

KULANKA 3:AAD

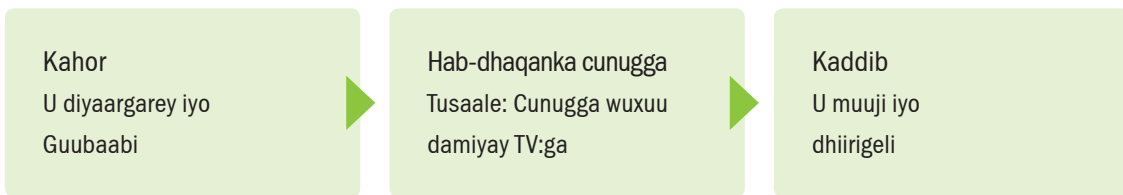
U MUUJIN IYO DHIIRIGELIN



DIYAARGAROBID, GUUBAABIN IYO U MUUJIN – DGU

Qofka waalidka ahi hab fudud ayuu ugu dhici karaa xaalad culus, taasoo ku salaysan amar-siin iyo canaanta badan. Haddii iska-horimadyada ay badan yihiin, waxaa la iloowi karaa fiirogaar-siinta iyo dhiirigelinta waxyaalaha cunuggau sameeyo ee wanaagsan. Fiirogaar-siinta waa habka ugu wanaagsan ee lagu hogaamiyo laguna xoojiyo kalsoonida carruurta.

Fiirogaar-siinta wanaagsan waxay ka tirsan tahay qaybta ugu dambayso ee baaritaanka isla-falgelida. Falalka waalidka u muujiyo oona fiirogaar-siino ayaa sare u kaca. Ka feker *mabda'afiirogaar-siinta!*



Diyaargarobid, Guubaabin iyo U muujin – waxay dhisaan DGU. Qayb kasta waa qayb muhim u ah hab-shaqaynta isla-falgelidaiyo sidii hoos loogu dhigi lahaa iska-horimadyada.



Ka feker: In xiriirka ka dhaxeeyaa waalidka iyo ubadkiisa la waanijn karo, haddii fiirogaar-siin wanaagsan la siiyo hab-shaqaynta wanaagsan.

U MUUJI IYO DHIIRIGELI

- Durbadiiba tus masquudin. Dhiirigelinta dhaqsida badan waxay sababta garashada cad ee cunugga.
- Sii dhiirigelin tilmaamid leh. Dhiirigelinta tilmaaman waxay cunugga siisa hogaaminta sidii u samayn lahaa, taasoo xoojisa isku-kal-soonaanta shaqsiyeed. Beddelka *”aad ayaad u wanaagsan tahay”* waxaa ka fiican inaad ku tiraahdo *”Si fiican ayaa samaysay maadaama TV:ga aad damisay, imminka wadajir ayaan u cuntayn karna”*. Haddii cunugga badi ahaan lagu ammaano waxyaalaha u gaar ah, waxay taasi keeni kartaa in cunugga u guuldarrada u turjunto in usan waxba tari karin.
- Hab cad ula dhaqan. Dhiirigelinta iyo cabashada ha is-dhexgelin.
- Kala gedgedi dhiirigelinta. Ku dadaal inaad hesho hab ubadkaaga u dhiirigelin ku doonaayo.
Kala gedgedi qaabka dhihida, waxaana adeegsataa ku muujinta jirka sida hab-siin ama taabashada garabka.
- Dhiirigeli waxa aad bilaawdo. Waa muhim inaad ubadkaaga u muujiso maqsuudid markii u sameeyo wax aadan waydiisan. Taasoo waxtar u noqon dooto korniinkiisa iyo xilkasnimadiisa.
- Mar kasta u muuji maqsuudidi. DGU wuxuu waxtar noqon karaa haddii mar kasta aad maqsuudid u muujiso. Dhiirigelinta badan ku dadaal!



Ka feker: Haddii caadi ahaan aadan adeegsan dhiirigelin, waxaa biloowga dareemi kartaa culayska muujinta dhiirigelinta iyo muujinta maqsuudida. Haddiise aad layliso dhowr jeer waxaad u adeegsan doontaa hab caadi ah.

WADA-SHAQAYNTA DADYOOWGA KALE EE AAGGA CUNUGGA KU SUGAN

Kulanka 6:aad waa kulan-shaqsiyeed. Wadashaqaynta qorsheha Komet awgeed waxaad awooda inaad u yeerto macallinka ubadkaaga ama dadyoowga kale ee u kalsoonida u qabo. Waa fursad aad ku xoojin karto dadaalkaaga, oona ku heli karto garashada ubadkaaga ku salaysan deegaanada kala duwan. Teeda kale, waxay caawinaad u noqon kartaa ubadkaaga haddii adiga iyo dadyowga kale ee waawayn wada-shaqaysaan oona isku-hab u dhaqantaan.

Dadyoowga aad u yeertay waxaad tusaale ahaan ku oran kartaa:

- Inaad ka qaybgasho mashruuca Komet ee loogu talagalay waalidiinta, doonaayo in ay hoos u dhigaan dirirka iyo iska-horimadyada, oona doonayaan in ay dhaqan geliyaan is-falgelidubadkooda ee wanaagsan, iyagoo adeegsanaayo dhiirigelintadheeraad ee cunugga.
- Waxaad wargelisa in sababta aad ugu yeertay ay tahay, inaad si dheeraad ah ugu sheekayso waxaa mashruuca Komet u qabto, oona doonayso wadahalal xiriir la leh wada-shaqaynta arrimaha ku saabsan ubadkaaga.



DURUUSTA GURIGA – KULANKA 3:AAD

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

.....

.....

.....

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

.....

.....

KULANKA 4:AAD KAHOR

Waqtiga yar ee wadajirka ah. Maxaad samayseen?

Tira inta jeer: ..

.....

.....

.....

DGU. Xaaladahee?

Tira inta jeer: ..

.....

.....

.....

