

KULANKA 2:AAD

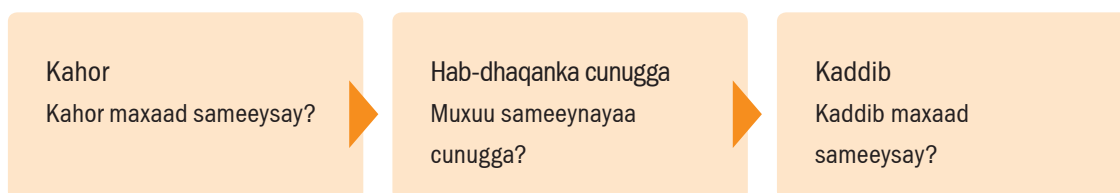
DIYAARGAROW IYO GUUBAABIN



BAARITAANKA ISLA-FALGELIDA

Dad badan ayaa is-weydiyaan iskuna dayay inay fahmaan sababaha carruurta hab u gaar ah wax ugu sameyaan. Hab-dhaqanka waxaa saamayn ku yeesho wixii kahor *dhacay* – badi ahaan dhacdoon ayaa sababa hab-dhaqanka.

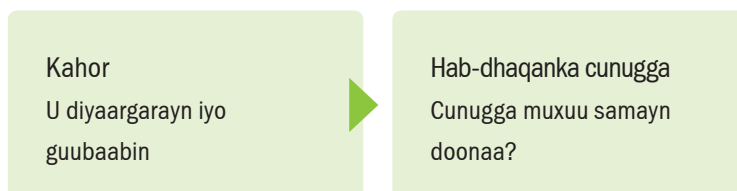
Teeda kale, waxaa kaloo hab-dhaqanka saamayn ku yeesho wixii xilligaas kaddib *dhacay* – hab-dhaqanku waxba iskama beddelo haddii la soo dhaweeyo. Haddii aad ku dhaqaaqdo baaritaanka isla-falgelida, waxaa ku suurtageli doonto garashada falalkaaga ee saamayn ku yeesho hab-dhaqanka ubadkaaga.



Mararka qaarkood waxaa aad muhiim u ah inaad ka fekerto, waxa adiga oo ah qof waalid aad hab-dhaqanka ubadkaaga kahor samaysay – Ma wax aan sameeyay ayaa keenay in uu sidaas u dhaqmo? Mararka qaarkood waa muhiim in laga fekero waxa hab-dhaqanka ka dib dhacay – Maxaan sameeyay, ubadkayga muxuu ka bartay/ faa’iidaysatay? Dabcan waxaa jiro karo waxyaale kale ka reeban sida adiga oo ah qof waalid u falceliso, taasoo saamayn ku yeelato hab-dhaqanka ubadkaaga, haseyeeshe maadaama qorsheha Komet u ku salaysan yahay sidii loo horumarin lahaa waalidnimada ayaan xoog-saaraynaa qodobkaas

Kahor

Xoogsarka kulankani waxaa weeyaan hawlgalka u diyaargarooobida iyo guubaabinta, lagu caawini lahaa ubadkaaga xaaladahada qaarkood soo-ifbaxa iska-horimaad. Kulanka kulankani ku xiga waxaan ka wada-hadli doonaa waxa adiga aad kaddib samayn karto



U DIYAARGAROW

Hab hoos loogu dhigi karo iska-horimadyada waxaa weeyaan iyadoo cunugga loo diyaargareeyo waxa dhici doona. Diyaargarowga waxaa loo adeegsan karaa markii la doonaayo in cunugga u joojiyo wixii u ku hawlanaa ee u bilaabo wax kale mashquuliy.

Sidatan ayaad sameyn kartaa:

- Is-fiiriyaa. Hubso in ubadkaaga uu fiirogaar ku siinaayo.
- Sii waqti u cunugga ku dhameystiro wixii u ku mashquulsanaa. 5 – 10 daqiiqo ka hor u sheeg ubadkaaga in uu joojiyo wixii u ku hawlanaa. Waxaad adeegsan kartaa saacadaha ukunta, taasoo cunugga u suurtagelin karto in uu la socdo inta daqiiqo u hartay. U sheeg cunugga inaad dib ugu soo noqon doonto oo aad xusuusin doonta in waqtigii u dhamaaday. Waxaad ubadkaaga waydiisa in uu ku soo celceliyo wixii aad ku tiri
- Xasuusi cunugga. Mararka qaarkood waxaa wanaagsan in xasuusin la adeegsado kahor intii usan wixii u ku hawlanaa usan joojin.
- Nidaamyada. Sida kale ee ubadka lagu diyaargareeyo ayaa waxay tahay adeegsashada nidaamyada aad u qeexan. Kuwaasoo tusaale ahaan noqon karaan saacadaha seexashada ama cuntaynta cashada isniin-jimce kasta. Teeda kale, waxaa wanaagsan adeegsashada jadwalka toddobaadka, kaasoo ku qeexan nooca dhaqdhaqaaqyada iyo saacadaha maalinimada hirgalay hadba maalinba maalinta ku xigta
- Kaarka hawl-qabashada. Ilmaha yar yar waxaa loo sawiri karaa ama loo jarjari karaa masawirro muujinaya waxa la sameyn doono. Waxaa kaloo la adeegsan karaa masawirro.



GUUBAABINNO

- Hoos u dhig wax kasta oo buuq abuuri karo. Guubaabin kasta kahor hubso inaad leedahay firogaar-siinta ubadkaaga. Qaladka ugu caadiyeysan ay waalidiinta sameeyaan ayaa wuxuu yahay in ubadkooda guubaabiyaan isago wax kale mashquul ku ah.
- Hab aad u qeexan oo wanaagsan u dhaqan. Ku dadaal inaad guubaabintaada u soo bandhigin sidii su'aal oo kale. Adigoo adeegsanaayo hadal-wanaag wargeli ubadkaaga waxa aad ka doonayso in uu sameeyo. Carruurta badi ahaan waxaa dhegtooda ku dhaca falalka laga mamnuucay, taasoo keenayso in ay tixgeliyaan.
- Kolba hal mar guubaabi. Haddii guubaabinta badiso ama ay dhaadheer yihiin hab fudud ayuu cunugu u iloobi karaa. Haddii hawlahii u qaban lahaa ay dhib badan yihiin, kala qaybii kaddib kolba in yar sii. Waxaad kaloo ubadkaaga ka codsan kartaa in uu ku soo celceliyo wixii aad ku tiri. Ku celceliska waxaa gaar ahaan ugu faa'iideysta carruurta la dhiban firogaar-siinta.
- Waa inaad ubadkaaga siisaa waqti u ku qabto hawlihii aad ka codsatay. Waa caadi dareenka dulqaadasho la'aanta, laguna soo celceliyo guubaabinta hab dhaqsi badan. Xaaladaas guubaabinta waxay isku rogi kartaa cabasho iyo yuus, kuwaasoo iska-horimaadyo abuura.
- Ku dadaal inaad iska ilaaliso murunka. Adigoo degan ku soo celceli guubaabinta hal ama laba jeer. Mararka qaarkood waxaad adeegsan karta ka weecin, tusaale adigoo ku yiraahda "daawada lagu cadayeesto tuubada ka soo saar?" waa haddii usan doonayn in uu cadayeesto. Marka ku xigta kolba in yar guubaabi.



DURUUSTA GURIGA – KULANKA 2:AAD

Waqtiga yar ee wadajirka ah. Naseexooyin xiriir la leh dhaqdhaqaaqa iyo saacadaha.

.....

.....

.....

Diyaargarow iyo guubaabin. Labada xaaladood tee ayaa u diyaargarabid iyo guubaabinta awgood u xulan lahayd?

.....

.....

.....

KULANKA 3:AAD KAHOR

Waqtiga yar ee wadajirka ah. Maxaad samayseen?

Tirada inta jeer: ..

.....

.....

.....

Diyaargarow iyo guubaabin. Xaaladahee?

Tirada inta jeer: ..

.....

.....

.....

