



Saint Paul **BLAST OFF** TO KINDERGARTEN

လိယနူအါရုံ

ကတိသးလၢကွီ

တလါအံတၢ်သ့တၢ်ဘၣ်လၢတၢ်ကမၤလိအံ

- သိၣ်လိနဖိကျဲလၢအဂ့ၤဖဲတၢ်ဘၣ်အသးအိၣ်ထီၣ်အခါတက့ၢ်.တဲသကိးတၢ်ဒီးနဖိဘၣ်ယးဖဲမၤသကိးတၢ်ဒီးပုၤဂၤအခါတၢ်သ့ၣ်ဒိၣ်သးဖျိး, တၢ်သးဘၣ်တၢ်တၢ်, မ့တမ့ၢ်တၢ်ထံၣ်တလိပလိၣ်မ့ၢ်အိၣ်ထီၣ်န့ၣ်. တဘၣ်မၤဘၣ်ဒီး, တဘၣ်တၢ်, မ့တမ့ၢ်တဘၣ်အိၣ်ဒီးသကဲးပဝးလၢတကြးတဘၣ်တဖၣ်ဘၣ်.
- သိၣ်လိနဖိလၢကသ့တဲ “ဝံသးစူ” ဒီး “တၢ်ဘျး” ခိဖျိနကစၢ်သ့တၢ်ကတိတဖၣ်အံၤတက့ၢ်. စံးပတြၢနဖိဒီးသ့တၢ်ကတိတဖၣ်အံၤတက့ၢ်.

တၢ်ဟူးတၢ်ဂၤတဖၣ်

- ငှးအိၣ်ထီၣ် “တၢ်ဆိမိၣ်တူၢ်ဘၣ်တၢ်ဂီၤဟူးဝး (Feelings Puppets)” လၢကမၤစၢနဖိဒ်သိးကသ့တဲဟ်ဖျါသးတၢ်တူၢ်ဘၣ်ခိၣ်ဘၣ်အဂ့ၢ်တက့ၢ်. မၤနဖိတူၢ်ဘၣ်မံၤသ့ၣ်ဂီၤမ့တမ့ၢ်ကျးစဲဘူးတၢ်မံၤသ့ၣ်ဂီၤတဖၣ်လၢစးခိးဖိခိၣ်လၢအမံၤသ့ၣ်ဖျါသးဖျိ, သးအူး, သးထီၣ်တၢ်, ဒီးကမၤမၤတဖၣ်တက့ၢ်. တဲတၢ်ယဲၤပူဖျိတခါဒီးမၤနဖိဖိၣ်ဆၢထၢၣ်ငှးဟူးဝးတၢ်ဂီၤလၢအငှးန့ၣ်ဟ်ဖျါထီၣ်ပုၤကညီလၢတၢ်ယဲၤပူဖျိတဖၣ်တူၢ်ဘၣ်တၢ်ဒ်လဲၣ်အဂ့ၢ်တက့ၢ်. ဝံ, မၤနဖိတဲတၢ်ယဲၤပူဖျိဒီးနကဖိၣ်ဆၢထၢၣ်ယၢ်တၢ်ဂီၤတဖၣ်တက့ၢ်.
- သံက့ၢ်နဖိလၢ “တၢ်မနုၤတဖၣ်ငှးသးဖျိန့ၣ်လဲၣ်?” “တၢ်မနုၤတဖၣ်ငှးသးထီၣ်န့ၣ်သးလဲၣ်?” တက့ၢ်. ကွဲးလိၤအတၢ်စံးဆၢဒီးသးဝံၣ် “တၢ်တူၢ်ဘၣ်တၢ်သးဝံၣ်” လၢနကလုၢ်ဒီး “နမံၤခါ?” တက့ၢ်. သးဝံၣ်တၢ်သးဝံၣ်တဘျးဘျီလၢအပၣ်ယုၣ်ဒီးသးတၢ်တူၢ်ဘၣ်အဂၤတဖၣ်-ဒ်အမ့ၢ်တၢ်သးတဂ့ၤဟဲထီၣ် (ကွၢ်ယထးခိၣ်စူထီၣ်), တၢ်မၤနါစိးသး (ကွၢ်ယထီၣ်ဝးပကံးပကးသး) ဒီးတၢ်သးအူး (ကွၢ်ယဟီၣ်) တက့ၢ်.

*I feel happy, I feel happy.
See me smile, see me smile.
Happy, happy, happy,
_____ makes me happy.
See me smile, see me smile*

*I feel angry, I feel angry.
See me frown, see me frown.
Angry, angry, angry
_____ makes me angry.
See me frown, see me frown.*

လံာ်ဖးတဖၣ်လၢဖိသၣ်အဂီၢ်- လံာ်စရိတဖၣ်တၢ်မၤန့ၢ်အိၣ်သ့ဖဲပုၣ်ယဲၤ www.blastofftok.org အပူၤန့ၣ်လိၤ.

- *Feelings* by Alike
- *My Many Colored Days* by Dr. Seuss
- *Today I Feel Silly and Other Moods that Make My Day* by Jamie Lee Curtis
- *Things that Make You Feel Good/Things that Make You feel Bad* by Todd Parr

လံာ်ဖးတဖၣ်လၢဖိၣ်ဖါအဂီၢ်- လံာ်စရိတဖၣ်တၢ်မၤန့ၢ်အိၣ်သ့ဖဲပုၣ်ယဲၤ www.blastofftok.org အပူၤန့ၣ်လိၤ.

- *Bringing Up a Moral Child: A New Approach for Teaching Your Child to Be Kind, Just and Responsible* by Michael Schulman

ကတိသးလၢတၢ်ဖးလံာ်ဖးလံာ်

တလါအံတၢ်သ့တၢ်ဘၣ်လၢတၢ်ကမၤလိအံ

- ကတဲကတိပၢ်စၢၤစၢၤဘိ, ထီၣ်ဒ်ဒ်ဘိမၤကၢၣ်, ဒီးလံာ်တဖၣ်, ဒီးဟ့ၣ်ဂံၢ်ဟ့ၣ်ဘါနဖိလၢကတ့ၢ်, ကတိကွဲးကွဲးဒီးကကွဲးတၢ်အဂီၢ်တက့ၢ်. တၢ်ပၢ်ကွဲးသးလံာ်ဒီးတၢ်ပၢ်ဖးသးလံာ်န့ၣ်မ့ၢ်တၢ်အရ့ၣ်တပတီၢ်လၢတၢ်ကသ့ကဲထီၣ်ပုၤဖးလံာ်ကွဲးလံာ်တဂၤလိၤ.
- မၤစၢနဖိလၢကမၤဂ့ၤထီၣ်အတၢ်ဟူးတၢ်ဂၤတၢ်သ့တၢ်ဘၣ်တဖၣ်ခိဖျိနဟ့ၣ်အိၣ်အခွဲးလၢအကသ့ crayon, စၢၤဘိ, ဒီးထးရံးတဖၣ်န့ၣ်တက့ၢ်. ပၢ်ယၢ်လံာ်ကဘျးလံာ်ကတဖၣ်လၢနဟံၣ်ပူၤတၢ်လိၤအါတိတက့ၢ်.

အိၣ်ဒီးဆုၣ်ချုၤသးဆး

တလါအံတၢ်သ့တၢ်ဘၣ်လၢတၢ်ကမၤလိအံ

- ဖဲနဖိထီၣ်ကွီအခါအဝဲကဘၣ်လူၤပိၣ်မၤတၢ်မၤတခါဝံၤတခါ, လၢအအိၣ်ယုၣ်ဒီးတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤတၢ်ဆၢကတိၢ်တခါယီၤလိၤတၢ်လိၤဆဲးကိးနံၤဒဲးလိၤ. ငှးအိၣ်ထီၣ်နကစၢ်ကိးနံၤဒဲးတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤ လၢအပၣ်ယုၣ်ဒီးတၢ်မံၤဟံၣ်ထီၣ်, အိၣ်ဂီၤ, မ့ၢ်ဆါဒီး, ဒီးဟါခိတၢ်အိၣ်, ဆၢကတိၢ်သးဖျိ, ဆၢကတိၢ်မၤမ့ၢ်ဆုၣ်မ့ၢ်ဂီၤတၢ်မၤ, ဒီးမၤကွီလံာ်, အိၣ်ဘျးအိၣ်သါဆၢကတိၢ်, ဒီးမံဆၢကတိၢ်တက့ၢ်. ပၢ်ပနီၣ်ယၢ်တၢ်မံဆၢကတိၢ်လၢနဖိကဘၣ်မံဖဲတဖၣ်တနု ၁၁-၁၃ န့ၣ်ရဲၣ်တက့ၢ်. ငှးအိၣ်ထီၣ်ဆၢကတိၢ်ဘျးဘျီတခါလၢတၢ်ဖးလံာ်မ့တမ့ၢ်တၢ်တဲပူဖဲတချုးမံဆၢကတိၢ်အခါတက့ၢ်.

နမ့ၢ်အိၣ်ဒီးသ့ၣ်ညါအါထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျဲၤန့ၣ်လဲၤန့ၣ်ကွၢ်ဘၣ် www.blastofftok.org တက့ၢ်.

Blast Off to K မ့ၢ်တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤလၢအမၤသကိးတၢ်ဒီးစူဖိလံာ်လိၤရိတၢ်, စူဖိလံာ်ပဒိၣ်ကွီ, ဝံၣ်စူဖိလံာ်ဝံၣ်ဒိၣ်အခါၣ်ဝဲၤဒီး the United Way န့ၣ်လိၤ.