



Kev Cuam

Tshuam Taug Kev

Siv koj lub xov tooj, lub mloog pob ntseg lossis lwm yam-thaum taug kev hu tau kev cuam tshuam taug kev.

Kev cuam tshuam taug kev teeb meem muaj 11,100 tus tsaug mob nyob rau 2000-2011.

Tsis txhob ua tus neeg taug kev muaj kev cuam tshuam Ceev faj, kom tsis txhob muaj dabtsi.

Siv Koom Kev:

Kev Qhia Xyuam Xim Taug kev

10 qhov qhia xyuam xim thaum taug kev

1. Ntsia seb puas muaj tsheb
2. Saib sab laug, sab xis thiab sab laug dua ua ntej hla kev
3. Hla kev raws li txoj kab ua lawv qhia xwb
4. Hla raws li tej vug lossis paib qhia xwb
5. Ntsia tus tsav tsheb lub qhov muag tom kev tshuam
6. Yog tau nrog tej pab tib neeg hla ua ke
7. Yog tau siv tej ntug kev
8. Thaum tsis muaj ntug kev, taug sab kev uas koj pom tsheb los
9. Hnav tej tsho uas ci, lossis taws teeb tsom kom pab tau tus tsav tsheb pom koj thaum tsaus ntuj.
10. **TSIS TXHOB SIV XOV TOOJ, LOSSIS LUB MLOOG QHOV NTSEJ THAUM TAUG KEV**



Daim ntawv qhia no
Tsim los ntawm
Winona County SHIP
Active Living Committee

Yog xav paub ntxiv,
Tiv Tauj Live Well Winona
619 Huff St. Winona, MN
507-474-9825
www.livewellwinona.org

Txhais uas lus Mev thiab
Hmoob los ntawm

Project FINE

Focus on Integrating Newcomers through Education

202 W 3rd St. Winona, MN
507-452-4100
www.projectfine.org

Yuav Taug Kev Li Cas Thaum

Kev Khauv Ua Naj Kheem

Taug kev caij ntuj no mas txaus ntshai. Siv cov lus qhia no thaum kev muaj naj kheem:



- * Tsau khau muaj hniav loj loj
- * Ceev faj- ceev faj tej qho chaw uas nplua
- * Maj mam taug kev thiab ceev faj
- * Nqa tau tej yam uas koj nqa tau xwb