



DISTRICT OF COLUMBIA
PUBLIC SCHOOLS



DISTRICT OF COLUMBIA
PUBLIC SCHOOLS

የወላጅ ስርዓተ ትምህርት መምሪያ



www.dcps.dc.gov

ጥያቄዎች አሉዎት? በቀጣዩ አድራሻ ያግኙን
(202) 719-6613 or ceo.info@k12.dc.gov.
1200 First Street NE, Washington, DC 20002



/dcpublicschools



@dcpublicschools



@dcpublicschools

የክፍል ደረጃ





የወላጅ ስርዓተ ትምህርት መምሪያ የአጠቃቀም መንገድ፡

ይህ መምሪያ ልጅዎን በቤት ውስጥ ለማገዝ የሚያስፈልጉትን መሳሪያዎች ይሰጥዎታል። በዚህ የመረጃ ጥራዝ ውስጥ፣ ልጅዎ የትምህርት ግቦቹን እንዲያሳካ ለማገዝ እንዲችሉ በ DCPS ስርዓተ ትምህርት ላይ የተመሰረቱ ስትራቴጂዎችን ያገኛሉ። ልጅዎ በት/ቤት ውስጥ የሚሟረውን ትምህርት እና በተጨማሪም በቤት ውስጥ እንዴት ማስተማር እንደሚቻል ጥሩ ግንዛቤ ይጨብጣሉ/ያገኛሉ።

እርስዎ ማድረግ የሚችሉት፡

በልጅዎ አካዳሚክ ብቃት ላይ እርስዎ ወሳኝ ሚና ይጫወታሉ። በቤት ውስጥ ጥሩ ትምህርት እንዲያገኙ ለማድረግ እነዚህ የተወሰኑ አስፈላጊ ነጥቦች ናቸው፡

- ▶ ትምህርት የስኬት መሰረት መሆኑን ልጅዎ እንዲያውቅ ያድርጉ።
- ▶ ልጅዎ መዋለ ህጻናት ውስጥ ምን ይማራል ተብሎ እንደሚጠበቅ ይወቁ።
- ▶ ልጅዎ ከፍተኛ የሆኑ የአጭር ጊዜና የረዥም ጊዜ አካዳሚያዊ ግቦችን እንዲያስቀምጭ ያግዙት።
- ▶ የቤት ስራ በተገቢው ሰዓት እና በአግባቡ እንዲያጠናቅቅ በቂ ጊዜ ይስጡ።
- ▶ በት/ቤት ውስጥ ምን እየተካሄደ እንደሆነ ከልጅዎ ጋር በመነጋገር ሒደታዊ ለውጦችን ያለማቋረጥ ይከታተሉ።
- ▶ ለልጅዎ ይሟገቱ።
- ▶ የልጅዎን ጥንካሬ ከመምህሩ ጋር ይጋሩ።

የልጅዎን መምህር መጠየቅ የሚያስፈልጉ ጥያቄዎች፡

ከልጅዎ መምህር ጋር በሚወያዩበት ጊዜ ስለ ልጅዎ የትምህርት አቀጣል እና ሁኔታ ላይ ትኩረት እያደረጉ ቀጥሎ የተመለከቱትን ጥያቄዎች ከግምት ውስጥ ማስገባት አስፈላጊ ነው፡





















- ▶ የመማር ግቦች ምንድን ናቸው? የመማር ግብ አስመልክቶ ስኬታማ የሆኑ ተማሪዎች እንደ ምሳሌ ሊነግሩኝ ይችላሉ?
- ▶ የልጄን ስራ እንደ ምሳሌ ማየት እችላለሁ? እነዚህን የመማር ግቦች የሚያሳካው ወይም የማይሳካው እንዴት ነው?
- ▶ ልጄ በትምህርቱ እያለ/ ከሆነ ደረጃ በላይ ሲዘልቅ ሌላ ተጨማሪ ድጋፍ ማድረግ የሚገባኝ ምንድናቸው? ቤት ውስጥ ምን ማድረግ እችላለሁ?
- ▶ ቤት ውስጥም መተግበር ያለባቸው የመማሪያ ክፍል ውስጥ መደበኛ ተግባራት ምንድን ናቸው?
- ▶ የእርስዎን ክፍል ጊዜ በተመለከተ ለልጄ በየቀኑ ማቅረብ ያለብኝ ጥያቄዎች ምን ዓይነት ናቸው?

ከልጅዎ ጋር መነጋገር፡

ጥሩ ጭውውቶች ልጆቻችንን በሕይወታቸው ውስጥ እኛ እንደሚያገባን እንዲያዩ ያግዛሉ። እነዚህ ከልጆቻችን ጋር መልካም ውይይት በሚያደርጉበት ጊዜ በቅድሚያ መጠየቅ የሚያስፈልጉ ጥያቄዎች፡

- ▶ እስኪ በቀንህ ውስጥ ምርጥ ስለምትለው ጊዜ አውራኝ።
- ▶ በውሎህ ውስጥ ያጋጠመህ እጅግ በጣም ፈታኝ ነገር ምንድነው?
- ▶ ዛሬ ከተማራችሁት ውስጥ አንድ ነገር ልታሳየኝ ትችላለህ?
- ▶ ት/ቤት ውስጥ የምታነቡት መፅሐፍ ምንድን ነው? የምትወደውን መገለጫ ባህርይ ብትነግረኝ? ይህን መገለጫ ባህርይ የምትወደው ለምንድን ነው?
- ▶ በት/ቤት ውስጥ ከዚህ በላይ መስራት አለብኝ የምትላቸው ነገሮች ምንድናቸው? በአነስተኛ መጠን ማድረግ አለብኝ ብለህ የምታስበው ስምንድን ነው? ለምን?

የአፀደ ሕጻናት ተማሪዎ እየተማረ ያለው ነገር

|  | የእንግሊዝኛ ቋንቋ ጥበባት  | ሒሳብ  | ሳይንስ  | ማህበራዊ ሳይንስ  |
|---|---|--|---|--|
|  | <p>ተማሪዎች ጥሩ ጓደኛ ስለመሆን፣ ልዩነቶችን እና ተግዳሮቶችን በማሸነፍ፣ እንዴት መያዝ እንዳለብዎ ሊሎችን ማከም እና የድሮ ወጎችን ከአዳዲስ ጓደኞች ጋር ማቆየት ይማራሉ።</p> <p>• • •</p> <p>ተማሪዎች የማህበረሰብ ስራተኞች እና የቡድን ስራ ለማንኛውም የስራ ማህበረሰብ አስፈላጊ ገጽታዎች መሆናቸውን ይማራሉ። ሰዎች በሚኖሩበት፣ በዚያ ማህበረሰብ ውስጥ በሚሠሩበት፣ በሚጫወቱበት እና በሚኖሩበት ቦታ ላይ እንዴት እንደሚነካ ይመረምራሉ።</p> <p>• • •</p> <p>ተማሪዎች የተለያዩ የአየር ሁኔታ ዓይነቶች እንዳሉ ይማራሉ፤ የአየር ሁኔታ በሰዎች እና በአካባቢው ላይ የሚያሳድረው ተጽዕኖ፣ እና ስለ ጋዜጣ እና የአየር ሁኔታን መከታተል።</p>  | <p>ተማሪዎች አስር መቁጠርን ይማራሉ፣ ቁጥሮችን ከአሥር ጋር በተዛመደ የነገሮች ብዛት ይዛመዳሉ እና ቁጥሮችን በ 10 ውስጥ በቁጥር ጥንድ ይከፋፈላሉ።</p> <p>• • •</p> <p>ተማሪዎች 2D እና 3D ቅርጾችን ይቃኛሉ። ቅርጾችን ለይተው ይገልጻሉ እንዲሁም ቅርጾችን እና ተመሳሳይነቶችን እና ልዩነቶችን ለመግለጽ መደበኛ ያልሆነ ቋንቋን ይጠቀማሉ።</p>  | <p>ተማሪዎች በብዙ ሳይንሳዊ ምርመራዎች ላይ ይሳተፋሉ እንዲሁም ስለ አየር ጠባይ ሁኔታዎች፣ የአየር ጠባይ ፓተርኖች እና ስለ የጸሀይ ብርሀን ተጽእኖዎች ለማጥናት ከስተትን ይመረምራሉ።</p> <p>• • •</p> <p>ተማሪዎች በሳይንሳዊ ምርመራዎች ላይ ይሳተፋሉ እንዲሁም መግፋት እና መጎተት እንዴት የቆሰችን ፍጥነት እንደሚጨምር፣ እንደሚቀንስ ወይም አቅጣጫቸውን እንደሚያስቀይር ለማጥናት ከስተትን ይመረምራሉ።</p>  | <p>ማንም ጀግና ሊሆን ይችላል? ተማሪዎች እውነተኛ እና ልብ ወለድ ጥሩ መሪዎች እና ዜጎች እንዳሉ ይማራሉ፣ እና እነሱ በተወሰኑ ባህሪዎች ምክንያት እንደዚያ ተደርገው ይታያሉ።</p> <p>• • •</p> <p>ሥራ እንዴልጋለን? ተማሪዎች በተለያዩ ቅንብሮች ውስጥ የሚሰሩ ሰፊ ያሉ ሥራዎች መኖራቸውን ይማራሉ እናም ሰዎች በጀት የሚያወጡበትን መንገዶች ይተነትናሉ።</p>  |
|  | <p>ተማሪዎች ታሪኮች ከቁምፊዎች፣ ቅንብር፣ ዋና ክስተቶች ከችግር እና ከመፍትሔ ጋር እንደተጻፉ ይማራሉ፤ ደራሲዎች በአንድ ታሪክ ውስጥ ስለ ገጸ-ባህሪዎች መረጃ ያስተላልፋሉ። የሕይወት ልምዶቻችን በተፈጥሮ ልናካፍላቸው ወደምንፈልገው ታሪኮች ይመሩናል።</p> <p>• • •</p> <p>ተማሪዎች ሰዎች ምድርን በአዎንታዊ እና አሉታዊ መንገዶች ላይ ተጽዕኖ እንደሚያሳድሩ ይማራሉ። እናም ምድርን መጠበቅ የአኛ ኃላፊነት ነው። እንዲሁም የጥበቃ ዘዴዎችን ያጠኑታል - ይቀንሱ፣ እንደገና ይጠቀሙ፣ እንደገና ጥቅም ላይ ይውላሉ - እና ምርቶችን እንደገና ጥቅም ላይ በማዋል እና እንደገና ጥቅም ላይ በማዋል መሬትን ለመጠበቅ መንገዶችን ይቀጥራሉ።</p>  | <p>ተማሪዎች ርዝመትን፣ ክብደትን፣ አቅምን እና ቁጥሮችን ከ 10 ጋር ያወዳድራሉ።</p> <p>• • •</p> <p>ተማሪዎች በ 10 ውስጥ ይጨምራሉ እና ይቀንሳሉ።</p>  | <p>ተማሪዎች መግፋት እና መሳብ በቁሶች ፍጥነት ላይ ስለሚፈጥሯቸው ተጽእኖዎች ሳይንሳዊ ምርመራዎችን ማድረጋቸውን ይቀጥላሉ።</p> <p>• • •</p> <p>ተማሪዎች በሳይንሳዊ ምርመራዎች ላይ ይሳተፋሉ እንዲሁም እጽዋትና እንስሳት ለአካባቢዎቻቸው ፍላጎቶቻቸውን እንዴት እንደሚያሟሉ ለማጥናት ከስተትን ይመረምራሉ።</p>  | <p>አሜሪካን ልዩ የሚያደርገው ምንድን ነው? ተማሪዎች የቀን መቁጠሪያን በማጥናት እና ከተለያዩ ጽሑፎች ጋር በመሳተፍ ለዩናይትድ ስቴትስ የተወሰኑ በዓላትን እና ምልክቶችን ያጠናሉ።</p>  |
|  | <p>ከተለያዩ የዓለም ክፍሎች የመጡ ሁለት ሰዎች የተለያዩ ልምዶችን እንደሚካፈሉ እና አሁንም መገናኘት እንደሚችሉ ተማሪዎች ይማራሉ። በዓለም ዙሪያ አልፎ ተርፎም በአንድ ማህበረሰብ ውስጥ ወጎች የተለያዩ ናቸው።</p> <p>• • •</p> <p>ተማሪዎች የዕለታትን፣ በራቢሮዎችን እና አምፊቢያን የሕይወት ዑደቶችን ይገነዘባሉ፤ እና ዕለታትን እና እንስሳት ለወቅታዊ ለውጦች እንዴት እንደሚዘጋጁ።</p>  | <p>ተማሪዎች እንደ አስር እና አንዳንድ ተጨማሪ በመሰበሰቡ የቦታ ዋጋን ይማራሉ። እነሱ በአንድ እና በአስር መቶዎች ይቆጠራሉ እና ቅርጾችን ይፈጥራሉ እና ያጠናቅራሉ።</p>  | <p>ተማሪዎች እጽዋትና እንስሳት ለአካባቢዎቻቸው ፍላጎቶቻቸውን እንዴት እንደሚያሟሉ እና የሰው ልጅ በአካባቢ ላይ ስላለው ተጽእኖ ለማጥናት በሳይንሳዊ ምርመራዎች ላይ መሳተፋቸውን ይቀጥላሉ።</p> <p>• • •</p> <p>ተማሪዎች በሳይንሳዊ ምርመራዎች ላይ ይሳተፋሉ እንዲሁም ህይወት ያላቸው ነገሮች ፍላጎቶቻቸውን ለማሟላት እንዴት በአካባቢያቸው ላይ ተጽእኖ እንደሚፈጥሩ ለማጥናት ከስተትን ይመረምራሉ።</p>  | <p>የት ነው ያለሁት? ተማሪዎች የቦታ እና የአቅጣጫ ግንዛቤን ለማሳየት ካርታዎችን እና ግሎቦችን ይጠቀማሉ።</p>  |



በየቀኑ ለ20 ደቂቃ ያህል አብራችሁ አንብቡ።

ጸደይ



ከአዳዲስ ጓደኞች ጋር ሊያደርጓቸው የሚችሏቸው አስደሳች እንቅስቃሴዎችን ዝርዝር ያዘጋጁ እና ይሳሉ። እርስዎ በሚያደርጉት ጊዜ ዝርዝርን በቤትዎ ውስጥ ይለጥፉ እና የከብብ እንቅስቃሴዎችን ያድርጉ።

በእርስዎ ማህበረሰብ ውስጥ ያሉ ታሪካዊ ሠራተኞችን ይመልከቱ። ምን ዓይነት ሥራዎች እየሠሩ ነው? ስለሚመለከቷቸው የተለያዩ ሥራዎች አስደሳች ወይም አስቸጋሪ ሊሆን ስለሚችል ይወያዩ።

በዘናዎች ላይ የአየር ሁኔታ ዘገባን ይመልከቱ፣ ከዚያ በሰዓት መጨረሻ ላይ በአካባቢዎ ያለውን የአየር ሁኔታ ይከታተሉ። በመጨረሻም፣ ለጓደኞችዎ ለማጋራት የራስዎን የአየር ሁኔታ ሪፖርት መፍጠር ይችላሉ እና ቤተሰብ! ማካተትዎን አርግጠኛ ይሁኑ አንዳንድ ምን ስዕሎች በእነዚያ ቀናት የአየር ሁኔታ ነበር።



ፈጅዎ 4 ካልሲዎችን ወይም 7 አዝራሮችን እንዲያመጡልዎ በመጠየቅ መጠናቀቅን እንዲለዩ ያግዙ።

የተለያዩ ቅርጾችን የሚመስሉ የእውነተኛ ዓለም ዕቃዎችን ያግኙ። ውስጥ ከብብ የሚመስል ነገር ማግኘት ይችሉ እንደሆነ ልጅዎን ይጠይቁ ከፍሉ ወይም አራት ማዕዘን.



ከልጅዎ ጋር ወደ ውጭ ይውጡ እና የአግር ኳስ ኳስ ይምቱ። ብዙ ወይም ያነሰ ኃይል መተግበርን ያሳያሉቸው (ማለትም፣ ኳሱን የበለጠ በመርገጥ ወይም ለስላሳ) ኳሱ እንዴት እንደሚጓዝ ላይ ሊገመት የሚችል ውጤት አለው።

ልጅዎን ስለ እጽዋት እና አንስሳት ፍላጎቶች በተመለከተ የትምህርት ተሞክሮውን እንዲያጋራ፣ እና የተማሪውን ነገር እንዲያስተምርዎ ያበረታቱት።



ከልጅዎ ጋር የህጻናት መጽሀፎች አብረው ያንብቡ፣ ገጸ ባህሪያት እውነተኛ ወይም የፈጠራ ስለመሆናቸው ይጠይቁት እንዲሁም አምታዊ የገጸ ባህሪ ባህሪያትን እና ድርጊቶችን እንዲገልጽ ይጠይቁት።

ከልጅዎ ጋር የሚያውቃቸው ሰዎች ስለሚሰሩቸው ስራዎች እና ገንዘብ ጥቅም ላይ ስለሚውሏቸው የተለያዩ መንገዶች (ምሳ፣ ለክፍያ፣ ለቁጠባ፣ ለማጋራት) ይነግሩ።



በየቀኑ ምን ያህል ጊዜ እንደሚያጠፉ ለመመዘን የንብብ መጽሐፍ ይይዙ! ከእያንዳንዱ ታሪክ ርዕሰ ጉዳይን እና ተወዳጅ ገጸ-ባህሪያትን ይዘርዝሩ። እርስዎ የሚያደንቁቸውን የባህሪ ባህሪያትን ያካትቱ።

ሶስት አዳዲስ መጽሐፍትን ለማየት በአካባቢዎ ያለውን ቤተመጽሐፍ ይጎብኙ! የአካባቢዎን ቤተመጽሐፍ ቅርንጫፍ ለማግኘት bit.ly/findmylibrary ን ይጎብኙ።



በልግ



ከቤተሰብዎ ጋር እንደ ዋና ገጸ-ባህሪያት ወደ ፓርክ ስለ ጉዞ አስቆኝ ታሪክ ይጻፉ እና በምሳሌ ያስረዱ! በፓርኩ ውስጥ ስለሏቸው አስደሳች ጊዜያት አስገራሚ ስዕሎችን መሳልዎን ያረጋግጡ።

ቤተሰብዎ እንደገና ጥቅም ላይ ይውላል? አዎ ከሆነ፣ የተወሰኑ አቃዎችን እንደገና ማደስ የሚችሉባቸውን መንገዶች ያስቡ። ለምሳሌ፣ የወረቀት ጀርባ ቀለም ወረቀት ሊሆን ይችላል፣ ወይም ከመጸዳጃ ወረቀት ጥቅልሎች ጋር ሮኪት መፍጠር ይችላሉ። አይደለም፣ ጣሳዎችን፣ የመስታወት ጠርመሮችን እና ወረቀቶችን የሚሰበሰቡበት እንደገና ጥቅም ላይ የሚውል ክፍል ይፍጠሩ።



ንፅፅሮችን ከልጅዎ ጋር ይወያዩ የትኛው ነገር ከሰደ ወይም ቀለል ያለ እንደሆነ በመጠየቅ ወይም የትኛውን ነገር በመጠየቅ ረዘም ይላል።

ልጅዎ በአጎራባች አካባቢዎ (እና እዚያ በሚኖሩ ዕዕዋት እና አንስሳት) ላይ ያላቸውን አሉታዊ ተፅዕኖ ለመቀነስ መንገዶችን እንዲያስቡ ይጠይቁ

ልጅዎን ቢያንስ ሁለት አይነት አባባዎችን እንዲያመጣ ለማስቻል ወደ አካባቢ የመጫወቻ ቦታ ወይም በቅርበት ወደሚገኝ ፓርክ ይዘውት ይሂዱ። ልጅዎን አባባዎችን ለሀይወት ዘመናቸው እንዲንከባከብ እና የማስታወቂያና አድናቆት ሰንጠረዥ እንዲያዘጋጅ ይፍቀዱለት።



የቀን መቆጠሪያ በቤት ውስጥ የጋራ ባህሪ ቦታ ላይ አስቀምጡ፣ እና የቀን መቆጠሪያ ስለማንብብ እና ለቤተሰብዎ ማህበረሰብዎ አስፈላጊ የሆኑ ቀናት ላይ ምልክት ማድረግን ተለማመዱ። ልጅዎን በክፍል ውስጥ የተወያየባቸው በዓላትን ከምልክቶች ጋር እንዲጨምር ይጠይቁት፣ ለምሳሌ፣ የማርቲን ሉተር ኪንግ ጆአር ቀን በጥር፣ የፕሬዝዳንት ቀን በየካቲት፣ እና የነጻነት ቀን በሚያዝያ።

እንደ የልደት ቀናት፣ በዓላት እና ሌሎች አስፈላጊ ቀናት ያሉ ልዩ ቀናትን ዝርዝር ያዘጋጁ። ከዚያ ከልጅዎ ጋር በቀን መቆጠሪያ ቅደም ተከተል ይዘርዝሯቸው።

ማከሰኞ ማከሰኞ በነጻ የሰሜን አሰንዖን መዘዎን የተፈጥሮ ታሪክ ቤራቢሮ ፓቪዮን ይጎብኙ። ለተጨማሪ መረጃ www.mnh.si.edu ን ይጎብኙ።



ጸደይ



ከእርስዎ የተለየ ወንጌት ስላለው ቤተሰብ አጭር ታሪክ ይጻፉ እና በምሳሌ ያስረዱ። ስለሚበሉት፣ ስለሚኖሩበት እና ወደ ትምህርት ቤት የሚሄዱበትን፣ እና/ወይም ስለሚለብሳቸው ልብሶች ዝርዝሮችን ያካትቱ።

ቤራቢሮዎች አስገራሚ ናቸው፣ ከብብ ይላሉ እና በቤራቢሮው ጠርዝ ዙሪያ ያሉትን ደረጃዎች ያሳያሉ። ከዚያ ወደ ፈጠራዎችዎ ለመለጠፍ በመጽሐፍቶች ወይም በመስመር ላይ የቤራቢሮዎችን ሥዕሎች ያግኙ!



በ 10 ውስጥ የቁጥር ጥንድ ማግኘትን ይለማመዱ። ልጅዎ ከየትኛው ቁጥር ጋር እንደሚጣመር ይጠይቁ 10 ለማድረግ 4፣ ወይም 10 ለማድረግ የትኛው ቁጥር ከ 7 ጋር ይዛመዳል።

በአሥር እና በአንድ መቁጠርን ይለማመዱ ወደ 100 ከልጅዎ ጋር። ቅርጾችን ያላቸው ነገሮችን ለመፍጠር ስዕሎችን ይሳሉ። ለምሳሌ፣ ባለ ሦስት ማዕዘን ጣሪያ እና ካራ መሠረት ያለው ቤት ይሳሉ እና ስለተፈጠረው አዲስ ቅርፅ ይናገሩ።



ልጅዎን ቢያንስ ሁለት አይነት አባባዎችን እንዲያመጣ ለማስቻል ወደ አካባቢ የመጫወቻ ቦታ ወይም በቅርበት ወደሚገኝ ፓርክ ይዘውት ይሂዱ። ልጅዎን አባባዎችን ለሀይወት ዘመናቸው እንዲንከባከብ እና የማስታወቂያና አድናቆት ሰንጠረዥ እንዲያዘጋጅ ይፍቀዱለት።

ልጅዎን ህይወት ያላቸው ነገሮች ፍላጎቶቻቸውን ለማሟላት እንዴት ከአካባቢ ጋር ግንኙነት እንደሚያደርጉ በተመለከተ የትምህርት ተሞክሮዎቹን እንዲያጋራ፣ እና የተማሪውን ነገር እንዲያስተምርዎ ያበረታቱት።



የመንገድ ምልክቶችን፣ የአውቶቡስ/ሚትሮ ምልክቶችን ወይም ከስማርት ስልክ መረገፊያ መተግበሪያ ወይም ከሚትሮ ላይ ካርታዎችን ማየት ተለማመዱ። ልጅዎን የቤትዎን እና የትምህርት ቤቱን የመንገድ አድራሻ ያስተምሩት። ልጅዎን እርስዎን በክፍል ውስጥ ወደ ልዩ ቁስ ለመምራት አቅጣጫ ጠቅሚ ቃላትን (ምሳ፣ ግራ፣ ቀኝ፣ ከኋላ፣ ከፊት፣ ቅርብ፣ ሩቅ) እንዲጠቀሙ ያድርጉት።

የኪልዎርዝ ፓርክን እና የውሃ ውስጥ የአትክልት ቦታዎችን ይጎብኙ። በየሰዓትዎ ቅዳሜ 10 ሰአት ላይ በኩራ ጉብኝት ላይ እንቁራሪቶችን ይፈልጉ ለተጨማሪ መረጃ bit.ly/DCPSKen ን ይጎብኙ።

የበጋ ዕቅዶችዎ ምንድናቸው? በበጋ ወቅት ትምህርቱን ለመቆጠል አብረው ሊያከናውኗቸው የሚችሏቸው አምስት እንቅስቃሴዎችን ያስቡ።

