

# SIDA WAALIDKA U DARAJEEYO HAB-DHAQANKA UBADKIISA

Kulanka .....

Magaca: .....

Liiska hoos ku qoran waxaad ku qiimaysaa, sida hab-dhaqanka ubadkaaga imminka u yahay ama ay kula tahay.

Liisgaan waxaad buuxi doontaa saddex jeer: Kulanka 1:ad, Kulanka 4:aad iyo Kulanka 10:aad kaddib

Ubadkayga...	Marna ma dhacdo	Mar dhif ah	Mararka qaarkood	Badi ahaan
wuu faraxsan yahay/qoslayaa/cirrid-caddaynayaa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
wuu degan yahay oona xasilan yahay	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
wuu is-mashquuliyaa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
laf-ahaantiisa ayuu labbista	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
hawlaha guriga ayuu iga caawinaa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
wuxuu tixgeliyaa guubaabintayda	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
wuu gabagabeeyaa hawlahiisa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
wuxuu awooda joojinta hawlihii uu ku mashquulsanaa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
wuxuu la ciyaara walaalahiisa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
wuxuu la ciyaara saaxiibadiisa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
wax dhibaato kuma qabo xannaadda/dugsiga	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ka talis dartiisa wuxuu awood siiyaa dadyoowga kale	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
wuxuu bilaaba ciyaaraha	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
haddii ciyaar laga gacan sareeyo ma muujiyo caro	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
waqti fiican ayuu habeenkii seexda	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
wuu cabasho/yuus badan yahay	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
wuxuu adeegsadaa ereyo aan loo adkaysan karin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
wuxuu hadal-jebiya qofka hadlaayo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
qof kale ayuu eedeeyaa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
been-abuur ayuu adeegsada	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
caro culus ayuu muujiyaa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
aflagado ayuu adeegsada	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
diidmo ayuu adeegsada	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
wax buu haleeyaa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
wax buu xadaa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
heshiisyada wuu jebiyaa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
wuu dirira markii la cuntaynaayo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
wuxuu gardaraysta carruurta kale	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
wuxuu jecel yahay dirir	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



**KOMET**



LA WADASHAQAYNTA KOMET

Waa maxay Komet?

Komet wuxuu u hawlgala sidii waalidnimada loo horumarin lahaa, hoosna loona dhigi lahaa cabashada/yuuska iyo iska-horimaadyada micno-darrada ah. Qaybta Komet ugu muhimsan waxaa weeyaan la wadashaqaynta dugsiyada xannaanadda iyo kuwa caadiga ah iyo dadyoowga arrimaha cunugga khuseeya.

Laba mabda' oo muhim ah

Komet wuxuu ku dhaqma laba mabda' oo muhim ah. Kuwaasoo suurtagelinaayo garashada is-falgelida ka dhaxeeyaa carruurta iyo dadka waawayn. *Mabda'a* kuddayashada waxaa loola jeeda in carruurta ay kuddayashada wax ku bartaan. Sidaas ayay carruurta ku bartaan sida loo hadlo ama wax laga yeelo hadba xaaladahakala duwan ee jira. Waxaa kaloo loo adeegsan karaa markii iska-horimaadyo wax laga qabanaayo, oo dadka waawayn lagu daysanaayo. *Tusaale ahaan waxaa Mabda'a kuddayashada la adeegsan karaa isdejin darteeda markii xaalad isk-horimaad ay jirto.*

*Mabda'a* fiirogaar-siinta guud ahaan waxaa loola jeeda in cunugga uu sii wadi doono falka fiirogaar lagu siiyo. Fiirogaar-siinta aan wanaagsanayn sida canaanta iyo qaylada way ku habboon tahay carruurta qaarkood. Waxay dhaamaan fiirogaar-siin la'aanta. Habka ugu wanaagsan ee lagu ciribtiri karo hab-dhaqanka xun, waxaa weeyaan iyadoo la kordhiyo fiirogaar-siinta hab-dhaqanka wanaagsan. *Mabda'a fiirogaar-siinta waxaa hal maalin lagu tijaabin karaa iyadoo la xoogsaaro lana dhiirigeliyo hab-dhaqanka wanaagsan ee cunugga.*



FALKA CUNUGGA  
FIIROGAAR LAGU  
SIIYO WUU SII WADA

DGU

DGU waa qayb muhim ah oo Komet ka tirsan – Diyaargarobid, Guubaabin iyo U muujin iyo dhiirigelin. DGU wuxuu waxtara xaaladaha isbedelka leh ee u cunugga waxba ka qaban karin. Tusaale ahaan haddii cunugga usan jooji karin fal u ka helo, sida ciyaaraha. Macnaha DGU waxaa weeyaan in cunugga beddelaada dhaqdhaqaaqa kahor la diyaargareeyo, iyadoo hab aan mugdi ku jirin loo wargeliyo in la gaaray xilligii u joojin lahaa waxa u ku mashquulsanaa. Haddii cunugga uu tixgeliyo guubaabinta waxaa muhim ah in fiirogaar-siinta wanaagsan la siiyo iyadoo muujin iyo dhiirigelin la adeegsanaayo.

*U diyaargarayn.* 5-10 daqiiqado ka hor wargeli cunugga in la gaaray xilligii dhaqdhaqaaqa la beddeli lahaa. Mararka-qaarkood waxaa fiican in xasuusin dhowr jeer la adeegsado kahor intii aan la garin xilligii dhaqdhaqaaqa la beddeli lahaa.

*Guubaabi.* Hubso in cunugga fiirogaar-siintaada u haysto, adeegso cod wanaagsan una sheeg wax aad doonayso in uu sameeyo. Carruurta waxaa badi ahaan dhegtooda ku dhaca wax aan loo oggolayn in ay sameeyaan, taasoo ku adag tixgelinteeda. Isku day in aadan la doodin cunugga haddii guubaabintaada usan tixgelinayn. Hab xasilan ku soo celceli hal ama laba mar. Marka ku xigta kolba inyar guubaabi.

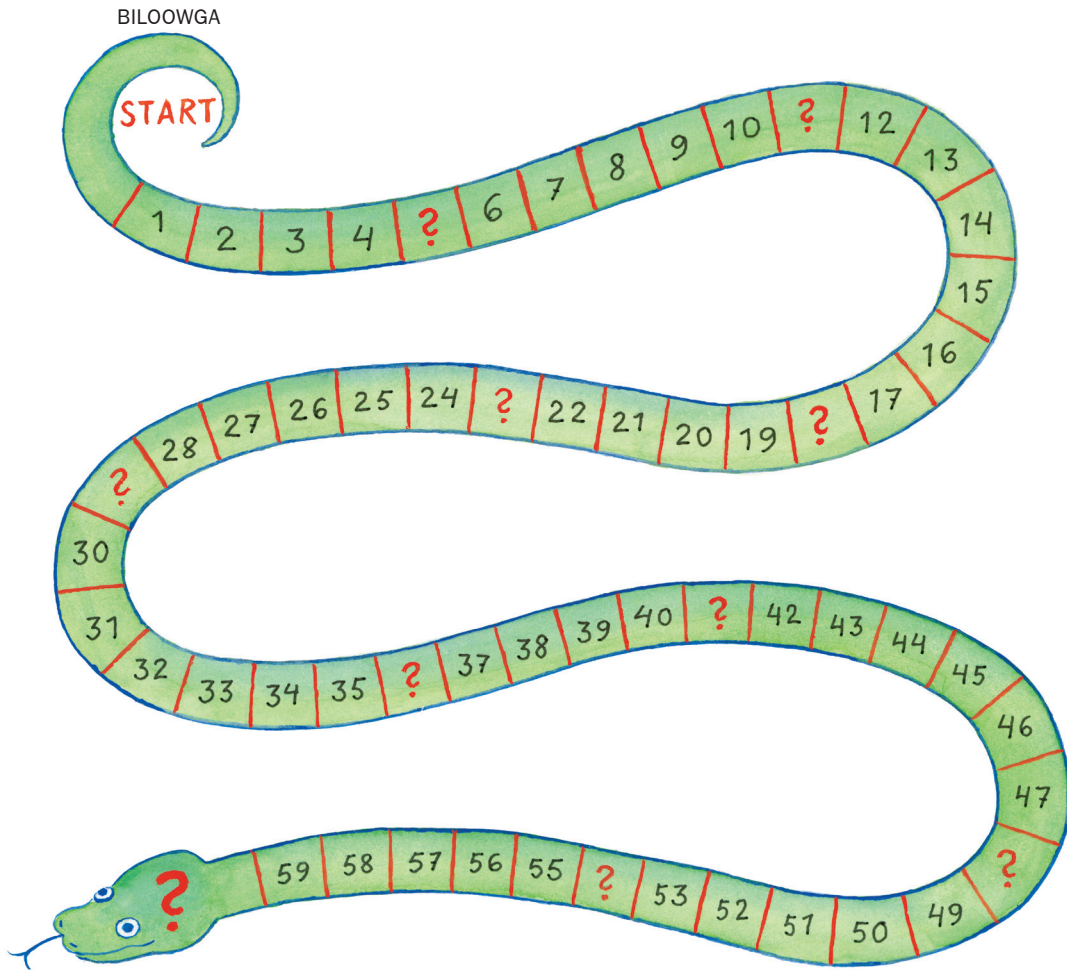
*Muujin iyo dhiirigelin.* Markii cunugga uu tixgeliyo guubaabin waxaa muhim ah in durbadiiba maqsuudin loo muujiyo. Dhiirigelinta daahida lahayn ayuu cunugga fahmi karaa. Waxaad ku muujin kartaa adigoo tilmaama waxa cunugga u sameeyay. Ka feker in fiirogaar wanaagsan aad siiso xitaa haddii u tijaabiyo – inkasto usan ku guulaysan.



## Tusaalaynta maska

Tusaalaynta maska waa ciyaar ujeedadeeda ah in la korhiyo awooda garashada cunugga iyo in dadka waawayn la xasuusiyo bixinta fiirigaar-siinta wanaagsan. Halkaan waxaa ku tilmaaman habka loo ballaariyo Tusaalaynta maska ee dugsiga ama dugsiga xannaanadda. Teeda kale Tusaalaynta maska waxa kaloo laga adeegsan karaa goobaha kale ee ka dhaca iska-horimaadyo cunugga.

- 1 Dhacdoonka ugu horeeyo waxaa weeyaan in adiga iyo cunugga ku heshiisaan hal ama dhowr hawllo lagu qaban doono dugsiga xannaanadda ama dugsiga.
- 2 Hawl kasta u cunugga fuliyo wuxuu cunugga helayaa dhiirigelin iyo shahaado.
- 3 Cunugga wuxuu aqalkiisa u qaadanayaa shahaadada, taasoo loogu beddelaayo calaamadaha xabagta leh ee Tusaalaynta maska. Calaamadaha xabagta leh wuxuu mudo kaddib ku helayaa waxyaalo xiiso leh ama dhaqdhaqaaqo waalidka maamulo. Caadi ahaan ciyaarta hal bil ay socota. Kahor waxaa fiican in lagu heshiyo mudada ay socon doonto. Haddii ciyaarta laga helo waxaa lagu heshiin karaa in mudo la sii wado.



## Hawsha qeex

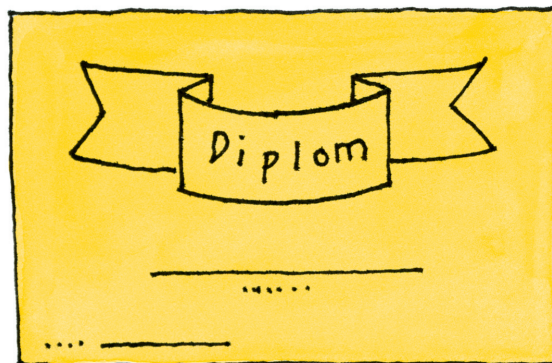
- Hawsha waa in hab cad loo qeexa, loona tilmaama waxa cunugga laga doonaayo in uu sameeyo, iyo waxa aan loo oggolayn in uu sameeyo. Tusaale ”markii aad doonayso inaad su’aal soo jeediso ama ka jawaabto waa inaad gacanta kor u qaada”.
- Haddii cunugga uu xoogsaarka ku dhib yahay, ama u hawlgalo qaabka loo qeexay, waxaa la siin karaa hawl kamid ah ee uu fulin karo. Tusaale waxaax xariiqin ku qori kartaa buugga cunugga, kaddib ku tiraahda ilaa xariiqida sameey. Waxaan ku siin doonaa shahaado.
- Waxaa dhici karto in cunugga usan hawsha fulin karin isla maalintaas. Xaaladaad wuxuu qaban karaa dhowr maalmood, ama hal xilli. Tusaale ahaan waxay hawsha noqon kartaa in gacanta kor u qaado xisada ugu horeeyso, markii uu doonaayo in uu su’aal waydiiyo ama ka jawaabo.
- Ka feker in cunugga la siiyo fursado wanaagsan uu ku guulaysto hawl qabashada, badi ahaan iyo biloowga ba.
- Waxaa muhim ah in hawsha ay tahay hawl caqligal ah oona ay tahay wax ardayda khuseeya.

## Tusaaleha hawlaha dugsiga xannaanadda

- Ammusa xilliga nasashada
- Cunitaanka kahor gacmaha iska dhaqa
- Markii la cuntaynaayo fadhiiso booskaaga

## Tusaaleha hawlaha dugsiga

- Gacanta kor u qaad markii uu doonaayo in uu su’aal waydiiyo ama ka jawaabo
- Marka ugu horeeyso ee uu macallinka kugu yiraahdo akhriso duruustaada waa inaad ku dhaqaaqda
- Xilliga xisada fadhiiso booskaaga



SHAHAADO

## Sidatan ayaa shahaadada loogu adeegsada dugsiga

- Qor taariikhda maalinta kaddib saxiix. Sidaas yeel intii shahaadada aadan cunugga siinin.
- U sheeg cunugga sababta shahaadada loo siiyay.
- Kaddib markii cunugga u fuliyo hawl waa in durbadiiba la siiyaa dhiirigelin iyo shahaadada.
- Mararka qaarkood waxaa wanaagsan in cunugga la xasuusiyo hawlaha laga doonaayo ee uu shahaado ku heli karo. Beddelka waxaa aan loo oggolayn u sheeg cunugga waxaa laga doonaayo in uu sameeyo.
- Carruurta kale maxaa ku dhaha? Waxaa khibrad ahaan ogsoon nahay in carrurta kale ku oran karno, arrintaan waa arrin anaga iyo waalidka cunugga ku wada heshiinay
- Dugsiyada waxay caadi ahaan adeegsadaan buug, kaasoo macallinka iyo waalidiinta ku xiriiraan. Shahaadada ayaa wargelintaas kamid ah.





# QORSHEHA NIDAAMKA

NIDAAM:

.....

.....

.....

.....

Haddii ..... u nidaamka tixgeliyo:

.....

.....

.....

.....

Haddii ..... u nidaamka tixgelin:

.....

.....

.....

.....





## SIDA WADAJIR DHIBAATOYINKA LOO XALIYO

- 1 Tilmaan dhibaataada. Isku day inaad wadajir heshaan qeexida dhibaataada. Haddii waxtar ay leedahay – ujeedo ahaan u qeex. Muxuu yahay hadafkiina?

.....

.....

.....

- 2 Codso naseexooyinka xal u helida. Adigoo qiimayn oggolow dhammaan naseexooyinka. Qof kasta naseexo ha soo jeediyo.

.....

.....

.....

- 3 Go'aan ka gaar tijaabinta hal xal u helida ama dhowr. Qiimeey naseexada. Go'aan ka gaar waxa aad doonaysaan inaad tijaabisaan. Xal u helid kala duwan ayaa la adeegsan karaa.

.....

.....

.....

- 4 Tixraac. Go'aan ka gaar mudada tijaabinta xal u helida iyo goorta hab-shaqaynteeda la qiimayn doono.

.....

.....

.....



## QIIMAYNTA KOMET

Qaybahee ayaa heer sare ugu faa'iidsatay ama waxtar ku noqday?

.....  
.....  
.....  
.....

Waxyaalaha aad ka baratay kulamada kooxaha, sidee ayuu saamayn ugu yeeshay xiriirka adiga iyo ubadkaaga idinka dhaxeeyo?

.....  
.....  
.....  
.....

Horseedeyaasha kooxaha maxay ku wanaagsanayeen?

.....  
.....  
.....  
.....

Ma jirta arrin horseedeyaasha kooxaha si kale ugu hawlgeli lahayeen?

.....  
.....  
.....  
.....

Aragtida kale

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

*Waad ku mahadsan tahay kaqaybgelida!*





# DIB UGU SOO NOQSHADA KULANKA



## WAXAA SII SOCDA HAWLIHII KOMET

Kaddib markii waalidku u bilaabo in hab cusub uu ubadkiisa ula dhaqmo, hab fudud ayuu hab-dhaqankii hore adeegsan karaa. Waxay kaloo noqon kartaa laba arrin kala duwan ee culus ee noolasha xiriir la leh. Markii ubadkaaga uu in yar koro waxaa soo ifbaxaayo taxadiyo cusub. Xitaa haddii aad guuldarro waawaayn aad dareento, ma aha macnaheeda in ay qalad ahaayeen wixii aad baratay, ama isbedeladii ay micno-darro ahaayeen. Dib ugu soo noqoshada kulankaan waxaa weeyaan in dib loo soo nooleeyo aqoontaada laguna xasuusiyo waxyaalaha Komet ugu muhimsan.



Ka feker:

In had iyo jeer aad dib u heli karto qoraalada Komet, kaddibna ku dhaqaaqdo baaritaan wixii aad samayn karto iyo wixii aad samayn karin.

## LAYLINTA LA SII WADI DOONO

Sida aad ku qiyaasto inta jeer laylinta aad samayn doonto awgeed, buuxi hoos. Calamaday laylinta adiga kula ah muhim.

	Badi ahaan	Mararka-qaarkood	Marna	Waxaan doonayaa in aan sii wado
Waqtiga yar ee wadajirka	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Diyaargarobid	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Guubaabin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
U muujin iyo Dhiirigelin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tusaalaynta maska	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
La wadashaqaynta dadyoowga kale	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Xulo qaabka la dagaalanka	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Muuji dareenka cunugga	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Keddis-joojinta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nidaam iyo cirib-dambeed	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kormeerid	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sida wadajir dhibaatooyinka loo xaliyo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Ka feker: Ha isku dayin inaad hoos u dhigida iska-horimaadyada awgeed durbadiiba adeegsato xad u yeelid. Dhismaha Ahraamka ka biloow mar kasta saldhigga.

## QORSHEHA AAYAHA DAMBE

Qaybaha Komet oo aan xilliyada soo socda mudnaanta koowaad siin doono

.....

.....

.....

.....

.....

.....



*Adiga iyo nasiibkaaga!*