

# Kaarka firfircoonaanta ee carruurta



1

## Hordhac

Himilada Caalamiga ah ee aduunka iyo Xarunta Tixraaca FRC ee taageerada dhimirka waxay taageerayaan aasaaska aaladdeed ee lagu magacaabo "goobaha amniga u leh caruurta" sanadkii 2017. Kaararka firfircoonaanta ayaa waxa loogu talagalay carruurta ku nool aagagga carruurta u habboon ee dhiirrigelinaya daryeelka nafsaani-ahaaneed ee carruurta iyo qoysaska inta lagu guda jiro cudurka caabuqa ee COVID-19. Kaarka firfircoonaanta waxaa loogu talagalay carruurta ku nool dahaarka/takooran guryaha waxaana xaddidan aadida dugsiga iyo ciyaaraha isku dhafan ee wakhtiga firaqa ah. Hawlaha oo dhan waxaa lagu samayn karaa si shaqsi ahaaneed ama koox yar oo ah laba illaa saddex qof guriga ama meel kale oo ku habboon. Kaararka ayaa ku jira qaab A5 ah waxaana laga heli karaa labadaba khadka tooska ah iyo nooca waraaqaha oo loo diro meeshii suurtagal ah.

Tixraac isha laga soo xigtay: 'Boosaska ku habboon carruurta ee Kaararka Waxqabadka Guriga', Himilada Caalamiga ah ee aduunka iyo Xarunta Tixraaca IFRC ee Taageerada dhimirka waxay taageerayaan, Kobanheegan, 2020

Xuquuqda daabacaadda: Xarunta Tixraaca ee IFRC ee Taageerada dhimirka ah

## Loogu talagalay waalidiinta iyo daryeelayaasha



2

## Loogu talagalay waalidiinta iyo daryeelayaasha

Firfircoonaantaan waxaa loo qaabeeyey si fikir guud ah oo ah in ay carruurta hesho madadaalo, in ay dareen ahaan u caafimaad qabaan oo ay ku celceliyaan xirfado cusub.

Ciyaarta ayaa muhiim u ah wanaagsanaanta carruurta. Ciyaartu waxay u shaqaysaa sida ugu wanaagsan marka carruurta loo sheego sida ay doonayaan inay u ciyaaraan. Xusuusnow carruurta way kala duwan yihiin waxayna ku xirantahay da'dooda iyo kartidooda.

Waxaan kugula talineynaa inaad cunugaaga waqti kula qaadatid howlahaan guriga ama meel kale. Markaa ilmuhu wuxuu dareemayaa xannaanayn iyo dhiirigelin.

Kahor intaadan bilaabin waxqabadka, la hadal cunuggaaga wax yar si isaga ama iyada loogu sheego waxa ay u malaynayaan. Ku dhiirigeli carruurta sida ay u ciyaarayaan oo ay siiyaan jawaab celin wanaagsan.

La hadal ilmaha ka dib markay hawluhu dhamaato, tusaale ahaan: a) sideed ku aragtay tan? b) Maxaad ka heshay wax qabadkan c) Maxaad ka ogaatay midba midka kale ama waxqabadkan?

## Loogu talagalay waalidiinta iyo daryeelayaasha



3

## Loogu talagalay waalidiinta iyo daryeelayaasha

Waxa loogu talagalay waalidiinta iyo daryeelayaasha

Haddii aad ka walwalsantahay in ilmaha dhaawac jidheed ama mid maskaxeed gaadhay, jooji hawsha oo raadi caawimaad. Haddii ay munaasib tahay, waxaad:

- waxaad la hadali kartaa dad xubno ka ah dawalda aagaas ama hogaamiyaasha
- Telefoon ama emayl ula xiriir hay'adda masruufka carruurta
- La xiriir booliska degmada
- Caawimaad weydiiso adeegyada gurmada, sida hay'ada daryeelka carruurta, NAV, dhakhtarkaaga joogtada ah ama rug/laanta caafimaad

Hadii aad ka cabsi qabtid in aad dhaawac u gaysato ilmahaaga:

- Kala hadal qof aad ku kalsoon tahay wixii ku saabsan dareenkaaga
- Ka bax/tag xaaladdaas illaa inta aad ka soo dagayso. Xayiraadda carruurta kaliya markaad xasilloon tahay, waligaa ha ugacanqaadin ilmahaaga.

## Xeerka aasaasiga ah



4

## Xeerka aasaasiga ah

**Qalabka:** qalin iyo warqad

- Kahor intaadan bilaabin isticmaalka kaararka waxqabadka, samee xeerar aasaasi ah.
- Soo ururi xubnaha qoyska ee isticmaali doona kaararka waxqabadka.
- Weydii qof walba inuu soo jeediyo xeerar ay tahay in la raaco si hawsha loo sameeyo madadaalo fiican. Xeerarka noocan oo kale ah waxay noqon karaan: Dhagaysi la is dhagaysto, xushmee in qof kale ku soo kordhin, oo aan la is khiyaamayn.
- Ku heshiia xeerarka waxa ay ku saasan yihiin oo qoraal ahaana u qora.
- Is xusuusiya midkiinba midka kale sharciyadan adigoo isticmaalaya kaararka waxqabadka.

## Magacyadeena



5

## Magacyadeena

**Qalabka ah:** kartoon yar, qalimaan iyo biinanka wax lagu xidho

- Weydii dadka kale ee qoyska in ay wax kaaga sheegaan magacaaga. Weydii sababta ay u doorteen magacaas.
- Xaanshi ama kartoon gobaiis, ku qor magacaaga dhinac ka mid ah xaanshida. Dhinaca kale ee xaanshidana waxaad ku qortaa micnaha magacaaga.
- Qurxi magacaaga. Adeegso midabyo/khadadka qalinka ee kala duwan, ka soo goo qaybo ka mid ah wargeysyada, xaanshi xabag/koolo leh oo wax lagu dhajin karo ama waxyaabo kale oo aad haysatid.
- Tus kaarkaaga magaca qoyska weydiina haddii aad u samayn karto kaararka magaca.
- Raadi sheekooyin ku saabsan magacyada dadka kale oo ka caawi inay abuuraan kaararka magaca.
- Qoyska oo dhan waxay xiran karaan kaarkooda magacooda maalin cayiman.

## BARASHADA DAREENKA

### Wareegtada dareen



6



World Vision

### Wareegtada dareen

**Qalabka ah:** kartoon yar, qalimaanta kalarka ah iyo biinka waraaqaha lugu qabto

- Ku sawir goobaabin kartoon yar oo u gooya si saxan oo isleh. U qaybi goobaabinta illaa lix qaybood oo isla'eg, sida loo gooyo keega oo kale. Qayb kasta, ku qor magaca dareenka: farxadda, xanaaqa, nacaybka, argagaxa, la yaabka iyo murugada.
- Samee sawir fudud oo muujinaya dareenkaaga kadibna ag dhig ereyga dareenka.
- Abuur goobo cusub oo u kala qaybi lix isku si ah. Ka gooy hal qeyb goobada, sida ka muuqata bogga hore ee kaarka waxqabadka. Dhig goobaabinta lambarrada laba-meelood laba lambar wareegga koowaad oo ku dheji midba midka biinka kala-baxa ee wax lagu dhajiyo.
- Midabee ama u qurxi dareerahaaga dareenka sida aad jeceshahay.
- U wareeji wareegga kore ee giraangiraha si aad u muujiso mid ka mid dareenka goobta hoose.
- U isticmaal wareega dareemeed si aad u hubiso sida adiga iyo dadka kale aad dareento maalin kasta. Xusuusnow in wax dareen ahi aysan "khaladanayn" ama "saxsanayn".

## BARASHADA DAREENKA

### Inbadan oo ku saabsan dareenka



7



World Vision

### Inbadan oo ku saabsan dareenka

**Waxyaabaha:** Qalabka dareenka ee aad abuurri karto adoo adeegsanaya nambarka kaarka nambarka 6, qalin iyo warqad

- Eeg lix ka mid ah dareemada ee wareegtada dareenka. Ka fikir xaaladaha ku kalifi karta inuu qofku dareemo mid walwalka wareegtada dareenka ah ka mid ah.
- Samee ciyaar ama jilid yar si dadka kale ay u qiyaasaan dareenka aad matalayso/jilayso.
- U badel adiga oo ciyaaraya dareemo kala duwan si qof walbaa uu u garto lixda daren iyo sida loo soo bandhigayo.

## Dareemada kale



## Dareemada kale

**Qalbaka:** wareega dareenka ee aad abuu-ri karto adoo adeegsanaya nambarka kaarka nambarka 6, qalin iyo warqad

- Eeg lix ka mid ah dareemada ee wareegtada dareenka.
- Immissa dareen ayaad ogtahay/taqaanaa? Liisto ka samee inta dareen ee aad aqoon u leedahay.
- Kala hadal qof wixii ku saabsan dareenka aad qortay ee la midka ah dareenka shucuurta ee ku jira wareega dareen. Miyay "aan faraxsanayn" la mid tahay "murugo", tusaale ahaan?
- Immisa dareen oo kale ayaad qortay?



## BARASHADA DAREENKA

### Si loo abuurto dareen wanaagsan



9



World Vision

### Si loo abuurto dareen wanaagsan

**Qalbaka:** wareega dareenka ee aad abuurto karto adoo adeegsanaya nambarka kaarka nambarka 6, qalin iyo warqad

- Fiiri/eeg wareega dareenka oo doorto daareenka sameeya inaad dareento sida ugu fiican ee dareensan tahay.
- Ka fikir wax kasta oo aad guriga ku sameyn karto si aad u hesho dareenkan, kadibna qor dareenkaas.
- Isku day inaad sameyso wixii aad qortay ogowna in aad gudahaaga ka hes hay dareen wanaagsan.

## BARASHADA DAREENKA

### Si loola macaamilo dareenka adag



10



World Vision

### Si loola macaamilo dareenka adag

**Qalabka:** wareega dareenka ee aad abuuri karto adoo adeegsanaya nambarka kaarka nambarka 6, qalin iyo warqad

- Fiiri/eeg wareega dareenka oo dooro dareenka aad dareemayso wax yar oo raaxo la`aan ah. Halkee baad jirka ka dareemeysaa dareenkaan si xoog leh? Caloosha, wadnaha, madaxa, lugaha, mise meel kale?
- Markaad aqoonsan/heli karto oo magacaabi karto dareemadaas, waxaad haysataa waqti aad ku ogaato sida looga fal celiyo dareemadaas.
- Qor sida aad uga fal celin karto dareenkan.
- Markaad dareento dareen adag oo qalbigaaga ku jira ama aad kala hadasha dadka kale, waxaad abuuri kartaa dareemo wanaagsan adoo sameeynaya waxii aad qortay inta lagu gudajiray waxqabadka "Abuuritaanka Dareenka Wanaagsan".

## BARASHADA DAREENKA

### Siyaabo dhowr ah oo looga jawaab celiyo



11



World Vision

### Siyaabo dhowr ah oo looga jawaab celiyo

Waxaan baari karnaa sida dadku uga falceliyaan dareenkooda.

- Isu raaca laba iyo laba si aad u ogaato wixii dheeraad ah ee ku saabsan sida looga falceliyo dareemada.
- Waxaad isku daydaa in aad go'aansato dareen, kaas oo aad ku muujinayso dareenkaas wejigaaga iyo jirkaaga. Weydii lammaanahaaga inuu maleeyo dareenka aad muujineyso.
- Sheeg haddii isaga ama iyadu ay si sax ah u qiyaaseen. Weydii lammaanahaaga inuu u metalo/jilo isla dareenkaas.
- Dooro dareen kale, metal/jil isla dareenkaas oo beddel doorarka.
- Adeegso mala-awaalkaaga oo la imaado sheeko qosol leh halkaas oo aad uga adeegsan karto dhammaan dareenka aad ku soo baratay inaad muujiso.

## Geed dabayli wado



Dooro/xulo qof aad saaxiib tihiin ama ka tirsan qoyska si uu kuugu akhriyo si fiican oo dagan. Raac tilmaamaha.

12

## Geed dabayli wado

**Qalab:** looma baahna.

- Ku istaag cagahaaga adoo kala fogaynaya oo hareerahaagana ay tahay meel kugu filan. Soo laab jilbahaaga. Ku nasso gacmahaaga oo u oggolow inay toos u laalaadaan, si dabiici ah.
- Dareen lugahaaga marka aad dhulka ku taagantahay, sida inay yihiin xidid geed. Bal ka fikir in aad leedahay xididdada ka soo baxa dhulka adigoo si toos ah u taagan.
- Kadibna isku day in aad dareento bartamaha jirkaaga, kadibna aad qaadata neefsasho oo si tartiibaah oo aad xoojiso bartamahaaga jirka.
- Si tartiib ah gacmaha kor u qaad sidii inay yihiin laamo. Xoog u sii daa gacmahaaga, markaad neefsato,
- Dareen sida aad ugu gudbin karto neefsashada ka timaada xididdadaada oo aad ugu dirto laamaha iyo caleenta.
- Hada waad furi kartaa indhahaaga waxaadna ruxi kartaa gacmahaaga, farahaaga iyo cagahaaga.
- Geedkaagu wali wuu jiraa. Waqti kasta oo aad rabto inaad sameyso xiriir dhulka oo aad ahaato mid deggan oo xasillan, cagahaaga dhulka ku beji oo u oggolow in xididdada iyo laamahaagu ay mar kale u koraan.

## Neefsasho nasiinyo leh



Dooro/xulo qof aad saaxiib tihiin ama ka tirsan goyska si uu kuugu akhriyo si fiican oo dagan. Raac tilmaamaha.

13

## Neefsasho nasiinyo leh

**Qalab:** looma baahna.

- Fadhiiso ama u jifso si aad u dareento wanaag. Si tartiib ah indhahaaga u xir ama indhahaaga ha furnaadaan adiga oo aan wax toos ah eegayn. Si tartiib ah u neefso sidii marka aad aafuufayso cabitaannada kulul oo aad qaboojinayso. U firso inta ay qaadaneysa neefsashadaasi.
- Gacmahaaga saar xabadkaaga kadibna neefso. Fiiro u yeelo sida laabtadu u kaco oo u dagayo marka aad neefsaneysa.
- Labada gacmood saar caloosha. Neefso sidii aad caloosha buuxinayso oo kale sida buufinka.
- Fiiro u yeelo sida dhabarka iyo dhinacyada jirka ay u fidaan oo ay mar kale u yaraadaan marka aad neefsaneysa.
- Gacmahaaga saar dhabtaada oo si tartiib ah u neefso dhowr daqiiqo.
- Fiiro u yeelo sida neefta iyo jirka oo dhan ay hadda dareemayaan.

## Neefsasho nasiino leh iyo hurdo wanaagsan



Dooro/xulo qof aad saaxiib tihiin ama ka tirsan qoyska si uu kuugu akhriyo si fican oo dagan. Raac tilmaamaha.

14

## Neefsasho nasiino leh iyo hurdo wanaagsan

**Qalab:** looma baahna.

Mararka qaarkood way adagtahay in aad hurdo hesho. Halkan waxaa kuugu sheegaynaa qaab neefsasho oo kaa nasin doona si aad si fudud u seexato.

- U seexo dhabarkaaga ama dhinacaaga oo dareen sida joodarigu kuu taageerayo.
- Xooga saar neeftaada. Afkaaga xoogaa u fur, indhahaaga, carrabkaaga iyo daankaaga dabci.
- Si qotodheer u neefso oo u tiri shan illaa inta aad neefta soo saarayso. Ku celi afar jeer.
- Layligani si qoto dheer oo tartiib ah ayuu neefsashadaada ka dhigaa. Habeen wanaagsan!

## Murqaha oo nasiino leh



Dooro/xulo qof aad saaxiib tihiin ama ka tirsan qoyska si uu kuugu akhriyo si fican oo dagan. Raac tilmaamaha.

15

## Murqaha oo nasiino leh

**Qalab:** looma baahna.

Fadhiiso ama jiifso si aad u dareento raaxo iyo si deggan oo neefsashada ah.

- Labada gacmood isku xir oo u cadaadi intii aad kari karto. Dareem xiisadda gacmahaaga iyo gacmahaaga hoostooda. Gacmahaagu ha isku xidhnaadeen intaad tirineyso shan. Markaa waxaad nasiimo siiisaa gacmahaaga iyo farahaaga.
- Soo laab gacmahaaga ilaa suxulka halkaas oo aad gacmahaaga adkeynayso sidii adigoo wax culus kor u qaadaya.
- Ku samee sidokale qoorta iyo garbaha. Ku samee sidokale muruqyada wejiga. Kadib caloosha. Ugu dambeyntiina lugaha iyo cagaha.
- U firso farqiga u dhexeeya murqaha adag ee isgalaya iyo kuwa dabacsan.

## Ka neefsashada caloosha



16

## Ka neefsashada caloosha

**Qalab:** looma baahna.

- Madaxaaga saar/ku jiiiso adigoo ku nasanaya caloosha, tusaale ahaan hooyo, aabe, ayeeyo, ama walaashaa ama walaalkaa. U neefso si qoto dheer oo siman.
- Haddaad qof madaxiisu calooshaada ku jiifo, waxaad dareemi kartaa sida madaxaasi uu kor ugu qaadmayo isla markaana hoos u dhigmayo markaad neefsaneyso.
- U firso neeftaada.
- Isku day in aad dareento hawada sankaga iyo afkaaga marka aad neefsaneyso. Fiiro u yeelo sida sanbabbadu hawada uga buuxsamaan iyo sida madaxa ilmahu calooshaada u dhaqaaqayo.
- Baro sida aad madaxaaga aad kor iyo hoos ugu qaadi lahayd marka aad neefta aad qaadanayso.
- Si qoto dheer u neefso si ay caloosha iyo madaxa caloosha kor ugu kacaan. Si tartiib ah u neefso si uu madaxu si tartiib ah hoos ugu dhigmo.
- Haddii aad labo qof oo kaliya ku tihiin jimicsigaan, waad isbedeli kartaan doorkiina.



## Feejignow marka aad soconayso



17

## Feejignow marka aad soconayso

**Qalabka:** Waraaq, qalin, dhajis midab leh

- Raadi meel aad ku dareemayso nabadgelyo iyo farxad, haddii aad tahay gudaha ama dibedda/banaanka. Waqti ku bixi oo isku day inaad aragto waxkasta oo hareerahaaga ah
- Socod ku dhaqaaq adiga oo aan waxba sheegin. U firso wax walba sidii ay yihiin markii kuugu horeysay ee aad aragto. Fiiro u yeelo wax kasta oo ku saabsan faahfaahinta ugu yar. Si taxaddar leh ugu firso midabbada, qaababka, urta, dhawaaqa, qoraxda iyo dabaysha.
- Joogso oo ka fikir wax qurux badan oo aad aragtay intii aad soconeysay. Sawir qaar ka mid ah wixii aad jeclaysatay markii aad socodka ku jirtay. Sawir intaad xasuusan karto. Tusaale ahaan, ma sawiri kartaa joornaal. Soo qaado qaababka, sanadlaha, midabka iyo wax kasta oo ka dhigaya majaladda mid gaar ah.
- Tus waxa aad ku sawirtay qof saaxiibkaa ah ama qof qoyskaga ka mid ah.

## Wada shaqaynta



18

## Wada shaqaynta

**Qalabka ah:** qalimaan iyo ulo

- Ku taageer ul dheer oo yar farahaaga dhexdooda iyo farta lammaanahaaga. Tan kula samee saaxiib ama xubin qoyska ka mid ah. Dad badan ayaa waxqabadkaan wada sameyn kara si aad saf u istaagtaan.
- Hadda adiga iyo lammaanahaagu waad dhaqaaqi kartaan iyada oo ayna ushu. Si nugul isu fiiriya una dhaqaaqa si degdeg ah oo dhakhsaha badan ee aad u dareemeysiin inaad awoodiin.
- Samee jimicsi isku mid ah faraha kale.
- Isku day mar labaad, laakiin markan adiga oo aan waxba sheegin.
- Fiiro u yeelo ilaa intaad usha ku hayn kartid booskeeda ayada oo ayna ushu dhicin. Waad ka wada hadli kartaan waxa ay tahay in laga wada shaqeeyo tan.

## Beerta dhexdeeda iyo asxaabtayda



Waxaan kugula talineynaa inaad waxqabadkaan la sameyso daryeeleyaasha ama kuwa kale ee aad ku kalsoon tahay. Markaa way fududahay in aad muujiso dareenkaaga iyo fikradaha si iskood ah.

19

## Beerta dhexdeeda iyo asxaabtayda

**Qalabka ah:** Waraaq, qalin, dhajis midab leh

- Beer sawir, beertaas oo leh geedo, ubax am meel lagu cayaaro.
- Ka fikir qof aad jeceshahay inuu kula joogo beerta. Waxay noqon kartaa qof ka mid ah qoyska, asxaabta ama qof aad ku kalsoontahay. Sidokale ku sawir sawirka beerta..
- U sheeg qof qoyska ka mid ah qofka ku jira beertaada.
- Yaad beerta uga tagi kartaa hadii aad dhib qabtid? Yaad ku kalsoontahay oo aad la hadli kartaa? U sheeg qof qoyska ka mid ah hadii aad rabtid.

## Qof aniga ii muhiim ah



Waxaan kugula talineynaa inaad waxqabadkaan la sameyso daryeeleyaasha ama kuwa kale ee aad ku kalsoontahay. Markaa way fududahay in aad u muujiso dareenkaaga iyo fikradahaga si iskood ah.

20

## Qof aniga ii muhiim ah

**Qalabka ah:** Waraaq, qalin iyo wixii kale ee aad gacanta ku hayso

- Ka fikir qof adiga muhiim khaas ah kuu ah. Ma xasuusataa wax wanaagsan oo aad u khibrad yeelatay oo aad la sameysay qofkaas?
- Sawir waxa aad xasuusato ama samee wax ku xusuusinaya wixii aad soo martay. Usheeg micnaha ay kuu leedahay adiga qof saaxiibkaa ah ama qof aad ku kalsoontahay.
- Sidee baad dareentay in aad ka hadasho?
- Ma ka fikiri kartaa wax aad si fican uga xasuusato wanaagii aad soo martay?

## Jidh ka hadalka loo jeedo ama midka qarsoon



## Jidh ka hadalka loo jeedo ama midka qarsoon

**Qalab:** looma baahna.

- Si toos ah u hor istaag lamaanahaaga. Hal qof ayaa loo magacaabay A, kan kalena B.
- B wuxuu dhabarka u jeedinayaa A. A na waxa uu muujinayaa jidh ka hadalka loo jeedo ama midka qarsoon
- Markuu A uu diyaar yahay, B wuxuu eegi karaa A oo u sheegi karaa haddii luqadda jirka ay furan tahay ama xiran tahay iyo sababta. Beddel doorarka si B u muujiso luqadda jirka oo furan ama xiran.
- Ka hadal waxa muujinaya luqadda jirka oo furan ama xiran.

## Badal doorka



## Badal doorka

**Qalab:** looma baahna.

- Doorakaaga dooro/xulo oo muuji jimicsi jireed oo qofkasta sameyn karo 30 ilbiriqsi. • Øvelsen må være så enkel at alle kan klare den.
- Waxqabadku waa inuu ahaadaa mid aad u fudud oo uu wax ka qaban karo.
- 30 ilbidhiqsi ka dib, baydhku wuxuu u gudbaa qofka xiga ee muujinaya jimicsi cusub oo ay tahay in qof walbaa sameeyo.
- Waad ciyaari kartaan bood boodid, waad lugayn kartaan ama orod ku samayn kartaa isla goobta, ku boodi kartaa, ku fidin kartaa wax hawada dhexdeeda ah, dharka ka qaadi kartaa dhulka, jaranjarada aad ku socon kartaa, fadhiisan kartaa oo aad istaagi kartaa, u boodi kartaa dhinac ilaa dhinaca, jilbaha isku garaacdaan idinka oo iska soo hor jeeda ama samaysaan gebi ahaanba dhaqdhaqaaqyo cusub.
- Qabo illaa 10 daqiiqadood kahor intaadan fidin ama ruxin oo aadan nasin jirka oo dhan.

## Kaliya dhagayso



23

## Kaliya dhagayso

**Qalab:** looma baahna.

- Si toos ah u hor istaag lamaanahaaga. Mid wuxuu matalayaa daanyeer, midka kalena maroodi. Ama dooro inaad metesho xayawaan kale.
- Daanyeerku wuxuu ka hadlayaa waxa daanyeerku jecel yahay inuu ku sameeyo guriga. Maroodigu wuu dhageystaa iskuna dayaa inuu fahmo daanyeerka isaga oo aan wax su'aalo ah weydiin. Maroodigu sidoo kale wuxuu isticmaalaa luqadda jirka si uu u muujiyo inuu dhageysanayo. Daqiiqado kadib, maroodiga ayaa ku celiyay waxa daanyeerka uu sheegay.
- Beddel doorarka si maroodigu uga hadlo waxa ay maroodiyadu jecel yihiin in ay ku qabtaan guriga halka daanyeerka uu dhageysto. Dhowr daqiiqo ka dib, daayeerku wuxuu ku celcelinayaa wixii maroodigu yidhi.
- Beddel cidda kahadlaysa waxyaabaha aad indhaha ku hayso.
- Midba midka kale ha u sheego sida aad u ogtahay in qof dhab ahaan kuu dhegeysanayo.

## ILAALINTA IYO XUDUUDA - BADBAADADAADA

### Bulshadayda maxalliga ah



24



World Vision

### Bulshadayda maxalliga ah

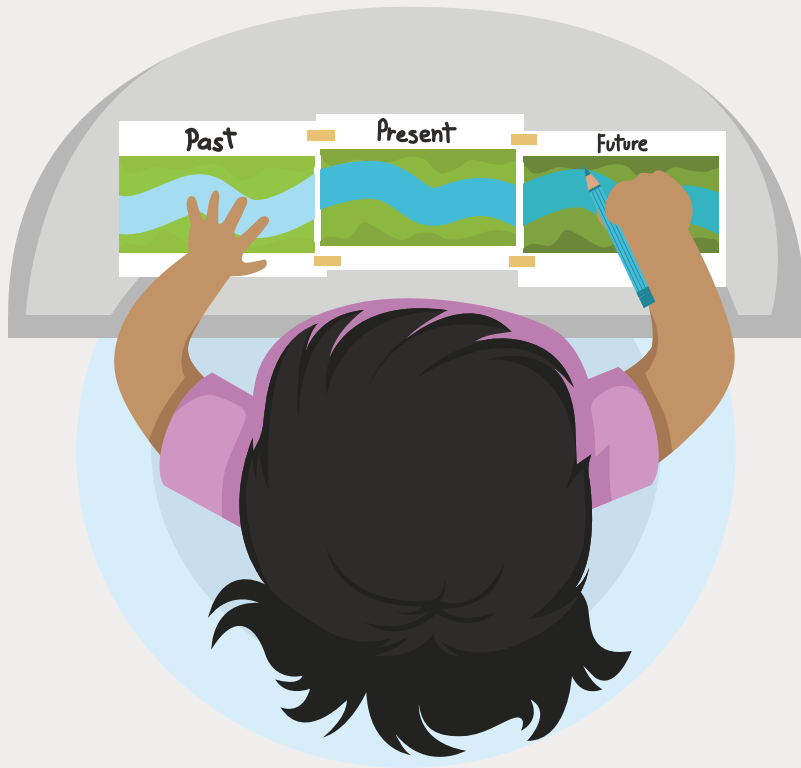
**Qalab:** warqad iyo qalin.

- Sawir ka sawir bulshada deegaankaaga. Sawir iska qaad ama sawir kuwa kale. Ku dar, tusaale ahaan, iskuulada, guryaha, saldhiga booliiska, jardiinooyinka, wadooyinka, webiyada, keymaha, dukaamada iyo waxyaabaha kale ee aad soo aragtid.
- Iskutallaab ku dhig meelaha aad ugu jeceshahay degaankaaga.
- Ku jiid goobaab cagaaran hareeraha meelaha aad u aragto meel aamin ah. Ku sawir goobaabin guduudan wareega meesha aan ilmaha aan aaminka u ahayn.
- Ka fikir waxa ka dhigaya meel aamin ah adiga iyo dadka kaleba.
- Waraaq kale, ku qor saddex waxyaalood oo ka dhigi kara deegaankaaga nabadgelyo u leh carruurta.
- Qor magacyada sedex qof oo ka tirsan bulshada deegaanka kuwaasoo ka dhigi kara inay nabdoonaan agagaarkaaga.
- La hadal qof reerka ka mid ah oo samayso qorshe aad si wada jir ah aad wax uga qaban kartaan deegaanka si amaan ah.



## U ISTICMAAL DHINACAAGA ADAG: WAX KASTA OO KU CAAWINAYA

### Wabiga nolosha



25



### Wabiga nolosha

**Qalab:** warqad adag, qalin bensel, sharooto iyo dhajis midab leh

- Isku dheji saddex go'yaal oo waraaqo ah sharooto.
- Xaashida koowaad, ku qor "wixii tagay", kan labaad "hadda" iyo kan saddexaad "mustaqbalka".
- Ku sawir wabi dhammaan saddexda gogood sidii haddii wabiga uu ka soo qulqulayo waagii hore iyo mustaqbalka.
- Xaanshida aad ku sawirtay wixii tagay, waxaad ku qortaa xusuus fiican. Xaashida "hadda" waxaad ku qortaa waxa muhiimka kuu ah maanta. Xaashida "mustaqbalka" waxaad ku qori doontaa seddex waxyaabood oo aad naftaada ku riyootid.

## U ISTICMAAL DHINACAAGA ADAG: WAX KASTA OO KU CAAWINAYA

### Geesiyaal



26



### Geesiyaal

**Qalab:** 5 warqadood oo adag, qalin benseel, dhajis midab leh, mashiinka wax lagu dhajiyo ama koollo.

- Shanta go'yaal isku laab oo isku dheji (waxaad sidoo kale isticmaali kartaa xabagta) si aad u hesho buug-yare 20-bog ah.
- Ku qor "Geesiyaal" cinwaanka daboolka/ jaldiga kore.
- Bogga xiga, ku qor magacaaga iyo inta da'daadu tahay. Saddexaad, waxaad ku qortaa ama ku sawirtaa wax aad ku fiican tahay, midka afaraad, waxaad ka walwalsan tahay, midka shanaad ee ku saabsan dhibaatooyinka ay tahay inaad ka adkaato.
- Bogagga soo socda, xulo cinwaanka laftiisa, sida: superhero-kan, cidda aan lahadlayo markii aan faraxsanahay, cidda aan lahadlayo markii aan walwal qabo, saaxiibkeyga xayawaankeyga ugu wanaagsan, cidda aan caawimaad ka heli karo iyo cidda aan baran karo badankood.
- Sawiro sawir bog kasta.
- Labada bog ee ugu dambeeya, ku qor waxa aad ugu jeceshahay hawshan.