ተማሃራይ ካልኣይ ደረጃ

ኣብ ዶብ መንእሰያትን ዓበይትን ዘሎ ህይወት ምግጣም

- ከም ኣላዪ/ሓብሓቢ ተማሃራይ ካልኣይ ደረጃ፡ ንዓኻ ዝኸውን ሓበሬታን ምኽርታትን

KALMARSUNDS GYMNASIEFÖRBUND

ንስኻ ነቲ መንእሰይ ውላድካ ኣዚኻ ኣገዳሲ ኢኻ

መንእሰይ ምዃን ቀሊል ኣይኮነን። ንሳቶም መብዛሕትኡ ግዜ ንዝዓበየ ናጽነት ይጽዕሩ፡ ንኣላዪኦም ኩሉ ግዜ ሓገዝ ኪሓቱ ድማ ቀሊል ኣይኮነን።

ገና ንመንእሰይ ውላድካ ኣዝዩ ኣገዳሲ ኢኻ፣ እንተኾነ ግን ኣብ ህይወቱ ብዙሕ ጣልቃ ከይኣቶኻ ከመይ ጌርካ ብሚዛናዊ መገዲ ሓጋዚኡ ክትከውን ከም እትኽእል ኣጸጋሚ ክኸውን ይኽእል እዩ። እቲ ኣገዳሲ ነገር ግን ምሕጋዙ ኢዩ፡ ማለት፡ ከመይ ከም ዚግበር ምሕታት፡ ኣብ ኢንተርነት እንታይ ምኽርታት ከም ዘሎ ምሕታት፡ ተገዳስነት ምርኣይ፡ ነቲ ዚውሃብ መልሲ ምስማዕ፡ መረጋገጽን ደገፍን ምሃብ።

ጥዑይ ናይ ኣነባብራ ልምድታት ለውጢ የምጽእ ኢዩ

ኣሉታዊ ጸቕጥን ሕማም ኣእምሮን ንምምካት ጽቡቕ ጥዕና ምህላው ኣገዳሲ እዩ።

ብመንጽር ድቃስ፡ ኣመጋግባን ምንቅስቓስ ኣካላትን፡ ጥዕናና ንምድንፋዕ ጽቡቕ ልምድታት ምህላው ኣገዳሲ እዩ። ከምኡውን፡ ጽቡቕ ስምዒት ከም ዝስምዓናን ኣብ ህይወትና ዝያዳ ዕዉታት ከም እንኸውንን ይገብረና። ኣብዚ ናይ ሎሚ ሕብረተሰብ፡ ብማሕበራዊ መራኸቢታት ኣቢልና ንብዙሕ ብኣወንታ ይኹን ብኣሉታ ዝጸሉ ሓሳባትን ሓበሬታን ንቃላዕ ኢና። ብፍላይ ከኣ መንእሰያት ብመገዲ ኣዕሩኽ፡ ማሕበራዊ መራኸቢታትን ምስ ቤትትምህርቲ ዝተኣሳሰር ኵነታትን ካብ ሓያሎ ወገናት ጸቕጢ ኣብ ዝቃልዑሉ ዘለዉ ኣብ ናይ ካልኣይ ደረጃ ቤትትምህርቲ እዋን። ኣብዚ፡ ኩላትና ንመጻኢኦም ክጸልዉ ዝኽእሉ ብዙሓት ዝተፈላለዩ ኣማራጺታት ስለ ዘለዉ ንመንእሰያትና ጥዑይ ናብራ ንኺህሉዎም ንምድጋፍ ሓላፍነትን ናይ ሓባር ዕማምን ኣለና። ኩሎም ተማሃሮ ኣብ ዓመት 1 ምስ ናይ ቤትትምህርቲ ነርስ (ኣላዪት ሕሙማን) ንጥዕና ዚምልከት ዝርርብ ይቐርበሎም ኢዩ።

ንድቃስ ዚምልከቱ ምኽርታት

- መዓልታዊ ምንቅስቓስ ኣካላትን ንጹህ ኣየርን።
- ቅድሚ ምድቃስካ ከም ዚፈኾሰካ ምግባር ።
- ሓደ ሰዓት ቅድሚ ምድቃስ ሰማያዊ ናይ ስክሪን መብራህቲ ምውጋድ።
- ሞባይልካ ኣብ ናይ ነፋሪት ሞድ ምግባራ።
- ቅድሚ ምድቃስካ ሽኮር፡ ካፈይን ዘለዎ መስተ ወይ ካልእ መነቓቕሒታት ዘይምጥቃም።
- ብዝተኻእለ መጠን ዝሕል ዝበለን ጸልማትን መደቀሲ ክፍሊ ይሃሉኻ።

ጽቡቕ ድቃስ
ንጥዕና ኣዝዩ ኣገዳሲ እዩ

ድቃስ

ድቃስ ካብቲ ብዙሓት መንእሰያት ዝሓስብዎ ንላዕሊ ኣገዳሲ እዩ። ብዙሓት መንእሰያት ኣብ ነፍሲ ወከፍ ለይቲ ካብ 8 ክሳብ 10 ሰዓታት ድቃስ ዘድልዮም ኮይኑ፡ ጽቡቕ ድቃስ ንጥዕና ኣዝዩ ኣገዳሲ እዩ። ካብ 8-10 ሰዓታት ምድቃስ ከቢድ ኪኸውን ይኽእል እኳ እንተ ኾነ፡ ብዝተኻእለ መጠን 8 ሰዓታት ክትድቅስ ምጽዓር ግን ጽቡቕ እዩ።

ኩላትና ብናይ ኣካል ሰዓት ኢና እንመሓደር። ናይ ኣካላት ሰዓት ካብ ሰብ ናብ ሰብ ይፈላለ እዩ፡ እቲ ፍልልይ ግን ንእሽቶ እዩ። መብዛሕትኦም ሰባት ካብ ሰዓት 10 ምሸት ክሳብ ሰዓት 7 ንግሆ ጽቡቕ ዕረፍቲ/ድቃስ ክረኽቡ ኣገዳሲ እዩ። መንእሰይ ውላድካ ድቃስ እንተ ድኣ ኣብዩዎ፡ ህርመት ሰርካድያን እንታይ ከም ዚመስል ብምምርማር ክትጅምር ጽቡቕ እዩ።

ምንቅስቓስ ኣካላትን ኣመጋግባን

ጽቡቕ ድቃስ፡ ምስ ኣመጋግባን ምንቅስቓስ ኣካላትን ዝተኣሳሰር እዩ። ስሩዕ ምንቅስቓስን፡ ናብዝን ናብትን ምባልን ንኽልቲኡ ኣእምሮኣውን ኣካላውን ጥዕና ከምኡ'ውን ንምህሮ የደንፍዕ።

ኣካላትና ዝተመጣጠነ መግቢ ማለት ቁርሲ፡ ምሳሕ፡ ድራርን፡ እንተ ተኻኢሉ ድማ ክልተ ጠዓሞታት ምስ ዚረክብ ጽቡቕ ይስምዖ። ምንቅስቓስ ኣካላትን ሚዛናዊ ኣመጋግባን ፡ ነቲ ኣሉታዊ ናይ ኣእምሮ ጸቕጢ/ጭንቀት የጉድሎ።

- ብዙሕ ጽዓት ዘይወስድን ነዊሕን ምንቅስቓስ ኣካላት፡ ከም ብእግሪ ምጉዓዝ፡ ምጉያይን ምሕንባስን ኣብ ድቃስ ጽቡቕ ጽልዋ ኣለዎ።
- ህርመት ልቢ ዝውስኽን ኣካላዊ ብቕዓት ዘመሓይሽን ምንቅስቓስ ኣካላት፡ ኣንጻር ጸቕጢ/ጭንቀት ዝበለጸ መድሃኒት እዩ።

ማሕበራዊውያን ሚድያታት

ኣብዚ ግዜ'ዚ፡ ማሕበራዊ መራኸቢታት ዓቢ ክፋል ህይወት መንእሰያት ኮይኑ ኣሎ። ሕጂ፡ ኮምፒተር ኣገዳሲት መሳርሒት ስራሕ ኮይና ስለ ዘላ፡ ንብዙሓት ተማሃሮ፡ እቲ መምህር እናመሃረ ከሎ፡ ማሕበራዊ መራኸቢታት ወይ ካልእ ነገራት ክጥቀሙ ምድላይ ኣዚዩ ፈታኒ እዩ።

ኣብዚ ናይ ሎሚ ሕብረተሰብ፡ ኣብ ሓደ እዋን ብዙሕ ነገራት ምግባር፡ ከም ንኣብነት ምምላሽ ኢመይላት፡ ምስ ኣዕሩኽትና ኣብ ማሕበራዊ መራኸቢታት ምስታፍን ከምኡ እናገበርና ድማ ናይ ቤትትምህርቲ ዕዮ ገዛ ኣብ ኮምፒተር ምስራሕን ለሚድና ኣለና። ኣብ ሓደ እዋን ናብ ሓንቲ ነገር ጥራይ ምትኳር ዘለዎ ጥቕሚ ምስ መንእሰይ ውላድካ ምዝርራብ ጽቡቕ ኪኸውን ይኽእል እዩ። ሓደሓደ ግዜ ካብ ስክሪን ዕረፍቲ ምውሳድ ኣገዳሲ እዩ። ንቑዕ ኣርኣያ ኩን - ተለፎንካ ብዙሕ ግዜ ኣይትሓዛ፡ ኣቐምጣ እሞ ሞባይል ከይሓዝካ ምስ መንእሰይ ውላድካ ገለ ዘዘናግዕ ነገር ግበር።

ሞባይላትን ኮምፒዩተራትን ብዙሕ ዕድላት ዝፈጥራ እኳ እንተኾና፡ ገለ ክትፈልጦም ዘድልዩ ሓደጋታት እውን ሒዘን ይመጻ ኢየን። መንእሰይ ውላድካ ብኢንተርነት ኣቢሉ ንዝፍጸም ጸርፍታት ወይ ንኻልእ ግህሰት ክቃላዕ ይኽእል እዩ። ከም ዓቢ ሰብ መጠን፡ ምስ መንእሰይ ውላድካ ብዛዕባ እቲ ብኢንተርነት ዚፍጸም ዘሎ ምዝርራብን፡ ብዛዕባ ኺፍጠር ዚኽእል ኣጸጋሚ ኹነታትን ምዝርራብ ኣገዳሲ እዩ። ኣብ መርበብ ሓበሬታ ፖሊስ፡ መንእሰይ ውላድካ እንተ ተጠቒዑ እንታይ ኪሕበር ከም ዝኽእልን እንታይ ዓይነት ደገፍ ከም ዘሎን ብዝምልከት ከም ኣላዪ መጠን ብዙሕ ደገፍ ክትረክብ ትኽእል ኢኻ።

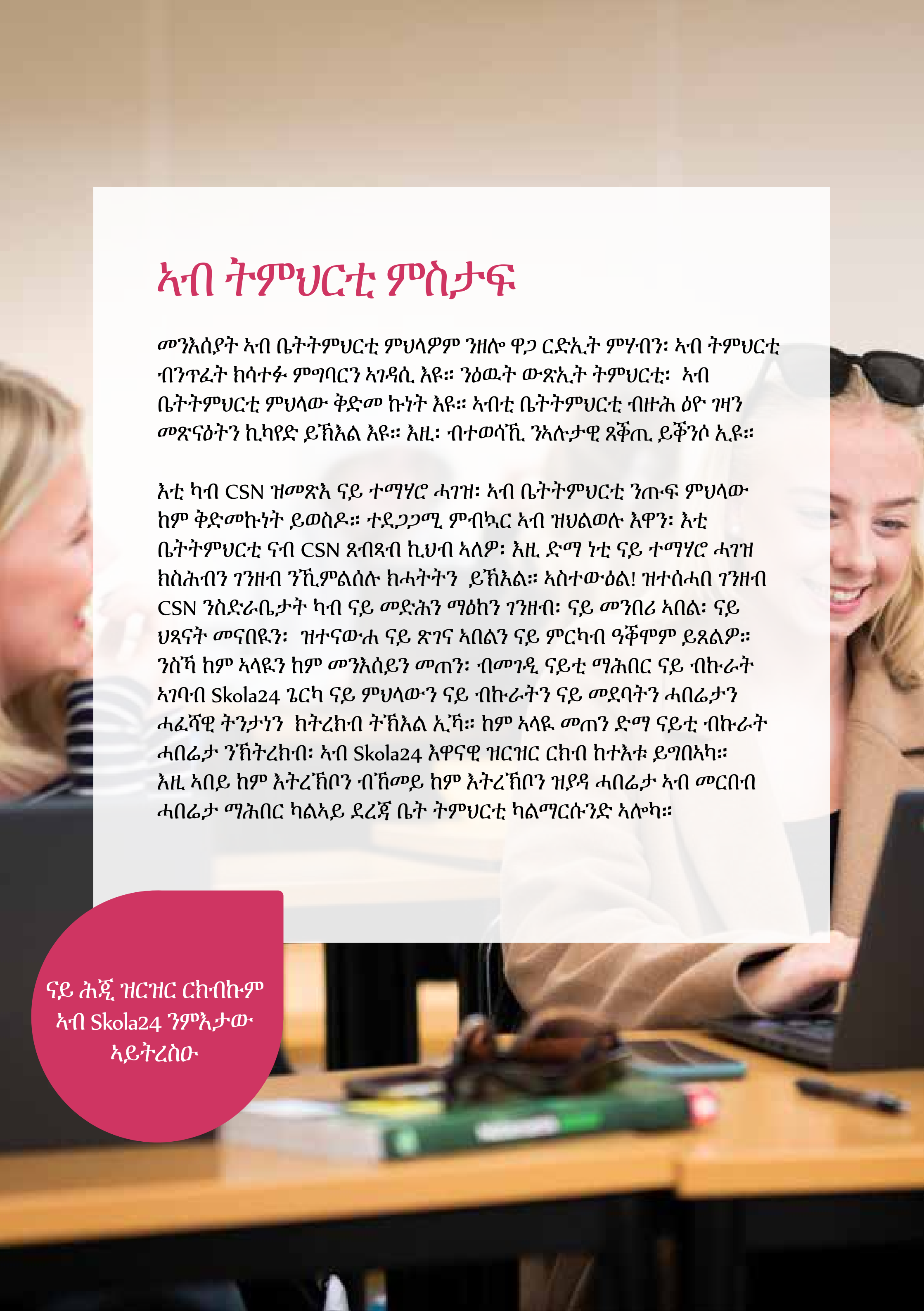
ANDTS – ኣልኮላዊ መስተ፡ ሓሸሽ፡ ዶፒንግ፡ ትምባኾ፡ ቁማር

መንእሰይ ኮይንካ ካልኣይ ደረጃ ትምህርቲ ምጅማር፡ ኣብ ህይወትካ ፍጻመታት ዝበዝሖ ግዜ እዩ። መንእሰይ ገና ንእሽቶ ኢዩ፡ ግን ከኣ ኣብ መገዲ ምዕባይ ዚርከብ ሰብ እዩ። ንፍልጠት ዚህሉ ሃንቀውታ ወይ ናይ ምፍታን ድሌት ዓቢ ኪኸውን ይኽእል እዩ። መንእሰይ ውላድካ ኣብ ኣልኮላዊ መስተን ሓሸሽን ኣብ ዘለዎ ከባቢታት ዝያዳ ግዜ ከሕልፍ ይኽእል እዩ። ንዓኻ ግን፡ ከም ዓቢ ሰብ መጠን፡ እቲ ናይ ካልኣይ ደረጃ ፌስታታት፡ ብማሕበር ካልኣይ ደረጃ ቤትትምህርቲ ካልማርሱንድ ከም ዘይዳሎ ምፍላጥ ኣገዳሲ እዩ።

ከም ኣላዩ መጠን ክትገብሮ እትኽእል ኣገዳሲ ነገር፡ ምስ መንእሰይ ውላድካ ጥቡቕ ዝምድና ምፍጣርን ነዚ ድማ ምዕቃቡን እዩ። ጥቡቕ ዝምድና እንተ ሃልዩካ፡ ብዛዕባ ኣልኮላዊ መስተ፡ ትምባኾ/ኒኮቲን፡ ሓሸሽ፡ ጸቕጢ ብጾትን ፌስታታትን ክትዛረብ ዝቐለለ ኢዩ ዚኸውን። ከምዚ ዚስዕብ እንተ ጌርካ፡ ብቐሊሉ ጥቡቕ ዝምድና ክትፈጥር ትኽእል ኢኻ፥

- ኣብ መንእሰይ ውላድካ ተገዳስነት ምርኣይን ብዛዕባ ኩሉ ነገራት ምዝራብን። ኣብ መንጎ ኣዕሩኽ፡ መዘናግዒታት፡ ኣብ ቤት ትምህርትን ኣብ ኢንተርነትን ዝፍጸም ኩሉ፡ ተገዳስነት ኣርኢ። ብዛዕባ ተመክሮታትካ ካብ ምዝራብ ንላዕሊ ኣብ ምስማዕ ኣተኩር።
- ነቲ መንእሰይ ውላድካ ዝነግረካ ከበድቲ ነገራት ህድእ ኢልካ ስማዕ - መንእሰይ ውላድካ ናባኻ መጺኡ ዝኾነ ነገር ክነግረካን ደገፍ ክረክብን ከም ዚኽእል ከም ዕላማ ሓዞ።

ኒኮቲን፡ ትምባኾን ኢ-ሽጋራን (ቫይፐስ ዝበሃል) ካብ ግዜ ናብ ግዜ እናተለምዱ ይመጹ ኣለዉ። ንገንዘብ ዝግበር ጸወታ ቁማር፡ ኣብ ተማሃሮ ካልኣይ ደረጃ ወሲኹ ኣሎ። ብዛዕባ'ዚ ዝያዳ ክትፈልጥ ትደሊ'ዶ? ኣብ drugsmart.se፡ ብምእታው፡ ንስኻ ከም ኣላዩ መጠን፡ ብዛዕባ ኒኮቲን/ትምባኾን ንገንዘብ ዝግበር ቁማርን (ከምኡ'ውን ናርኮቲክስ፡ ዶፒንግን ገይሚንግን) ዝያዳ ከተንብብ ትኽእል ኢኻ።



ኣብ ትምህርቲ ምስታፍ

መንእሰያት ኣብ ቤትትምህርቲ ምህላዎም ንዘሎ ዋጋ ርድኢት ምሃብን፡ ኣብ ትምህርቲ ብንጥፈት ክሳተፉ ምግባርን ኣገዳሲ እዩ። ንዕዉት ውጽኢት ትምህርቲ፡ ኣብ ቤትትምህርቲ ምህላው ቅድመ ኩነት እዩ። ኣብቲ ቤትትምህርቲ ብዙሕ ዕዮ ገዛን መጽናዕትን ኪካየድ ይኽእል እዩ። እዚ፡ ብተወሳኺ ንኣሉታዊ ጸቕጢ ይቕንሶ ኢዩ።

እቲ ካብ CSN ዝመጽእ ናይ ተማሃሮ ሓገዝ፡ ኣብ ቤትትምህርቲ ንጡፍ ምህላው ከም ቅድመኩነት ይወስዶ። ተደጋጋሚ ምብኳር ኣብ ዝህልወሉ እዋን፡ እቲ ቤትትምህርቲ ናብ CSN ጸብጻብ ኪህብ ኣለዎ፡ እዚ ድማ ነቲ ናይ ተማሃሮ ሓገዝ ክስሕብን ገንዘብ ንኺምልሰሉ ክሓትትን ይኽእል። ኣስተውዕል! ዝተሰሓበ ገንዘብ CSN ንስድራቤታት ካብ ናይ መድሕን ማዕከን ገንዘብ፡ ናይ መንበሪ ኣበል፡ ናይ ህጻናት መናበዪን፡ ዝተናውሐ ናይ ጽገና ኣበልን ናይ ምርካብ ዓቕሞም ይጸልዎ። ንስኻ ከም ኣላዪን ከም መንእሰይን መጠን፡ ብመገዲ ናይቲ ማሕበር ናይ ብኩራት ኣገባብ Skola24 ጌርካ ናይ ምህላውን ናይ ብኩራትን ናይ መደባትን ሓበሬታን ሓፈሻዊ ትንታነን ክትረክብ ትኽእል ኢኻ። ከም ኣላዪ መጠን ድማ ናይቲ ብኩራት ሓበሬታ ንኽትረክብ፡ ኣብ Skola24 እዋናዊ ዝርዝር ርክብ ከተእቱ ይግበኣካ። እዚ ኣበይ ከም እትረኽቦን ብኸመይ ከም እትረኽቦን ዝያዳ ሓበሬታ ኣብ መርበብ ሓበሬታ ማሕበር ካልኣይ ደረጃ ቤት ትምህርቲ ካልማርሱንድ ኣሎካ።

ናይ ሕጂ ዝርዝር ርክብኩም ኣብ Skola24 ንምእታው ኣይትረስዑ

ሜላ መጽናዕቲ

ረብሓታት ናይ ጽቡቕ ሜላ መጽናዕቲ እውን ከነጕልሕ ንደሊ ኢና። ኩሉ ሰብ ክስልጥነሉ ይኽእል እዩ። እቲ ተማሃራይ ጽቡቕ ናይ መጽናዕቲ ሜላ ምጥራዩ ናይ ገዛእ ርእሱ ሓላፍነት እዩ፣ መንእሰይ ውላድካ ግን ገና ደገፍ የድልዮ ኢዩ።

ኣብቲ ቤትትምህርቲ ከም ኣገዳሲ ጸጋ፡ እቶም ፍሉያት መምህራንን ፍሉያት ኣስተምሃርትን እዮም። ኣብ ላዕለዋይ ካልኣይ ደረጃ ቤት ትምህርቲ እቲ ጠለባት ስለ ዚውስኽ፡ ጽቡቕ ውጥንን ኣቃውማን ናይቲ መጽናዕትታት ኣድላዪ እዩ። ነቶም ኣብ መባእታ ቤት ትምህርቲ ብዘይ ብዙሕ ጻዕሪ ጽቡቕ ነጥቢ ምርካብ ቀሊል ዝነበረ ዝመስሎም ተማሃሮ እውን ኪምልከት ይኽእል እዩ።
ኣካላትና - ጭዋዳታትን ሓንጎልናን - ኮፍ ኢልካ ብቐጻሊ ስክሪናት ምርኣይ ኣይጻወሮን እዩ። ስለዚ ኣካላትና ከይጉዳእ ብማለት ብትኽክል ከመይ ጌርና ከም እንጥቀመሉ ክንመሃርን ናይ ምንቅስቓስ ልምዲ ክህልወና ይግባእ። መንእሰይ ውላድካ ኣብ ነዊሕ እዋን ኮፍ ኣብ ዚብለሉ እዋን ስሩዕ ናይ ምንቅስቓስ ግዜ ኪህሉዎ ምትብባዕ ጽቡቕ እዩ፣ እዚ ድማ መንኰቡ ንገለ ግዜ ንድሕሪት ብምጥዋይን ቅልጽሙ ንላዕሊ፡ ንደገን ንቕድሚትን ብምዝርጋሕን ይካየድ። በጃኻ ንመንእሰይ ውላድካ ብዛዕባ እዚ ኣዘኻኽሮ።

ሕውየት

መንእሰያት ንኽሓውዩ ዕድላት ንምፍጣር ሓገዝ የድልዮም እዩ። ኣብዚ፡ንስኻ ከም ዓቢ ሰብ መጠን ኣብ መዓልታዊ ህይወት ኣገዳሲ ደገፍ ኢኻ።

ኩሎም መንእሰያት ብዝተፈላለየ መገዲ ይሓውዩ ኢዮም፡ እንተኾነ ግን ብዛዕባ ድቃስ፡ ምንቅስቓስ ኣካላትን ኣመጋግባን ዚግበር ጽቡቕ መደባት ጽቡቕ ልምድታትን ኩሉ ግዜ ኣድማዒ እዩ። ሓንጎል ዝበዝሐ ምሕዋይ ዝረክብ ኣብ እዋን ድቃስ፡ ብመገዲ ካርድዮ ልምምድ ወይ ድማ ሓንጎልካ ኣብ እዋን ንቑሕ ሰዓታት ዘይንጡፍ ክኸውን ምስ እትገድፎ (ንኣብነት፡ ኣብ ህሉው ግዜ ምንባር፡ ኣእምሮኣዊ ምትእስሳር ወይ ሞባይልካ ከይረኣኻ ወይ ሙዚቃ ከይሰማዕካ ብኣውቶቡስ ምጉዓዝ)።

- ምስ መንእሰይ ውላድካ ተዘራረብ እሞ፡ ብሓደ ኰንኩም፡ ኣብ መንጎ ልምዲ ኣመጋግባ፡ ድቃስ፡ ምንቅስቓስ፡ ንጥፈታት፡ ዕማማት፡ ማሕበራዊ ርክብን ምሕዋይን ዘሎ ግሩም ሚዛን ክትረኽቡ ፈትኑ።
- ኣብ መዓልታዊ ህይወትካ ንጹር ኣቃውማ ይሃሉኻ።
- ንመንእሰይ ውላድካ ካብ ምጽናዕ፡ ዕረፍቲ ክወስድ ሓግዞ፣ እንተ ተኻኢሉ ምሳኻ ብሓባር እንተ ዝኸውን ይምረጽ።
- ንመንእሰይ ውላድካ ናይ እግሪ ጉዕዞ ኪገብር ኣተባብዓዮ፣ እንተ ተኻኢሉ ብቐትሪ፡ ብዘይ ህድፎን ወይ ሞባይል ።
- መንእሰይ ውላድካ ዘዘናግዕን ጽቡቕ ኮይኑ ዝስምዖን ነገራት ክገብር ኣተባብዓዮ።
- መንእሰይ ውላድካ ናጻ ሰብ ጥራይ ንምኧኳን ክለማመድ ኣተባብዓዮ - ሞባይል ከይተጠቐመ።
- ናይ ምሕዋይ ንጥፈታት ባዕልኻ ብምውጣንን ንሕውየት ዝኸውን ግዜ ከም ዘሎ ብምርግጋጽን ኣርኣያ ኩን።

ብዘይ ሞባይል ጥራይ ኩን

ዕረፍቲ ንምውሳድ ዘክር

ኣብ ጥቡቕ ዝምድና ዝፍጸም ዓመጽ

ነፍሲ ወከፍ ሓሙሻይ መንእሰይ ኣብ ጥቡቕ ዝምድና ንዓመጽ ተቓሊዑ ከም ዝነበረ ይገልጽ። ኣብ ዝምድና መንእሰያት ዝፍጸም ዓመጽ ልክዕ ከምቲ ኣብ ርክብ ዓበይቲ ዝፍጸም ዓመጽ ከቢድ ምኽኑን ካብቲ እንሓስቦ ንላዕሊ እውን ዝበዝሐ ምኽኑን ምፍላጥ ኣገዳሲ እዩ።

እቲ ጸልማታዊ ቁጽሪ ብዙሕ እዩ። ኣብ ጥቡቕ ዝምድናታት ዝፍጸም ዓመጽ፡ እቲ ግዳይ ምስቲ ገበነኛ ጥቡቕ ዝምድናን መብዛሕትኡ ግዜ ድማ ድልዱል ስምዒታዊ ምትእስሳርን ብምህላዉ ይልለ። ካብ ከምዚ ዝበለ ዝምድና ምውጻእ ኣዝዩ ከቢድ ክኸውን ይኽእል እዩ። ኣብ ጥቡቕ ዝምድናታት ዝፍጸም ዓመጽ ኣብ ኩሉ ዓይነት ዝምድናታት ኣሎ፡ ጾታዊ ዝንባለ ወይ ጾታዊ መንነት ብዘየገድስ።

ጽቡቕ ዝምድና ከመይ ክኸውን ከም ዘለዎ ምስ መንእሰይ ውላድካ ተዘራረብ። ኣብ fullkoll. se ጽቡቕ ዝምድና ከመይ ክኸውን ከም ዘለዎ ዝያዳ ከተንብብ ትኽእል ኢኻ፣ ግን ከኣ መንእሰይ ውላድካ ንዓመጽ ከም እተቓለዐን ወይ ባዕሉ ንኻልእ ሰብ ንዓመጽ ከም ዘቃለዐን ዘርኢ መጠንቀቕታ ምልክታት እውን ከተንብብ ትኽእል ኢኻ።

gyf.se

ንጥዕና ተምሃራይ ዚምልከት

ጥዕና ተምሃሮ ብቐንዱ ጽቡቕ ጥዕና ንምድንፋዕን ዕንቅፋታት ንምእላይን፡ ከምኡ’ውን እቲ ተማሃራይ ኣብ ካልኣይ ደረጃ ትምህርቱ ዘድልዮ ደገፍ ንምሃብን ይሰርሕ።

ተማሃሮ ኩሉ ግዜ ምስ ጥዕና-ተማሃሮ ክራኸቡ ዕዱማት እዮም፣ እዚ ድማ ብነርስ ቤት ትምህርቲ፣ ኣማኸርቲ ቤት ትምህርቲ፣ ፍሉያት መምህራን፣ ከምኡውን ብናይ መጽናዕትን ሞያን መራሕቲ፡ ዝቐመ እዩ። ኣብቲ ናይቲ ቤትትምህርቲ ናይ ተማሃሮ ጥዕና ጉጅለ፡ ርእሰ መምህራን ናይቲ ቤትምህርቲ እውን ኣሎ። ምስ ጥዕና ተማሃሮ ድሕሪ ምምኽኻር ናይ ቤት ትምህርቲ ሓኪምን ናይ ቤት ትምህርቲ ስነ-ኣእምሮ ክኢላን ምርካብ ይከኣል ኢዩ። ንጥዕና ተማሃሮ ዝምልከት ዝርዝር ርክብ ኣብ መርበብ ሓበሬታ ናይቲ ዝምልከቶ ቤት ትምህርቲ ክትረክብ ትኽእል ኢኻ።

ዝርዝር ርክብ

ንሰራሕተኛታት ጥዕና ተማሃሮ ዝምልከት ዝርዝር ርክብ፡ ኣብ መርበብ ሓበሬታ ናይቲ ዝምልከቶ ቤትትምህርቲ ክትረክብ ትኽእል ኢኻ።

Jenny Nyströmskolan

Smålandsgatan 25, 392 34 Kalmar
ተለፎን: 010-352 73 01
ኢመይል: jennynystromsskolan@gyf.se
gyf.se/jennynystromskolan
gyf.se/anpassadgymnasieskola

Lars Kaggskolan

Lorensbergsgatan 56, 392 34 Kalmar
ተለፎን: 010-352 73 02
ኢመይል: larskaggskolan@gyf.se
gyf.se/larskaggskolan.se

Stagneliusskolan

Fredriksskansgatan 5, 392 35 Kalmar
ተለፎን: 010-352 73 03
ኢመይል: stagneliusskolan@gyf.se
gyf.se/stagneliusskolan

ነቲ QR ኮድ ስካን ብምግባር ኣብቲ ብብዙሕ ቋንቋታት እተጻሕፈ ብሮሹር ተሳተፍ።

ዝያዳ ፍልጠት ክህቡኻ ዝኽእሉ ሊንክታት/መላግቦታት፥

(ማእከላይ ማሕበር ሓበሬታ ንኣልኮልን ሓሽሽን)
Centralförbundet för alkohol- och narkotikaupplysning
can.se

(መጀመርታ ሓገዝ ኣብ ናይ ቁማር ጸገማት)
Första hjälpen vid spelproblem
stodlinjen.se

(ርክባት መንእሰያት)
Unga relationer
ungarelationer.se

1177
1177.se

ሓቅታት
Fakta – Drugsmart
drugsmart.com/fakta

(ምሉእ ምቊጽጻር)
Fullkoll
fullkoll.se

UMO
umo.se

(ህይወት ንእስነት፡ ንተመሃሮ፡ ቤትትምህርትን ወለድን)
Ung livsstil - för elever, skola och föräldrar
unglivsstil.se/foraldrar