

Poradha Taanawatenne kollilaat Kollila heka dheeto mecumatess Erkama Marracy 4- Orrakkatta qoch'



QUNDHA 4- Innu kaanninn

OCTOBER 2022

Mackenzie Matthews

*Education Technical Advisor,
International Rescue Committee*

Katie Maeve Murphy

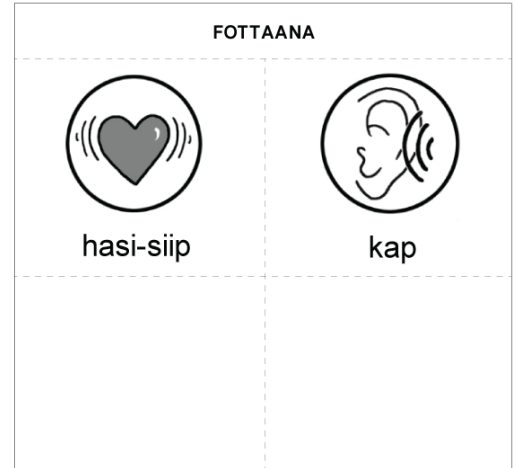
*Senior Technical Advisor, Early Childhood Development,
International Rescue Committee*



ERKAMA

Kataawu

QUNDHA	Innu kaaninn
QARPAJISA	Ashshann op kayishsh awushitt koyanniyan ufaatta
HELPA	Taqiqa 20-25
KAANUSSA HALAATT	Medhdha haka 20
LAK	Medhdha shimir tall laçisaassenne ellaass por kayiyyau
SENOSSA	Shimir kaan shokku tallop medhdha qap
MEHADHDHA	pannoolet kach'ch'uraatt, mastootet miintatt (nasaan)
KILIPPET FIITIYOTAT	N/A



INQAAPATTA

- Medhdha hala se ila kiy leemma haww haww kiy ila dheyiy naftenno kodhdho mashsh mshshadhdhoss senat ollidhaanninan. Senatin lamm oot kollilalaadhdhotessenne akkum olli qaqaapanninanness hes.
- Hin hala ila ollikiy awumitt akkum kataap ortooyinanness kokkisa dhaatta. Sesseunt (erkama) hin hala se ila kiyu afa hala se pati kodhdhep iyya kiyann tura shok medhdhaan kattuumadhdhu akkum olli ufnaytinninanness oot idhdhaatta. medhdha hin oot akkum se iyya hoosaanniyanenne orqara akkum helisaan oohanninanness hes.
- medhdha akkum se iyya orqara oohadheness ayyinu nafenno uqqallep kaladhiitaayy ufaatta iyya fadhosinn.

SENISA

- Medhaan hala se ila kiy pannoolet qinch'at happa wollaali kidhanno shok meet sin turr ila rakkot qafnaadh kidh pannoolet setthappaas katooyy ila nam iyya hesinu pahisatta iyya fadhosinn.
- Hala se ila medhdha kakkan et iyya lek kiyadhane/iyya qaap kaannaash hattiyau et kiyadhu kodhdho taanawattin hiramma tureeshsh sekontet 5-10 akkum qaapanninu koya. helpa hin tadhuniyanan helpaan pannoolet qinch'a poraadhdhooshsh happannishsho oot maanatt kidha it iyya fadhosinnishshu qaapanniyyane. Dhammanta; medhdha lukkaadhdhu orrili tarpiyaen shimir talla ayinonno se hala.

DHAMMANTADHA




- Siip kollilala koll shokkoohumann hin orqapadh kodhdhaadhdhu medhdha ufnaytisa. pannoolet qinch'a qapadha pannoolet qinch'aatenn maaniya hiratta innu fadhosinn medhdha lela. Sekkaanna kulesse pannoolet qinch'a sett medhdhaan qaraash happa. Medhdhaan etu pannoolet se qapadhane mahhadhdhonne akkan se iyya hoosaanniyan hembhaann (mahhawa Ali antu ahotawu olle inqil inqila hoosaann.) meetim pannoolet qinch'a sett qapattaann mahh nampil hembha illo pannoolet qinch'a sett nampil qarop happa pannoolet qinch'a sett qapattaass lak qapatteet illo lushatta fadhosinn.
- Medhdha shokku shokkotadhdho pannoolet qinch'a sett haka qapanninanness iinn anta. Helitt heka harabhittatetp kodha iyya fadhosinn.
- linn erkawusatta siip kollilala kollaatt medhdha ishaamma.
- Et helpa kiyadhen kodhdho kaawatt iharl qapattaann laalet se kaawatt kaawatt kidhishshu laalosisa.

ERKAMA

Haarra Siipat

QUNDHA	Inn kaanninn
QARPAJISA	Siip kollila kolless hesaym uuma
HELPA	Taqiqa 20-25
KAANUSSA HALAATT	Medhdha haka 20
LAK	Lak paldh medhdha ulli laoiyyan
SENOSSA	Medhdha shimir kaan shokku tallop qap
MEHADHA	Woraqata kaan qarass qoyir haarra dhap kaasaaann {woraqatadha haww hawwu kiy olli qapaann} medhdhaass mashsh mashshadhdhoss woraqata ponkaatt, irsaaset ponkaattenne maqaset idhayy.
KILIPPET FIITIYOTAT	N/A

FOTTAANA

 hasi-siipatt	 kap
 Nababan thaifa	

INQAAPATTA

- Medhdha dhehenn fiitiot tooyatta tureeshsh dhah akkaadhonne dhakassattaadhdu ishshaak. Qoyir seqar haarra padhawinans medhdha kaasadhu.

SENISA

- Fadhusilaadhdu mittass medhdha kaanenne dhakint ila rakkot qapu mahhadha akkum thaafinan kodh.
- Hin turiqatt et ushiyyane iyya kakkan hesa. Sekkana medhdha kaan shimir se qall qurinaness kaasadhu (hekodhdhumale harkaann dhakint quurot amm fadhosiinniyam) sedh tureeshsh paana quraann hin kakkan hesaym kaasadhene, oorkokkinn haka ammanetess paahnatt quranatt por se fadhosiinnishshoss ootadhdu kaanisadhen.

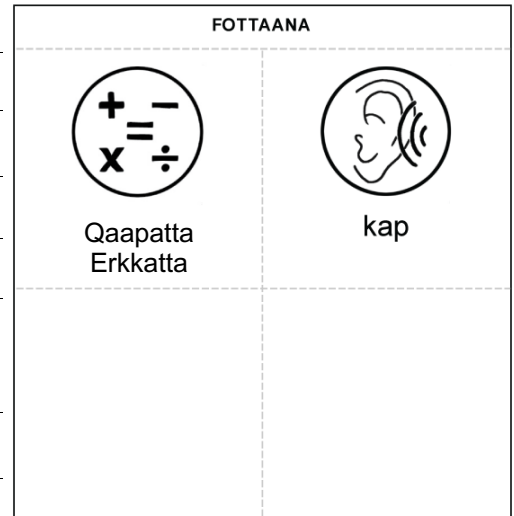
DHAMMANTADHA

- Sesseount hiratta tureeshsh woraqata kaan qarass qorayya haarra dhap kaasa.
- Siip kollila koll ilassenne hala shokku koyaatt idhdhikk kodhdhaayy medhdha ishaam.
- *Kaassadhu: Siipaayinu se kollila kolliyu aynonno kodhdho se andhot qaponne masmasiyu kodha footaan? Siipaayt se kollila kolliyu ila akkana hemasmasinniy maaniya?*
- Meet shokkit kataayy olle lahamaass akkan haww haww kiy akkisa iyya fadosin shok lamm orashiyyan kollilal kollmasimasushidhu ilushant kodhdh it fadosin.
- Qayir se medhdhaakisa.medhdhaall kiyttan akka qayir settlap sirmanes (heray por werakkattattes qura)
- Medhase werakkatta shokone irisasettpunkatt dhahetadhu dhaya werakkatta se qoras panatt koyyinan kassattta thayan werakkatta se qara qurran thafodhan mahhadhdhu thaafen.et helpa qafinadhene thafan weraqattta qarra kiy siren.
- Hilpa qafinadhene thafodhu orketap qapan qoyir kettmadhdhakisa hika mayinu kodhadhu rehene siip kollilal koll hesa.
- Sesseount se tura kishu turan thafa qoyir kettmadha kisa ushisane por tanaweten por kollilaltess rahaa.

ERKAMA

Dhihaassa hekaaw hin haww kiy

QUNDHA	Innu kaanninn
QARPAJISA	Dhihaassa 1-10
HELPA	Taqiqa 15-20
KAANUSSA HALAATT	Medhdha haka 25
LAK	Por medhdha ulilanninan shimir palidh medhdha kakkan 2-3 hell shokku kadhan erkaanninan.
SENOSSA	Shimir kaann tall heya
MEHADHA	Kaartet dhihaassaatt 1-10 qapu woraqata kaan aifta shakaannane woraqata shokku waadhdhot 10-shoke pankoonet
KILIPPET FIITIYOTAT	N/A



INQAAPATTA

- Medhdhan halaayin illa kiy erkatt hisaapetatt haww haww kiy shakaanna hek 10 dhihasan kiy ufinanan. shekaan lammi amm akkan hiupanem medhdha ekum fattandhu mittt hisot idhikk kodhitet hes nayikk ekamma edhakaysammannu kodhot amm hedhikkammkaardet filesh erkawsattatt dhihesa qar orriton hidheketatteno hala qatta qap imashsh orseta medhdha ekum erkaannan kodha illo achachch shokku idhatta 1-10 eka nebainanes orqudhop qap illo pana shokon dhihaassa haww haww kiy dhihosises pahiyayae.

SENISA

- Hela se illa medhdha kakkaanne iyyaan nappapaalle qache medhdha 1-5 iyya qar kokilla idhatta dhihaasaan 1-5 kiy erkawesanisho afit lek dhikkisattan hala se kapopd dhahay.
- Halattion parane ufinatttan haww haww kiydhan medhdha kakkan pahisa hin pahisammeno 1-5 nababa foottadhiitaadhu amm iyya fadhosinnisham. Hala erot kollapayyatt ishakaane medhdha akkum foottanoodhdhu mittt pahisa.

DHAMMMANTADHA



Tarka pah erkawsattan 1-10 medhdha hak dhihasayin dhihinanes hisa. dhihaseyn medhdha akesas ak orkaan dhihinanes koyosisa hinen medhdha hin olle nababa. medhasi quumacha akititatt hak 10 kiy ekum dhihinanes koyosiyya. Panikoene kammanatt qoyyir erkawsattan eka dhihes dhiyyanan koyosiyya. medhdhan dhihesa dhiyya dhihan mittt kokkisa: shokku shokkotadhdhos shoka -10 kiy ila dhihaasaan hekay kodhaka uila reehin kodh hala se hin uile kodhinan dhihaasaan hala sett dhaassam mitttass. dhihaasaan haww kiy dhadhattan werraqatta kaan qaras hikodhu thfinan koyy medhan olle kiyttan dhihaasaan haww haww kiy akka ponka roopinanes kodhosiyya dhihaasaan haww haww kiy iyya dhaassam paahnat se idhaasant mitttass kaasaanna shakkumn kaasa. Paahinatass dhihaasaan haww haww kiy halpatt kodhitto shimir halpatt kaasa pulal halpatt kaasa issikka halpatt kaasaann s.k. olli erkattaass haladhhu orkchetop qapaan dhihaasaan 1-10 qar ooraan medhdha sese unnta laalee sekiyho sum sum lalosisa.

ERKAMA

Dhihaassa Tarpa

QUNDHA	Innu kaanninn
QARPAJISA	Dhihaasaan 1-10 kiy dhakaysisa
HELPA	Taqiqa 15-20
KAANUSSA HALAATT	Medhdha Hak 20
LAK	Medhdha oottan kaannan qudhdh antaas lak palidh
SENOSISA	Afitta dhihaassa pohola kettrahha it erikaawusammishshuse erikosiniyyaon dhihaasaan hekaawu male hawu kiy turr thaafaan.
MEHADHA	Afitta dhihaassa pohhola kett rahha it erikawusammishsh se rekosinniyan dhihaasaan hekaawu male hawu kiy turr thaafaan.
KILIPPET FIITIYOTAT	N/A

FOTTAANA

 <p>Qaapatta Erkkatta</p>	 <p>kap</p>
---	---

- INQAAPATTA**
- Taanaw/seseount se medhdha lek iyya shimir se kaannann qudh mimitaattisa fadh. medhdha sesseount hiratta tureeshsh ihellissatta ufinaattta fadhossinn medhdha kollampaya illa iyya rakkot qapu kiyadho ashshann iyyatt erikkaanna iqaapatta.(oottan tallfeelosissa shakkumn huuran taashissa) Hala se ila iyya erkkata fotiyya pootina hawu hawu kiyle medhdha hekiyn.medhdha shakkan shakkumn dhihaasaan haka hundhat kiy hecupan shakkumn lamm amm dhiha fottiyam.
 - Medhdha poottanna hesot hekkodhu male hin kkaanna kiy kola tura dheessassaas amm hedhikkamm.Mehhatt inkollilasaatt erikawusattan dhihaassan qar ooraan medhdha dheketan hala qoo.
 - Soorattan immashsh oorissattta qeedhattaan medhdha akkum ekkaannanni kodh name shokku achchaan dhihaasaan shokoosh(1-10) napappenn.orkketop qapanna hinn erkawusatttan akkum dhindhatter dhihaasaan reehamm dhihaas medhdha paiyya.pahina hin erikawusatttan hesaym dhaattot ahinas iyyatt inu fadhossiniyyawu helpa erkamaatt kaasattta innu fadhossinn.

- SENISA**
- Hala se ila medhdha kakkan dhihaassa dhihaa (rakkot qap)fotta dhiiniyya erkama oohaann dhihaasaan 1-5 qariqimma fadhossinn.
 - Hala se illa medhdhaufina shadhonne paraadhan iyya hawu hawu kiy kodhann hala se lakk qal qootta fadhossinn ladhussinn hala shokku shokoosh (1-5) qootta fadhossinn lakkkiyot lehheesh handhattes(6-10) qootta fadhossinn halot oohama turann shokko shokkotadho lakk lake qariqa? fadhossinn.

DHAMMMANTADHA




- Dhihaasaan (1-10) kiy medhdha olle qarooru kolla maalla nassadhu kaanissaan qumaach'ch'oodhdhu dhihaa iyya.
- Dhihaasaan(1-10) kiy medhdha olle qarooru kollamaalla nassadhu kaanissan qumaach'ch'oodhdhu dhihaa iyya fadhossinn dhihaasaan reehamenn sesseount uumamm dhindh sesommm erikawusatttan (sesseountin hiramma tureeshsh hekkayitt umma illo oottan pattt mimitaattisa medhdha dhihaasaan akka hemdhinnan lela medhdha ihelissatttan (feelanta nayyiq) dhihaasaan iyya hembhiyyan kapop dhehaadhanne medhdha olle shokoohum hemdha fadhossinn sesseount sehd helpa qoch'isa qarooru.
- Pussi ikkaan ikaaneesh taanawa medhdha kaan kaan ellaan mashsh mashshadhos dhhaaasaan iyya pahissadhen akka dhihinannes oil ekkasa.paahanattas: nam shokku (4) kidh nam shokku lamm (1-4) dhih ukkaanna taanawu se ellashisa lammi helpa hak ushinannes sesseount se qarooru.

ERKAMA

Siipayinnu kokissa

QUNDHA	Innu kaanninn
QARPAJISA	Hin turipattessenno shooqayya
HELPA	Taqiqa 25
KAANUSSA HALAATT	Medhdha haka 20 tes
LAK	Lak medhdha shimir paldh ttallainniyyan
SENOSISA	Eto fadhusito shimir kaan ipalidh ttallaaasissa shok tharabheessa qar laaashissa.
MEHADHA	Kaarite sooromaas woraqata se qepissammenne medhdhaas mashsh mashshadhdhoss irisaasettponkaattne ponka idhdhaatta.
KILIPPET FIITIYOTAT	N/A

FOTTAANA

 hasi-siipatt	 kap
 Nababan thaifa	

INQAAPATTA

- Sesseount sin hirammmishu medhdhaan laha kiy illo erikaanninanes taqiqqa 10 reeha ukkaanna orr shimir kaan kapop dhehhasa .Taripantta settqar mahh koya mahhatt koyamo helpa sesseount sett amm pulpulamiinanem.
- Se hala se ila kiyu dhikissa reeha ufinaatta fotiinan.dhahenn hedhikk hak ammanetes mashsh mshshadhdhoss kaaritet qar thaafaanne kaasaana hekkollen.
- Medhdhaakkum kaaritet qar erikaanninnanes lamm paana dhikk akinninanes lamm oot katttoodhu thaafinnanes hesa.Et akkumshokku dhikissa erkatta fotta dhiiniyyanne seepikidn In olle orr akkaawos hayiletn mashsh mashsh innatt liket male nam kapa dhakassann hin dhahhi innu mashsh ooroot medhdhapillatt!

SENISA

- Medhdhan kakkan kodh illo dhammantadhu kaaritet qar thaafa fotta dhiiniyya,akkum mashshadhdhu thaafinanes kaasatta.
- Medhdha kaaritet qeedhattaadhu reehha. seep kidhot akkum kaaritet settqaripadhawannan erikawussannan shok namaashshiyya akkum erikaannan kaasatta.

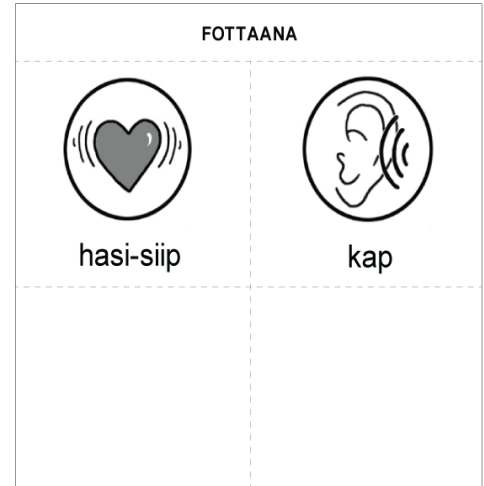
DHAMMANTADHA

- Sesseount tureeshsh por sesseount illop et kollaas seh kollan mahh nam shokku shokku woraqata qeppisam tallass thaafa woraqata hin kaartet se medhdha uqar thaafenenne se iyya ootadhu tarkka uqle kakkaa ennet.Mahhaayyatt kodhdha fadhusiyya kaartte se turrass. ollihesaan oriserkkissot kollilala siip ila sheehitt kodh kodhdhaadhdhu medhdha lela. Hakkum shokku shokko oriqeceedhdhanninos, ollihesaanae oriserkkissaan ollikiyattet erkattaa innufadhdhusinn kidha medhdha lela fadhossin.Siipaannu ashshann hin masmasiya kodhaayen akkum kollilala siipatttep por se ila kidha kassatta.medhdha poradhu kapash masmasunt koyaass qaap qootinan.
- Akkum iyya erikammoodhu akkum qalayittiyya mettass saalaatta poor kett thaafenne.(inn ayipisann nayiqqayya hin alkasha).
- Medhdha qaap shokkooh qar dhaahetadhdho kiinaness haritidhdhay. akkum shakaann erkattaas et serikkissa dhinno(nayiqino shakkum akkum sommominan medhdha lela.
- Awu shokku shokko woraqata se qepissamm medhdha qootta medhdha mahhadhu akkumtta fotta dhiininnan hekodhdhu male heka katttoodhu kodha fottin medhdha mahhadhu reehha shok tharabheessa qar isooroma. Et erikkadhan kaanna medhdha oottanadhdhu kaannan quhdhan akkum mimittaattinan hesa akkum dhammantta somm kaartettadhu qar thaafinanes hesa.
- Erkama taqiqqa hundh(10) kaanna lak shimir illop medhdhahembhbha akkum kaarittettadhu dhikkissaninanes . Et helpa kiydhanne akkan dhikk orqara oohatta fotinann illo thaafinanne.

ERKAMA

Hasaayinnu

QUNDHA	Innu kaanninn
QARPAJISA	Hasreeha, dhappetta, massmassunttaa, nahuumaasohhashissa.
HELPA	Taqiqqa 15-20
KAANUSSA HALAATT	Hak medhdha 15
LAK	Lak medhdha lek ulill lacinnan
SENOUSA	Lak shimir palidh talllaissa.
MEHADHA	Kasana (iyya kaasaammme, kaasaeththa, maattamma paahannatt harikaatt), matthaafa siip hashawu kiyu qapaa (imassmassiyyaoo, idhappinnioo, innahiioo sohashshissa)
KILIPPET FIITIYOTAT	N/A



INQAAPATTA

- Sesenunt sin medhdha has hekkadhu iyya kaasattta dhiinnannes kodhosinn. Seqar tarpitete medhdha has muthuroodhdhu akkum ishaamanninani kodha.
- Hin medhdha hesishshu iyya nam kaasattta malr akka hasadhu ishaammaninanes kodhossin. Meetin et sennatt dhapo hasay waariyyao lushshatta inu fadhossinn et kayyissiyau hanna kokissa
- Erkama hin erkama pil ollenno, ponkka oleno amm pahaauent heqapannem. hedhikk! hin hedhikk klidhot medhdhaw hasaadhu se kaanna kiyu ishaammaas kodh.

SENISA

- Medhdhahala se ila kiy lel awushitt kiyadho kollampayya helpa qeedhattaann. lel se qarooraan kaaritawwa paasitinawaa erkawusatta.

DHAMMMANTADHA




- Lashmitt has hawu hawu kiyu inu dhaka yisammaanishu kollilala ishaamma.
- Has mashshmasuntatt medhdha akkisa. Lel awushitt qaroor mitt masmasunt kaasaana akkisaan, kaasaannaan medhdha turop indheyaan has massmassunt akiyen. Qarooraan dhapettan, nahuuma.
- Lel awushitt qarooran kaanna medhdha mashsh mashshadhon kaasaannaan toyyattaan has kaasaanna hin qara kaasadhu has nayiqq medhdha qaluuma tura akkan nayiqi kapeesh ishaamma dhiitta

ERKAMA

Qalaytisa Lelat

QUNDHA	Innu kaanninn
QARPAJISA	Akkumnadhan moontalkiy lelaas leladha qallayitisaatt erkawussadha
HELPA	Taqiqqa 20 – 25 tes
KAANUSSA HALAATT	Medhdha haka 20 tes
LAK	Medhadha lak paldhales shimir tallacinan lakk lakk olli erkattaas lak palidh fadhosinn.
SENOJISA	Medhdha hala 3 – 4 medhdhaass teekatt
MEHADHA	Nam shokku kupaaya medhadhatt akkum laajintu koya
KILIPPET FIITIYOTAT	N/A

FOTTAANA

 Qaapatta Erkkatta	 kap
 hasi siipatt	

INQAAPATTA

- Medhdha shakaan shakaane qalayattisa lel tooyatta lel kka kaatt aliupan helippanam lakkettoottan patt mittaattnan leladhaan qimin. Erkammhin tharabheessa qar erkatta fotiinan helkes meet se “fiyyaikiset” qapu kiyadho et helpa kiyadhen kodhdho illo iyya oottan pattt aniyyanne leladha furilaatt ishaamman.
- Medhdha ormitti kiy paranenno kata kodh lakk lake kodhaan akkum erkaanninanness koy.

SENISA

- Medhdha akkum shimir tallacinnanes shimir setallas teekatt haayadha nam shokku lel kakkum shoke akkan shokku et lel kosdho oot medhdha ilela.



DHAMMANTADHA

- Medhdha teekatt qar laajiyaa kakkannu iyya oohamma dhiiniyya kodhadu illela. medhdha shakaane shok lakk uqar hembh illo teekatt kaapaash akkum kiyanan (shaakettadhu lahan, pattaash, turaashS.K) medhdha shimir tall laajiyaa maalla kattoodhu tooy hawu hawu kiyon tooyan. Meet shokku teekataayy ketta meet shokku akka shokku thiwa dhaatta. Hinillo ishaamatta masmassunta kodhdha fotiinan lak se thiwuwa sett pattikiyu hembhaann medhdha thiwadhu laahayya akka ileliitt mittass kaasattaann lel akka kollinan koy.

ERKAMA

Dhihaasaan Kollisam

QUNDHA	Innu kaanninn
QARPAJISA	Taqiqa 20-25
HELPA	Medhdha 20
KAANUSSA HALAATT	Hala ili laaass lak sen ipaldh ilass tarka 5 laaashisa
LAK	Medhdha lak paldhales shimir talllacin lakk lakk olli rkataas lak palidh fadhossinn.
SENOJISA	Medhdha akka shimir kaan talllacinnin kodha
MEHADHA	Paanolawwaan sis kaarittawa
KILIPPET FIITIYOTAT	N/A

FOTTAANA	
 <p>Qaapatta Erkkatta</p>	 <p>kap</p>

INQAAPATTA

- Por kollasham erkama hin ila amm heriy akkinniyannem pahanattass 1. Ila kiyu B ila / amm iyyase hayyialet hoossashammem.
- Medhdha lakkdhu kodha male akkum qalayitissa lel qar qimminan kod Taanawu se taanawuyan ishaama andhot olli isahmaadhen.

SENISA

- Medhdhaan hala se ila kiy dhakint ila rakkot he qappannem shok taanawa fottaanem taanawu tharabheesaattep oohama fotaayem.
- Medhdha hala 3-4 qootta hala hin maya mashshayies man 5 mashsh mashshayies kaart 5 kidhammiyya idhaassammen mashshay mashshay kaaret setallaay kollilay haladhaan dhaheen qeedhaas ekkala koyyen helpa kiyadhen kodhdhone por se iyyalelen haayen.




DHAMMMANTADHA

- Medhadha hala il laaiyyaen mehatt 5 afittaal haayya qalayitissa mehadhdha hin ila dhihaasaan kollashamm erikawussattta ashnan it akinush ufinayyitiyya dhihaassa-----,iyya-----,.....medhdha iyya kkaan hembhini maalla hes et dhikkiyn kollan kaanna meet khelann 3-5 reeha fottinu kassattaan qalayitissahdo kollen. medhdha olle tannawu taanawen.
 1. Medhdha hala hen qootaan akkum qalayitinan koy
 2. Yem att laaladhu yent att laaladhu kidhi kaasadhu hak 5 medhdha dhahettadhon dhihaasaan kollashamm kaasattta fadhossinn. Laaletanha hin tura, qarqareell akka kiinanes pannoolet, tilaanne s.k.k uli haayen.
 3. Dhihaasaan kollasham akkum laaakkaninanes ilel illo dhihaassanno kodhanne meetin akka fotinu kodhossiyya.
 4. Et hala 3 qareel kiyadhen kodhdhone haladha pil hawukiy erkattaatt akkaannin. medhdha hala ila kiy medhdha pahissadhann hedhil shok andhottas heriyya kaan qap.

ERKAMA

dhikkuma Dhaattikku

QUNDHA	Innu kaanninn
QARPAJISA	Dhikkuma kollen
HELPA	Taqiqa 20-25
KAANUSSA HALAATT	Medhdha hak 20
LAK	Medhdha shimir tall laoiyyan 3 – 4 salaatta “hospiku” qara arikaanneett akinitan kiyn salaattadhu hospiku husales madhaa kissammen.
SENOJISA	Medhdha akkum shimir kaan tallaoiyyan kodha.
MEHADHA	Uwaat teppetat
KILIPPET FIITIYOTAT	Erkama dhikkum Dhaatikku

FOTTAANA	
 hasi-siipatt	 Kap
 Qaapatta Erkkatta	

INQAAPATTA

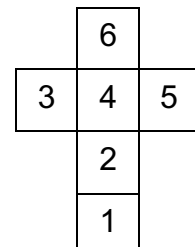
- Medhdha dhahenn kilila tureeshsh fiitiyyaot akkaadhonne tooyatta ufinayitit.
- Medhdha dhahenn siip kollilalla kollilala key dhahenn kata kodhdhaadhdu ufiinaandhen dhen et idhakaysamaanisho hehasadhu ishaamen.
- Et isena dhiyyane et miroodho chaadh iyyatt dhakassanu koy.

SENISA

- Medhdha tittinnao dhakayaanne lak akkum rakkot qap turop tariyya hala laoashiyya.
- Hala kaanen medhdha fiitiyyaot tooyadhan kaasaiyya oorissa tureeshsh lak kodha olli ishaammatta fotinan.

DHAMMMANTADHA




- Fiitiyyaosiin iyya inu erkatta fota dhinkinu ishaamma fotta dhiinikinnu medhdha lela.
- Akkan shaakkan fiitiyyaot qara kiy tooyatta turesh kaasadhu.
- Helpa heluumatt att fotta dhiinatt maaniyya amman erkatta fotihaatem? Paanunt se tooyattu hin oottan talla kiy dhahenn kata kodhdhaadhduonne seekaan masmassunt idhakaysamaanintoss siilp kollila ila dhah olli kiyaattaadhon olli erikattaadhu illela.
- Et fadhositto dhikkuuma “Hosikot” salaatta 3 shoke 4 hussal haayaan hala taanawitnan kodha. akkum tinaaiyya por kaareesh hapinan medhdha dhayya. Et toriyanne “Kaar” torissa kap medhdha “Chaattirrin” mehatt tor olli iyya somm ishaammatta fotinan.



ERKAMA

Harka Tittinnao Ch'ayio Kidh

QUNDHA	Innu kaanninn
QARPAJISA	Orran raadha ashshann
HELPA	Taqiqa 20 – 25
KAANUSSA HALAATT	Medhdha hak 20
LAK	Medhdha shimir tall laashisaas lak palidh
SENOJISA	Medhdha lak shimr palidh talla kiyadhen
MEHADHA	Mathaafa torrot itinao heka kiraasett
KILIPPET FIITIYOTAT	N/A

FOTTAANA	
 <p>Qaapatta Erkkatta</p>	 <p>kap</p>
 <p>Nababan Thaifa</p>	

INQAAPATTA

- Turiqattiyaen thaafaan napapenne illo kaasaiyyadha mitttaattisadhu kaasadhu.
- Medhdha dhahenn akka fotinan por shokooh laa'an matthaafa settaltaash alqappa eya toyen.

SEJISA

- Helip nipaapettatte medhdha lapiti se qara kiyattaadhu tooy.
- Medhdhahala kakkan ila kiy akka tooyinainan napapinannes medhdha 2 – 3 kaasaiyya kaasadhu.

DHAMMANTADHA



- Aan akkannatt ashshann kaaniyyan tooyaninna hindhehiyya qaapatta fotiihem ? (medhdha ekkala oorila dhayen) amman oot dhihayimattenne raadhaatt napappinna henapapana kaanussa tontin eshaakinan (kaasaiyyadhaan arikaannatt kiy nipaappet ila sohadh inerkawusattaay ishaak.
- Torrose napappan kaanna medhdha torrot tonto qale ashshann inu kaasaan kinu imashshoorissadha.

ERKAMA

Kaarrawwa

QUNDHA	Innu kaanninn
QARPAJISA	Kaarawwa reeha
HELPA	Taqiqa 20-25
KAANUSSA HALAATT	Medhdha haka 20
LAK	Medhdha lak shimir kaan tall laqinan kodha
SENOSISA	Medhdha lak shimir kaan tallaidhissas kodha
MEHADHA	3-4 mehdha karrettet (saaqoret mathafaa t..s.k
KILIPPET FIITIYOTAT	N/A

FOTTAANA

 <p>Qaapatta Erkkatta</p>	 <p>kap</p>
--	--

INQAAPATTA

- Medhdha shakaandhos qiidhdha haww hawwu kiy reeha turr qattta kodhinan. medhdha shakaanu qiidhaane kinattadhu hin turr qattta ufinnatta fotinan- se kaan medhdha nam hehik qaap hesa fottinanne.

SENISA

- Medhdhaan hala ila kakkan qiidha qapu turrqattass tannaw has qafinattaadhu tooyya.Et kodha dhiinanne woraqata se ponka qappa soorom kaaraawaan dhehhayyen kaarawaan akkum ponka orkchetop qapinanes hala tinaoi kodhossisaann laalet kaaret laalasha turan hala dhahetay qaroor mittaattisaan medhdhakakkan ponkaan kayin erkawusattaan hala qooten. Leladha,(tinaoa,ottantiyya, ikaan).

DHAMMMANTADHA

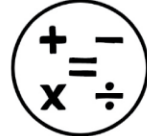


- Uumadha naff ila por hikkettqiidha akkumtta akka fotinu medhdha karitoonet kaaret qapadha ikidha.
- Qiidhdha hin orrmittikiy hesayim afur qafinaattaadhonne kaarawa shooyatta qap kodhdhaadhdu.
- Medhdha kaaret se inatt poniten medhdha akiky. Medhaas mashshmsshadhdhoss kaaret afurenne qoraya orrop kikiyne punna idhaattaan kaaret ashahan iyya erikaanniyyan kaaret dhindh afur qafitu erkawussadhen.
- Medhdha olle laalet chuchuumale kidhishshu (laaladha ikidh, matthaaafa dhaasot magnum tooya) “dhidh afur” kiiyyaan dhindh qerishsha kaaret akka akinnan kaasadha “afur dheyinon hin dheyahin dheyiyyai akkininnannes kaasadha.
- Medhdha akkum kaawwatt ila toyyaninnanenne altaash sohashissa iyya illo kaarawa fadhinannes keessumisaan iyya aken hala hehikettqooten.

ERKAMA

Shimiradhdha

QUNDHA	Innu kaanninn
QARPAJISA	Shimir reeha
HELPA	Taqiqa 15-20 tes
KAANUSSA HALAATT	Medhdha haka 20
LAK	Medhdha shimir ila por palidh ulkaatten ulelaatt
SENOSSA	Medhdha shimir kaant il akkum laainan koya
MEHADHA	Shimir akitaanawa lakk (moontayaanne cha"ayokidha) mittan rifaan shokku 1 meet shokkonn 1-2 mehadha kollasham paahaannunt qeedhdha shimir qap.
KILIPPET FIITIYOTAT	N/A

FOTTAANA

 <p>Qaapatta Erkkatta</p>	 <p>kap</p>
 <p>hasi siipatt</p>	

- | | |
|-------------------|---|
| INQAAPATTA | <ul style="list-style-type: none"> • Medhdha hikettqiidha reehaas turiqatta ikodhinannes medhdha karattidhu mahh qiidhaattenn liyyaattadhdhu turiqatta ufinaatta fotiinan.Ufinunt medhdhaattenne ufinunt iyya namm keesumissa fadhdhiyyan. |
| SENISA | <ul style="list-style-type: none"> • Medhdha dhakint ila rakkott qap tharabheessa qar laaan erkama shimir moontayaanne heak kawuneella qapu qiidhadha hin kidha |

DHAMMANTADHA



- Shimir mootayyan kawuneela ereel qapa helpaan innattt shimir soorontenn paahaanaasin shimir kidha maana ammkalit heqapamm. Shimirhin shokku kawuneela shokku moontayya. medhdha shimir kaweneelaanne moontayyan akiyen.
- Shimir ponka ashsan kiy it qafitu kaasadha.medhdha se att ponkit medhdha akiy.
- Meet shokkoss rifaanet shak dhaattaanennelak lak se inntura kiyu ilas shimir qapatt fotoay iakiy.
- Medhdha shimir se il elaan harik qapinann kaasadha medhdha akkum sohhanan kalinannes kaasaattan shimir settpohola koya kollen, et harik medhdha bhirich'aaqinshanne illo meet sin harikaawu iyyatt bhirichaakinnyyo shimir se kapaash ashshann iyyatt hukila taripinonne fotinu tooya.
- Et helpa kiyadhen kodhdhone meet shokku otantt shimir settallop keesumiyya ak in il qappinu koya.

ERKAMA

Dhindh Halppatt

QUNDHA	Innu kaanninn
QARPAJISA	Qiidha ila hin hawu kiy reehha
HELPA	Taqiqa 15-20 tes
KAANUSSA HALAATT	Medhdha hak 20 tes
LAK	Shimir se ila lak palidh medhdha uliladhinan
SENOSISA	Shimir kaant il laoinnan kodh
MEHADHA	Dhindh halpatt ikaant roomatt ,shimir kaan room, kaaret kaant roomatt dhindh halipatttadha(shoke qorayya ituriqatta ufinaatta fotiianne medhdha akkum nam hikk keessumisa fotinanes hasadhu ishaakka. medhdha dhakint ila rakkot qap tharabheessa qarlaaan erkama oottan dhindh halpatt ila erkatta fotiinan.
KILIPPET FIITIYOTAT	N/A

FOTTAANA

 <p>Qaapatta Erkkatta</p>	 <p>kap</p>
--	--

INQAAPATTA

- Medhdhaass dhindhadha reehot hirayim kodhin medhdha shakkumn mahhanne kiy tadhu turiqatta ufinaatta fotiianne medhdha akkumnam hikk keessumissa fotinanes hasadhu ishaakka. medhdha dhikkint ila rakkot qap tharabheessa qarlaaan sessaant oottan dhindh halpatt ila erkatta fotiinan.

SENISA

- Medhdha tooy hawwu kiyon rakkot senisa qap medhdha qiidhadha kakkan qapattaan reehayitta se oottant se talla kishu ufinaadhen.

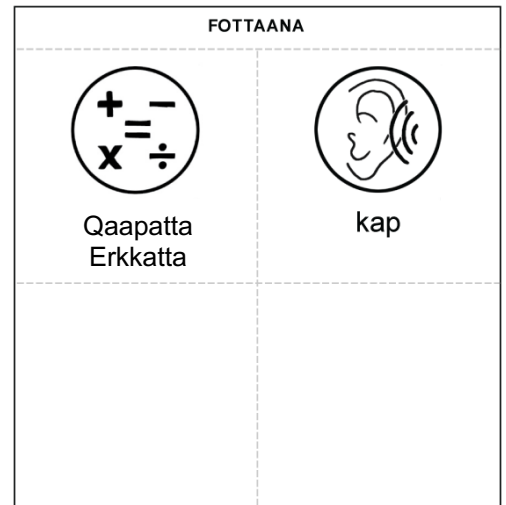
DHAMMMANTADHA

- Shimir room kaanne kaaret room qapadha qiidhadha hin oroop kiyne muu adh oroopinkiyne? iyya dhinnidh halpatt qapu iroom ikaan ikidh qiidha hin dhindh halipatt qapu maalla halipatt kidhamm kalleenaann medhdha olle dhindh se dhihinan.
- Medhdha kaarawaanet tiaraakilawane shimir iakiy olo ashaan shokku kodhay dhidhi room qafinattadhone ohammadhu kassadha(kaaret afur taanaw qafit,dhidhi halipatt kollena qafit ,kipepet qafit ammi dhidadha heqapanem.
- Medhdhaas dhindhi halpatt shoke qoyyir oroop kiyone ierkatta idhdhaya olo dhindhi halipatt ashnan erkaannan iaakiy dhidhdhadha halipatt erkawesattan.
- Poraadhdhu kapish medhdha dhindhi halipatt fadhiyyau kawatt ila tooyattaann (shoke alitesh sohashiya. Dhindhi halipatt lak kodha fadha iyyaatt akki hella qoot medhdhadhammotadhone/ Ashewa ilas kaasa fotinnan.

ERKAMA

Hittinna

QUNDHA	Innu kaanninn
QARPAJISA	Tirri raagha ekisomm
HELPA	Taqiqa 20 – 25
KAANUSSA HALAATT	Medhdha haka 20
LAK	Lechchin medhdhaas laaishetane por tanawat shimir kaan
SENOSSA	Medhdha malaan por shokku il laashiyya
MEHADHA	Tinnicha hittinan dhihaan, haq,okootanne , saammunna iilaatt
KILIPPET FIITIYOTAT	N/A



INQAAPATTA

- Medhdha raadhaana ila ketitt haqila ,s.k erikaaniyyanne andhotidhu lashimitt hin serikissamm kodhdhdhu ishaaken.
- Erkamahin lushaan oriffotta qaras kollilala dhayenn .medhdha kaanussa akkum helpa qeedhaniyyan heufinaadhen.

SENISA

- Mehadhdha raadha hin kaanin hesa fotiianne kiitu qaapattto kaasadhu iyya dhammiyya et ufinaadhanne(oorilaass ottottaanne haqa turiqattaas dhihhayimatt ashshann iyyatt dhehiyyau imashsh oorisadhenn)tinichochot haq ilaatt ashshann iyyatt dhehiyyau ak tooyannanes ilela illo hesayim medhdhatten herikadhen(arkaanneett tooyadhen) illo cherwon ahil iyyatt haay ufinaadhu
- 1. Dindh tinnicha indha lek qap fadhdhi mint tinicha 3 okootalep kaliyyaen tinichotin pakkay okootales pakkay ereel sohhasiyyen tinichadaanne indhaay lahi kiy ootan uwashisaas okoot haq lek qafitu ekkalaan 4 et erikahan kaanna medhdha olle hitin se taanawen dhindh pattimalla kipepee setenn enssu lakk tepp kodhen illo medhdha dahan tariqa shokkooh qar elinan kadha.

DHAMMMANTADHA




- Halotin akkum tooyaninnanes dhihayim shokku altaash dhayen raadhaanne hitiana ashshann iyya tarkaan haq ayilla ukiy kaasadha oot hitinaatten fadhusila hitinna medhdha olle ishaammadhdha raadhotin akkakkaninu hesiyya laapadhu heamman olle ekkassan kollammpaya haq ukinnane dhammoodhu dhamminnan(kapadhu lakkumdhos enerkawussanan. Raadhotin laapaan otot dhamm haqannoinukk)..
 1. Medhdha hala hen qootaan akkum qalayitinan koy
 2. Yem att laaladhu yent att laaladhu kidhi kaasadhu hak 5 medhdha dhahettadhon dhihaasaan kollashamm kaasatta fadhossinn. Laaletanha hin tura, qarqareell akka kiinanes pannoolet, tilaanne s.k.k uli haayen.
 3. Dhihaasaan kollashamm akkum iacakkaninanes ilel illo dhihaassanno kodhanne meetin akka fotinu kodhossiyya.
 4. Et hala 3 qareel kiyadhen kodhdhone haladha pil hawukiy erkattaatt akkaannin. medhdha hala ila kiy medhdha pahissadhann hedhil shok andhottas heriyya kaan qap.

ERKAMA

Orpaahnatanne Haww Kiyat

QUNDHA	Innu kaanninn
QARPAJISA	Orpaahnatanne haww kiyat
HELPA	Taqiqa 15 – 20 tes
KAANUSSA HALAATT	Medhdha haka 20
LAK	Lak medhdha shimr uil laʼinnan dkisatta lak shiimr paldh tallas akka laʼinnan kodha.
SENOJISA	Medhdha 3-4 ollen laʼashey
MEHADHA	Mehadha kaan haww haww kiy
KILIPPET FIITIYOTAT	N/A

FOTTAANA

 Qaapatta Erkkatta	 kap
 hasi siipatt	

INQAAPATTA

- Medhdha karatidhdhu oot qiidha turiqatta kola fotiinan hepil kaattta kitanbo mahhadhaanne liyyaattadha olle kodha fotiinan.
- Nam hehis “spasmia” akk keessumisa fotinanness ufinatt medhdhanettenne hasaadhdhu ufinadha.
- Orpaahaanunttan pattimala et akinniyyanne akkadhu ishaawinanne qar hitisamm kodhay erkawussadha. Qiidha “petyno”

SENISA

- Medhdhaan reehamm akkumn kollilala fotta dhiiniyyan akka qiidah kakkan qapanan ilel. Reehayitta qaiidha dhikkinnan ufinnaan.
- Mehadha olli ishammatta lainiyyane pahinnatt umen kidha ila erkatta fotinanne.
- Hala kaan ila shoke lak qoch qiidha umenne hala tinaʼan helpa “H” toraash hembha qiidha sohhashiyya turraash hembha.
- Medhdhaan hattes qiidhaan umen ummadhaadhu kokiyen illo hala pili keesumiyyaen.

DHAMMANTADHA



- Hukila lakk kaaretanne dhindh halpatt shimirila kaare shakshak kaasadhan qiidha hekkaan hawu kiy qiidha shakaan qiidha hawu kiy qafinaadhan.
- Qiidhaan haww hawwu kiy 3 qaripadhawaan (hala qiidha halipatt olle hala oroop kiyu lakk qaroorra) illo shokku hawu kiyh.
- Qiidhah hin kayin qiidha hin innot shakkumna lamm hawu kiy kin medhdha lakk uwaatt ponkaatt akka elen kaasadhu shaammissawa lakk uwattaadhu akkiy hekodhu male ponka shaammisessett haww hawwu kiyy kidha medhdha kaasadha.
- Medhdha akka pomnka reehinan kaasadha hin hala se ila oripahanuntan orshiittaadhu qarooten.
- Taanawan qiidha medhdha olle umm “sanssaladha” por 4 mahh qiidha Hala illo qiidha uumaan hiradhu erikawussatta fadhosiin. Pahaanattas medhdha dhindh halpatta qap ikaanneett lekaannan illo uuma fotinnan dhindh halpatt lahaattas medhdha lakken medhdha dhindhadha ashshann iyya erkaaninan kodhosiya.

ERKAMA

Lashshadha Tapaat

QUNDHA	Innu kaanninn
QARPAJISA	Lashahadha tappa hint pahiyya
HELPA	Taqiqa 15-20
KAANUSSA HALAATT	Medhdha hak 20 tes
LAK	Shimir tallas medhdha uqall laoiyyan lak kayinu
SENOUSA	Medhdha shimir kaan tallas akka laoinniness
MEHADHA	Lash thaafaatt lashadha tapaatt warqatta qar thaafn.
KILIPPET FIITIYOTAT	N/A

FOTTAANA

 <p>Qaapatta Erkkatta</p>	 <p>kap</p>
--	--

- INQAAPATTA**
- Medhdha shakaan shakakaan lashadha tapa dhihaas ammifotiyannem. Hepil lamm turiqattass ufinaan.
- SENISA**
- Lashadha tappa olle lashadha tappaanet medhdha up akka kattaadhu orfottaan kollilaninanes hes. medhdha lek lashasha tappa et ufiinaadhan lash tappa hinnet iraattett koyattta. Lashadha tappa warqatta qar thaafaan oriqaalles 5 – 6 inaakkum.
 - Orkettqapamma tappatt medhdha 5 – 6 qoot illo akka afitta orqani qallayitinanes iyya hesaas laalet tappa laladhen.
 - Halti ikaan kodho medhdha tap (7) akka qallyitinani kodhaan erkama tapa por lashattap hoshiliyyasa lashsh tapa turiqattiti meet turiqatttan hembhaann akkum dheyinnu shooyanu kodha. Hin are sohhadh lashi sekaan tapa shakkumna meet se qalayit hembhinan haka iyyatta paçinu paniinan. Hin ori kaanneett kiy hala medhdha tapatt akkum qalayitinan akka qaroorinan kassadha he erikadhu.




DHAMMMANTADHA

- Lashadha dhahenn akkum mahhadha qapan medhdha lela lashshadha oriketop qapaan tappa kodhdhaadhdu ilela etikelayit orkchetop qapa illo lashshadha tapa akka lelinanes mashsh ooriyya. Ento lashsh ayinno lashsh, hall ayinno, pare lashsh ayinnukodhint? Hetapaatt.
- Lashshadah akkum helpa huriyyanep kiyattaadhu medhdha lela, ikidha helpa heka tirrayinnotep oohamm.
- Dhakintinu kaanisho ashshannes ekawusamm, raadhadha ashshannes ekawusamm kidh illo kaasaadhu lashshadha tapaatte sepase sekikino medhdha akka helpa ekaaninnes kodhosin.
- Lashasha tapa laalet kollilay (paana akkisa tooy) paana dhaasotatt)
- Lashshadha tapa warqattta qar thaafammu illo erkamampayya tap mittan shokku dhayen lashshadha tappa qar oora laadaha medhdha lashadhon lashshi tappa helaalatte oldhen kaasatttaann afita il pulipulitet ledhdha shimir se il elaan laalet lashashadha tapa olli laaladhen he harika dhawutete akka anannen akka laalanan lashaash hak lashshattep tarpa kokiy.
- Helpa kinaadhen medhdha iyya hoossaaniyya lashshadah tappa akkum laalet, maaqisagnu kidhishshu ak laalanan kokiy lashsh hoossashshant heqapanem? Maanaass?

ERKAMA

Man Sooroma

QUNDHA	Innu kaanninn
QARPAJISA	Erkama hala erkatta ila dhuupattta kola
HELPA	Taqiqa 20-25
KAANUSSA HALAATT	Medhdha haka 20
LAK	3-4 medhdha akka olli erikanninanness
SENOJISA	Medhdha shimir kaan tallaaashiss kodha
MEHADHA	Medhdha man dhihaatt qorayya, dhaakkala saaqorawa erkama qara nakkay tharimuussawa kupaayyadha.....S.K
KILIPPET FIITIYOTAT	N/A

FOTTAANA	
 hasi-siipatt	 Kap
 Qaapatta Erkkatta	

INQAAPATTA

- Erkama sin helekes iyya erikawusamiyan hala tinnoan. Haladha lashase, tharabheessadha qarass erkatta fotiinan.
- Sessecount erkama halaattenne hesayim oroopkiyu qar tooyammishu medhdha hik akka olli hesiyyannes qimussa idhay.
- Et man sett dhihiyanne andhotidhu itlushshant kodhaadh ufinaadhen maanadha paana dhikk hirammi eliyya dhihhammiyya fadhossinn.
- Medhdha helpa erkamaatt akka dhuupattta kollilanan kokiy et miiroodhan kardhadhu fotiinan.
- Erkama hin ila hala hawu kiy poottana hawu hawu kiy hesayim ifadhossinn semittass haladhu uumammen oot ufinatt medhdhaattenne fotanaan paradhu olle lahamma fotiinan.

DHAMMANTADHA

- Medhdha awu ollikiyttaan ak akkan uminan ilela hin qoqoch maaniyya? olli erikkattot mass massuntanne qundha qar innupaosinm ? oorila ekalaatt ifottiyyau kodh kattoon dhakassadha idhikk kodh qaapayin inuqootta S.K.
- Mehdadha kiy dhahenn akka idhaaninta ilelaanne iyya kiyattaadhu tooyaan olli erkatta iyya fadhossinn. Man qal dheer dhiha fotiinan haka se olle kiyattaan man se dheer dhihaass kohayit kidhen. olli erikattaan kata oottan olle sen kodhen. Rahhadhadhu ashshanes iyya dhehadhen akkakaninnan tooyen medhdhahala 3 – 4 hala qotta awtammen / mehha hedhaasammiiyyao hedhaaninna.
- Medhdha akka dhihanes taqiqqa 15` idhay medhdha man haayya elashissaadhu tureeshsh taqiqqa 5` helpa mocketatt idhaassammen medhdha mansimintotatt kaasadhu. Ahadha ila oot akkan sedhikk iyyatt erikkadha iyya olle ishshaammadha ottan se hala shokku shokkotayen man se tooyadhen.
- Namat dhahenn paana hawu hawwu kiyonn ashshann iyya adhinan lelen iinn erikattaan erkaman qara nakkay shammadhen.