

# KULANKA 7:AAD

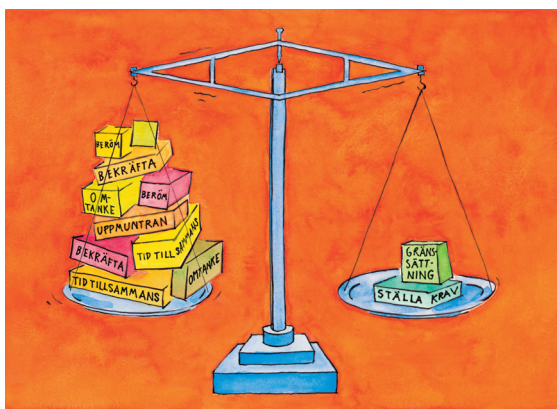
XULO QAABKA LA DAGAALANKA



## GOGOLDHIGGA DHINACA AHRAAMKA UGU SAREEYO

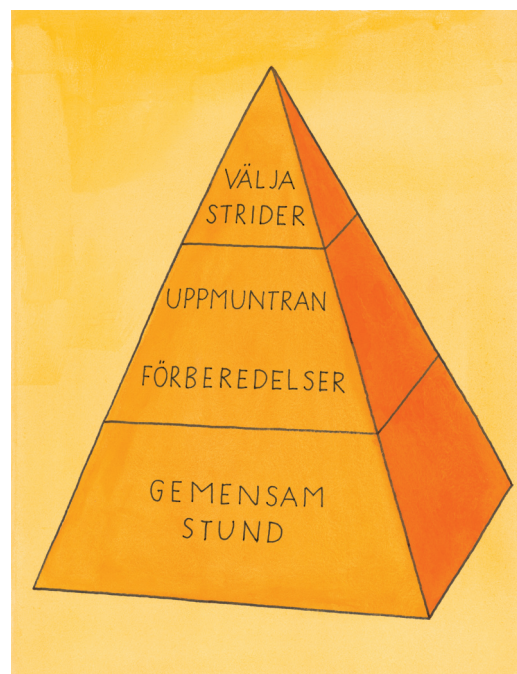
Kulankaan waxaan ka wada hadli doonaa dhinaca ahraamka ugu sareeyo. Ujeedada adeegsashada dhinaca ahraamka ugu sareeyo ayaa waxay tahay, in hoos loo dhigo tirada fiirogaar-siinta aan wanaagsanayn ee la siiyo falalka aan hagaagsanayn, iyo in beddelka cabashada/yooska iyo qaylada la leho hab wax looga qaban karo.

Macnaha xulashada qaabka la dagaalanka waxaa weeyaan in hoos loo dhigo fiirogaar-siinta cabashada/yooska iyo dirirka badan ee cunugga. Fiirogaar-siin aan wanagsanayn waxaa loo qaadan kara sidii wax kale oo dhaamin (*mabd'a fiirogaar-siinta*). Sidaas awgeed, waa muhim sii wadida fiirogaar-siinta wanaagsan ka kooban waqtiga yar ee wadajirka, dhiirigelin iyo muujin. Ka feker *nidaamka 5-1!*



AMMAANID  
U MUUJIN  
TIXGELIN  
DHIIRIGELIN  
WAQTIGA WADAJIRKA

XAD U YEELID  
SHURUUDAYN



XULO QAABKA LA DAGAALANKA  
DHIIRIGELIN  
U DIYAARGAROBID  
WAQTIGA YAR EE WADAJIRKA

Intii aan bilaabin xulashada qaabka la dagaalanka ...

- Waqtiga yar ee wadajirka wakhti ma siiyaa?
- Diyaargarobid iyo guubaabin cad ma layga helaa?
- Markii cunugga uu iskuddayo in uu wax wanaagsan sameeyo dhiirigelin ma iga hela?

## MUUJI DAREENKA CUNUGGA

Cunugga caraysan hab fudud xiriir loma yeelan karo. Muujinta dareenka cunugga waxay cunugga ku abuurta xasiloni. Kaddib hab fudud ayaa xiriir loola yeelan karaa. Cunugga wuxuu barta garashada iyo erey u yeelka dareemadiisa, iyo in hagaag ay tahay in tusaale ahaan uu caraysnaan muujiyo, xitaa haddii aysan hagaag ahayn jiridilka walaalkiis ka yar.

Sidatan ayaa u muujin kartaa dareenka ubadkaaga:

- Soo koob waxa cunugga u doonaayo. Aad u soo koob waxa aad u maleenayso in cunugga u doonaayo. Adeegsashada codka xasilan waxay cunugga ku abuurta xasiloni. Indhaha isku dhufta kaddib jilbojabso.
- Erey u yeel dareenka cunugga. Carruurta qayliso ama shay turaan laga yaaba in beddelka caraysnaanta ay nyadjabsan yihiin. Magac u yeel dareemada cunugga, tus inaad fahmayso oona oggolaatay sida dareenkiisa u yahay.

Hoos waxaa ku qoran tusaaleha waalidiinta ay ku muujin karaan dareemada cunugga.

*”Ma garanaayo sababta aad ugu xuntahay inaad joojiso ciyaaraha oo aad u seexato”*

*”Maadaama aad halkaan ka helin waxaad doonaysaa inaad aqalkaaga qabato, soo ma aha? Waan fahmi karaa”*

*”Markii laga joojiyo daawasha TV:ga waad ka xumaanaysaa. Anigu xitaa sidaas ayay ii la tahay, in mararka qaarkood hab sablan lagu jooji karin”*



## LIISKA LAGU HUBSADO XULASHADA KAHORTEGIDA QAABKA LA DAGAALANKA

Siyaabo kala duwan ayaa looga hortegi karaa qaabka barbaarinta. Ujeedada wadajirka laga leeyahay dhammaan naseexooyinka hoos ku xusan, waxaa weeyaan in hoos loo dhigo firogaar-siinta cabashada iyo yuuska iyo dirir.

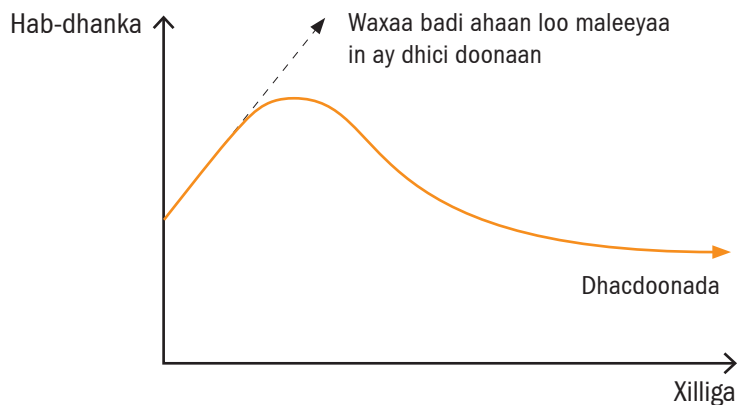
- Cunugga diyaargareey. Wargeli cunugga in hadda kaddib aad kala doodi doonin xaalad cabashada iyo yuuska badan iyo dirir badan yihiin.
- Hoos u dhig heerka codka. Hab xasilan u dhaqan oona adeegso cod aad u hoseeyo. Haddii kale dirir ayuu keeni kara. Badi ahaan waxaa wanaagsan in la adeegsado jirka, sida gacan ka saarida garabka adigoo waxba oran.
- Hal mar oo qura dheh maya. Sidii cunugga u ku garto waxa aad doonayso, waxaad mararka-qaarkood hab xasilan ku oran kartaa maya.
- Hoos u dhig firogaar-siinta. Hoos u dhig firogaar-siinta cabashada/yuuska iyo dirirka cunugga. Iska ilaali dooda caraysnaanta ku salaysan. Markii cunugga u joojiyo waa inaad isla markiiba firogaar-sii.
- Cunugga ka weeci. Ka weecinta cunugga waxay noqon karta adigoo ku yiraahda ”kaali iga caawin diyaarinta miiska cuntaynta, Pelle” Markii Pelle u walaalkiisa jug-jugeeynaayo. Pelle ma jug-jugayn karo walaalkiisa ka yar isaqo isla markaas ka caawinaayo diyaarinta miiska lagu cunteeyo. Sidaas ayaa Pelle lagu siin karaa firogaar-siinta wanaagsan(”Waad ku mahadsan tahay caawimaada firaashaka miiska cuntada”).



## KA FEKER GOORTA AAD KA WEECANAYSO QAABKA LA DAGAALANKA?

- Fiirogaar ha siin hab-dhaqanka cunugga – laakinse tixgeli cunugga! Markii cunuggau joojiyo cabashada/yuuska ama dirirka, waa in durbadiiba fiirgaar la siiyaa.
- Ciqaab darteed ha ka weecan qaabka la dagaalanka. Haddii aad iska dayso iska-horimaadka waxaa muhim ah inaad ciqaabid ama damiir-xummo dartooda u yeelin. Haddii tusaale ahaanaad hab cad uga jees-jeestayso, taasoo wejigaaga ka muuqato ama si qaabdarran ugu faalloto ma wanaagsana. Beddelka waxaa yeeli kartaa inaad hab dhexdhexaad ah u ciribtirto fiirogaar-siinta. Haddii ubadkaaga jawbaab la'aantaada awgeed uu muujiyo niyadjab, ama falcelin hab xasilan ugu soo celi ”maya – ma yeeli kartid”.
- Suurtagal ma noqon karto inaad iska dayso iska-horimaadkaoo idil. Xaaladaha qaarkood waa in waalidku uu arrinta wax ka qabta – tusaale ahaan haddii ubadkaaga u dhaqmo xoog-muquunis ku salaysan, wax haleeyo ama ay jirto halista in uu waxyeelo ama qof kale waxyeelo. Isla markaas talaabo ka qaad adigoo fiirogaar-siin yar adeegsanaayso (hoos u dhig codka!). Waan ka wada hadli doonaa habka loola dhaqmo goorta aan kulanka 8:aad ku kulanno.

### Qallooca dulqaadashada



Biloowga markii aad xulanayso habka aad ugu weecan lahayd la dagaalanka wuxuu ubadkaaga bilaabi karaa kordhinta dirirka. Carruurta u bartay helida fiirogaar-siin ama iyagoo dirir iyo cabasho adeegsanaayo hela waxa ay doonayaan way kordhiyaan dadaalkooda. Taasoo keenayso in waalidiinta hab fudud u aqbalaan maadaama ay ka cabsanayaan in dhibaataada ay sii badato. Laakinse haddii waalidku u ku adkayso ka weecashada habka ula dagaalanka, wuxuu xaaladaas cunugga baranayaa xaaladda jirto, markaas kaddib maalin kasta maalinta ku xigta way ka fududanaysa.

## DURUUSTA GURIGA – KULAN 7:AAD

Waqtiga yar ee wadajirka

.....

DGU/Tusaalaynta maska

.....

Xulo qaabka la dagaalanka. Xaaladahaan waxaan qorsheynayaa sida looga weecdo iska-horimaadyada ama waxaan u hawl geli doonaa sidii aan u muuji lahaa dareenka ubadkayga.

.....

## KULANKA 8:AAD KAHOR

Waqtiga yar ee wadajirka

.....

DGU/Tusaalaynta maska

.....

La dagaalanka oo aan toddobaadka ka weecday

.....

Xaaladaha aan ubadkayga u muujiyo dareenkiisa

.....