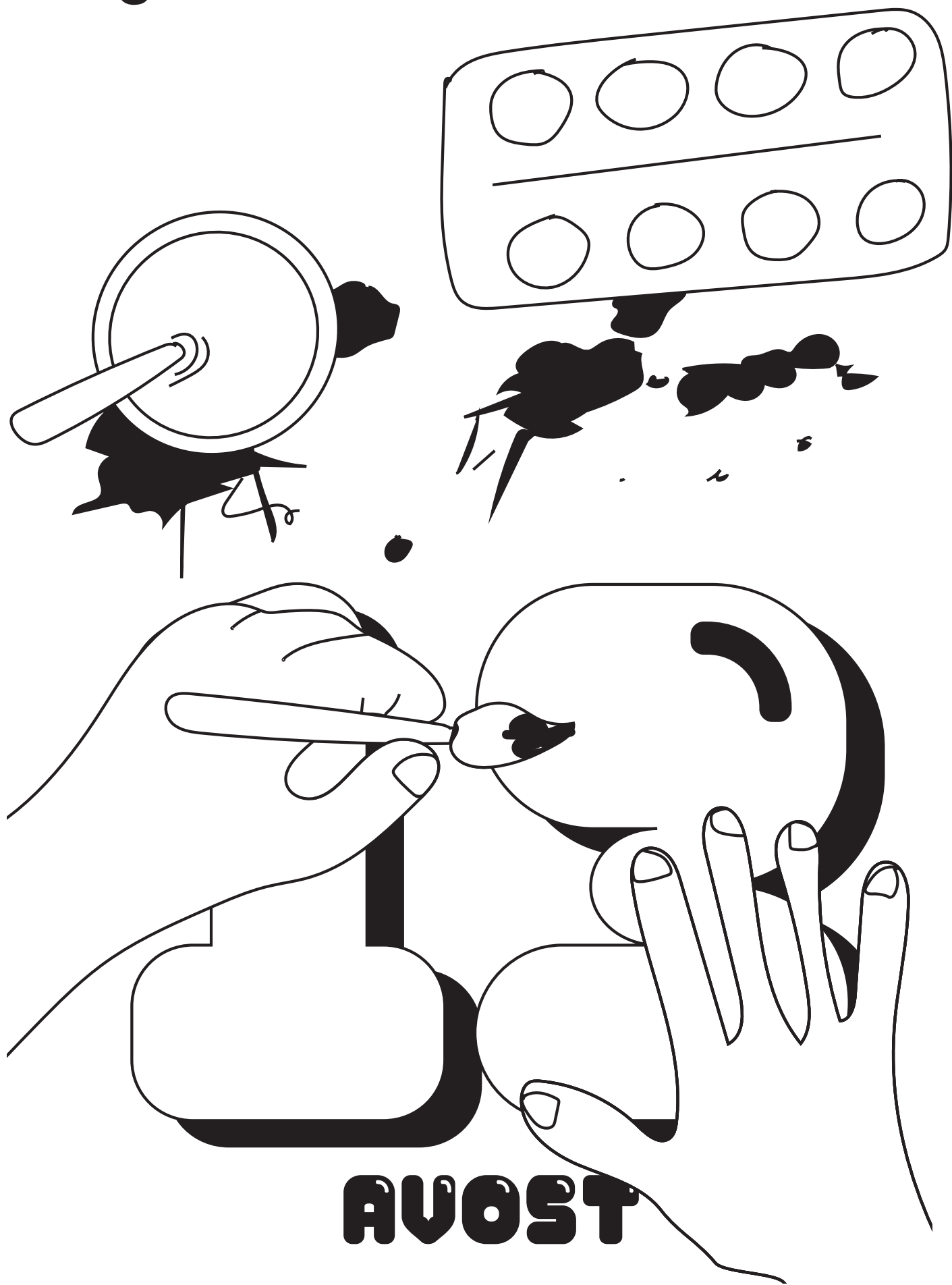


# Oz è igl De dallas sanestreras e digls sanestrers



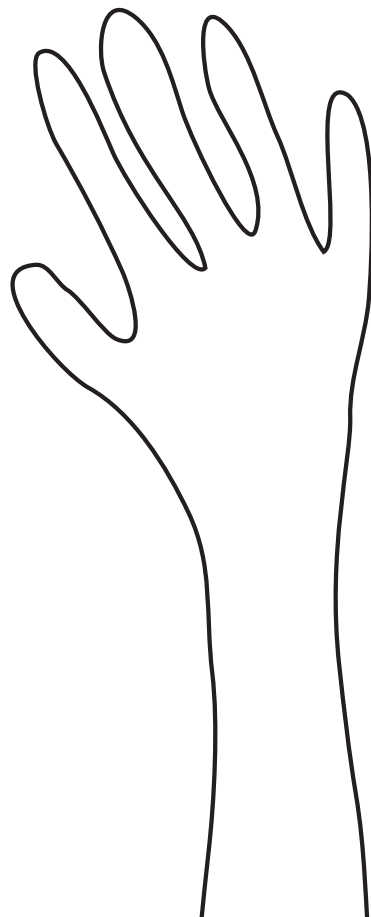
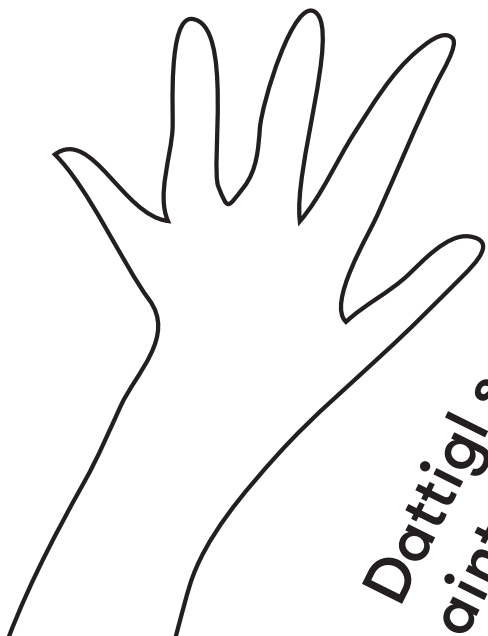
# Igl De dallas sanestreras e digls sanestrers

Cun tge mang screivas te? Cun tge-negn malegias te? E cun tgenegn vogl migler da tagler? Cun igl dretg u igl sanester? Igl ples carstgangs fon chellas tgossas cun igl mang dretg, els èn dretgers. Schi te screivas, malegias, taglias e pattas ena balla igl pi gugent cun igl mang sanester, alloura ist te sanestrera u sanestrer e chel de è spezialmaintg per tè! Igl American Dean R. Campbell ò invento chel de igl onn 1976 per far ena fegn ad ideias falladas sur da persungas tgi dovran pi gugent igl mang sanester. Pi bod carteva la gliout tgi esser sanestrera u sanestrer seia ensatge nosch tg'ins stoptga curriger. Uscheia on prubablamaintg igls voss tats e las vossas tattas stuia amprender a screiver cun igl mang dretg, er schi fiss sto pi simpel per els da screiver cun igl mang sanester. Oz ins so tgi tots dus è normal. I sa mossa cun igls onns tge mang tgi ensatgi preferescha.

En puppign meida anc giu igls mangs per tschiffer igls sies tarmagls u otras tgossas. Cura tg'el ò circa 1 onn, ò el en mang preferia e cun circa 3 onns meida el betg ple igl mang ed ins vei, sch'el è sanestrer u dretger. Sane-streras e sanestrers famous èn per exaimpel igl pictour artist Pablo Picasso, igl cantadour Justin Bieber, igl giuieder da ballape Lionel Messi, la moderatoura Oprah Winfrey e la cantadoura Pink. Cura tgi te veist la proxima geda ena fotografia u en video da chellas persungas, varda bagn cun tge mang tg'ellas tignan igl microfon u igl utensil da screiver!

*Dattigl sanestreras u sanestrers  
ainten la tia famiglia?*

*Tge tgossas sast te far cun tots  
dus mangs madem bagn?*



# Gi da posts Chegl fatsch ia cugl sanester!

Chegl fatsch ia cugl sanester – chegl ins dei per tudestg, schi ensatge è fitg simpel da far. Schi simpel forsa, tg'ins vign er da far chegl cun igl mang tgi è pi debel. Vot deir, schi te ist dretgera u dretger e te sast far las tgossas er cun igl mang sanester, alloura ègl simpel per tè.

Quant grev ègl pero da screiver per exaimpel cun igl mang sanester?

Fò eneda en pêr tgossas digl mintgade cun l'oter mang. Per exaimpel sfiglier ainten en codesch u tagler cun la forbesch cun igl mang sanester. E quant grev ègl da far tot chellas tgossas cun igl mang dretg, schi te ist sanestrera u sanestrer?

Peglia eneda igl ties mang «debel».



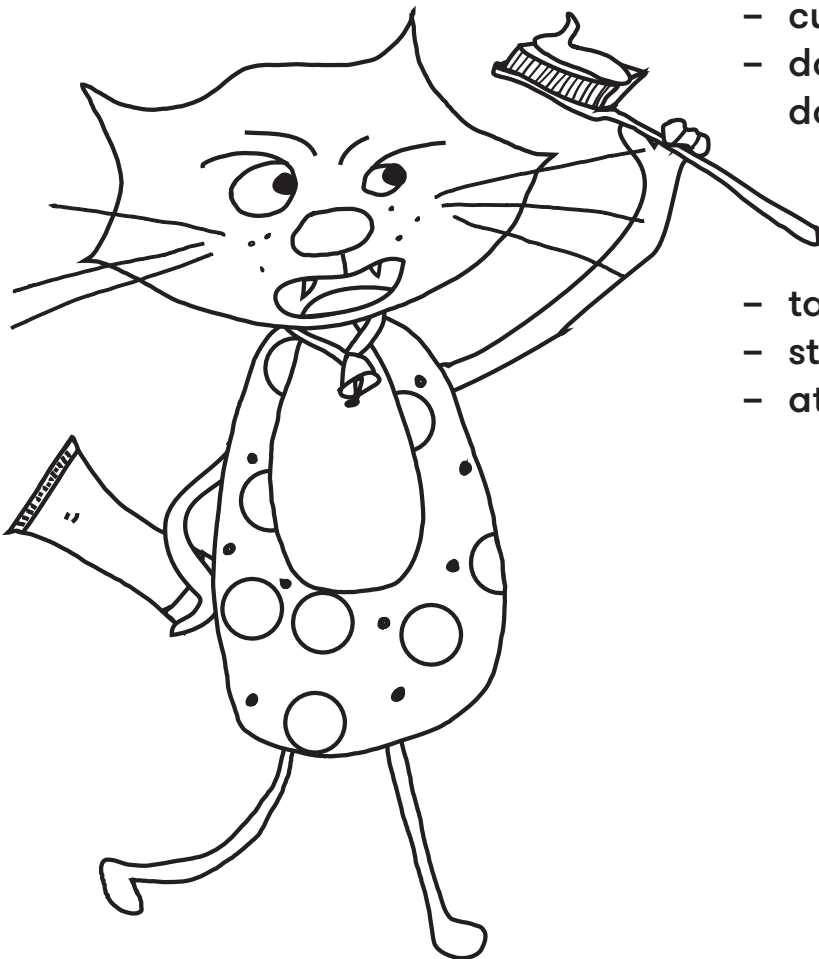
# Post

## Meida igl ties mang

1

Igl noss mond è en mond da dretgeras e dretgers. Cunchegl tg'igl mang dretg è igl mang ferm dalla gronda part dalla gliout, èn bleras tgossas digl noss mintgade fatgas per dretgeras e dretgers. Per exaimpel ena forbesch usitada u igls viertgels dallas cloccas da PET. Per dretgers vogl bler migler da duvvar chels utensils tgi per sanestreras u sanestrers. Amprova eneda da far enqual tgossa cun igl ties mang sanester. Schi te ist sanestrera u sanestrer, amprova da far ellas cun igl mang dretg.

- lavar igls daints
- nattager la meisa
- far en puzzle angal cun igl mang sanester
- far se tgavels
- dar igl mang ad ena persunga
- far rughel
- piglier giu igl viertgel d'en jogurt
- sfiglier ainten en codesch
- dar ballaplemas u tennis
- pattar ena balla
- screiver ensatge agl computer (tschantar sen igl mang dretg e screiver angal cun igl mang sanester)
- darveir ena clocca da PET
- svidar ava ainten en bitger (attenziun: piglier ava freida!)
- malager cun igl penel
- culeir flours
- darveir en pachet chips u ursets da gumma

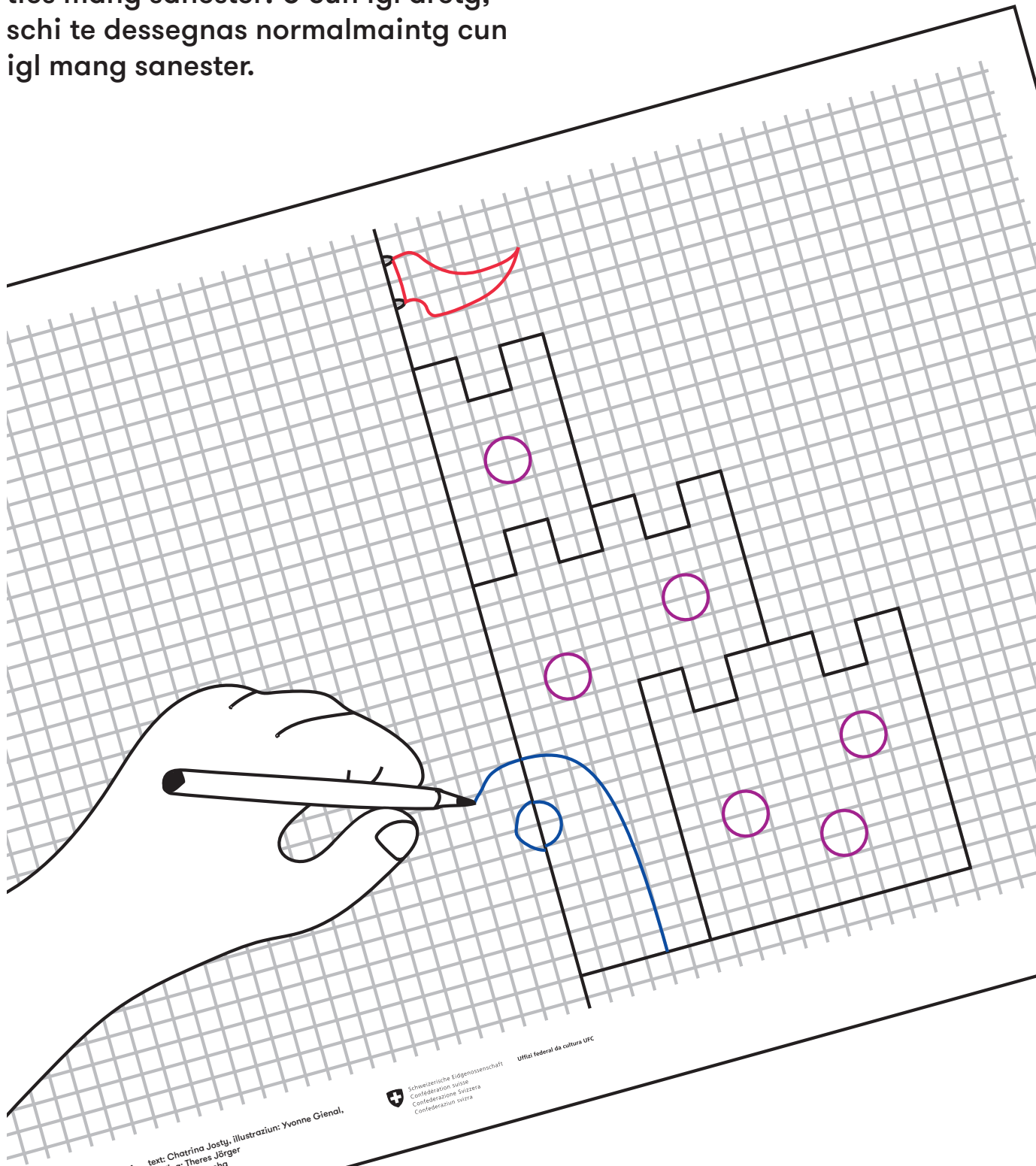


- tagler cun igl cuntel
- stritgier pantg sen igl pang
- atgnas activitads

# Post Spivlar las furmas

2

Cumplettescha la vart tgi mantga.  
Spievla las furmas. Dessegna cun igl  
ties mang sanester! U cun igl dretg,  
schi te dessegnas normalmaintg cun  
igl mang sanester.



KIDSFITSCH  
Lia Rumantscha

text: Chatrina Josty, illustraziun: Yvonne Gienal,  
grafica: Theres Jörger  
© Lia Rumantscha

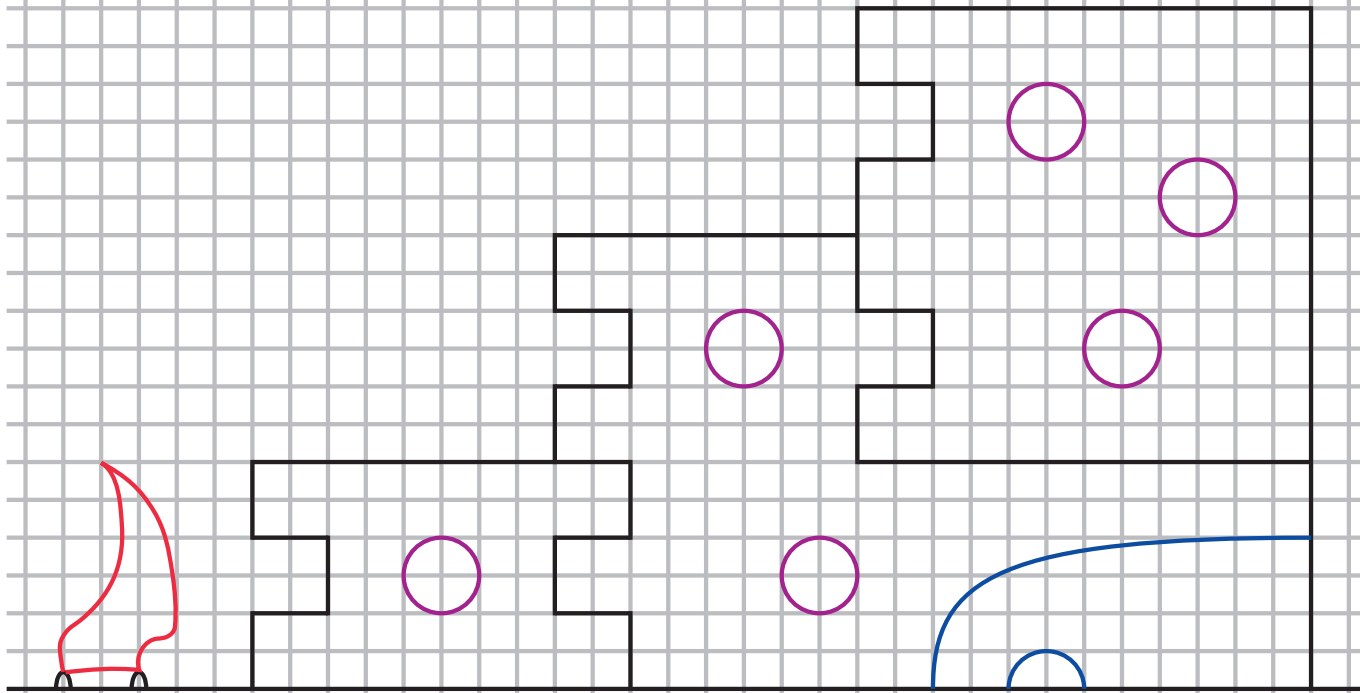
Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Uffiz federal da cultura UFC

Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

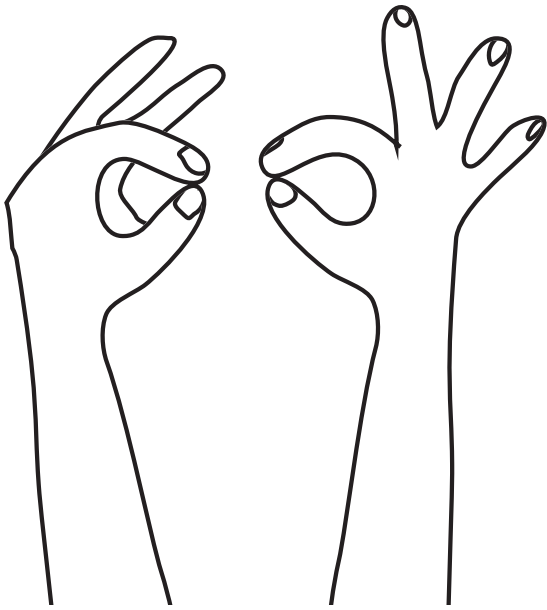
text: Chatrina Josty, illustraziun: Yvonne Gienal,  
grafica: Theres Jörger  
© Lia Rumantscha

KIDSFITSCH  
Lia Rumantscha



# Post Detta sperta!

3



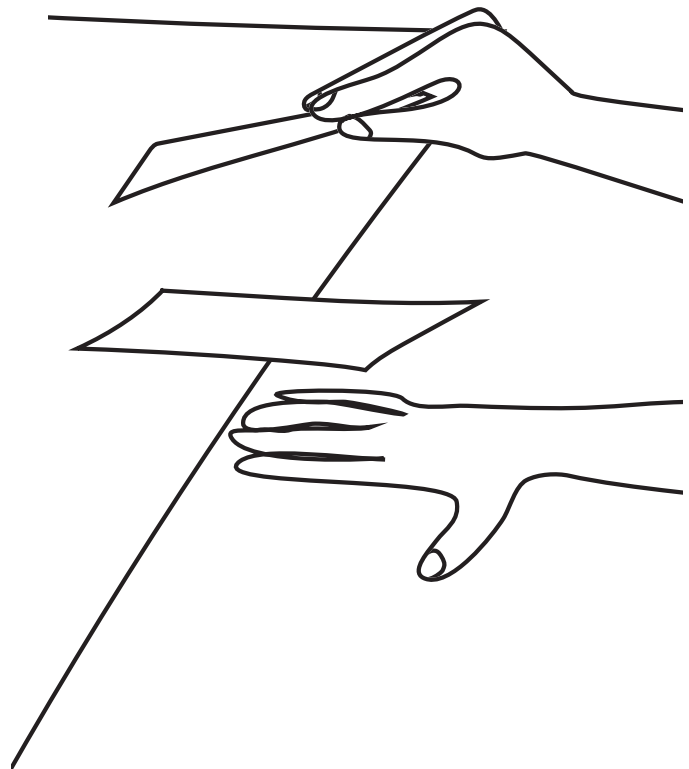
## Gi 1: Confusiun totala!

Antscheva cun igl mang sanester: igl polesch tippescha en det siva l'oter, el passa digl det-mussader anfignen agl det pitschen e puspe anavos. Igl ampren angal plang, alloura adegna pi spert. Igl madem gi fast te oss er cun igl mang dretg. Anc pi interessant vignigl, sch'igl mang sanester fò en'otra successiun tg'igl mang dretg. Vot deir, igl mang sanester tippescha igl ampren igl det-mussader, igl mang dretg loancunter scumainza cun igl det pitschen.

## Gi 2: Tschiffa igl plattign!

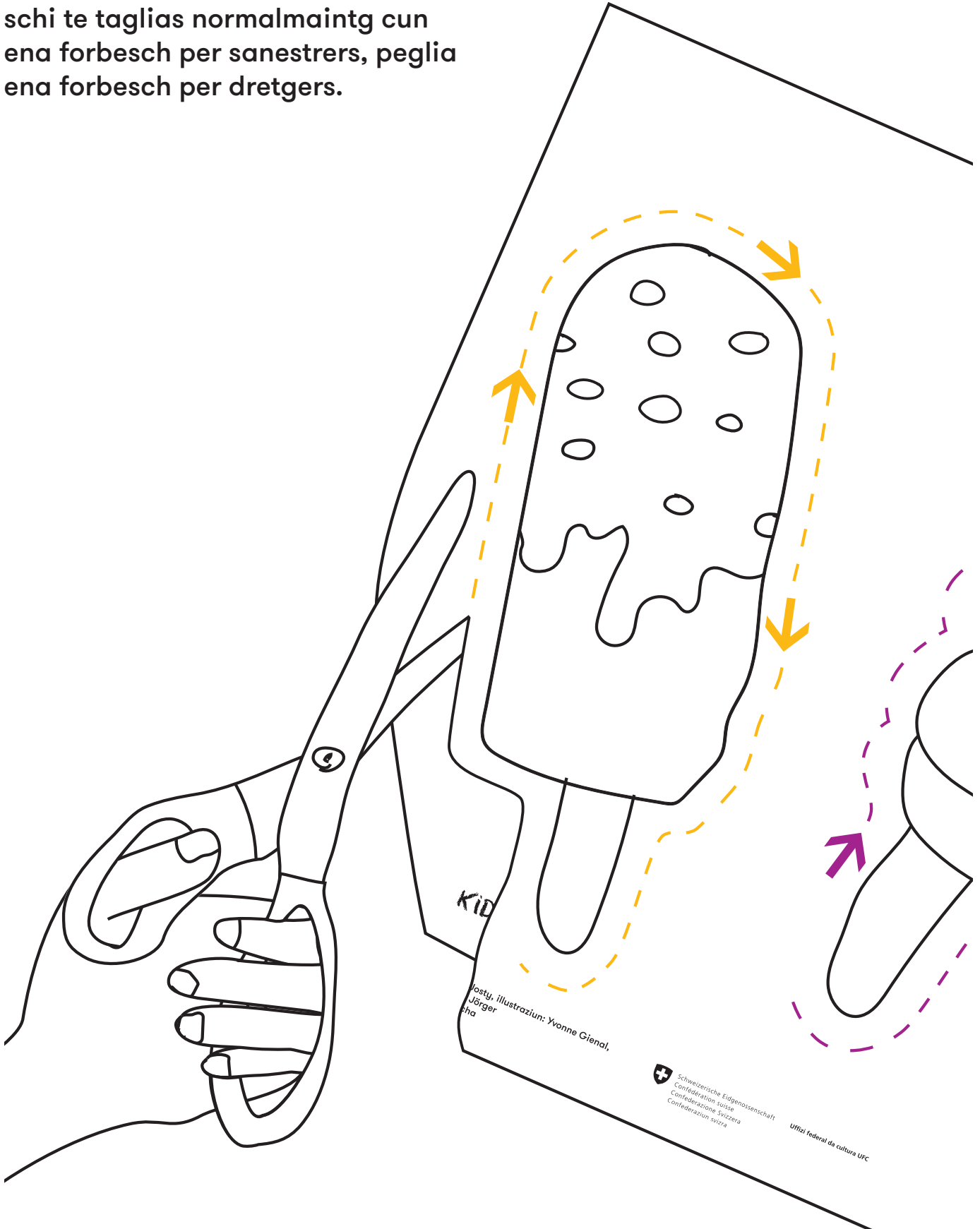
Metta igl plattign da biera\* agl our dalla meisa. Dò en pitschen stompel cun la tia detta da sotanse. Igl plattign saglia ainten l'aria. Amprova da tschiffer el. Schi chegl reusche-scha cun en plattign, alloura sieir er cun dus u treis plattigns. E cun igl mang sanester?

\* Igl plattigns da biera dattigl per igl solit ainten en'ustareia per metter se bitgers u cloccas. Dumonda la proxima geda, cura tgi te ist ainten en'ustareia, schi te dastgas piglier a tgesa en pêr plattigns da biera.



## Tagler cun la forbesch

Peglia ena forbesch aint igl ties mang sanester e taglia or igls dessegn. Schi te ist sanestrera u sanestrer e schi te taglias normalmaintg cun ena forbesch per sanestrers, peglia ena forbesch per dretgers.



Josty, illustraziun: Yvonne Glenel,  
Jörger  
scha

Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

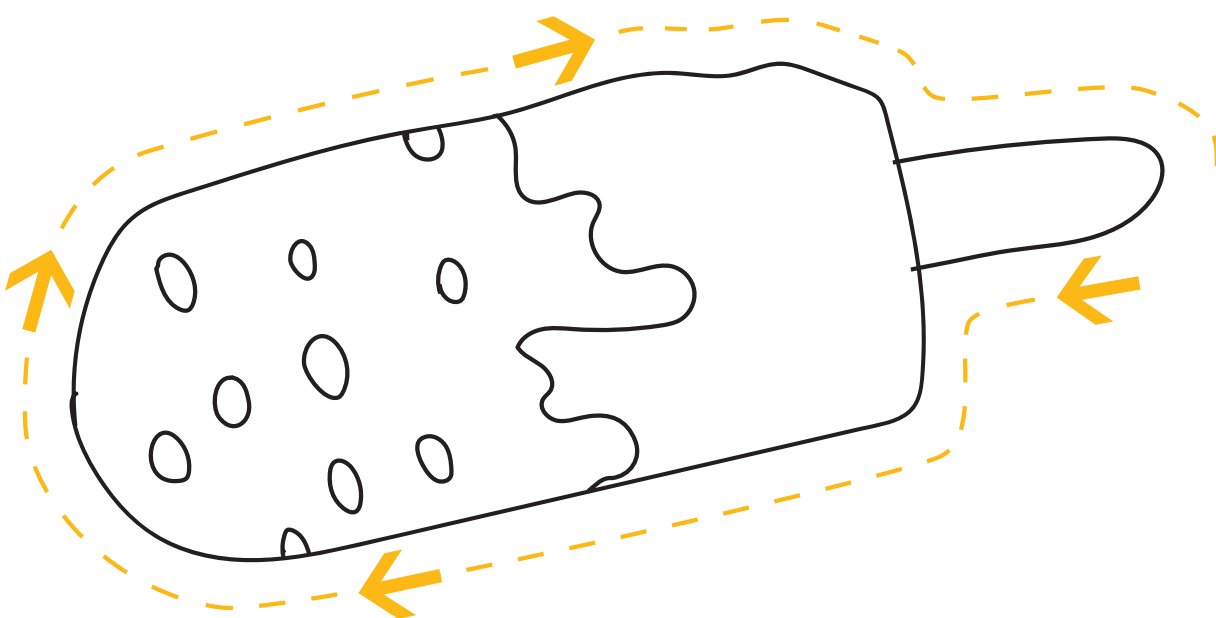
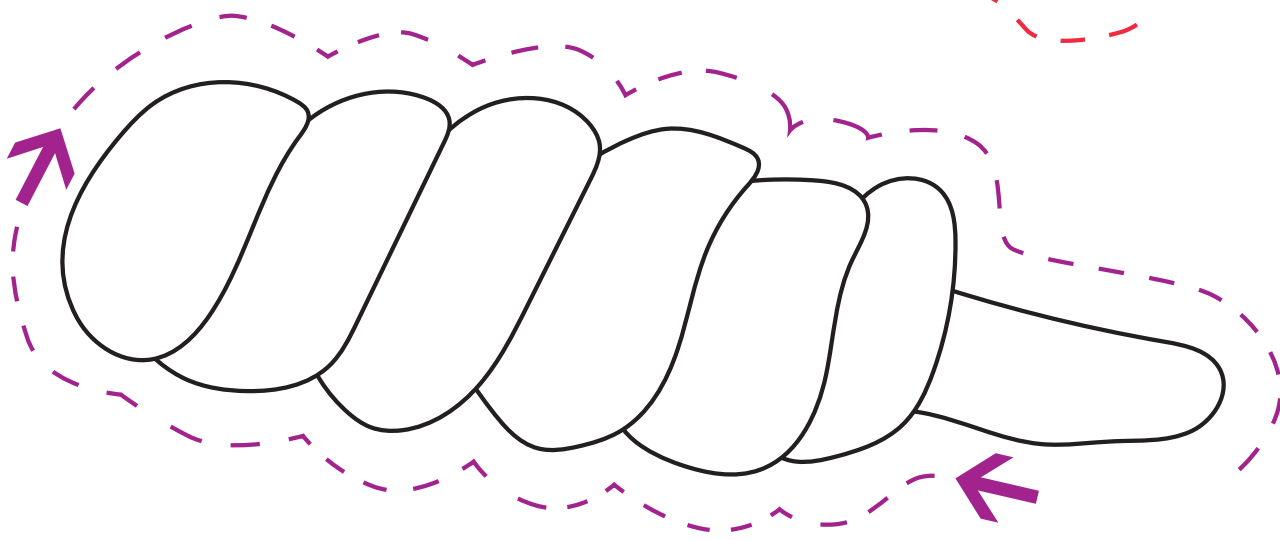
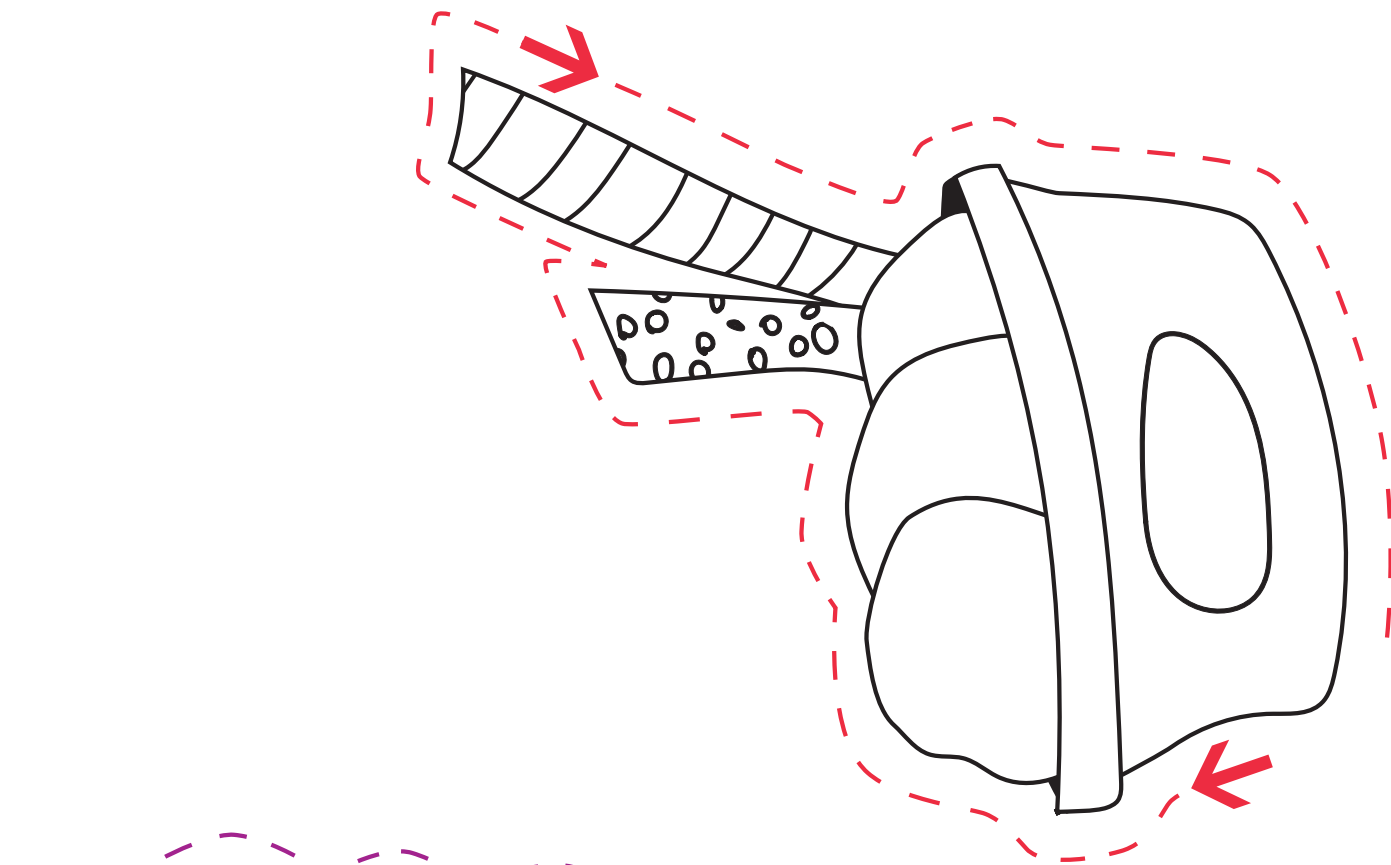
Uffiz federal da cultura UFC

Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

text: Chartrina Josty, illustraziun: Yvonne Glenel,  
grafica: Theres Jörger  
© Lia Rumantscha

KIDSFITSCH  
Lia Rumantscha



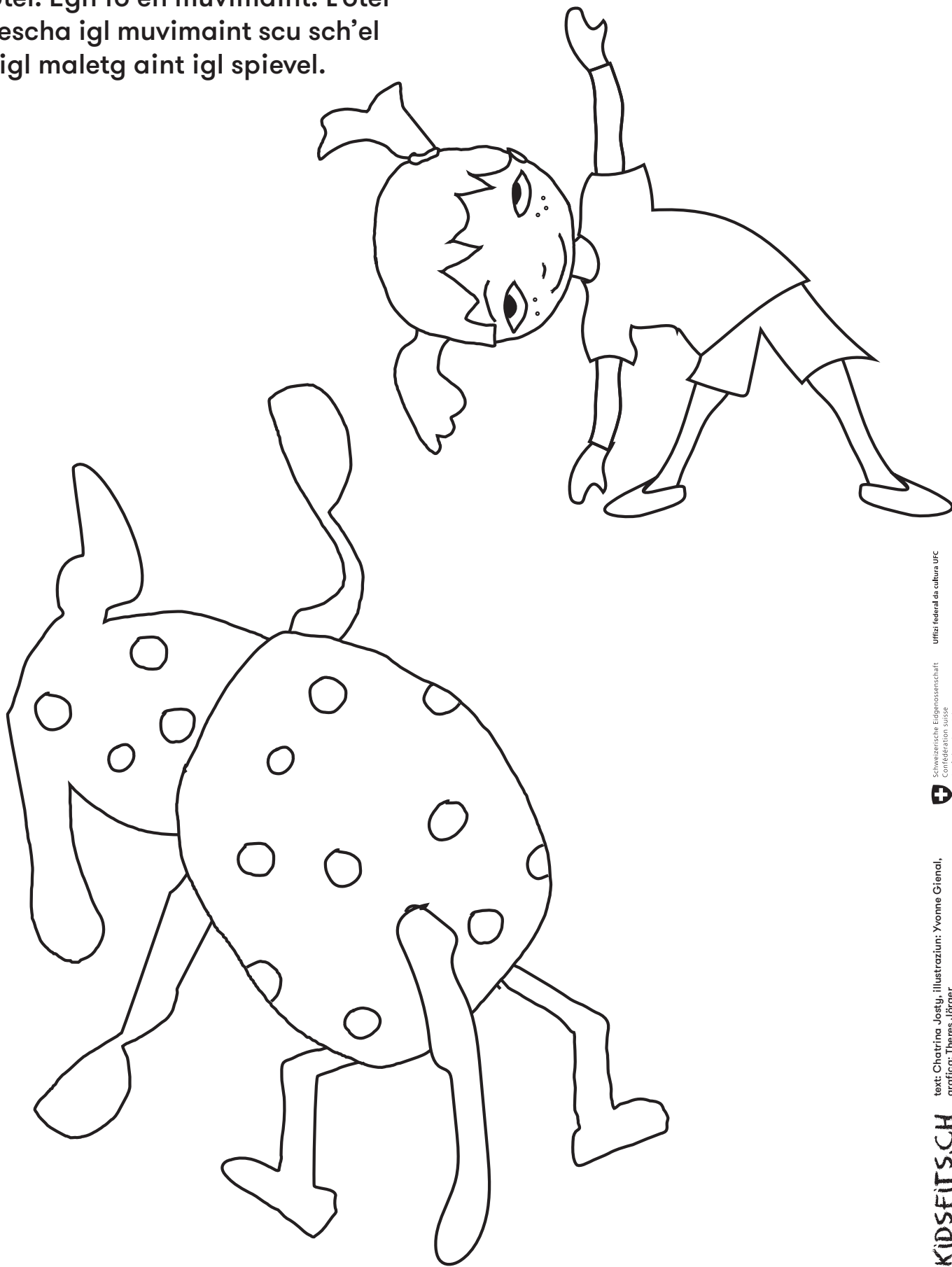


# Post

## Gi digl spievel

5

Dus unfants stattan visavi l'egn  
a l'oter. Egn fò en movimaint. L'oter  
imitescha igl movimaint scu sch'el  
fiss igl maletg aint igl spievel.



## Trenamaint per igl tscharvi

Igl noss tscharvi è partia an ena vart dretga ed an ena vart sanestra. La vart sanestra dirigia la vart dretga digl corp. La vart dretga digl tscharvi dirigia la vart sanestra digl corp. Igl noss tscharvi cumonda damai an crousch! Per tg'igl noss tscharvi resta fit e concentro, ègl bung da far exerchezis tgi collieschan las dus parts digl tscharvi. Scu per exaimpel igl exercezi sotvart.

Metta igl model (igl figl cun igls rudels) davant tè e peglia ainten mintga mang ena calour u en risplei. Antscheva cun igl mang sanester agl our sanester e cun igl mang dretg agl our dretg e colurescha igls rudels igl madem mument. Passa da rudel a rudel anfignen tgi te ast er coluro igls rudels aintamez. Anc pi grev ègl, schi te fast mintgamai ena pitschna crousch aint igls rudels an pe da colurar els. Igl ties tscharvi stò alloura luvrar anc pi fitg. Ma cun en po trenamaint vignst te er da far chegl!

