

Tigrinja

Sida: 1 av 5

ብቕዳታትካ አለልይ

ኣብ ሓደ ዓይነት ሞያ ተመኲሮ እንተሎካ፡ እሞ ንተመኲሮታት ሞያዊ ናብራኻ ኣብ ሽወደን ብኸመይ ክትጥቀመሎም ከም ትኸእል ክትፈልጥዶ ትደልይ፡

ርእሰ-ግምገማ ብምግባር፡ ኣብቲ ሞያ እንታይ ከም ዚጥለብ ሓፈሻዊ ስእሊ ኪህልወካ ይኸእልዮ።

ነዚ ርእሰ-ግምገማዚ፡ ኣብ ዕዳጋ-ስራሕ ሽወደን ካብ ዚርከቡ ዓይነታት ሞያ ዚምልከት ቅጥዒ ብምምላእ ኢኻ ኸኣ እትፍጽም። እቲ ዚሰዕብ ምላሽ፡ ከም መመርኮሲ ክትጥቀመሎይ እቲ ሓሳብ፤ ምስ መራኸቢ ስራሕ ዝርርብ ብምግባር ከኣ ክትጥቀመሎ ትኸእል። እቲ ምላሽ፡ ካብቶም ዚሰማምዑኻ ዕድላት ቤ/ጽ መራኸብቲ ስራሕ ንምምራጽ፡ ንዓኻን ንቤ/ጽ መራኸብቲ ስራሕን ዕማም የቃልለልኩም። ከመይ ጌርካ ብቕዳታትካ ኣብ ሽወደን ክትጥቀመሎም ከም ትኸእል፤ ብኸመይ ከም ትቕጽል ሓብሬታ ክትረክብ፤ ትምህርትኻ ክትዛዘም፤ ስራሕ ተልመደን ክትፍትን ወይ ብቕዳትካ ከተርጥብ (validering) ምናልባት ደገፍ የድልየካ ይኸውን።

እዞም ኣብዚ ርእሰ-ግምገማ ዘለዉ ሕቶታት፡ ኣብ ልዕሊ'ቶም ኣብ ዝተፈላለዩ ሞያታት ሽወደን ዚቐርቡ ጠለባት ዝተመስረቱዮም። እቲ ምላሽ ከኣ፡ ኣብቲ ሞያ ዘሎካ ፍልጠትን ተመኲሮን ዝተመርኮሰ ይኸውን።

ኩሉ ዘሎካ ፍልጠትን ተመኲሮን ኣብ ግምት ይኣቱ። ንብቕዳታትካ እትመዘን ከኣ ንስኻ ባዕልኻ ኢኻ።

ብቕዳታትካ ንምልላይ፡ ነዞም ዚሰዕቡ መበገሲ ክትገብር ትኸእል ኢኻ፡-

1: ተመኲሮ እንተ ዘይብልካ

- ምናልባት ጽንሰ-ሓሳባዊ (ቀለማዊ) ትምህርቲ ሃልዩካ ግን ተግባራዊ ተመኲሮ ዘይብልካ ትኸውን

2: ውሑድ ተመኲሮ

- ኣብቲ ሞያ፡ ካብ ዓመት ዚውሑድ ጊዜ ሰሪሕካለኻ
- ኣብ ትምህርቲ ኣብ ዝነበርካሉ ወቕቲ ፈቲንካ ትፈልጥ ኢኻ

3: ዘዕግብ ተመኲሮ

- ዓመት ምሉእ ከም ዝስራሕካ ዚምስክር መወክስ ወይ ምስክር ወረቐት ኣሎካ
- ኣብ ሓደ ዓይነት ሞያ ኣብ ሓይሎ ኣብያተ ስራሕ ሰሪሕካለኻ

4: ዓቢ ተመኲሮ

- ኣብቲ ሞያ እንተ ወሓደ ናይ ሓደ ዓመት ተመኲሮ ኣሎካ
- ተግባራዊ ተመኲሮ'ሎካ፤ ብተዛማዲ ኸኣ ቀልጢፍካ ርእሰኻ ክኢልካ ክትሰርሕ ትኸእል ኢኻ

Tigrinja

Sida: 2 av 5

5: አዝዩ ዓቢ ተመኮሮ

- ከም አካያዲ ስራሕ: ሓላፊ ወይ ክኢላ ኣብ ሓደ ናይ ስራሕ ቦታ ክትፍተን ትኽእል ኢኻ
- ነቲ ስራሕ ኣብ ምውዳብን ምምዕባልን ተመኮሮ'ሎካ፤ ኣብ ምሕደራውን ኣተኣላልያን ስራሕ'ውን ተመኮሮ'ሎካ
- ኣብቲ መዳይ ስራሕ እቲ ዕማም ብኸመይ ኪዕመም ከም ዘለዎ ኣብ ምሕባር ተመኮሮ'ሎካ፤ መሳርሕትኻ ከተንጥፍን ከተተባብዕን'ውን ትኽእል ኢኻ
- ንዝተፈላለዩ ፕሮጀክትታት/ጉጅለታት/መዳያት ስራሕ/መሳርሕቲ ዘድልዩ መጋበርያታት ኣብ ምውዳብ ተመኮሮ ኣለካ

ተመኮሮታትካ ብሰፊሕ ክትገልጽ እንተ ደሊኻ: ኣብ ታሕተዎይ ክፋል ቅጥዒ ዘሎ ንናጻ ጽሑፍ ዘገልግል ባዶ ቦታ ተጠቐም። ምናልባት ኣብቲ ሞያ ተመኮሮ ሃልዩካ ክነሱ ንዕኡ ዚምልከት ሕቶ ኣብዚ ቅጥዒ ርእሱ-ግምገማዚ ኣይቀረበን ኪኸውን ይኽእል'ዩ።

ትምህርትኻን ተመኮሮታትን ብገለ ኣገባብ ንኣብነት ብምስክር ወረቐት ወይ ትምህርታዊ ነጥቢ'ዶ ከተመስክር ትኽእል፤ ምስክር ወረቐት ወይ ትምህርታዊ ነጥቢ እንተሎካ: ቤ/ጽ መራኽብቲ ስራሕ ብቤት ምኽሪ ዩኒቨርሲቲን ላዕላይ ትምህርትን (UHR, Universitets- och högskolerådet) ኣቢሉ ሰነዳትካ ኣብ ምትርጓምን ምርጣብን ኪተሓጋዝካ ይኽእል'ዩ።

Tigrinja

Sida: 3 av 5

ናይ ርእሰ ገምገማ ኦርገኒዥ

ቤት ምግብ

ብቕዓታት/ክእለታት	1-5 (ተመክሮ አልቦ - ብጣዕ ሚዓቢ ተመክሮ)				
1. ጽቡቕ ክእለት ናይ አጋይሽ አቀባብላ አለኒ	1	2	3	4	5
2. አብ ሓደ እጸጋ ሚኒስትራት ህድኣተይ አየ ጥፍእን ኢየ	1	2	3	4	5
3. አብ ወጥሪ እንከለኹ ስርሐይ ክአልይ ይኸእል	1	2	3	4	5
4. ናይ ስራሕ ሃዋህድ እንታይ ከምዝኾነን ትሕዝቶኡን ይፈልጦ ኢየ	1	2	3	4	5
5. ብናይ ሓደ ስራሕ ቦታ ሕግታት ምቕያድ ይኸእል ኢየ	1	2	3	4	5
6. አብ ስራሕ ቦታ እቲ ሰፈረይ፣ ጽፍፍን ጽፍይን ገይረ ይሕዞ	1	2	3	4	5
ተመክሮ					
7. ንብይን ምስራሕን ናይ ውሳኔ ምውሳኔን ተመክሮ አለኒ	1	2	3	4	5
8. ምስ ካለኡት ሓቢርካ ናይ ምስራሕ ተመክሮ አለኒ	1	2	3	4	5
9. ከም ሓለቓ ምስራሕ ተመክሮ አለኒ	1	2	3	4	5
10. አብ ዕማም ምእንጋድ መሰረታዊ ፍልጠት አለኒ	1	2	3	4	5
11. አብ ዕማም ምክሻን መሰረታዊ ፍልጠት አለኒ	1	2	3	4	5
12. መሰረታዊ ፍልጠት ናይ ምስንካት አለኒ	1	2	3	4	5
13. ናይ ዕማም መደብ ምውጃእን ምሽማትን መሰረታዊ ፍልጠት አለኒ	1	2	3	4	5
14. አብ ቤት ምግብ ናይ ምስራሕ ተመክሮ አለኒ	1	2	3	4	5
15. እንዳ ሕብስቲ ናይ ምስራሕ ተመክሮ አለኒ	1	2	3	4	5
16. አብ እንዳ ዶልቺ/ፓስቲቸርያ ናይ ምስራሕ ተመክሮ አለኒ	1	2	3	4	5
17. አብ ካፈተርያ ናይ ምስራሕ ተመክሮ አለኒ	1	2	3	4	5
18. አብ ናይ ስሉጥ መግቢ ቤት መሸጣ ናይ ምስራሕ ተመክሮ አለኒ	1	2	3	4	5
19. አብ ናይ ምሳሕ ቤት ምግብ ናይ ምስራሕ ተመክሮ አለኒ	1	2	3	4	5
20. አብ ናይ ቅድመ ትምህርቲ ክሸነ፣ ናይ ምስራሕ ተመክሮ አለኒ	1	2	3	4	5
21. አብ ናይ ቤት ትምህርቲ ክሸነ፣ ናይ ምስራሕ ተመክሮ አለኒ	1	2	3	4	5
22. አብ ናይ ሆስፒታል ክሸነ፣ ናይ ምስራሕ ተመክሮ አለኒ	1	2	3	4	5
23. አብ ናይ ሆተል ክሸነ፣ ናይ ምስራሕ ተመክሮ አለኒ	1	2	3	4	5
24. አብ ሓደ ናይ ሕብስቲ ኢንዱስትሪ፣ ናይ ምስራሕ ተመክሮ አለኒ	1	2	3	4	5

Tigrinja

Sida: 4 av 5

25. ኣብ ንእስ ዝበለ እንዳ ሕብስቲ ናይ ምስራሕ ተመክሮ ኣለኒ	1	2	3	4	5
26. ኣብ ድኳን ዝርከብ እንዳ ሕብስቲ፣ ናይ ምስራሕ ተመክሮ ኣለኒ	1	2	3	4	5
27. ኣብ ሆተል ዝርከብ እንዳ ሕብስቲ፣ ናይ ምስራሕ ተመክሮ ኣለኒ	1	2	3	4	5
28. ኣብ ሓደ ዓባይ ናይ ምግብን ኣቕሑትን ድኳን ዝርከብ እንዳ ሕብስቲ፣ ናይ ምስራሕ ተመክሮ ኣለኒ	1	2	3	4	5
29. ከም ከሻናይ ናይ ምስራሕ ተመክሮ ኣለኒ	1	2	3	4	5
30. ከም ሓለቓ ከሽነ ናይ ምስራሕ ተመክሮ ኣለኒ	1	2	3	4	5
31. ምስ ናይ ምግብ ንዋት ክትሰርሕ እንከለኻ፣ እንታይ ዕለታዊ ንጽህና ከምዘድልይ ፍልጠት ኣለኒ	1	2	3	4	5
32. ኣብ እንዳ ሕብስቲ ክትሰርሕ እንከለኻ፣ እንታይ ዕለታዊ ንጽህና ከምዘድልይ ፍልጠት ኣለኒ	1	2	3	4	5
33. ሓደ ሰብ ከመይ ገይሩ ምራዘ-ምግብ ከም ዝጓንፎ ፍልጠት ኣለኒ	1	2	3	4	5
34. ጥረ ነገር ቅድሚ ምብሳልን፣ እንዳበሰለ ከሎን፣ ድሕሪ ምብሳልን ናይ ምእላይ ተመክሮ ኣለኒ	1	2	3	4	5
35. ኣብ ከሽነን ኣብ እንዳ ሕብስቲን እትጥቀመሎም ንዋታት ከመይ ገርካ ከምተጽርዮም ፍልጠት ኣለኒ	1	2	3	4	5
36. ሓደ ቤት ምግብ ወይ እንዳ ሕብስቲ ከመይ ገርካ ከምእተጽርይ ተመክሮ ኣለኒ	1	2	3	4	5
37. መምርሒ ኣሰራርሓ ምግብን ሕብስቲን፣ ናይ ምንባን ምጥቃምን ተመክሮ ኣለኒ	1	2	3	4	5
38. ምግብ ብዝተፈላለየ ዓይነት ከመይ ገርካ ከምዝስራሕ፣ ውጥን ናይ ምሃብ ተመክሮ ኣለኒ	1	2	3	4	5
39. ዝተፈላለየ ዝርዝር ዓይነት ምግብ፣ ናይ ምፍጣር ተመክሮ ኣለኒ	1	2	3	4	5
40. ውሱናት ናይ ምግብ ዓይነት ኣለርጂ (ብሰንኪ ምትንካፍ፣ ምብላዕ ወዘተ ዝመጽእ ናይ ኣካላት ዘይምቅብባል) ክፈጥሩ ከዝኽእሉ ፍልጠት ኣለኒ	1	2	3	4	5
41. ናይ ዝተፈላለይ ፍሉይ ምግብ ምምጋብ ንኣብነት ኣለርጂ ወይ ላክቶስ (ኣብ ጸባ ዘሎ ሸኮር) ዘይምጽዋርን፣ ግሉተንን (ሓርጭ ኣሚዶኡ ምስ ተነኮየ ዝተርፍ መጠግጠግ ዚብል ፕሮቲን ገላቲን) ፍልጠት ኣለኒ	1	2	3	4	5
42. ናይ ተቐላብ-ኣስምልትን ናይ ብጀካ ሓምሊ ፈጸሙ ካልእ ዘይለክፍን ፍልጠት ኣለኒ	1	2	3	4	5
43. ኣብ ዝተፈላለየ ክፋል ናይ ሕብስቲ ምስራሕ ከም ብሓቕ ምብኳዕ፡ ባኒን ዝተፈላለየ ብሓቕ ዶልሽን ናይ ምስንካት ተመክሮ ኣለኒ	1	2	3	4	5
44. ሕብስቲን ዶልሽን ክስንከት እንከሎ ኣየኖት መሳርሒ ማሺናትን ከምእትጥቀም ፍልጠት ኣለኒ	1	2	3	4	5

Tigrinja

Sida: 5 av 5

45. ባኒን ካለአት ዶልሽን ከትሰርሕ እንከለኻ፣ አየኖት ጥረ ነገራትን ካለአት መቃምምቲን ከም እትጥቀም ፍልጠት አለኒ	1	2	3	4	5
46. ናይ ምዕሻግን ናይ ሕላጎትን/ማርካ አየኖት መመርሒታት ከም ከምእትኸተል ፍልጠት አለኒ	1	2	3	4	5
47. ዶልሺታት ናይ ምስራሕ ተመክሮ አለኒ	1	2	3	4	5
48. ዶልሺታት ናይ ምስላም ተመክሮ አለኒ	1	2	3	4	5
49. ዝጸበቐ ብሑቕ ዶልሽ ንኣብነት ፓስተ ናይ ምስንካትን ምስላምን ተመክሮ አለኒ	1	2	3	4	5
50. ንእስ ዝበሉ ፓስተታት ከም ንኣብነት፡ ችክለይት፡ ማርሲፓን (ካብ ሎዝን ሸኮርን ዚዳሎ መስርሕ ዶልሺ ወይ ካራመላ)፡ ባክላቫ፡ ቱርኪሽ ዲላይትን ናይ ምምሃዝ ተመክሮ አለኒ	1	2	3	4	5

ነ ዚ ሞያ ዩ-ዓ ወዲ ዝምልከት ኣ ብዚ ቅጥዒ ዘይተጠሰ ተወሳኺ እክለት ምስ ምህልውኩም ኣ ብዚ ጥቕስዎ ::