ICYEREKEZO

Ahatagira icyerekezo abantu baraimbuka

IHAME RY' ICYUMWERU

Icyerekezo kiberaho gufasha abantu kugera aho bifuza kuba. Twese tugira ahantu aho tujya, bamwe batabigambiriye naho abandi bajyayo babyizeho kandi babigambiriye. Kuhagera siyo ntego nyamukuru, ahubwo uko dukora urugendo mu nzira y' ubuzima maze tukihaza mu gihe tugezeyo.

Ese ni ikihe cyerekezo kiyobora intambwe zacu? Ese twaba twikorera ibyacu cyangwa tugengwa n' indangagaciro ndetse n' amahame ngo atuyobore? Tugomba gukora icyo twibwira ko ari cyiza. Umutima wanga umugayo ucisha mu kuri. Iyo twiyemeje ukuri bityo n' uwiteka adufasha mu bitekerezo byacu maze natwe turebera ku bandi bagengwa n' amahame. Twese dukeneye ubuyobozi kugira ngo tugume mu nzira nyayo bityo tukagera ku ntego zacu, ariko ntabwo tuzamuka bikomotse ku barimu babi.

Burya ikintu cyose kigenda gikeneye icyerekezo. Ese twaba tureba ingaruka zikubiyemo cyangwa twirinda gufata ibyemezo? Imigambi n' imigenzereze yacu igomba gusesengurwa. Kwizera no kwihagararaho guturuka mu kuri kwo mu mitima yacu . Mu gihe ubwenge bwawe bugushinja ujye umenya ko ibyo ukora bidakwiye.

Abantu bagendera ku mahame mu buzima kandi akabagenga bakunze kugaragaza imyifatire runaka.Bakunze kuba inyanga mugayo kandi bagakora ikigendana n'indangagaciro hamwe n'amahame yabo. Bahora bashishikazwa kandi basubiza ukuri.Ukuri gutanga icyizere cy' ubuzima, amahoro ndetse n' ihirwe.Bakunda gufata icyerekezo kibaganisha ku ndangagaciro hamwe n' ihirwe ni uko bakakigendamo kuko bakizeye.

INYUNGU

1. Dufata intambwe nziza. Maze amahame akatwereka inzira twacamo.
2. Ipfunwe ry' icyaha ritwambura imbaraga zacu. Icyaha ntabwo kigabanya icyizere ku murimo gusa ahubwo ndetse no mu buzima bwacu kuko dutakaza icyerekezo cyacu maze tugatangira guhuzagurika. Iyo abantu bamenye ko tuyoborwa n' amahame meza batugirira icyizere.
3. Tuzumva tunyuzwe. Kuko tuba tuzi aho tugiye mu buzima ndetse ni cyo dukora, cyituzanira umunezero mu buzima.Dufite intego kandi tushima cyane nituyigeraho.
4. Ntabwo dutezanya ibibazo iyo dukora ibintu bibi byaduteza ikibazo.Gukomera ku mahame bizaturinda guhuzagurika mu buzima bwacu.
5. Bizana ubukure mu buzima bwawe. Urugendo rw' ubuzima ni nko kuzamuka igorofa/ esikaliye tuzamuka kamwe ku kandi dukurikije uko akurikirana. Mu gihe tudakurikije.

Ayo mahame kuri buri gorofa/ esikaliye mu buzima bwacu, ntabwo tuzigera tubona igorofa rikurikiyeho maze bitunanire gukomeza. Ntidushobora gukomeza kuzamuka tudafite umusingiukomeye ku ntambwe tugiye gutera ndetse nizo twateye kare.

Inzira ni mikorere y' ICYEREKEZO

INTAMBWE ZIKURIKIZWA

1. Ujye ukoresha ukuri kandi ugereranye ibikorwa byawe ku mahame. Muri ubu buryo uzamenya neza ko ibyo wakoze bishingiye ku kuri. Ntabwo uzigera utera imbere ngo unahirwe mu buzima kandi nawe ubwawe udacisha mu kuri kuko ntuzigera ubona icyerekezo kikubereye mu buzima.
2. Kora ubushakashatsi , usesengure ndetse unisuzume mu mutima wawe kugira ngo wimakaze ukuri kw' amahame ahuriweho n'isi yose. Muri ubu buryo uzaba inyangamugayo kandi ucishe mu kuri ibyo ukora byose.
3. Mu bihe by' ingorane no guhuzagurika, ujye ukoresha ayo mahame nk' umuyoboro wawe, ibi rero bizaguha akanyabugabo ku bisuzo kandi biguhe umwete wo gukomeza urugengo.
4. Iyo ibintu bisa nkaho bitagenda neza, komeza ukore igikwiye kuko bizacamo kandi amaherezo bizagenda tuzagera ku ntego zacu bityo bigaragarire bose.

Ni ingenzi rero ko dusobanukirwa impamvu ibintu bimeze uko bimeze ubu none, nyamara hari igihe natwe tugomba gushyira icyizere mu ndangagaciro ni uburyo twitwara. Ibi rero bizaduhesha ihirwe n' umutuzo bityo tukabera abandi urugero rwiza bakurikiza. Usibye ko atari bwo buryo bworoshye, ariko niyo nzira nyayo kandi amaherezo izigaragaza.

IBAZE KANDI USUBIZE

1. Ese waba wibuka aho waba warayobowe ni amahame ahuriweho n' isi yose?
2. Ese waba waraciye mu nzira ya bugufi? Igisubizo cyari ikihe? Ese wumvaga bigushimishije?
3. Ese ni iki wakoze ukurikije ihame maze bigutera akanyabugabo kuko wakora igikwiye?

Ibuka....Intekerezo zibyara ibikorwa, Ibikorwa bibyara ingeso, Ingeso zirema kamere, yacu Nuko kamere igena ejo hacu hazaza!

Isuzume Kuva kuri 1 kugera 10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Kuki wihaye aya manota?										
Nizihe nyungu azabona mu gihe uzamuye amanota yawe?										
Ese ni kihe gikorwa wakwitoza mu ku gerageza inyungu ziri hame??										
Ingengabihe kw' ihame usoma buri munsi	M	T	W	T	F	S	S			