

KULAN 1:AAD

WAQTIGA YAR EE WADAJIRKA IYO FIIROGAAR-SIINTA



QORSHEHA KOMET

Qorsheha Komet wuxuu ka kooban yahay 10 kulan oo qaab kooxeed ah iyo hal kulan oo gaar ah.

Kulan 1-3:aad Lahaanshada xiriir wanaagga. Siyaabaha hoos loogu dhigi karo dirika, cabashada iyo yuuska badan, waxaa weeyaan iyadoo sare loo qaado yeelanshada xiriir-wanaagga iyo fiirogaar-siinta. Kulamada ugu horeeyo waxaan waalidiinta la siin doonaa tababar xiriir la leh habka aan mugdi ku jirin ee ubad lola dhaqmo.

Kulan 4-6:aad Arrimaha laysku afgartay. Waxaan iska caawini doonaa xoog-saarida waxa ubadkaaga u gaarka ah ee uu xiseeyo. Kulan 6:aad waa kulan-shaqsiyeed. Waxaad u yeeri kartaan shaqaalaha dugsiga ama qof kale oo ubadkaaga kalsooni ku qabo. Mudada kulan-shaqsiyeedka waxaan kaloo si dheeraad ah ugu wada hadli doonaa arrin adiga iyo ubadkaaga gaar ahaan muhim idin ah.

Kulan 7-9 Hoos u dhiggida heerka codka. Waxaan ka doodi doonaa kala xulashada qaabka iyo habka loola dhaqmo carruurta. Waxaad baran doontaa sida sare loogu qaado garashada iyo saadinta ubadkaaga.

Kulan 10:aad Xalinta wadajirka ee dhibaatooyinka. Waxaan ka wada hadli doonaa sida adiga iyo ubadkaaga ugu heshiin kartaan in wadajir u xalisaan dhibaatooyinka.

Kulan 11 Qorsheha aayaha dambe. Tani waxaa weeyaan gabagabada kulanka, kaasoo lagu xoog-saari doonaa aqoonta aad Qorsheha Komet ka faa'iideysatay.



HAB-MAAMULEEDKA XIRIIRKA A LEH KA QAYBGELIDA QORSHEHA KOMET

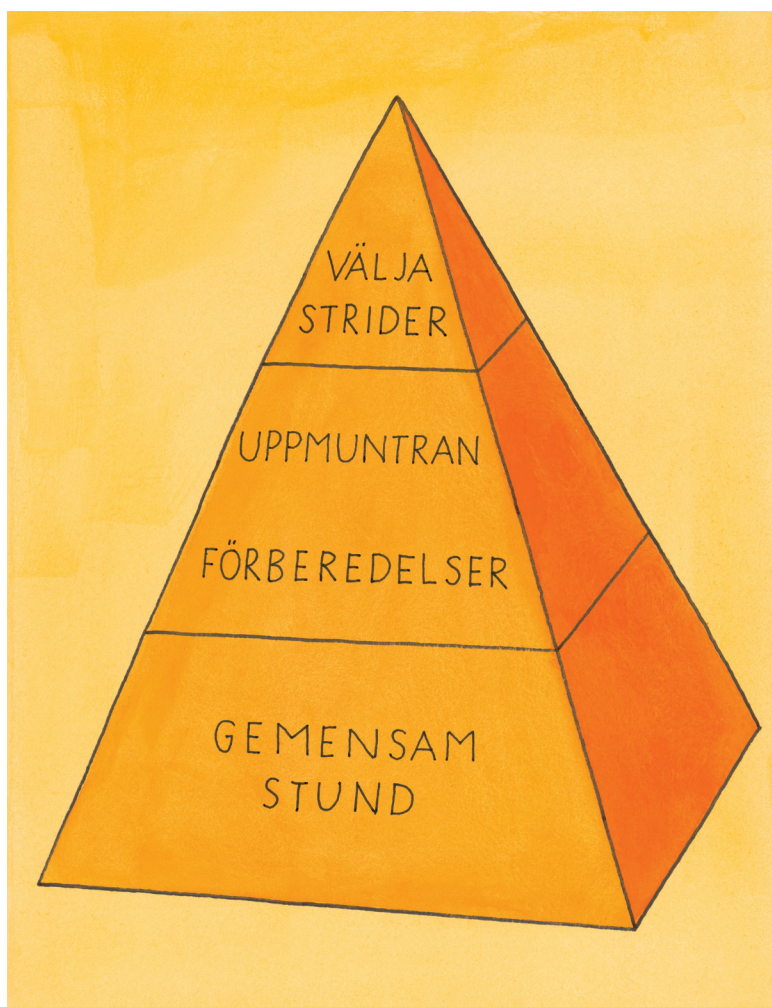
- Waa in hadalku layska suga ee u kolba qof hadla.
- Waa in lays dhagaystaa oona qof kasta fikradiisa la tixgeliyaa.
- Waa in fiirogaar ah la siiyaa waxa adiga iyo xubnaha kooxda ay ku wanaagsan yihiin. Waa in faalooyin iyo amaan wanaagsan laysi siiyaa.
- Waa in daahid la'aan kooxda la wargeliyaa haddii daahid ama xayirada ka qaybgelida kulanka ay jirto.
- Ballan-qaadka xajinta sirta. Waa in la xajiya warbixinta ka qaybgaleyasha kooxda.

.....

.....

DHISMAHA AHRAAMKA

Dhismaha Ahraamka wuxuu tilmaamayaa hab-dhiska Qorsheha Komet. Qaybta Qorsheha Komet ugu muhimsan waa saldhigga ahraamka ku saabsan dhisida xiriirka adiga iyo ubadkaaga idinka dhaxeeyo oo ku salaysan sal xasilan. Iyadoo la adeegsanaayo kordhinta firogaar-siinta wanaagsan iyo waqtiga yar ee wadajirka wanaagsan waxaa la suurtagelin karaa kalsooni iyo ammaan. Tani waxaa weeyaan shuruudaha hoos loogu dhigo dirirka iyo iska-horimaadyada.



XULO QAABKA LA DAGAALANKA
DHIIRIGELIN
U DIYAARGAROOBID
WAQTIGA YAR EE WADAJIRKA

QAABKA SABABTA

Siyaabo badan oo kala duwan ayaa u sabab ah dirirka badan ee u dhaxeeyaa waalid iyo ubadkiisa. Qorsheha Komet wuxuu ku salaysan yahay qaab leh afar sabab: tilmaanta ubadkaaga u gaar ah, tilmaanta waalidka u gaar ah, xaalad-nooleedka qoyska iyo qaabka waalidiintaula dhaqmaan ubadkooda. Hab-dhaqanka ayaa hab fudud oo dhaqsi badan wax looga beddeli karaa. Sidaas awgeed ayaa xilliga koorsada la xoog-saari doonaa gaar ahaan hab-dhaqanka. Waa adiga qofka xilliga koorsada laga filanaayo in uu ku dhaqaaqo hawsha, taasoo ah soo hoysashada hab cusub oo aad ubadkaaga u la dhaqanto.



ASTAMAHA
CUNUGGA U
GAARKA AH

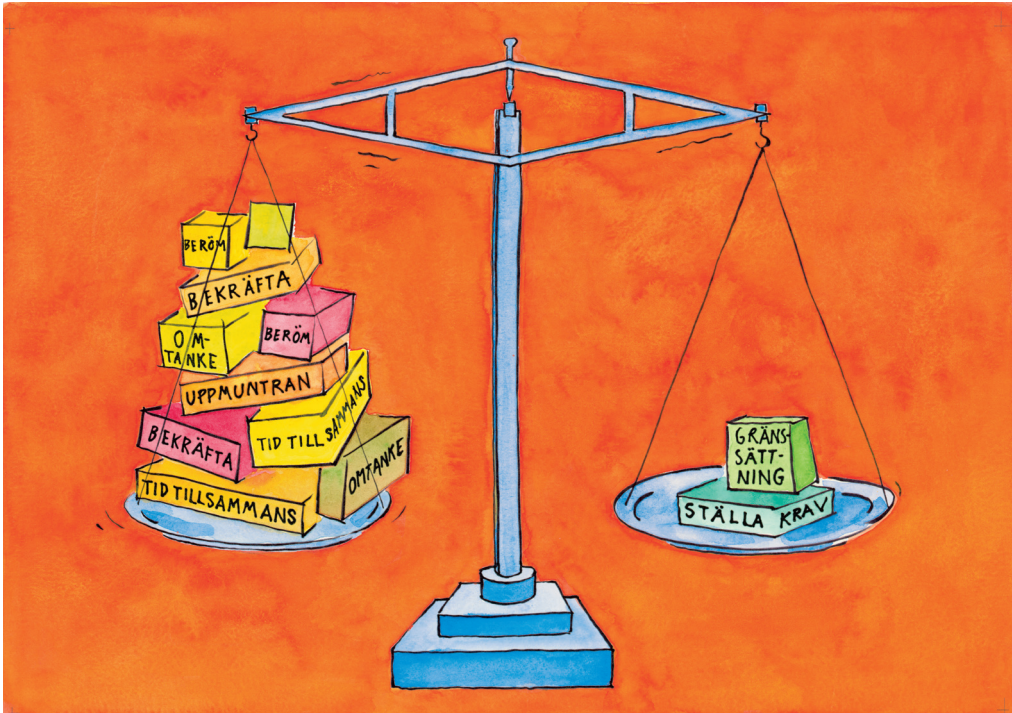
XAALAD-
NOOLOLEEDKA

ASTAMAHA
WAALIDKA U
GAARKA AH

QAABILAADDA

5-1 NIDAAM

Cilmi baaris waxaa lagu muujiyay in xiriir-wanaagga awgiis loo baahan yahay dhiirigelinta iyo kulanka fiican shan jeer in ka badan shuruudaha iyo canaanta. Iska-horimaadyada qoysaska badan waa calaamad lagu garto in loo baahan yahay kordhinta yeelanshada xiriir wanaagga iyo firogaar-siinta.



AMMAANID
U MUUJIN
TIXGELIN
DHIIRIGELIN
WAQTIGA WADAJIRKA

XAD U YEELID
SHURUUDAYN

MABDA' FIIROGAAR-SIINTA

Carruurta si dhakhso ah ayey ku bartaan sidii ay u sameyn lahaayen si ay u helaan fiirogaar-siinta waalidka. Cilmi baaris ayaa lagu xaqiijiyay kordhinta hab-dhaqanka helay fiirogaar-siin. Kaasoo la magacbaxay mabda' fiirogaar-siinta.



FALKA CUNUGGA
FIIROGAAR LAGU
SIIYO WUU SII WADA

Haddii cunugga u hab-dhaqan aan sidaas u wanaagsanayn awgiisa helo fiirogaar-siin dheeraad, taasi ayaa si socon doonto ama sare u kici doonto. Mabda' fiirogaar-siinta waa arrin ku saabsan ka wareejinta xoog-saarid waxa aan shaqaynayn oo lagu wareejiyo waxa shaqaynaayo. Mar kasta oo aad cabashada iyo yuuska ku badiso ubadkaaga, ka feker in uu jiro karo hab-dhaqanwanaagsan, kaasoo dhiirigelin kaaga baahan.

Xoogsaarida wanaagsan

Beddelka cabashada iyo yuuska badan
markii ubadkaaga ...

...u jaakada ku tuuro dhulka

...u safka ka hormaro

...u la diriiro walaalahiisa

Waxaa dhiirigelin kartaa markii ...

.....

.....

.....

Ka feker: Waa muhim muujinta maqsuudida waxa aan guul-gaarid xiriir a lahayn, tusaale haddii labadiina aad samaysan wax laga helo ama haddii ubadkaaga u hab lamafilaan ah wax un kaaga sheekeeyo.

MABDA'A KUDDAYASHADA

Kuundayashada ayaa waxyaabo badan oo kala duwan lagu barta. Marka carruurta ay doonayaan in dhibaato ay xalliyaan, waxay isku dayaan in ay kuuddaysadaan sida dadyowga ay yaqaanaan ay sameyn jireen. Waa taxaddi in had iyo jeer aan u dhaqanno hab carruurtayda nagu daysan lahayeen. Maalin kasta ayaan heli karna fursado cusub.



MABDA'A KUDDAYASHADA

WANAAGSAN IN LAGA FEKERO WAQTIGA YAR EE WADAJIRKA KAHOR

- Waqti yar maalin kasta. Waqti yar oo wadajirka awgiis qorshey xilli u gaar ah, qiyaastii 10-15 daqiiqado maalin kasta. Waalidiinta qaarkood waxay waqtiga la qorsheyaan ubadkooda, taasoo cunugga u suurtagelinayso in uu xasuusto "Imminka waxaan leenahay waqtiga yar ee wadajirka!". Waqtiga yar ee wadajirka ee tirada badan ayaa heer sare ah. Ujeedada waxay tahay in waqtiga yar ee wadajirkau noqdo mid noolol-maalmeedka ka tirsan.
- Waqtiga yar ee ubadkaaga. Qabso waqti usan kadeedis ku ahayn. Tani waa marka ubadkaaga u haysto fiirogaar-siintaada oo aan qabyo ahayn. Haddii tirada carruurtaada ay badan tahay, midkiiba waxaad siin kartaa waqti u gaar ah ama wadajir ula wada ciyaar haddii ay suurtagal noqon karto. Tan ugu muhimsan ayaa waxay tahay in cunug kasta u helo fiirogaar-siinta u gaarka ah.
- Ubadkaaga sii fursad u ku xusho dhaqdhaqaaqa. Xilliga waqtiga yar ee wadajirka waa in ubadkaaga aad siisaa fursad u ku xusho wixii aad samayn lahaydeen. Ciyaaraha waa dhaqdhaqaaqa ku habboon waqtiga yar ee wadajirka. Xitaa ciyaaraha TV-ga iyo kombuyuutarka waxay noqon karaan dhaqdhaqaaq ku habboon. Ubadkaaga wuxuu tusaale ahaan ku tusin karaa sida loo ciyaaro.
- Diyaargarey soo gabagabaynta. Haddii ubadkaaga usan doonayn soo gabagabaynta waqtiga yar ee wadajirka, waxaa taasi looga hortegi karaa iyadoo loo diyaargarayo in waqtiga yar ee wadajirka dhawaan la soo gabagabayn doono. Dhowr daqiiqado kahor wargeli in la gaari doono gabagabada waqtida wadajirka, tusaale ahaan "Waqti yar kaddib waa in aan joojiyaa kula ciyaarida". Waxaad adeegsan kartaa saacadda ukunta ku tilmaaman mudada aad wada ciyaari doontaan.

Iyadoo sidaas tahay haddii ubadkaaga u ka doodo goorta la gaaro gabagabaynta waxaad hab xasilan ku tiraahda "Imminka waxaa la gaaray waqtigii ciyaaraha la joojin lahaa, aad ayaan uga helay in aan kula ciyaaro, waxaana rajeynayaa in aan ku celcelinno." Ka gudub ciyaarta adigoo dood gelin. Goor dambe ayuu cunuggu baran doonaa waxaa aad ulajeedo, markii aad ku tiraahdo waxaa la gaaray waqtigii soo gabagabaynta ciyaarta, iyo in mar kale aad heli doontaa waqti wadajir oo aad ka wada heshaan.



WAQTIGA YAR EE WADAJIRKA

- Waqti yar fiiri adigoo kadeedis kugu jirin waxa ubadkaaga u samaynaayo. Ka qaybgal markii ay kula habboon tahay.
- Ubadkaaga sii fursadda hogaaminta ciyaarta – iska ilaali su'aallo waydiin iyo amar-siin. Ka ilaali su'aalaha badan iyo talo soo jeedinta ciyaarta. Ubadkaaga sii fursadda hogaaminta ciyaarta. U ma baahid inaad waqtiga yar ee wadajirka ka faa'iideysato in ubadkaaga aad barto wax cusub. Tan waxaa weeyaan waqti yar oo ubadkaaga u gaar ah, oo isku dejiyo oona ku raaxaysto wehelkaaga iyo firogaar-siinta aad u muujinayso.
- Magac u yeel ciyaaraha ubadkaaga. Adigo codkaaga kor u qaadaayo tilmaan waxa ubadkaaga u samaynaayo. Tani waxaad ubadkaaga ugu muujinaysaa inaad fiirinayso waxa u samaynaayo iyo in ay kula tahay wax xiiso leh waxa u samaynaayo. Iska ilaali turjumida ama shaki-gelinta waxa ubadkaaga u samaynaayo. Waxaad u dhaqmi kartaa sida wariyeeyasha ka faallooda ciyaaraha oo isku hawliyaa kubbada cagta. Ka feker inaad adeegsato cod dhawaaqiisa kala duwan. Carruurta caadi ahaan tani way ka helaan. Haddii ubadkaaga uu in yar wayn yahay waad ka faalloon kartaa ciyaarta laakinse ha badsan.
- Tus xamaasad. Tusi xamaasad goorta ubadkaaga aad la ciyaarayso. Iska ilaali inaad qiimayso guulgaarka ubadkaaga. Ku dadaal dhiirigelinta ubadkaaga markii u ka qaybgalo iyo isku dayaayo –ee ma aha markii u ”guulaysanaayo”.



Hindise khuseeya sidii aad u tusi laheyd dhiirigelin iyo xamaasad

Ereyada aad isticmali karto

- "Waan ka helay in aan kula ciyaaro!"
- "Si wacan baad sameysey!"
- "Wadajirkeenna si fiican ayaan uga helay!"
- "Si fiican baad keligaa u sameysey!"
- "Waan ka helaa marka aad..."
- "Heer sare!"
- "Xiisey leedahay marka aad..."
- "Alla fikraddu fiicanaa..."

Jir ku muujinta

- Habsiin
- Timaha u salaaxid
- Gacanta korka ka saarid
- Ilka-caddayn
- Iljebin
- Suul kor u taagid
- Dhunkasho

DURUUSTA GURIGA – KULAN 1:AAD

Waqtiga yar ee wadajirka. Naseexooyinka dhaqdhaqaaqyada iyo saacadaha.

.....
.....

HADAFYADAYDA

Qorsheha Komet kaddib waxaan doonayaa in aan sameeyo waxyaalahaan... Tusaale in an badsho la hadalka ubadkayga/carruurta, badsho adeegsashada nidaamka, badsho qosolka wadajirka.

.....
.....

Qorsheha Komet kaddib waxaan doonayaa in aan hoos u dhigo ... Tusaale cabashada iyo yuuska badan, qaylada badan.

.....
.....

KULAN 2:AAD KAHOR

Waqtiga yar ee wadajirka. Maxaad wada samayseen?

Inta jeer: ..

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

