝወዳእኩሞም ዓበይቲ ፕሮጀክትታት ወይ ብዝረኸብኩሞም ሽልማታት ክትሕበኑ ትኽእሉ ኢኹም። ከቢድ ነገር ኣብ ዘጓነፈኩም እዋን ጉዕዞኹም ቀጺልኩም'ዶ ኔርኩም? ሓድሽ ነገር ንምግባር ንነብስኹም ፈቲንኩም'ዶ ኔርኩም? ኣብ ዝፈራሕኩምሉ እዋን ብትብዓት'ዶ ሰጒምኩም ኔርኩም? ኣብ ከቢድ እዋን ብድፍረት'ዶ ሓሳብኩም ገሊጽኩም ኔርኩም? ኣብ ቅድሚ ደሃሊ ሰብ ገጽ ንገጽ'ዶ ንመሰልኩም ጠጠው ኢልኩም ኔርኩም? ምንጪ ኩርዓትኩም ናይ ዝኾኑ ምኽንያታት ዝርዝር ኣውጽኡ እሞ ርእስኹም ኣቕኒዕኩም ሰጉሙ!

ሎሚ ዝገበርኩሞ ዘሐብነኩም ስራሕ እንታይ እዩ?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

ንምሕሳብ ግዜ ውሰዱ
ንህይወትኩም
ክትውጥኑን ብዝበለጸ
ክትጥቀምሉን ዘኽእሉ
ንጥፈታት

ቀኒዕኩም ደው በሉ

ትኽ ኢልካ ኮፍ ወይ ደው ምባል ምስ ተዓጺፍካ ደው ወይ ኮፍ ምባል ክነጻጸር እንከሎ ጸቕጢ ንምንካይ፣ ስሚዒት ንምንቕቓሕን ርእሰ ተኣማንነት ንምውሳኽን ክሕግዝ ይኽእል። ክልቲኡ እግርኹም ኣብ ባይታ ብጸፌሕ ብምግባር ኣብ መንበር ኮፍ ብምባል ኣቃውማኹም ምምሕያሽ ተለማመዱ። ኣብ ልዕሊ ርእስኹም ብዘሎ ፈትሊ ንላዕሊ ትስሓቡ ከም ዘለኹም ጌርኩም ሕሰቡ። ሞንኩብኩም ከምዝተፍታሕትትሑ ኣረጋግጹ (ንክፍታሕትትሑ ድማ ንየው ነጀው ምጥውዋይ ይከኣል) ኣዕሚቕኩም እውን ኣስተንፍሱ። ኣካላትኩም ዝተፈለየ ስምዒት'ዶ ተሰሚዕኩም? ስሚዒትኩምከ ተቐይሩ'ዶ? ቀኒዕኩም ኮፍ ወይ ደው ምባል ብኸመይ ክትዝክርዎ ትኽእሉ?

ኣብዚ እዋን እዚ ኣካላትኩም እንታይ ይስምዓኩም ኣሎ? ከመይ ኢሉ እዩ ዝሓሸ ስምዒት ክስምዓኩም ይኽእል?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

ንምሕሳብ ግዜ ውሰዱ። ንህይወትኩም ክትውጥኑን ብዝበለጸ ክትጥቀምሉን ዘኽእሉ ንጥፈታት

ናብ ተግባር ቀይሩዎ

እንታይ ዓይነት ስራሕ ክህልወኩም ከም እትደልዩ ትፈልጡ ዲኹም? ከመይ ጌርኩም ከም እትረኽብዎ ትፈልጡ ዲኹም? እትሓልምዎ ስራሕ ንምርካብ ዝሕግዙኹም እዞም ዝስዕቡ ስጉምትታት ግበሩ፡

1. ዝርዝር ናይ ኩሎም ክእለታትኩም ጽሓፉ።
2. እንታይ ምግባር ከም እትፈትዉ ጽሓፉ።
3. እትፈትውዎም ቦታታት ጽሓፉ (ኣብ ደገ፣ ኣብ ጥቓ ባሕሪ፣ ኣብ ውዑይ ኩነታት ኣየር ዘለዎ ቦታ)።
4. ብዛዕባ ክእለታትኩም ዝጥቀሙን ኣብ እትፈትውዎም ቦታታትን ክትሰርሑዎም እትፈትውዎም ነገራት ምግባር ዘጠቓልሉን ዕዮታት ንምፍላጥ ፈትኑ።
5. ንዝደለኹሞ ስራሕ ብኸመይ ሰልጢንኩም ክትዳለዉ ከም እትኽእሉ ፍለጡ።
6. እቲ እትደልዩዎ ስራሕ ንምርካብ ኣብ ምንታይ ከተተኩሩ ከም ዘለኩም፣ ወይ ካልእ ነገር ብፍልይ ዝበለ ክትገብርዎ እንተደሊኹም ደሊኹም እውን ግበሩዎ።

ናትኩም ልክዕ ስራሕ (እትሓልምዎ ስራሕ) እንታይ ምኾነ?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

ንምሕሳብ ግዜ ውሰዱ። ንህይወትኩም ክትውጥኑን ብዝበለጸ ክትጥቀምሉን ዘኽእሉ ንጥፈታት

ንነብስኹም ኣዘራርቡ

ምስ ነብስኹም እትዘራረብሉ መገዲ ሰሚዕኩሞ’ዶ ትፈልጡ? ውጥረት ምስ ዝስመዓኩም ንነብስኹም እንታይ ትብልዋ? ሓደ ነገር ከሕርቐኩም ከሎ ከመይ ጌርኩም ኢኹም ምስ ነብስኹም ትዘራረቡ? ኣብ ርእስኹም እትዛረብዎም ነገራት ክተስተብህሉሎም ፈትኑ እሞ ናብ ከም ስዒቦም ዝተዘርዘሩ ኣወንታዊ መተባብዒ ቃላት ክትቅይርዎም ፈትኑ፡

- ኣነ ነዚ ክገብሮ ይኽእል እየ!
- ኣነ ክገብሮ ብምፍታነይ ጽቡቕ ገይረ
- ኣነ ካብዚ ክመሃር ይኽእል እየ
- ኣነ ስምዒታተይ ከመይ ጌረ ከም ዝቆጻጸሮም እፈልጥ እየ
- ኣነ ብዕምቆት የተንፍስ እሞ ህድእ ይብል

ሎሚ ንርእስኹም እንታይ ክትነግርዋ ኣሎኩም?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

ንምሕሳብ ግዜ ውሰዱ። ንህይወትኩም ክትውጥኑን ብዝበለጸ ክትጥቀምሉን ዘኽእሉ ንጥፈታት

ጸዓትኩም ተቖጻጸሩ

ኣብ ዝተፈላለየ እዋን ናይ መዓልቲ ክንደይ ዝኣክል ሓይሊ ከም ዘለኩም ሕሰቡ። ኣብ እዋን ንጉሆ’ዶ ትኹረት ምግባር ዝቐለለ ኮይኑ ትረኽብዎ ወይስ ድሒርኩም ኢኹም ዝሓሸ ስራሕ እትሰርሑ? መዓስ እዩ ሙሉእ ሓይሊ ዝስምዓኩም? ደረጃ ጸዓትኩም ኣብ ምሉእ መዓልቲ ከመይ ከም ዝቀያየር ኣስተብህሉ እሞ ብኡኣኡ መሰረት ናይ ስራሕ፣ ዕረፍትን ጸወታን መደብ ኣውጽኡ።

መዓዝ ኢኩም ዝበለጸ ዕማም ተሳልጡ?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

ንምሕሳብ ግዜ ውሰዱ። ንህይወትኩም ክትውጥኑን ብዝበለጸ ክትጥቀምሉን ዘኽእሉ ንጥፈታት

ሓሊፍካ ምጽናሕ

ክንገብሮም ዘይንደልዮም ነገራት ምግባር ክንኣልዮ ኣዝዩ ፈታኒ እዩ። ብኸምዚ እንተቖጺልና ግን ኣብ መወዳእታ ኣብ ዝርዝር ስራሕና ዝበዝሐ ዘይተሰርሑ ስራሕቲ ይህልወና፣ ነገራት ብጽቡቕ ንኽንሰርሓሉ ድማ ዝወሓደ ግዜ ይህልወና። ስለዚ ግዜ ምስ ረኸብኩም ቀዲምኩም ብምጽናሕ ሕጂ ክትገብርዎም ዘለኩም ነገራት ግበሩ፣ እዚ ከኣ ኣብ መጻኢ ውሑድ ዕማምን ክህልወኩምን ዝያዳ ክትዛነዩን የኽእለኩም። ሎሚ ክንደይ ዕማማት ስሪሕኩም ክትውድኡ ትኽእሉ?

ናይ ጽባሕ ስራሕ ንምቅላል ሎሚ እንታይ ክትገብሩ ትኽእሉ?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD