



Orù Maka Àgwà Dị Mma na Mmepè Àkàrà

O kwesiri ntukwasi-obi, bú Onye
ahu nākpọ unu, Onye gēme kwa ya.
I Thessalonians 5:24

.Umeala -Ihe MMemme na Usoro Omumu – Njikọta nke omumu– Tupu iguo ihe
dịnaya na usoro omumu a,, ọ dị mkpa ka a tūlee ihe mmemme ufodu na
mbido.Nkea nke ndi bekee na akpo “Pre-Activities”

Umeala – Nchekwube – Ihe Mmeme na usoro Omumu Umeala CurriculumNkwuputa – tupu igu
odịnaya na nke a module, ọ dị mkpa ka a nyochaa Humility Pre-Activity Curriculum.Ndị na-
esonu bụ ndeputa nke atunyere ihe omume ndi ndu ga-enwe ike ime na umu akwunkwo ha. A
kuru ya na Primary School, Secondary School, na Mahadum ma obu umu akwukwo okachamara.
Na mgbakwunye, e enwere ufodu nke bu nke zuru ezu ma nwere ndi nke di na usoro na afo o
bula.

Ihe Ndeputa Usoro Omumu

Elementri(Ota-akara-afo ise/isii)	1
Cyndi Fannin.....	1
Sheri Nessmith	3
Sekondri School (afo isii-afo iri abuo na abuo)	4
Cassandra Quinn – UBE	5
Sarah Madtes – Sekondri	5
Mahadum (Okachamara)	Error! Bookmark not defined.
Cindy Bailey	7
Laeticia Ngalamulume	9
Athletes	Error! Bookmark not defined.
Don Gipple.....	10
Onyeobula	10
Charity Kelechi Lele	10
Sara Schmid Hasbajrami	10
Stephen Zirkle	11

Elementri (Ota-akara-afo ise /isii)

Cyndi Fannin

Akwukwo Nso Eji Kwado Umeala Na Nkenke

- ABÙ ÒMA 25: 9 Ò nēme ka ndi di **ume-ala** n'obi zọ ije n'ikpé:Ò nēzi kwa ndi di **ume-ala n'obi** uzọ-Ya
- Òmụmaatụ 11:2 – Nchebe onwe bụ ụzọ ruo amamihe
- • Aisaya 66:2 – Chineke na-asọpuru obi gbasara onwe, ọ bughị naanị ihe omume.
- • Micah 6:8 – Chineke choro ikpe ziri ezi, idi nọ oku n'obi, na idi umeala n'obi.
- • Matiu 23:12 – Oké onụ na-abia n'idi umeala n'obi.
- Filipai 2:5-8 – A na-eme ka anyị soro omume Jisọs nke idi umeala n'obi.
- • James 4:6 – Idi umeala n'obi na-enweta amara Chineke.
- • 1 Pita 5:6 – Chineke na-ebuli ndi di umeala n'obi elu.
- **Akụrụngwa**
- *The Tower nke Richard Paul Evans • Humble Pie nke Jennifer Donnelly*

Ihe Omume:

- • Gụọ akwukwọ oyiyi nke na-egosiputa idi umeala n'obi nke oma. Gụọ ụfọdụ odide e nyere. Mgbe ahụ, jụọ nwa gi ka ọ chọpụta okwu na-emegide ya (okwu na-emegide). Elezie anya, ha nwere ike nweta okwu NGANGA ma ọ bụ okwu yiri ya nke nwere ike ibụ nke bara uru. Jụọ otu ma ọ bụ karia ụmụaka ka ha debe ya n'akukụ di n'okpuru:

	Umeala	Nganga
Yiri ya		
Na ada ka ya		
Okwu yiri ya		
Omumatu na Akwukwo Nso		
Mmadu Eji Ama Atụ		
Iru		

- Kọwa otú onọdụ na ndụ nwere ike isi nyere mmadụ aka idi ume ala. Mgbe ahụ, mee ikpọ n'òtù ma were omume ndi a gosiputa ihe ana akowa
 - Mbụ, mee ihe ngosi onwe gi na onye gi na gbakotara, na-akọwa na ike gi mana jiri ume ala na nke ugbo abuo
 - Bido n'otu n'otu ma kwuo banyere otu nke a si buru igosi onwe gi na ibụ nke a puru iche. na idi ume ala
 - Kọwaa odijiche di n'etiti ha.
 - Di ka na ihe atụ mbụ, kparita uka na onye gi nọ n'òtù n'ebe i na-eche naanị oge gi iji kwuo.
 - Kọwaa otu nke a anaghi etolite n'ezi ntị. Mgbe ahụ, kparita uka na nkà ntị na-arụ ọrụ: inwe omuma banyere ibe unu, iju ajuju oma, na i kpọrọ ife onye ọzọ, ukaotu, umu akwukwọ were oke jụọ ajuju ndi a na-esonụ.
 - Olee otú Jisus si gosi mmetuta idi umeala n'obi?
 - Iji nwee mmetuta idi umeala n'obi eziokwu, m ga _____ na ndi ọzọ.
- Iji too na mmetuta idi umeala n'obi, m ga _____.
- o Idi umeala n'obi gunyere idi na-enwe afọ ojuju. Olee otú m ga-eme nke a?
 - Ebe kachasi sie ike igosi idi umeala n'obi bu _____.

- Ihe kacha mkpa gbasara idi umeala n'obi bu _____.

Sheri Nessmith

Iji kuziere umu akwukwo nke abuo banyere idi nwayoo, lekwasiri anya na oru ndi na-egosi nke oma na ndi ozo, na-ekwenyerekwere ike na adighi ike, na-emezigharia ekele na mmetuta. Ihe atu gunyere igwu egwuregwu na onodu, egwuregwu Podu, na imeputa ngwa oru maka oru. Nke a bu ufodu oru iji kuziere umu akwukwo nke abuo ntakiri ohu.

OnoduEgwuregwu :

- Nye umu akwukwo onodu ebe ha nwere ike ihoro ibu onye na-akporo isi ala ma o bu onye na-atughari uche.
- Ka ha mee ka nke a diri ha, na-atule otu nke o bu si nwere mmetuta na onye na-enweta nzaghachi.
- Dika omumaatu, mgbe ha meriri egwuregwu, ha nwere ike ikoro nke a ma o bu kwuo na egwuregwu a na-arụ oru nke oma na ndi egwuregwu ozo.
- Tuo aro otu onye o bu metutara ga-esi nwere mmetuta na onodu o bu.
- **Ihe Omume**

Mnwere ike ibu onye di umeala n'obi taa site na.....

- Umaka choro ncheta kwa ubochi iji wulite agwa di mma
 - Jiri kalenda ochie ma o bu pia peeji kalenda efu dee n'elu ya "Enwere m ike idi nwayoo taa site na ..."
 - Nyere umaka ide ihe atu nke idi nwayoo n'ichikota ubochi o bu nke onwa.
 - Nye onye enyemaka imuta omume ohuru
 - Izoputa onu uzo mepere onye ozo
 - Isi ekele onye na-ahu maka ihicha
 - Juo umaka ka ha gwa gi otu ihe ha na-eme nke oma, juo ha ihe kpatara ha ji eme nke oma, ma gosi ekele nye onye nyere ha aka
 - Ihe atu: si onye nchikwa: "Anaghi m aguo egwuregwu bopolu nke oma ma o buru na i nweghi ezigbo onye nchikwa."
 - Nke a ga-egosi ha otu e si buru ndi umeala kama idi na-atu uche na mako na oke ammamihe

Na-ekele maka ndi na-enye oru bara uru

- E nwere otutu ndi na-arụ oru na-eme ka ndu nwa gi di mfe.
- Nke a nwere ike ibu onye nkuzi n'ulo, onye na-ewepu akwa, onye nchikota akwukwo, ma o bu onye na-eme ihe omume obodo.
- o Nke mbu, nyere nwa gi aka ichoputa ndi a na-adighi eche maka onwe ha.
- o N'igbaso, nye ihe ndi di mkpa ka nwa gi nwere ike ime kaadi ekele maka ndi a.
- o Inye nwa gi ohere ihu otu ha si nweta uru site na idi umeala n'obi nke ndi ozo nwere ike inyere ha aka inwekwu mmeghari obi, kwa.

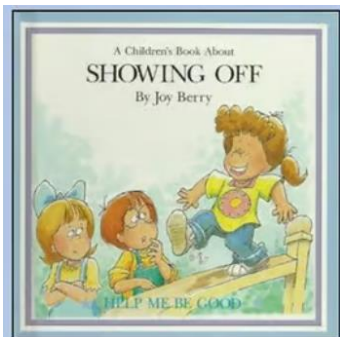
Aka di ume ala

- Nke a bu idi egwuregwu mkpisi aka, ebe i na-enyere ibe gi. O ga-achọ nnukwu igwe umu akwukwo.
 - Otu onye ga ebido
 - Onyeozo ga esokwa ma tinyekwa onye ozoT,gwakwa onyeahu ihe dimma gbasara ha

- Ụmụ mmadụ abụọ ga-amalite ya.
- Ọ na-aga n'ihu ịdebe tag ma kwuo ihe ọma banyere onye ọ bụla e kesara ruo mgbe onye ọ bụla mezuru.

Egwuregwu Ugbua

- Nye ụmụ gị ọ bụla akpa onyinye efu ma mee ka ha gbaa gburugburu ụlọ ịchọta otu onyinye ịji nye ibe ha. Ha enweghị mkpa ka ọ bụrụ onyinye nke eziokwu, naanị ihe, egwuregwu, akwụkwọ, uwe ma ọ bụ ihe ọ bụla ha chere na onye ọzọ nwere ike inụ ụtọ. Chebara ha na ọ ga-adị mma ma ọ bụrụ na ọ bụ ihe ha nwere onwe ha na na ọ gaghị eme ha ihe ma ọ bụrụ na ha enwetaghị ya azụ.
- Mgbe onye ọ bụla chọtara onyinye nke ịji nye, were oge tlee ma kwurita banyere ụzọ ziri ezi ịji nye ma nata onyinye
- . Kọwaa na mgbe ha meghere onyinye nke ibe ha, ha ga-eme 1) kee onye ahụ ekele ma 2) kwuo ihe di mma gbasara onyinye ahụ, ọbunadi ma ọ bụrụ na ọ bụ ihe nzuzu ma ọ bụ ihe ha anaghị amasi
- . O nwere ike ịchoghị nke ọma ma ị na-egosi ụmụ ahụ site n'ichikọ otu onyinye mgbe mbụ gị wee gosiputa ha otu esi ekele nke oma.
- **Onye na-anakọta ahịhịa**
- Ọnye na-enwe mmasi iburu ahịhịa? Enweghị m ike iche maka onye ọ bụla nwere mmasi ịga buru ahịhịa, karịsịa ahịhịa na-abughị nke ha.
- Otú ọ dị, ịdị umeala n'obi putara ịbụ ohu. Yabụ, chọta ụzọ isi jeere ndị ọzọ ozi.
- Kpọọ ụmụ gị ka ha meputa ngwá orụ ga-enyere ha aka iburu ahịhịa!
- Họrọ ogige n'ime mpaghara nke ga-enye otutu ohere.
- Ụmuntakiri ga-enwe obi ụtọ isonye mgbe ị gwara ha na ị ga-aga ogige buru ụzọ buru ahịhịa wee kpọọ egwu!
- Egwuregwu ABC
- Mgbe ị na-eme njem n'ime ụgbọ ala, mee ka otu onye malite n'akwụkwọ ozi A ma kwuo otu ihe na-ekele ya maka nke na-amalite na A.
- Mgbe ahụ, gakwuru onye ọzọ mee otu ihe ahụ, mana họrọ okwu ndị na-amalite na mkpụrụedemede B
- Gaa n'ihu na-eme nke a ruo na njedebe nke mkpụrụedemede
- **Nke a bụ akwụkwọ ọma ị ga-agụ banyere ịdị umeala n'obi..**



- • Daalụ maka ihe ọma di na ndụ gị, nnukwu ma ọ bụ nta. • Lelee akwụkwọ ndị ọzọ di na ibe Ngwaorụ.
- • Ụlọ Akwụkwọ Sekondrị (ogbo 6 ruo 12 – Ụlọ Akwụkwọ Etiti na Ụlọ Akwụkwọ Sekondrị

Nke a bu echiche atọ maka ụmụ akwụkwọ nke klas isii ruo nke asatọ..

Akwụkwọ Ndeko Ncheta Ekele

- N'abalị ọ bụla, dee otu ihe ị nwere ekele maka ya nke onye mere gi n'ụbọchị ahụ. (Ọ bụ nkuzi ọma na ọ na-eme ka anyị cheta na anyị anaghị ebi ndụ anyị naanị.)

• Ọrụ Ọha

- Ọrụ ebe di na obodo gi (ma di ka ezinụlọ ma ọ bụ di ka klaasi) ebe ị nwere ike iru ọrụ (ebe obibi maka ndi na-enweghi ulọ, ulọ nri, ulọ uka obodo, wdg.).
- Nwee oge iru ọrụ maka ndi ọzọ
- Chegharịa banyere ahụmahụ ahụ, ka onye ọ bụla na-ekwu otú ahụmahụ ahụ si nyere ha.
- Nke a na-eme ka o doo anya na idi umeala n'obi abughị naanị izu ike onwe onye, kama ọ bụkwa igosi ekele na ị nwere ike iru ọrụ maka ndi ọzọ.

• Ụbọchị Ikpo Oku (e si n'ike mmụọ nsọ Humble Hands pụta, ma nke a bụ ụdị ya maka mgbasaa ozi mmekọrịta)

- Nke a maka ụmụaka nwere mgbasaa ozi mmekọrịta (okwa 7 na 8).
- Na mgbasaa ozi mmekọrịta, ị nwere ike ikpo aha ndi mmadu na posts ị na-eme.
- Otu onye na-amalite site n'ikpo aha enyi (ma ọ bụ abụọ), na ikwu ihe ha ji ekele banyere onye ahụ ma ọ bụ ikwu ihe ọma gbasara onye ahụ.
- O Onye a kpọrọ aha ga-aga n'ihu: gaa na akauntụ mgbasaa ozi mmekọrịta ya, mee post, na kowaa onye ọzọ.
- O A ga-eji nke a mee site na otu nke ndi ntorobia uka ma ọ bụ na ulọ akwụkwọ. **Onye e kpọrọ aha ga-ebufe ya: gaa na akauntụ ya nke mgbasaa ozi mmekọrịta, meputa ozi, ma kpọọ onye ọzọ aha. Nke a nwere ike ime site na otu ndi ntorobia uka ma ọ bụ n'ụdị klas.**
- Sarah Madtes – Ụlọ Akwụkwọ Sekondrị

1: Ọrụ Ume Ala- 1

- : Kpalie onye na-eto eto gi n'ulọ akwụkwọ sekondrị ka ọ sonye nke ọma n'ogbè site na ọrụ ebere. o Rụọkọ ọrụ na onye na-eto eto gi ka ichota ohere di na mpaghara gi ebe onye ahụ nwere ike isonye. • Igosi site n'ime atụ bụkwa ihe a na-akwado mgbe niile. o Ikekwe debe oge otu ugboro n'onwa ma ọ bụ otu ugboro n'ime onwa atọ ka ị nwee ụbọchị ọrụ ebere maka ezinụlọ niile kwa.

• Ọrụ Ume Ala- 2:

- Iru uka ezinụlọ kwa mgbe bụ ihe ọma ị na-eme.
- Igbanwe isiokwu nke uka ndi ahụ ka ọ bụrụ omume nke idi umeala n'obi nke a hụrụ na Akwụkwọ Nsọ nwere ike ime ka mkparịta uka miri emi gbasara nke a na nwata gi gbasara:
- Ebe ụdị omume a si di
- Ihe kpatara ọ ji di mkpa, na
- Otu Chineke si gosi anyị na Ọ bụ Chineke nke na-arurụ ndi ọzọ ọrụ

• Ọrụ Ume Ala- 3:

- Malite mgbe ụmụaka ka bụ obere

- Gosi obere omume nke obioma nke mmadu nwere ike o gaghi ahụ ma gakwuru umuaka ka ha mee ha• Mgbe nwa akwukwo no n'ulo akwukwo sekondri, to o ya ima ndi nweere onwe ya ime obere omume nke obioma nke o puru ime.
- Lelee ma nwa akwukwo ahụ nwere ike ime otu kwa ubochi.
- Kparita okwu na nwa akwukwo banyere
- Ihe nwa akwukwo ahụ huru n'izu gara aga oMmetuta o mere na onye ozọ (o bu ezie na onye ahụ ekwuola ihe o bula), na o Mmetuta o nwere ike inwe ugbo a na nwa akwukwo ahụ• Jiri ohere ndi a kparita okwu banyere otu ibu onye oru nye ndi ozọ bu ihe anyi na-eme n'ihizute ekele, kama o bu ihe anyi na-eme n'ihina anyi na-eso ihe atụ nke Onye nwe anyi, onye isi ndi oru, Jisọs Kraist.
- **Oru Ume Ala- 4:**
- • Na mgbede Afọ Ohuru kwa afọ, mee ka umuakwukwo meputa ndeputa ndi mmadu nwere mmetuta n'ubochi nke afọ gara aga. (Ju otu adreesi, ma o buru na o kwere mee. Nke a ga-adị mkpa n'oge na-adighi anya.) o Nke a bu ihe a puru imalite mgbe umuaka ka na-eru afọ nta karja mgbe ha na-amalite akwukwo sekondri. o Jiri oge a kwurita na nwata ahụ banyere ncheta anyi choro banyere otu anyi si esighi na-eme ihe niile anyi onwe anyi na nke anyi na-achọ ibe anyi. • N'oge a na-awu akurungwa akwukwo sekondri, gbaa umuakwukwo ume ka ha wepu ndeputa nke afọ gara aga iji hu onu ogugu ndi mmadu nyere ha aka iru nke a nke oganihu na mmepe na ndu ha. o Gbaa umuakwukwo ume iziga akwukwo ekele nye ndi a maka mmetuta ha. (Nke a bu ihe mere i ji choo adreesi ndi ahụ.)
- **Oru Ume Ala- 5:**
- • Nye nwa akwukwo gi nke na-abanye na sekondri akwukwo ndeko akwukwo ngosi omume nke idi umeala n'obi. o Gba ya ume iji ya mee ngwa iji tlee omume, omume, na okwu nke idi umeala n'obi nke o huru ma o bu nke o meere onwe ya. • Nye ajuju onu maka ichibara echiche dika: o Kedu mgbe ikpezu i nyere onye n'enweghi atụ anya ihe o bula n'aka ya? o Kedu ka i si edo onodu mgbe ihe anaghi aga nke oma maka gi? o Nke a bu iji nyere nwa akwukwo gi aka n'ide akwukwo ndetu ma o bu iji kparita ya na nwa akwukwo gi. • Nke a nwere ike ibu akwukwo ndetu nke nwa akwukwo nwere ike ileghachi anya na ya iji hu mmepe onwe ya
- .

Oru Ume Ala- 6:

- • Na-ekwurita okwu na nkuzi, na nkuzi, onye umu akwukwo gi nke ulo akwukwo sekondri banyere ihe iriba ama mgbaghara na oru. o Ozọ akuku nke idi umeala bu ikpoputakwa njehie gi ma nwee mmasi ime mgbaghara. o Ozọ akuku nke idi umeala bu ikwe ka onye ozọ riu mgbaghara ma nwee obi ike igbaghara ha. • I nwere ike ime omumu Baibul na onye umu akwukwo gi banyere irio mgbaghara na mgbaghara. o Nye umu akwukwo gi aka imeputa omumu Baibul nke onwe ha. • I nwere ike iduzi onye ahụ n'uzo ndu ka ihe na-eme, dika ha si wee daputa na ndu. o Otutu akuku nke a nwere ike igunye ime egwuregwu oru iji nyere ha aka ime omume.
- **Oru Ume Ala- 7:**
- Mee ka nwa akwukwo gi tinye aka na asompi.
- Asompi ahuike nwere ike ima mpako aka.
- Kwurita otu ha si eme mmeri na mmeri.
- Idi umeala n'obi n'imeri na amara na ila n'iyi
- Kwesiri idi umeala n'obi n'agbanyeghi nsonaazu ma o bu arumoru.

Ọrụ Ume Ala- 8:

- Mee ka nwa akwụkwọ gị sonyere na asompi. o Asompi ahụike nwere ike ịma ọkwa nke mpako. • Kparịta otú ha si eji mmeri na ịla n'iyi. o Nchekwube na mmeri na obi uto mgbe ị na-efunahụ o A ga-enwe onwe obioma n'agbanyeghi ihe nsonaazu ma o bu arumọrụ.
- **Ọrụ Ume Ala- 9:**
- Obi umeala gunyere ime ihe di mma na-enweghi icho ka ndi ozo hu gi. o Kwalite nwa akwụkwọ gị ka o were ọrụ ndu nwayọọ nwayọọ na-enweghi ikpọasi. o Ma o bu ọrụ ulọ akwụkwọ, inyere onye enyi aka, ma o bu imevolunte na uka, idu ndu nke nwere obi umeala bu ezigbo ihe atụ i ga-egosi. o O buru na nwa gi so na ọrụ ndu o bula (dika otu ndi ntorobia, otu egwuregwu, ma o bu klob ulọ akwụkwọ), kwalite ka o duo site n'idi mma n'ọrụ, kama icho ka ndi mmadu hu ya.
- .

Ọrụ Ume Ala- 10:

- Di ka nne ma o bu nna, imara ume ala ga-enwe mmetuta di omimi n'uzo nwatakiri gi si eche.
- Mee omume ida mbà na ndu gi onwe gi.
- Gwa eziokwu mgbe ị na-emehie.
- Kpọọ mgbaghara mgbe o di mkpa, na
- Gosi nsopuru nye ndi ozo, n'agbanyeghi onodu ha.
- Kparita uka na nwa akwụkwọ gi gbasara uzo ida mbà /ume ala nke gi n'onwe gi.
- Kekorita akuko ebe i gaara adi onu na otu o si gbanwe gi.
- Nke a nwere ike inye nwatakiri gi atumahu ma mee ka mkparita uka gbasara ida mbà buru nke miri emi.
- **Ọrụ Ume Ala- 11:**
- Nwee mgbe niile kwado ma kuọ nwanyi gi ugwo mgbe o na-egosiputa idi umeala n'obi. • Nyekwa otuto puru iche mgbe i huru idi umeala n'obi n'oru. o Ahuru m na i nyere nwanne gi aka n'enweghi ariri. Nke ahụ bu ezigbo idi umeala n'obi! • Ikwado ihe oma nwere ike ikwalite ha ka ha nogide na-eme ihe n'uzo di umeala n'obi.

Agumakwukwọ Dị Elu (Mahadum na Ulo Akwukwọ Okachamara)

Cindy Bailey

Nrụkọ/ume ala obi abughi iche ileda onwe gi obere, o bu iche banyere onwe gi obere. Humility is not thinking less of yourself, it's thinking of yourself less. – C.S. Lewis

Izu Uka Mbu:

- Ntule/Okwa Maka UmeAla N'uzo Nzuzo
- Na-enweghi ile anya na okwu ahụ, olee otu i ga-esi kowaa umeala?
- Ugbo a, lelee nkowa nke nwuru anya. Olee ka nkowa gi di nso? O nwere ihe o bula iju gi anya banyere nkowa nke nwuru anya n'ezio kwu?
- Ugbo a na i nwere ezigbo nkowa ọrụ nke nwuru anya, nye ihe atụ nke omume nwuru anya. Kedu agwa ndi na-eme ka nke a buru ezi omume nke nwuru anya?
- **Izu Uka Abuo:**

- Nne Theresa e dere nke oma banyere echiche ya banyere igbaghara onwe onye.
- o Igbaghara onwe onye bu nne omume oma niile; idi ocha, ebere, na inogide na-eso iwu. O bu n'ibu onye obi ebere ka ihunanya anyi ji buru ezi, di ocha, na nke sitere n'obi. O buru na i bu onye obi ebere, ihe o bua agaghi emetu gi, ma nsopuru ma mmejo, n'ih na i maara onye i bu. O buru na a tioro gi uta, o gaghi ekwuputa gi. O buru na ha kpoo gi onye nso, o gaghi esite gi tinye onwe gi n'ogo elu.
- o Guo okwu a n'elu otutu ugboro. Kedu ihe i na-eche banyere okwu a?
- o Nne Theresa biri ndu megidere omenala na o mee ka otutu ndi kwere ka ha mee otu. O meputara ndeputa nke igbaghara onwe onye iji biri ndu ya. N'okpuru bu obere ihe atu nke ndeputa ahụ (<https://www.goodcatholic.com/mother-teresa-humility-list/>).
- Kwusi ikwu banyere onwe gi otu niile nwere ike.
- Jide onwe gi n'oru gi ma ghara ibanye n'oru ndi mmadu.
- Zere ima ihe nile gbasara ihe onye ozo.
- Ekwela ka ibanye n'oru ndi ozo.
- Nabata obere uta na obi utu.
- Mee nchoputa banyere echiche ya banyere igbaghara onwe onye. Kedu ihe na-aputa ihè nye gi banyereMother
- Izu Uka Ato:**
- Ncheta/Okwu Mkpuruobi Banyere Gi na Iju Uche Ume Ala
- Gini na-eme ka i nwee mmetuta nke idi umeala n'obi? (Ejila nke a buru ihe siri ike nke ukwu.) Dika ihe atu, idi ukwu nke osisi redwood si na Redwood National Park na-eweta mmetuta nke idi obere anyi n'Uwa, nke na-eduga n'ibu onye umeala n'obi. Oké osimiri, ugwu, wdg nwere ike inye idi nghota yiri nke ahụ. Okike nwere uzọ ime ka mmadu buru nke etiti. Nwere oge ufodu ichibara echiche/ide akwukwo banyere mgbe i na-enwe mmetuta nke idi umeala n'obi.
- BONUS: O buru na o kwere omume, gaa ebe ahụ, ma chebara echiche banyere idi umeala n'obi (o buru na nke a bu ihe atu nke idi umeala n'obi gi).

Izu Uka Ano:

- Deputa ndi mere ka i buru onye i bu.
- Otu akuku nke idi umeala bu imata na otutu ndi ozo mere ka i di ka onye i bu taa.
- Chee echiche banyere ihe mgbaama bullseye nke nwere etiti na mgbanaka na-aga n'ezí.
- Bullseye ahụ ga-anochite anya ndi nwere mmetuta kacha ukwu na ndu gi. (Otutu nwere ike isi Jizos, ndi muru gi, wdg.)
- Malite izu site na ideputa ndi ahụ ga-adị na bullseye gi.
- Gbalia ikowaputa nke oma uzọ ha si nyere aka ime ka i buru onye i bu ugbo a. I nwere ike inwe ndeputa ogologo.
- Ihe Nlereanya:** Nne nne gosiputara ihunanya na enweghi njedebe nke mere ka muo m nwekwara ihunanya na-enweghi njedebe.
- Ozugbo i mechara otu bullseye gi, malite icha banyere otu ozo (mgbanaka mbu). Nke a nwere ike iganye ndi mmeko ezinulo, ndi enyi, ndi ukochukwu, wdg.
- Ozugbo ozo, deputa ndi ahụ na uzọ kpomkwem ha si nyere aka imeputa gi.
- Ugbo a mezue bullseye ahụ site na otu mgbanaka ozo. List those who have made you who you are.
- Ndi a ga-adị na mkpuru okirikiri ndi di n'ezí. Ha nyere aka imeputa ndu gi, ma eleghi anya o bughị nke ukwu di ka ndi gara aga (ihe atu: ndi ozuzu, ndi nkuzi, wdg).

- Dị ka mbụ, depụta ndị mmadụ, yana ihe ha kuziri gi.
- Ozugbo ndepụta gi zuru ezu, were oge tlee otú ndị ahụ si tinye n'ime ndụ gi iji nyere gi ghọọ onye ị bụ.
- O na-enye gi mmụọ ime ka ndị ọzọ baa uru? O bụrụ na ị nwere ike tinye ihe n'ime onye, kedu ọgwà ị ga-achọ igosi?

Izu Uka Ise:

- Jiri ekele maka ndị mere ka ị bụrụ onye ị bụ.
- Laghachi na ndepụta ị rụrụ ọrụ na ya n'izu gara aga.
- Malite site n'ihorọ otu onye n'ndepụta ahụ ị ga-achọ iji ekele ya.
- Dabere na onye ị hoooro, chọta ụzọ isi kwuputa ekele gi.
- Nke a nwere ike ịdị iche iche maka onye ọ bụla. Otu ụzọ doro anya nwere ike ịbụ akwukwọ ozi ma ọ bụ oku ekwentị.
- Ma eleghi anya, ị nwere ike ị kpọga onye ahụ na kofị. (Ekwenyere m na Nne Nnukwu ga-enwe mmasi ikpo nke oge na gi).
- Maka ụfọdụ, onye ahụ nwere ike ịla n'iyi.
- Nwee oge n'ekpere na ekele Chineke maka itinye onye ahụ n'ụzọ gi. O Ọnụ ọgụgụ ndị ị kpebiri iji ekele bụ nke gi.
- Ị nwere ike ime otu onye kwa izu ruo mgbe ị mezuru ndepụta gi.

Izu Uka isii :

- Oge gi:
- Oge iji tuọ uche gi n'onwe gi banyere ndụ gi na otú ị ga-esi nwee ume ime onwe gi ala. Site n'ịmụta ihe niile ị mụtara n'ime izu ole na ole gara aga, kedu ka ị ga-esi nwee ume ime onwe gi ala? Kedu obere nzọụkwụ ị nwere ike ime? Obere mgbanwe maka ọtụtụ ụbọchị ga-eme ka mgbanwe ị ukwuu.
- Malite inọ ezigbo n'intention ime onwe gi ala. Ka ị na-aga n'azụ njem gi, chọputa ụzọ ị nwere ike isi bụrụ ezigbo onye ị umeala n'obi. Ị nwere ike ịchọrọ idebara obere nzọụkwụ gi akwukwọ. O bụ ezie na ọ nwere ike ọ gaghi adị mfe n'ịbụ mbụ, ka ị na-arụ ọrụ ya n'uju, ọ ga-adiriri gi mfe. Your turn:

Laetitia Ngalamulume

- Nke a bụ echiche m maka ikuziri ndị na-eto eto (ma ọ bụ ụmụ akwukwọ 16+) gbasara ịdị umeala n'obi: • Ihe m na-eme n'ibụ umeala n'obi bụ ikwuputa ma ọ dịkarịa ala otu oge m mebiri mmadụ n'ọnwara gara aga ma ọ bụ afọ gara aga.
- Kemgbe onye ọ bụla adighi mma dika Jisọs Kraịst, masiri m iche na ọ ga-adikaria ala otu oge m mereghi ihe Chineke choro.
- Ya mere, echere m na ikwuputa mmehie anyi mere, irio mgbaghara, ma eleghi anya dozie ihe mebiri, bụ ụzọ ịdị mma igosi ịdị umeala n'obi.
- Otu ụzọ ịdị mma m chere na anyi nwere ike isi mee nke a bụ ịhazi mkparita uka n'ogbakọ ma ọ bụ dika ezinulo, ebe onye ọ bụla na-akowa ihe ojobo ahụ mere. O A ga-ekewa ọrụ ahụ n'ime akukụ atọ:
- Nke mbu, anyi ga-ekwu gbasara mmehie anyi mere.
- Mgbe ahụ, anyi na-eche na ndi ọzọ banyere otu anyi nwere ike igosi mwute, na otu anyi nwere ike igbali idozi ihe. N'ikpeazu, onye ọ bụla gara ụzọ ya ma gbalia itinye echiche ndi ahụ n'ime izu ma ọ bụ ọnwara.
- Ozugbo e mesiri, enwere ike ịhazighari nke ọzọ iji nweta ihe iga nke oma ma ọ bụ odida nke onye ọ bụla, n'enweghi ikpe nke ọ bụla, n'ezie.

Don Gipple

- Ihe ụfọdụ iji mee na ndị egwuregwu:• Mee ka ha gaa ekele nne na nna ha maka o Ibulite ha na egwuregwu na o Ikwado ha mgbe egwuregwu gachara• Mee ka ha soro ndị ọzọ rụọ ọrụ na ụlọ akwụkwọ.• Meghee ụzọ maka ụmụaka nta na ụlọ akwụkwọ.• Kwadebe nri ụtụtụ pancakes maka ndị ọrụ mgbe ha bịa ọrụ otu ụbọchị.• Dee akwụkwọ ekele maka ndị nkuzi nke na-eme ka ha nweta mmụọ nsọ.• Nye aka na omume nkuzi na ogige maka ndị otu ntakiri.
- **Izugbe**

Charity Kelechi Lele

Mbụ

- Anyị na-ama ndị ntorobia ahụ ọzọ na mkpuru Mmụọ Nsọ sitere na Kraịst
- Anyị na-akuziri ha na Osisi mmehie bụ nke mmụọ ojọ.
- N'ebe a, anyị jiri ngwaọrụ ụda na ihe ngosi iji mee ka isiokwu anyị sie ike site n'ikowa ụfọdụ n'ime mkpuru Mmụọ Nsọ, gụnyere Ihunanya, Onu, Udo, Ndidi, na Obioma.
- Mgbe ahụ, anyị kwusiri ka anyị juo ụmụaka, dabere na afọ ha, gbasara oge ha gosiputara obioma nye mmadu, gụnyere nne na nna, ụmụnna, ndị klas, enyi, na ndị agbata obi.

Ihe Omume:

- Anyị were amaokwu ncheta gbasara idị umeala n'obi.
 - Nwatakiri o bula dere na akwụkwọ nto na-etinye ya n'ochikota maka anyị dika ndị nkuzi.
 - Ha nwekwara were otu nke ụlọ ka ha gosi ihunanya nye ndị di ha nso, gụnyere nne na nna ha.
 - Ndị ụmụaka kwuru ihe atụ gbasara igosi ihunanya, gụnyere Ụfọdụ dere banyere isa efere Ụfọdụ ọzọ dere banyere igba ọsọ ọrụ, nao Ụfọdụ kwere nkwa ilekota ndị nta ha
 - **Sara Schmid Hasbajrami**
 - Ibu onye nwere umeala na-egosikwakwa na onye nwere ike imata mmehie nke onwe ya ma kwu ọtọ na ndị metutara ya.
 - A puru itinye echiche a n'otutu afọ niile – site n'aka ụmụaka di obere ruo ndi okenye.
 - Maka ụmụaka ụlọ akwụkwọ bụ isi, omume a nwere ike idị ka akwụkwọ ndekọ ihe omume nwere ajuju ndi di ka:
- Maka ihe m ga-eme ngopu?
 - Nye onye?
 - Kedu ka m ga-esi mee ya?

Kedu ka m ga-esi mee ya?

Kedu ka m ga-esi mee ya?(O buru na o choro)

Kedu ka o gara?Maka umu akwukwo na ndi toro eto, otu echiche ahụ nwere ike idi mfe iji tugharia n'uzo di omimi site n'ajuju ndi na-eme ka e chee echiche, dika:

O di m mfe irio mgbaghara ma gosiputa mwute n'echiche?

Enwere m ike imata omume m mehiere?

I maara na enwere m ike ighara idi mma?

Onye ka m chere na m kwesiri irio mgbaghara?

Kedu ka m si atụ-planu ime nke a?

Kedu ka o gara?Maka umu akwukwo, a ka nwere ike igosiputa nke a di ka omume edemede.

Maka ndi toro eto, o nwere ike buru naani nchikota ajuju iji chee echiche.

Ntughari ikpeazu maka onye o bua bu iru ekpere maka aha ndi ha choror irio mgbaghara, na irio Chineke maka nduzi, na idi umeala n'obi iji rio mgbaghara nke o bua n'eziokwu.

Stephen Zirkle

INWE NNWERE IHE MKPOKO EKWERE N'EZINULO

- Di ka ezinulo, zuta ma o bu mee ngwaoru i na-ewepu uru
- Gaa n'ohia oha / nabata uzor Kporo uru onu
- Mgbe i na-eme nke a, ma o bu mgbe e mesiri, kwurita onuo Oru ahuo Uru yao Otu o si metuta idi umeala n'obi
- **OKURU N'ORU N'IRI NRI**
- Tupu ma o bu mgbe nri gasirio
- otu onye n'ime ezinulo no n'onodu di oke oku ma nata ngozi site n'aka ezinulo (ulo ndi ezinulo na-akpo ike ndi ahụ na onye no na onodu ahụ).
- Onye no n'okuru na-enweta otuto ma na-aza site n'ikwu ekele di mfe, site n'ikwu, ekele gi.