AMARANGA~MUTIMA

Uyobora umutima we neza arusha umutware uyobora umujyi wose.

IHAME RY' ICYUMWERU

Kuyobora umutima wacu ni ukugenga imyifatire yacu cyangwa amaranga mutima. Imyifatire yacu ni ishusho ya marangamutima dufite, bityo rero kugira ngo tuyobore imyifatire yacu tugomba kugenga ibyo dukora. Kuyobora umutima wacu kandi ntibyoroshye kuko niko kamere yacu iba yiterereye. Ikintu cyose twumva, tubona,dukoraho, cyangwa twihumuriza gisigara mu ntekerezo zacu. Ubwonko bwiga ku cyo wabugemuriye maze bukaguha igisubizo. Maze tugahitamo kugira icyo dukora, nuko bigakwira hombi mu marangamutima ndetse no mu myifatire yacu. Kuyobora amarangamutima yawe bivuga kugenga ibikorwa byawe.

Birazwi ko gutekereza ikintu kibi biba kimwe nko kugikora. Ibi si byo, kuko ibitekerezo bitasohowe ntibishobora guhutaza abandi. Ahubwo ni ibikorwa bizana ubwangizi. Kuko twese tugira amarangamutima kandi dushobora kurakara, ariko ni byi ngenzi cyane yuko twiga gucisha make maze tugakumira inabi yava muri twe dore ko twayitura abandi cg ikatugirira nabi ubwacu.

Imyifatire yacu ni yo kugengwa ni umutima wacu, bivuze ko twabazwa ibyodukora byose. Agaciro k' umuntu gashingiye ku bushobozi agira, ni uburyo ayobora umujinya we, ingeso, ni amarangamutima. Akenshi imyifatire yacu irabisobanura. Abantu nabo bakaducira urubanza bakurikije uko batubona. Amarangamutima atayobowe ashobora konona/gusenya agaciro dusanganywe.Gukubita urugi cg kureba nabi bishobora kugaragaza uko umuntu ateye. Amagambo ni meza ariko uburyo tuyavugamo bigira agaciro kurushaho. Dore ko byibuze 55% by'amakuru dutanga n' imyifatire itugaragahomu bantu nta magambo abiherekeza. Uko twambara, tugenda cyangwa twitara nabyo bitanga ubutumwa. Ibimenyesto by' amaboko tugaragaza nabyo bisobanura kamere yacu.

Amarangamutima aba muri twe ni ingufu. Iyo izo mbaraga zayobowe neza zigira akamaro. Ingufu zifite akamaro kurusha izindi iyo zitayobowe zigira imbaraga zidasanzwe. Reba ibisasu bya kirimbuzi , iyo kitayobowe gishobora gukora ibara, ariko kandi kigatanga umusaruro ushimishije iyo cyayobowe neza. Ingingo nyamukuru hano ni ukuyobora bityo bigatanga agaciro.

Iyo turi mu bibazo maze icyo dutekereza cyambere bikaba guhubuka, dutakaza amahirwe yacu; dushobora gutakaza umutungo wacu ndetse ni umubano n' abandi.Iyo imyifatire yacu ibaye akamenyero batangira kutwita indangare, maze bakaduca mu bandi. Iyo duhora turakazwa n' ubusa duhora duhubuka. Ni twitoza gucisha make, umutima nama wacu nawo uzajya udufasha, aho guhubuka twayobowe ni umujinya.

INYUNGU - Zo kuyobora amarangamutima yawe:

1. Ujye uhora wihitiramo ibisubizo bikwiye kandi uyobore imyumvire igihe cyose.
2. Ujye utekereza bihagije kandi ugire imyifatire myiza mu bihe byose. Maze uzibonera ko usarura icyo wabibye.
3. Ujye wirinda guhenda ubwenge abandi / uburiganya ahubwo ugire umwete wo gufasha abandi. Icyo gihe witwara neza mu kwiga no gukemura ibibazo.
4. Ujye ugirira abandi icyizere kandi unabubahe.

INTAMBWE ZIKURIKIZWA

1. Tegura ibtekerezo byawe kugira ngo uyobore amaranga mutima yawe. Ubaka ibitekerezo byawe ku ndangagaciro zishingiye ku kuri n' amahame y' ukuri. Ibi rero bizafasha ubwenge bwawe kukugira inama bikwiye. Ibuka ko ubwonko bwawe ari bwo buzajya buguha

Inzira ni mikorere ya
MARANGAMUTIMA

ibisubizo bukurikije uburyo wabuteguye.

2. Hora wiyibutsa ku bubi bw' amarangamutima akabije kuko bishobora kukugaruka. Uko wiyobora bigira uruhare runini ku myifatire ku buzima bwawe busanzwe.
3. Itoze gusobanukirwa na marangamutima yawe ndetese unayobore umuvuduko wayo. Ujye wibaza ikigutera kwihutira gukora ikintu runaka. Maze ujye ubanza wihe akanya ko kubyigaho. Maze unibaze niba bikwiye ko wakora icyo ugomba gukora mu gihe ari ibyo rero, bihe umwete n' imbaraga zawe bihagije.
4. Iyame gutungurwa ni byiyumviro. Ujye witoza kwihanganirana kandi wirinde gucira abandi urubanza huti huti. Ntuzigere wibwira ko utari umunyamakosa cyangwa se no ku bandi mubana. Itoze kugira gahunda kugira ngo uhore wiyungura ku myifatire yawe. Ibyiyumviro bidahamye bishobora kugira ingaruka zitari nziza ndeste na bandi. Kugira amarangamutima adahamye bishobora ku kugiraho ingaruka imbere muri wowe zakenera ubufasha.

Amaranga mutima ni meza pe! Kandi turayifashisha mu buzima bwa buri munsi; zifasha ibyemezo ni bikorwa byacu. Iyo twamwenye igikwiye tugomba kugiha umwete wacu wose. Kandi ushyireho imbaraga ku cyo wumva ugomba gukora: ukunda abandi, fata umwanya uganire ni umuryango wawe, vugisha ukuri kandi ukorere mu mucyo. Amarangamutima yawe ameze nka mazutu, ni uko rero ntuzafate urugendo utujuje imodoka yawe. Kuko bizagufasha kuba indashyikirwa.

IBAZE KANDI USUBIZE

1. Ese hari ibihe wahuye nabyo maze bika kubangamira kuyobora amarangamutima yawe mu gihe cyashize?
2. Ese byaba byarakubangamiye bigeze he, mu gihe abandi bananiwe kuyobora amarangamutima yabo?
3. Ese ugaragaza ute amarangamutima yawe? Ese bagenzi bawe baragusobanukirwa cyangwa hari urukuta hagati yawe n' abandi kubera ayo marangamutima?

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			