

OCTOBER 2022

BOO!

Koj Puas Ntshai?

Nws yog lub Kaum Hli (October) lawm ces neeg coob tus muab lub sij hawm no ua lub “caij ntshai dab” (spooky season). Nws yog ib lub sij hawm zoo tshaj los tham txog kev ntshai, yuav ua li cas peb thiaj mus dhau qhov no!



Ua Kom Raug Qhov Chaw

Kev ntshai tsis yog ib yam phem tas li. Kev ntshai yog yam ib txwm muaj ua rau kom peb muaj kev ceev faj rau tej kev phom sij uas yuav los raug peb. Tab sis, rau ib txhia, kev ntshai muaj tej thaum kuj yog ib yam loj heev los yog me heev. Yog tsis muaj qhov ntshai tej zaum kuj ua rau ib tus neeg tsis muaj kev ceev faj xws li tsis saib ob sab kev kom zoo ua ntej hla txoj kev. Lwm yam uas muaj rau qhov no kuj yog tias, yog pheej muaj qhov ntshai heev dhau kuj yuav ua rau ib tus neeg tsis kam tawm hauv nws lub tsev hlo li. Lub hom phiaj yog los nrhiav kom “raug qhov chaw” los yog sib luag. Nyob hauv qhov piv txwv saum toj no qhov no kuj yog tias yuav tau tawm hauv lub tsev mus taug kev tab sis yuav tau ntsia cov teeb liab teeb ntsuab uas tswj tsheb khiav mus los thiab ntsia ntsoov ob sab kev ua ntej hla txoj kev.

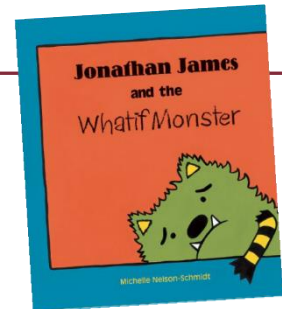


Kev Khiav Nkaum thiab Kev Tiv

Ib yam kheev pom muaj tshaj plaws uas peb ua thaum muaj tej yam peb ntshai mas yog peb khiav nkaum qhov ntawd. Tab sis, li tau hais los saud, qhov no yuav mus ua tau ib qho kev tiv thaiv tus kheej ntawm teeb meem uas tsis zoo thiab ua rau peb tsis pom tej yam. Kev tiv qhov peb ntshai thaum peb xyaum ua kom peb txawj tiv thaiv qhov no tuaj yeem pab tau peb tsis tshua ntshai lub fwj chim ntawm txoj kev ntshai thiab mus dhau tej teeb meem uas nws tsim muaj. Ib txoj kev los ua qhov no yog los kos kom tau daim duab ib tus ntaiv kom muaj 5 mus rau 10 theem. Sau koj lub hom phiaj rau saum theem saum toj kawg. Pib ntawm yav qab kawg nkaus, tsim kom tau cov hom phiaj me dua uas koj xyaum ua tau, ces ua mus kom txog theem nyuaj tshaj plaws. Piv txwv: Yog koj ntshai tawm hauv tsev mus no ces koj theem siab kawg nkaus tej zaum yuav yog, mus yos yuav khoom kom ntev li 1 xuaj moos. Cov theem me tshaj plaws ua mus kom txog qhov no yog sawv rau ntawm koj lub qhov rooj li ob peb feeb txhua hnuv, ces mam mus kom deb zuj zus thiab deb ntawm koj lub tsev.

Phau Ntawv Pom Zoo Kom Nyeem

Jonathan James and the Whatif Monster sau los ntawm **Michelle Nelson-Schmidt** Nyob hauv phau ntawv, ib tus tub hluas npe hu ua Jonathan James nug Whatif Monster's "what ifs" thiab nrhiav kom paub nws lub fwj chim tuaj saum nws cov kev txhawj thiab cov kev ntshai.



Ces Kaum Txuj Ci Kos Duab: Phau Ntawv Ceeb

Tej thaum qhov peb ntshai tuaj yeem ua rau peb hnov ib ce tuag tas nrho. Ua ntej peb nrhiav tau cov kev daws teeb meem los yog cov hom phiaj, peb yuav tau ua kom peb lub hlwb thiab lub cev nyob tus. Qhov ua no yog txhawb cov neeg koom rau qhov no los tsim kom tau ib phau ntawv muaj duab uas yuav pab ceev lawv kom nyob tus thaum muaj ib qho xwm txheej nyuaj siab thiab pab lawv lub hlwb kom tig xav mus rau tej yam zoo dua.



Cov khoom siv koj yuav tau muaj: Ib phau ntawv sau, ib cov cwj mem kos duab (markers), tej khoom siv uas koj xav muab los ntxiv rau koj cov phab ntawv (phau ntawv magazines txiav ua tej daim, ntawv xov xwm, qub duab hauv ib phau ntawv, glitter, ntawv sau)

Tus txheej txheem: Tsim kom muaj duab rau ntawm cov phab ntawv uas ua rau muaj kev xav nyob tau tus thiab kaj siab. Xav txog cov duab ntawm tej yam uas koj nyiam tshaj, cov chaw uas koj nyiam tshaj, cov xim ntsiag to, thiab ntau yam ntxiv. Tsis tas yuav ua kom txhua phab ntawv muaj duab, cia ib cov chaw rau hloov pauv tswv yim kom kaj siab. Cia phau ntawv kom nyob ze koj thaum muaj ib qhov zoo los cuam tshuam thiab ua ib txoj kev los tswj lub siab ntsws kom nyob tus thaum muaj kev nyuaj siab.