

## **WAXAA HORUMARIYAY:**

Anna Mautner, aqoonyahaanka cilmiga nafsiga, madaxa mashruuca Cunugga xaalad ammaan ku salaysan ku sugan

## **BARNAAMIJKA WUXUU KU SALAYSAN YAHAY WADASHAQAYNTA:**

Tobias Rasmussen, aqoonyahaanka cilmiga nafsiga  
Johanna Enö Persson, aqoonyahaanka cilmiga nafsiga

Moa Mannheimer, aqoonyahaanka cilmiga nafsiga, madaxa waaxda Daryeelka  
damir-darrada carruurta iyo dhallinyarada

Poa Samuelberg, aqoonyahaanka cilmiga nafsiga, Daryeelka damir-darrada  
carruurta iyo dhallinyarada

Martin Forster, aqoonyahaanka cilmiga nafsiga & cilmi-baare

Marina Järvinen, aqoonyahaanka cilmiga nafsiga

Lena Sehlstedt-Fuhrman, ku-simeha madaxa waaxda & Pernilla Söderberg, hogaamiyaha  
qorsheha carruurta iyo dhallinyarada xoog-muquuniska loo geysto, Dan Forsström,  
hawlwadene arrimaha qoysaska iyo hawlwadeneyaal kal  
Kooxda qorsheha Maamulka degmooyinka Spånga-Tensta & Hägersten Liljeholmens

Hawlwadeneyaasha arrimaha qoysaska degmooyinka Spånga-Tensta & Hägersten-Liljeholmen.  
Kerstin Botvidsson & Majvor Lindkvist, maamulka Dowladda hoose  
degmooyinka Hässelby-Vällingby & Kungsholmen

Maria Lalouni, aqoonyahaanka cilmiga nafsiga, Marie Rosén Wattis,  
aqoonyahaanka cilmiga nafsiga & daaweyaha cudurrada dimirka,  
Kajsa Lönn Rhodin, aqoonyahaanka cilmiga nafsiga & Framtid Stockholm, PLUS.

## **Gacan ku masawire:**

Johanna Enö Persson

## **QAABAYNTA:**

Masarin



**KU SOO-DHOWOOW CUNUGGA XAALAD  
AMMAAN KU SALAYSAN KU SUGAN** .....

**KULANKA 1-aad** Wakhtiga wadajirka .....

**KULANKA 2-aad** Mabda'a fiirogaar-siinta iyo JOOJINTA .....

**KULANKA 3-aad** Kahortagidda iskahorimaadyada .....

**KULANKA 4-aad** Ciribtir iskhorimaadyada .....

**KULANKA 5-aad** Xajinta degennaanshada .....

**KULANKA 6-aad** Ku soo celinta Cunugga  
xaalad ammaan ku salaysan ku sugan .....

**FAAHFAAHINTA XIRIIRKA** .....

**HADAFYADAYDA** .....

**TAARIIKHDA LA QABSADAY** .....

# TUSMADA





*Cunugga xaalad ammaan ku salaysan ku  
sugan waa natiijada isku hawlin,  
Madaxadeegnimada, geesinimada  
waalidiinta iyo xirfadyaqaanada.*

*Waxay ku salaysan yihiin isbedel u yeelida carruurta.  
Waad ku mahadsan tihiin geesinimada iyo kartida  
iyo halganka aad maalin kasta ku jirtaan.*



## KU SOO-DHOWOOW CUNUGGA XAALAD AMMAAN KU SALAYSAN KU SUGAN!

Waalid ahaanta waa arrin muhim ah oo ah hawl caqabad leh. Maalmaha qaarkood ama xilliyada qaarkood ee noolasha way ka culus yihiin kuwa kale. Xaaladas ma aha arrin sahlan ahaanshada qof waalid ah. Helida taageero iyo caawinadda laga helo Cunugga xaalad ammaan ku salaysan ku sugan sameeyn iyo isbedel wayn ayay qoyska u tahay.

### Waalid keligiisa ah ma tihid

Aqoonta ugu sareeyso ee ubadkaaga adiga ayaa iskaleh. Laakinse mararka qaarkood arrin sahlan ma aha sidii loogu hortago iskahorimaadyada qoysaska. Xaaladaas qofka waalidka ah wuxuu dareemayaa in usan isku filnayn. Cunugga xaalad ammaan ku salaysan ku sugan waa koorso ku saabsan kahortegida iskahorimaadyada, sida wax looga qabto xaaladaha culus, iyo helida wakhtiga wadajirka cunugga oo korarsan.

### Waa sidee xaalad-nooleedka aad ku sugan tahay?

Tusmada Cunugga xaalad ammaan ku salaysan ku sugan, waa xoogsaaridda xaaladaha noolol-maalmeedka, kuwaasoo waalidiin tiro badan la tahay wax dhib badan. Sidee wax la yeela markii aad ubadkaaga aad ugu caraysan tahay? Sidee wax la yeela markii cunugga u niyadjab muujiyo iyo is-dirir? Sidee sare loogu qaadi kara fursadda in cunugga u ku dhagaysto? Sidee lagu heli kara kordhinta wakhtiyada wadajirka iyadoo haddana noolol-maalmeedka mararka qaarkood kadeedis oona lysku hubin?

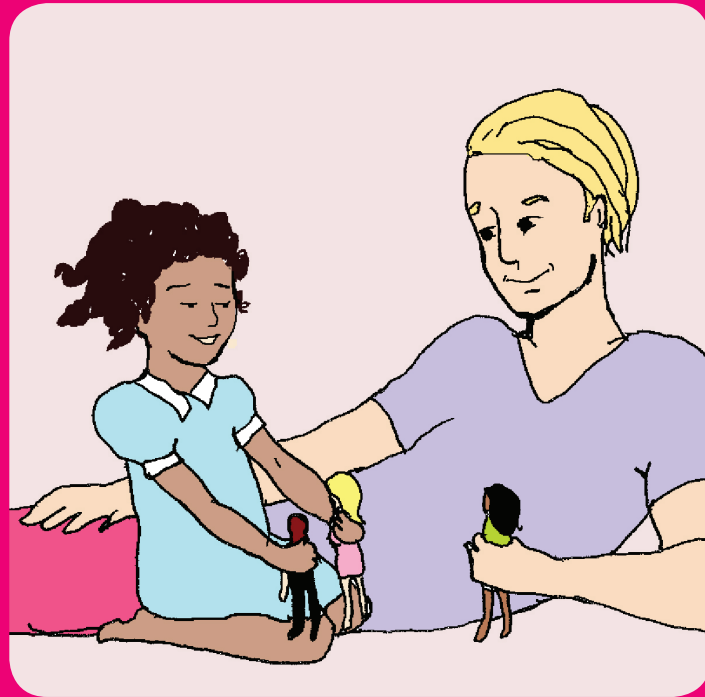
Cunugga xaalad ammaan ku salaysan ku sugan, wuxuu tusaalayn ka qaadanayaa waalidiinta, sida loo helo talobixin wax ku ool ah oo wax looqa qabto xanaaqga, kadeediska, is-dirir iyo xaaladaha adag.





# KULANKA 1-aad

## Wakhtiga wadajirka





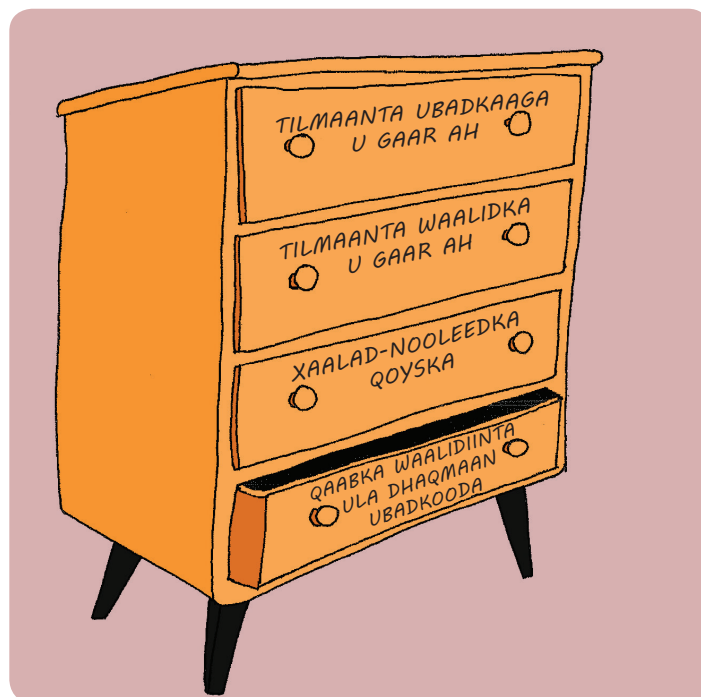
## SABABTA KEENTA IS-DIRIRYADA IYO DIIDMADA-CAD

### Qaabka sababta

Siyaabo kala duwan ayaa loo macnayn kara sababta iskahorimaadyada cunugga iyo waalidkiisa ay u soo ifbaxaan. **Cunugga xaalad ammaan ku salaysan ku sugan** waxaanu adeegsana qaab ka kooban afar nooc sabab oo kala duwan, kuwaasoo sababa dhacdoonada iskahorimaadyada: tilmaanta ubadkaaga u gaar ah, tilmaanta waalidka u gaar ah, xaalad-nooleedka qoyska iyo qaabka waalidiinta ula 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. Maxaayeelay qaabka ula dhaqanka ayaa xilliga koorsada hawl ugu geli doona. Waa adiga qofka xilliga koorsada laga filanaayo in uu ku dhaqaaqo hawsha, taasoo ah soo hoysashada hab cusub oo aad ubadkaaga u la dhaqanto. Hawlgallada qaarkood xaalad-nooleedka, tusaale ahaan sida hoos loogu dhigi karo kadeedis maaalmeedka oona loo helo dhelitirimo noolasha oo dheeraad ah.



## 5-1



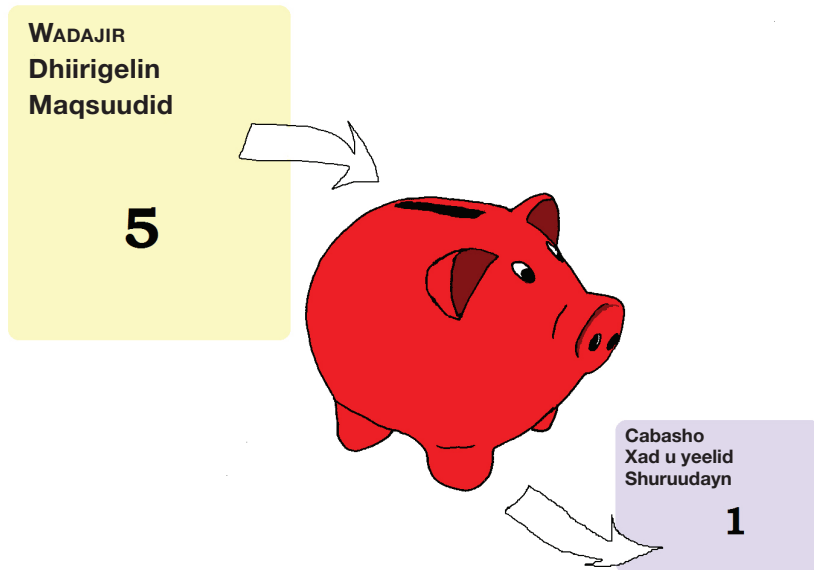
*Cabashada badan waxay aad u xumaysa xiriirka*



*Laakinse muujinta maqsuudida waxay xoojisa xiriirka*

### **Buuxsashada kaydka kalsoonida**

Mar kasta oo la maalgeliyo waxaa xoog yeelanaayo xiriirka. Maalgelinta waxay tusaale ahaan noqon karta wax wadajir laga helo, qosol iyo fiirogaar-siinta wanaagsan. Waxaa la oran karaa waa iyadoo aad lacag dhigatay akawntiga kalsoonida. Shuruudaynta cunugga waxay la mid tahay adigoo lacag kala soo baxay akawntiga. Xaaladaas waa in wax ay ku yaalaan oo aad kala soo baxdo. Haddii kale cabashada iyo is-diriryada ayaa sii badanaayaan. Dheelitirnimada wanaagsan waxaa weeye adigoo shan jeer u muujiya fiirogaar-siinta wanaagsan oo dheeraad ah, beddelkii shuruudayn iyo canaan. Xaaladaas waxaa sare u kacayso fursada wadashaqaynta cunugga.





## WAKHTIGA WADAJIRKA

Waxaanu ugu yeerna wakhtiyo gaagaaban oo cunugga oo keliya la xoogsaaro wakhtiga wadajirka. Waa saldhigga **Cunugga xaalad ammaan ku salaysan ku sugan**, maadaama la xaqiijiyay in ay soo jiidanayso waxyaalo badan oo wanaagsan oo ku saabsan xiriirka ka dhaxeeya waalidka iyo ubadkiisa. Teeda kale, wadajirka joogtada ah wuxuu ka hortaga halista dhalashada dhibaato mustaqbilka.

### Tallaalka iskorimaadyada looga hortago

Natiijada wakhtiga wadajirka waxaa badi ahaan la hela durbadiiba. Wakhtiga wadajirka kaddib hab sahal ah isku ma carron karaan waalidka iyo ubadkiisa. Tan kale, hab fudud ayay u wadashaqayn karaan.

### Wakhtiga gaagaaban isbedel wayn ayuu dhaliya

Saacadaha maalin kasta badideeda waxaa la wada joogna carruurteenna. Laakinse farqi wayn ayaaa u dhaxeeya wadajirka caadiga iyo wakhtiga wadajirka. Xoog dheeraad ayay leedahay maadaama shuruudaynteeda ay tahay heeganimada waalidiinta aan qabyada ahayn. Haseyeeshe looma baahna in ay dheeraato. 15 daqiiqado maalintii is-beddel wayn ayay xiriirka u yeesha.



## Naseexooyin xiriir la leh wakhtiga wadajirka

**A**haansho oo keliya. Khadar yar ciribtir dhammaan shuruudaha, beddelka u muuji ubadkaaga inaad heegan u tahay.

**M**aqsuudid iyo kaljacayl. Cunugga sii fursad u ku raaxaysto fiirogaar-siintaada aan qabyada ahayn. U muuji inaad ka hesho wadajirkiinna. Iskailaali faalooyinka xun iyo inaad su' aallo badan waydiiso. Taasi waxay ciribtiraysa shuruudaha khadarka wadajirka.

**C**unugga sii fursad u dhaqdhaqaaqa ku hogaamiyo. Cunugga waa in u dhaqdhaqaaqa ka hela, laakinse waaa in ay tahay mid aad u fudud. Mark hore ku tijaabi ammusnaanata iyo inaad daawato oo keliya. Markii cunugga u kugu dhiirigeliyo ayaa ka qayb qaadan karta.

**D**hagayso kuna soo celceli. Ku soo celcelinta waxa cunugga u yiraahdo waa hab aad ugu muujiso inaad dhaqaysanaysa wixii u ku yiri oona ka qaybgalayso ciyaaraha. Teeda kale, carruur badan waxay jecel yihiin markii waalidiinta ay jilayaan faalaynta sboortiga, iyadoo tilmaamaya waxa u cunugga sameeynaayo.



**A**diga iyo ubadkaaga oo keliya. Wakhtigaan waa wakhtiga aad ubadkaaga ku siin lahayd fursad aad ku dareen siiso inaad maqsuud ka tahay oo aad jeceshahay. Haddii walaalihiisa ay wehliyaan kolba hal cunug sii fiirogaartaada.

**X**asuushada nidaamyada awgood, waxaa la isticmaala ereyada af-iswiidishka ee la soo gaabiyay BULLE



# DURUUSTA GURIGA



### Wakhtiga wadajirka

Qorsheyso waxa wadajir aad u sameeyn kartaan.  
Qor maalinta, saacadda iyo mudadda.

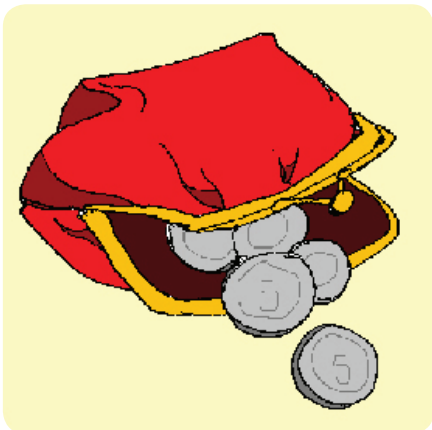
.....  
.....  
.....  
.....



### 5-1

Xoog-saar waxaa ubadkaaga u ku fiican yahay.  
Ubadkaaga sii dhiirgelin iyo amaan-wanaagsan oo shan jibaarsan beddelka canaan

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



### Shan karoon

Laylin wanaagsan waxay tahay in hab aan mugdi ku jirin u cadayso inta aad gelinayso xisaabta kalsoonida. Toddobaadka ka dooro khadar aad laylintaan ku tijabinayso. Shan hal halkaroon geli jeebkaaga. Mar kasta oo aad fiirogaar-siin wanaagsan siiso hal karoon u guuri jeebka kale. Ubadkaaga ma canaan karid ama shuruudayn kahor inta gebi ahaan karoonada ku wareejiso jeebka kale.

Maalinta tijaaabinta .....



# KULANKA 2-aad

## Mabda'a fiirogaar-siinta iyo "JOOJIN"





## MABDA'A FIIROGAAR-SIINTA

Noole kasta wuxuu u baahan yahay kaljacayl, cunto iyo hurdo. Sida aan waxyaalahaas ku helno markii aan carruur nahay awgeed, waxaan siiba u baahan nahay fiirogaar-siinta waalidiinteenna. Haddii waalidiinteenna aynan na siin fiirogaar-siintaas, waxaa dhici karto in gaajo ama qaboow u dhimanno. Sidaas awgeed, fiirogaar-siinta waxay taariikhiyan mar kasta ahaan jirtay qodobka ugu muhimsan waarideenna.

### Cunugga wuxuu sameeya waxa fiirogaar la siiyo

Carruurta dhaqsi ayay bartaan qaabka ay ku heli lahaayeen fiirogaar-siinta waalidiintooda. Iyadoo fudud wax kasta u cunuuga sameeyo oo fiirogaar lagu siiyo, wuu sii wadayaa. Haddii cunugga aan la siin fiirogaar wanaagsan ku filan, wuxuu doorbidi doona fiirogaar-siinta aan wanaagsan beddelka fiirogaar siin la'aanta. Iyadoo kooban waxaa la oran kara waa sida mabda'a fiirogaar-siinta.



*Karbuunada ku iftiimi waxa shaqaynaayo!*

### Fiirogaar-siinta dabecadda oo aad doonayso in la badsho

Carruurta waxay xoogsarayaan sidii fiirogaar-siin dad kale ugu heli laaayeen, siiba waalidiintooda. Haddii cunugga cabashada iyo is-diriryada dartood la cannaanto, xitaa taasi waa nooc canaan ka mid ah. Xaaladaas waxaa sii kordhaayo is-dirirka. Hab loogu hortago xaaladaan xun, waxaa weeyaan iyadoo la adeegsado mabda'a fiirogaar-siinta. Macneheedu waxaa weeyaan in "toosh" lagu iftiimiyo waxa shaqaynaayo. Fiirogaar-siinta dabecada ee aad doonayso in la badsho, laakin iskuday inaad hoos u dhigto fiirogaar-siinta waxyaalaha aad jecleen inaad isha ku dhufato

## XOOGSAARIDDA WAXA SHAQAYNAAYO

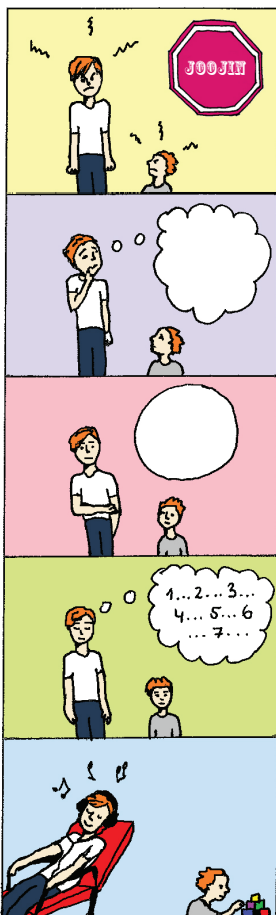
Mararka qaarkood waa in aanu saxna, laakin taasi waxaa u sabab ah dheelitirnimada (5-1) waxaan u baahan nahay in aan laylinno waxa shaqaynaayo kaddib aan helno tallaabada wadada. Haddii aad doonayso in cunugga u dharkiisa gashado, waxaa fiirogaar siin karta markii cunugga tusaale ahaan u iskaalsada gashanaayo, ama aad doonayso in cunugga u hagaajisto qolkiisa waxaad fiirogaar siin karta markii cunugga u dib ugu celinaayo wixii u ku ciyaaray ama buug u iskafaalada ugu celiyo.

<b>Beddelka qaylada ama caabashada markii cunugga...</b>	<b>waxaad dhiirigeli markii cunugga...</b>
u ilooway buugagga duruusta	u xusuustay buugagga
bråkar la diriray walaalahiisa	.....
halkooda ugu tago wixii u ku ciyaaray	.....
jakadiisa dhulka ku tuuro	.....
Tusaaleha adiga ku gaarka ah:	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....



## ”JOOJIN”

Haddii daahid la’aan aad adeegsato “JOOJIN”, hab sahlan ayaa isku dejin karta. Taasoo xaaladaha qaarkood loo baahan yahay, oo ah markii cunugga badi ahaan la siiyo fiirogaar-siinta aan wanaagsanayn oo badan.



**D**haqsi joogso. Dhaqsada waxay ku fududaynaysa haysashada degganaanshada.

**K**a feker dabasocodka falalka ku salaysan xanaaqa. Waa maxay faa’aadooyinka xajinta degganaanshada?

**W**aa hagaag dareenada iyo fikradaha. Markii qofku u caraysan yahay waxaa soo ifbaxaayo fikrado aan wanaagsanayn iyo dareemmo.

**H**ako. Haddii suurtagal ay tahay ka dhaqaaq halkaas. Maxaa adiga ku shaqaynaayo?

**F**iirogaar-siinta wanaagsan. Markii aad ku guulaysato inaad ka hortagto cabashada iyo qaylada abaalmarin isi sii!

### Maxay tahay sababta ”JOOJINTA”?

Xiriirka uma baahna in la dhawaco.

Fiirogaar-siinta falalka xun la siin jiray hoos ayay u dhacayaan. Taasoo goor dambe keeni karto in ciribtirka ama hoos u daca hab-dhaqamada.

Maadaama aad waalidkii tahay waxaad baran doonta, sida hab waxtarleh wax looga qabto dareenada. Haddii qof waalidka ah u dhaqmo hab degganaansho ku salaysan, wuxuu goor dambe u noqon doonta hab-dhaqan.

## HEMUPPGIFT



### Wakhtiga wadajirka

Qorsheyso waxa wadajir aad u sameeyn kartaan. Qor maalinta, saacadda iyo mudadda.

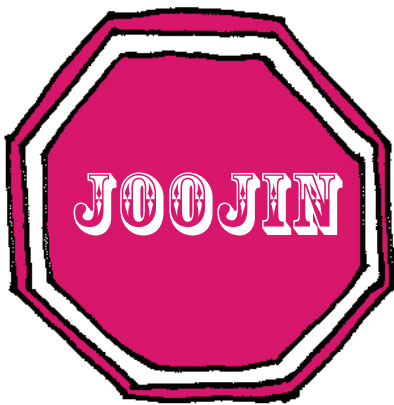
.....  
.....  
.....  
.....



### Mabda'a fiirogaar-siinta

Ubadkaaga sii fiirogaar-siin aad u badan haddii u sameeyo falal adiga kula fiican oo isla wayni kugu abuurtay. Laakinse xitaa waxyaalaha yaryar ee ubadkaaga u sameeyo, oo tallabada jihada saxda ah:

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



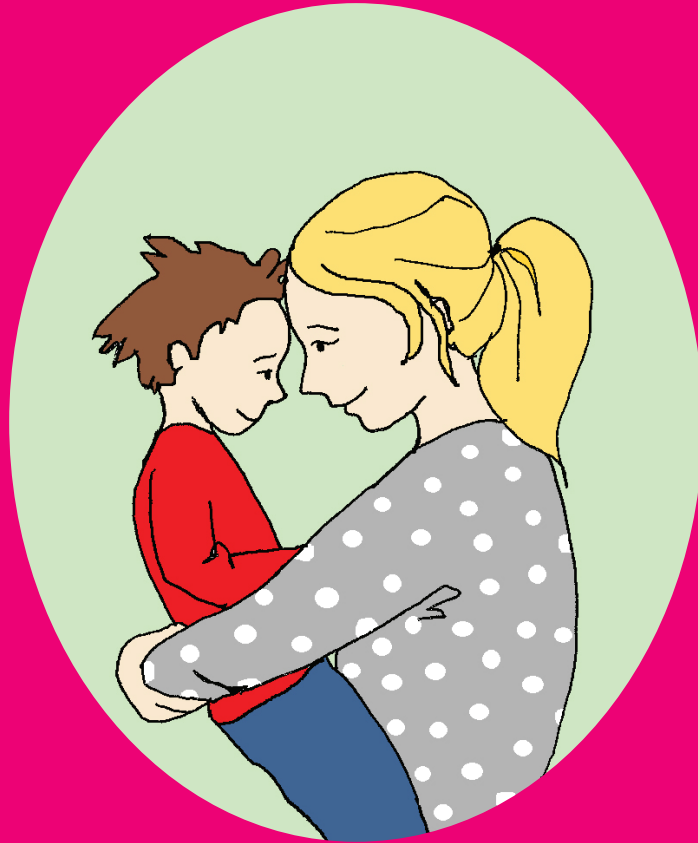
### “JOOJINTA”

Sidee iyou goorma ayya “JOOJINTA” adeegsan kara?

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

# KULANKA 3-aad

## Kahortagidda iskahorimaadyada





## KADEEDISKA SUBAXDI



## QAABKA KAHOR IYO KADDIB

Qaabka KAHOR iyo KADDIB waxay ku saabsan yihiin kahortegidda iskahorimaadyada.

### Kahor

Maxaa *kahor* la sameyn kara?

### Waxa cunugga u sameyn karo



### Kaddib

Maxaa *kaddib* la sameyn karaa?

**Dooro xaaladda aad ku hawlgeli lahayd**

Xaaladahee ayaa badi ahaan u baahan tahay in aad ku soo celceliso wixii aad ku tiri?

**Kahor**

Maxaa *kahor* la sameeyn kara?

**Waxa laga rabo in cunugga u sameyo**

- Boorsada hagaajiso
- Yimaado miiska lagu cunteeyo
- Hagaajiyo qolkiisa
- Gashado dharkiisa
- Baqtiyo kombyutarka
- Sms:a soo diro markii u aqalka yimaado
- Duruustiisa aqristo
- Buugagga u guriga u soo qaato
- Baqtiyo telefiihanka
- Jaakadiisa suurto
- Dharka wasakha ku tuuro weelka loogu talagalay
- Geliyo qaboojiyeha fudud

Tusaalayntaada:

.....

.....

.....

.....

**Kaddib**

Maxaa *kaddib* la Sameeyn kara?

## SHAN SU'AALOOD KAHOR

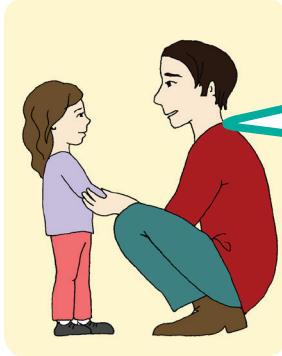
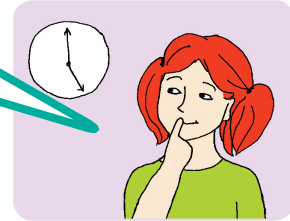


### Dhibaataada ma laga hortegi kara?

- Tusaale ahaan quful albaabada u yeel, nacnaca qari, Ciyaar ciyaarada kombyuutarka kaddib markii aqrisashada duruusta aad dhamayso?
- Dooro wakhti ku habboon (tusaale ma aha barnaaamijki aan xiisaynaayay).
- Haddii usan faraxsanayn hal miro KAHOR isbedel wayn ayuu qofka wayn iyo yar ba ku dhaliya.

### Kahor diyaargareey cunugga?

- Si wakhti u ku soo gabagabeeyo (5-10 daqiiqado kahor).
- Isha kala xiriir.
- Gabagabayn aan mugdi ku jirin: *"Markii ciyaarta Pippi ay dhamaato waa inaad boorsadaada hagaagisata"*
- Xasuusi 1-2 jeer hadba da'diisa.

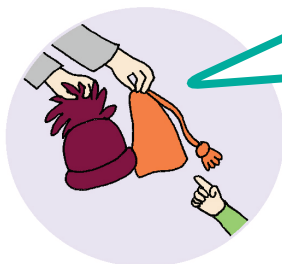
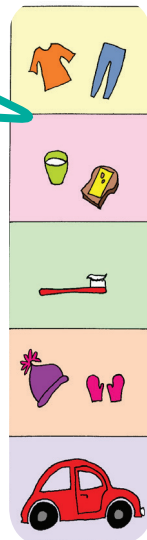


### Ugu codso hab aan mugdi ku jirin?

- Isha kula xiriir.
- Kolba hal shay ka codso.
- U sheeg cunugga sida u wax yeeli lahaa: *"Imminka waxaa la gaaray wakhtigii aad gashan lahayd dharka kor laga gashado"* Taasii su'aal waydiinta ayay ka fiican tahay. Iskailaali inaad tuugto

### Suurtagal ma noqon karta in sidatan maalin kasta la sameeyo?

- Waxa la caadiyeestay waxay cunugga u fududaynaysa ogaanshada dhacdoonada ku xiga.



### Cunugga ma la siiyay mas'uuliyad u gaar ah?

- Cunugga sii fursad uu dhaqdhaqaaqa lug ugu geysto! Tusaale ahaan cunuuga ma dooran kara dharkiisa? Ama gacan ka geysan karaa diyaarinta miiska lagu cunteeyo? Cunugga hawlo yaryar ma la siin karaa markii aad soo adeegsanaysaan?

## SHAN SU'AALOOD KADDIB

### 1 Noocyada dhiirigelinta ee cunugga ka heli waa kuwee?

Cunug kasta wax un buu jecel yahay. Ubadkaaga muxuu jecel yahay?

### 2 Ubadkaaga ma lagu dhiirigelin kara in uu sameeyo beddelka sida ay tahay?

In la tilmaamo waxa cunugga u sameeynayo beddelka sida u sameeynaayo faa'iidooyin fara badan ayay leedahay. Tusaale: "Dhammaan waxyaalihii aad ku ciyaaaraysay waxaad gelisay weelkooda!" "Waa hagaag, maadaama aad ii sheegtay inaad caawinaad u baahan tahay!" "Wax fiican ayay ahayd markii xanaaq dartiisa aad fogaatay!" "Tareenkii lagu ciyaarayay dib ayaa walaashada kayar ugu celisay!" Amaan-wanaagsan wuxuu noqonayaa wuxuu cunugga u noqonaaya wax la fahmi karo oo laga helo, cunugga wuxuu yeelanaya tamar dheeraad, tan ugu muhimsan waxaaweeyaan waxaa sare u kacayo heerka isku kalsoonaanta.

Waalidiinta xoogsaraan sida cunugga uu beddel u sameeyaano ku saabsan astamaha cunugga u gaar ah, waxay kalo caawinayaan sidii u wax ugu qabto waxyaalaha usan ku guulaysan, tusaale dugsiga. Markii guuldarro ay jirto waxaa fiican in sidatan loo fekero "Waa in aan badsha laylinta" beddelka "Anigu caqli igu filan ma lihi"

### 3 Dhiirigelinta toos miyaa loo hela, iyadoo badan oo kala duwan?

Markii cunugga u sameeyo wax fiican waxaa fiican in shan ilbiririqsi gudahooda la siiyo dhiirigelinta. Maqsudida ugu muuji siyaabo kala duwan (adigoo adeegsanaayo ereyo, habsiin, dhunkasho, dhoollacaddayn, sulka kor ujeediya, gacantaada cunugga kor saara, timaha ka salaaxa). Amaan-wanaagsan mar kasta markii cunugga u baranaayo wax cusub. Kaddib amaan-wanaagsan kolba mar un.

### 4 Ma laga hortegi kara in wax ka sheegid la isticmaalo?

Haddii amaan-wanaagsanaanta ay wehliso wax ka sheegid waxaa dhici karto in aan la maqlin ama la fahmin.

### 5 Ma dhab bey ka tahay waxa aad sheegayso?

Markii aad wax dhiirigelinayso wax aad dhab ahaan ka hesho, cunugga wuu dareemayaa in ay dhab ka tahay.





## Nidamka ku salaysan SHANTA ilbiririqsi

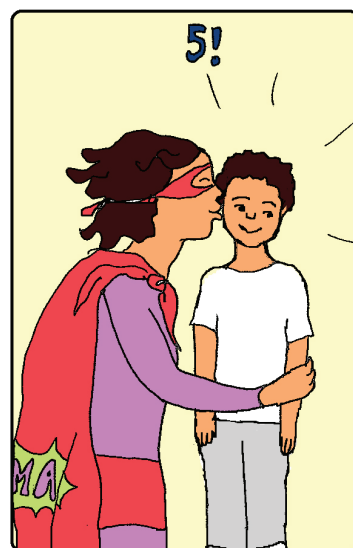


Haddii aad toos u dhiirigeliso waxaad cunugga u fududaynaysa fahmida amaana-wanaagsanaanta. Markii cunugga u jackada meel suranaay...

... waxaa dhowr ilbiririqsi ku soo dulaayo hooyada geesiga ah ...



... sida ay cunugga ugu muujiso in ay masquud tahay.



## DURUUSTA GURIGA



### Wakhtiga wadajirka

Qorsheyso waxa wadajir aad u sameeyn kartaan.  
Qor maalinta, saacadda iyo mudadda.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

### Kahor

Sidatan ayaa u diyaargaraynayaa :

.....

.....

.....

.....

Qorshehayga wuxuu yahay in aan:

.....

.....

.....

.....

.....

### Muxuu cunugga sameeynayaa



.....

.....

.....

.....

.....

### Kaddib

Sidatan ayaa tusa diyaxanaaqaarey maqsuudida:

.....

.....

.....

.....

Qorshehayga wuxuu yahay in aan:

.....

.....

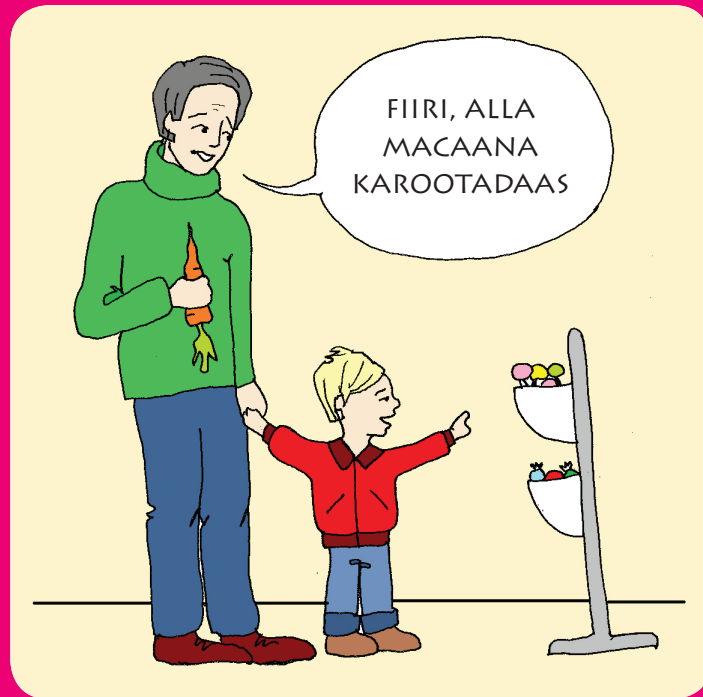
.....

.....

.....

# KULANKA 4-aad

## Iskahorimaadyada ciribtir





## CABASHADA IYO QAYLADA

### Cabashada badan waxay badisa iskahorimaadyada

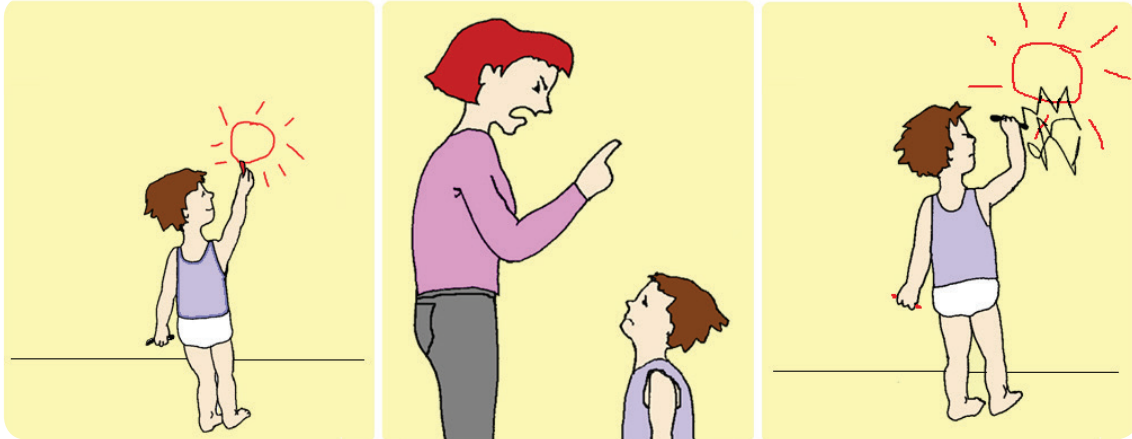
Cabashada badan waxay badisa iskahorimaadyada. Laakinse haddii la layliyo mabda'a fiirgaarsiinta waxaa hoos loo dhigi kara heerka cabashada, waxaan sare u kacayo heerka wada-shaqaynta ka dhaxayso cunugga iyo waalidka.

### Dabinta mudadda gaaban

Dhammaan waalidiinta waxay mararka qaarkood ka cabadaan carruurtooda. Hal macnayn waxay tahay in taasi muddo gaaban ay waxtarto. Cunugga wuxuu badi ahaan joojinaya hab-dhaqameedkaas, laakin markii waalidka u halkaas ka dhaqaaqo way sii wadayaan. Waalidka wuxuu ku dhacayaa "dabinta mudadda gaaban", waxaa markaas u ku qasban yahay in mar kasta u dab demmiyo, beddelkii u ku dhisi lahaa wadajir wanaagsan isaga iyo ubadkiisa.

### Cabsi iyo niyadjab beddelka barashada waxa cusub

Cabashada iyo qaylada waxay xumeeyaan xiriirka. Haddii waalidka uu xanaaq muujiyo, hab fudud ayuu cunugga ku muujinayaa niyadjab ama in uu waalidkiisa ka cabsado, beddelkii u ka faa'iidayaan lahaa canaanta.



Qaylada toos ayay u shaqeeyaa, laakin dabasocod badan ayee leedahay. Haddii xitaa ay lagamaarmaan tahay in mararka qaarkood loo baahan yahay canaan, haddana waxaaa loogu muujin kara hab xasilan. Haddii la badsho iftiiminta waxa shaqaynaayo waxaa hoos u dhacayo dhibaatooyinka.

## BEDDELKA CABASHADA IYO QAYLADA

### **cabashada aan badnayn hoos ayay tirada is-dirirka u dhigta**

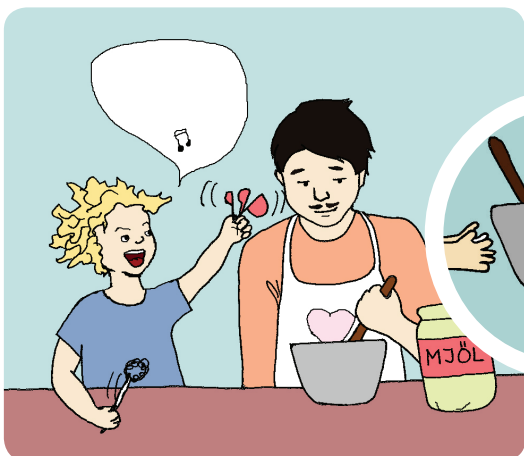
Cilmibaaris waxaa lagu xaqiijiyay in waalidiinta oo ku guulaysatay in aysan cabashada adeegsan ay boqolkiib qonton hoos u dhigeen tirada is-diryada.

Haddii cunugga u ku kaco fal aan wanaagsanayn ama aad jeclaysan, way adag tahay in aan la canaan. Qiyaastii waa sida joojin, xitaa haddii waxa cunugga u sameeyay aysan ahayn wax halis ah. Hab kale waxaa weeyaan in loo dulqaato waxa cunugga u sameeyay beddelka qaylada.

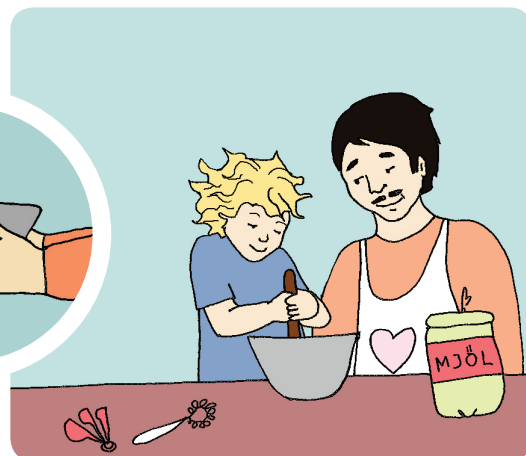
### **”JOOJIN” iyo ka leexin beddelka cabashada iyo qaylada**

Ku biloow inaad layliso waxa u cunugga badi ahaan sameeyo taasoo caadi ahaan aad ku canaanato. Tijaabi “JOOJIN” (eg kulanka 2-aad) iyo ka leexin beddelka ”saxida” cunugga. Joojin iyo ka leexin waa laba taabo ku suurtagelinayaan inaad cunugga u dulqaadato, onna iftiimiso waxa shaqaynaayo.

- 1 “JOOJINTA” adeegso laf ahaantaada. Haddii aad xajin karto degganaanshada waxaad ku hakanaysa xaaladda. Haddi kale khadar yar ka dhaqaaq goobta waa haddii suurtagal ay tahay.
- 2 Ka leexin sida ugu dhaqsida badan iyo dhiirigeli cunugga. *”Ma doonaysa inaad waxa weelka ku jira walaaqdo? ”Waa hagaag, imminka wuxuu noqday isku-dar aad heer sare u ah”.*



*Sii wad wixii aad sameeynaysay ama goobta ka dhaqaaq adigoo degan. Teeda kale waxaad la hadli karta qof kale. Xaaladaas way fudud tahay in aan la caaban ama qaylin.*



*Ka feker mabda'a fiirogaar-siinta! Ka leexi, ama raadso wax kale u fiirogaar siiyo markii cunugga u joojiyo.*

## Dareenada cunugga muuji



***"hagaajinta dareenka" waxay sababaysa in cunugga uu sii xanaago ama u niyadjab muujiyo***

Ka dhaadhicinta cunugga in markaas u ka duwanaansho dareemmo, ma aha arrin sahlan. Cunugga caraysan hab fudud uma fekeri karo. Waxaa la oran kara in cunugga uu fekeraayo isagoo "dareenadiisa" adeegsanaayo beddelka maskaxdiisa

Tusaale u macnaynta ama ka dhaadhicinta:

*"Micno mal aha haddii wixii lagu cayaaraayay ay jabeen."*

*"Maya, ma aha wax laga xumaado, maadaama wax kasta ay aad u wanaagsan yihiin."*



***Dareenka magac loo yeelo wuu dejiya***

Cunugga deggan hab fudud ayuu wax u fahmi kara, oo dhibaatooyinka xal ugu heli kara. Hab cunugga lagu caawinno waa iyadoo loo adkaysto dareenada culculus, iyo in magac loo yeelo dareenadiisa. Taasoo waxtar u leh dejinta cunugga. Muddo kaddib waxaa caawinaad ah cunugga u dib u garto dareenada iyo dulqadashooda.

## Cunugga u muuji dareenkiisa – kolba inyar

- 1 **Adigoo jirkaaga adeegsanaayo tus inaad deggan tahay.** Cod xasilan adeegso. Xaaladaas waxaad heleysa fursad u cunugga dhegto u dhigo wax aad sheegayso.
- 2 **Dareenkaaga magac u yeel:** Iskuday inaad ogaato sida dareenka cunugga u yahay kaddib magac u yeel! Laakinse xasuuso inaad ereyada badinin! *"Niyadjab xun ayaa kugu dhacay markii dhismaha cayaaraha u dumay, taasoo aad u fahamsan nahay!"*. *"Waxaad k xumaatay wixii aad masawirtay. Sidii aad doonaysay ma noqon"*. *"Waxaad aad u jeclaan lahayd in ayeeyo ay maanta timaado. Waad u xiistay."*

Ha iloowin JOOJINTA haddii dareenkaagu u yahay, in aadan ku guulaysan karin xajinta degganaanshada. Haddii ay jirto dhibaato wayn ama soo noqnoqonayaan, raadso meel aad fadhiisato oo kaddib ka fekerto sidii aad ku heli lahayd xal cusub. *"Sidee ba xal loogu helayaa sidii adiga iyo walaasha, aad ku heli lahaydeen saacado aad ka wada siman tihiin aad ku isticmaashaan kombyuutarka?"*





## U dhaqan hab aan mugdi ku jirin iyo joogto ah

### Dhida maya iyadoo kooban oona degan

Qofka waalidka ah mararka qaarkood wuu ku qasban yahay in uu maya yiraahdo. Taasoo ahayn wax sahlan, waxayna abuur karta macnayno dhaadheer. Laakinse beddelka dejinta cunugga, waxay macneenyaasha soo jiidayaan in xaaladda ay sii xumaato, taasoo keenayso cabashada/ is-dirirar/qaylo dheeraad ee cunugga. Xaaladaas xal kale ma leh oo aan ahayn dib u noqosho.

### Isla markii ba ku dheh "Haa" ama ku adkayso "maya"-da aad ku tiri

In kaddib fursad la siiyo wuxuu sababi kara in cunugga is-dirirka badsho marka ku xigta. Sidaas awgeed, waxaa fiican in durbadiiba la yiraahdo "haa", waa haddii goortaa aan la kari karin iskahorimaad cusub.

Laakinse haddii cunugga usan helin sidii u doonaayay, waxaa markaas fiican in lagu yiraahdo "maya" oona lagu adkaysto. Islamrkaas waxaa la macnayn kara sababta. Carruurta badidooda waxaa ku filan in dareenkooda erey loo yeelo. Waa hab cunugga loogu muujiyo in waalidkan u dhagaystay oona fahmay.

### Markii aad ku qasban tahay inaad cunugga ku tiraahdo maya ...

#### Iyadoo kooban u sheeg sababta.

*"Maya, maanta waxaa weeyaan arbaco. Nacnaca waxaa lagu siinayaa sabti kasta"*

Haddii cunugga uu si wado cabasho iyo dirir iska ilaali inaad la doodo.

#### Cunugga u muuji da-reenadiisa

*"Waxaan u jeeda inaad niyadjabsan tahay oo aad carraysan tahay"*  
*"Waxay imminka kula tahay in aysan ahayn arrin sahlan".*

*"Waxaad doonaysay in nacnac lagu siiyo. Niyadjab ayaa kugu dhacay, taasoo aan fahansan nahay"*

#### Ka weeci cunugga.

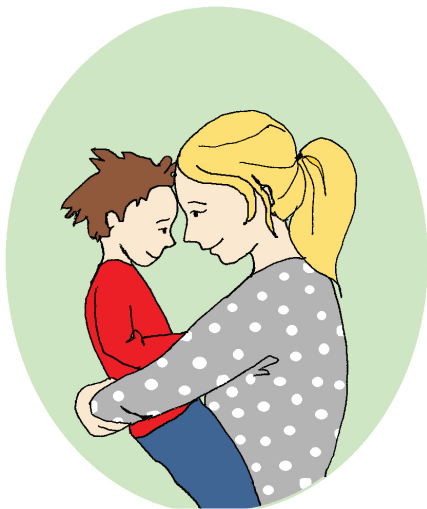
Sida ugu dhaqsi badan ka weeci cunugga.

*"Dhirtaas waxay u baahan tahay in la waraabiyo, ma doonaysa inaad waraabiso?"*

*"Kaali, eeyga cunto ha siinnee"*



## DURUUSTA GURIGA



### **Wakhtiga wadajirka**

Qorsheyso waxa wadajir aad u sameeyn kartaan.  
Qor maalinta, saacadda iyo mudadda.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



### **Beddelka cabashada iyo qaylada**

Ujeedada waxay tahay in la sii daayo shantii  
iskahorimaadyo afar. Xaaladahaan waxaan dooran kara  
in aan adeegsanin cabashada iyo qaylada:

---

---

---

---

---

---

---

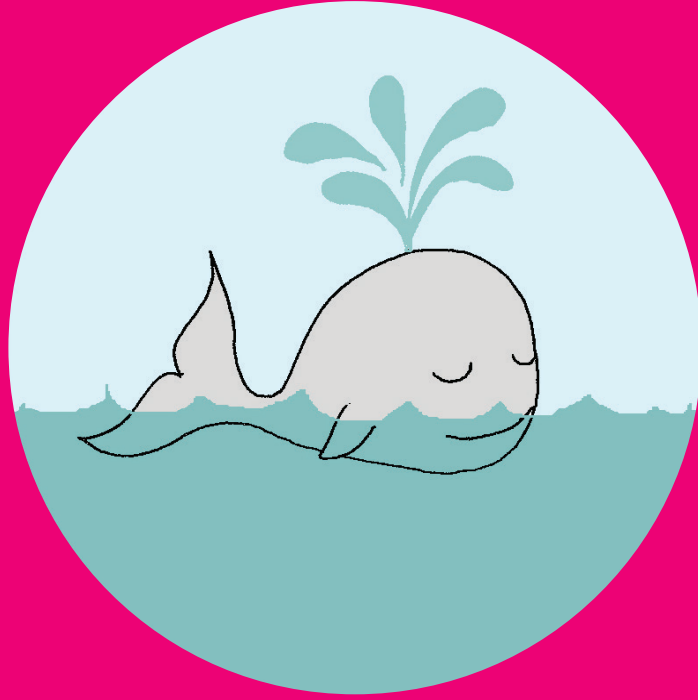
---

---

---

# KULANKA 5-AAD-aad

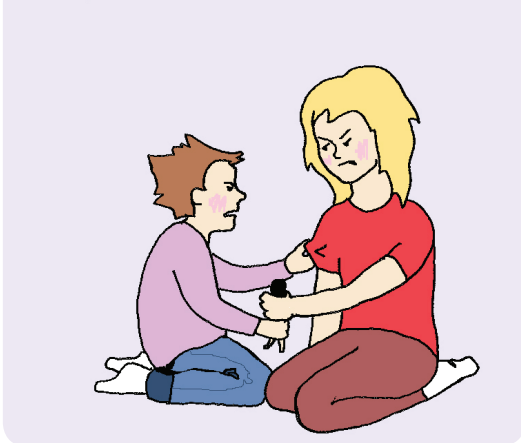
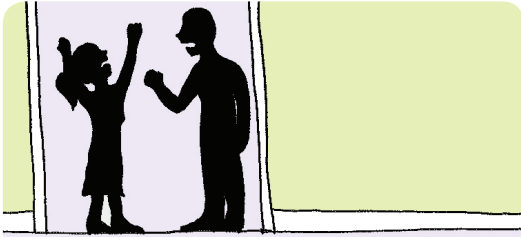
## Xajinta degganaanshada



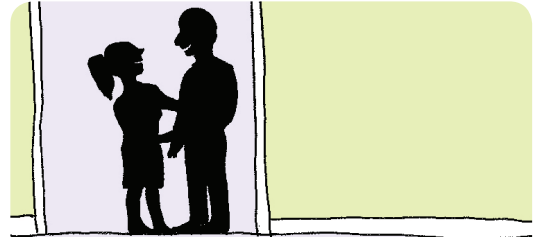


## MABDA'A DHAADHAAJINTA

Carruurta mar kasta ma sameeyaan sida lagu yiri. Laakinse cunugga wuxuu badi ahan sameeya sida waalidiintiisa, walaalehiisa iyo saaxiibadiisa ay sameeyaan. Dhaadhaajinta waa habka ugu fudud uguna dhaqsi badan oona waxtarleh oo wax lagu barto.



Cunugga wuxuu dhaadhaajiya sida qoysaska ay xal ugu helaan iskorimaadyada. Tan kale cabashada iyo qaylada badan waxay sii xumeeyaan xiriirka.



Qof carruur ah hab fudud loogu macnayn karo qaabka xasilan ee loo xaliyo iskorimaadyada, laakin hab fudud ayaa loo tusi kara. Markii xaalad culus ay jirto haddii waalidiinta ay u dhaqmaan hab xasilan, waxay carruurta baranayaan in iskorimaadyada xal loogu heli karo qaylo iyo dirir la'aan.

## WAA MAXAY SABABTA AAN U XANAAQAYNNO?

### Kadeediska badan – xanaaqa fudud

Xanaaq iyo wax dhibsasho waa wax qof kast u mararka qaarkood noqdo. Waa dareen celin caadi ah markii aan kadeedis dareemaynno. Waxa naga carraysiinaayo waa hadba qofka ay khuseeyso iyo xitaa xaaladda maalintaas jirtay. Maalmaha ama xilliyadaha qaarkood ee noolasha waan ka kadeedis badan nahay iyo nuglan nahay. Markaas hab fudud ayuu qofku ku xanaaqaya.

### Maxaa naga caraysiyo?

Xaaladaha qaarkood badi ahaan waxay kiciyaan haddii la barbardhigo kuwa kale; rukaabka oo tareenka ku badan, caano miiska cuntaynta lagu qubay, cunug diidan in dharkiisa u gashado iyadoo haddan dhowr daqiiqado ka hartay wakhtigii u baaska dhaqaaqi lahaa, ama qof saxiib ah oo aan si hagaagsan weelasha u dhaqin.

### Xanaaqa doqon ayuu naga dhiga

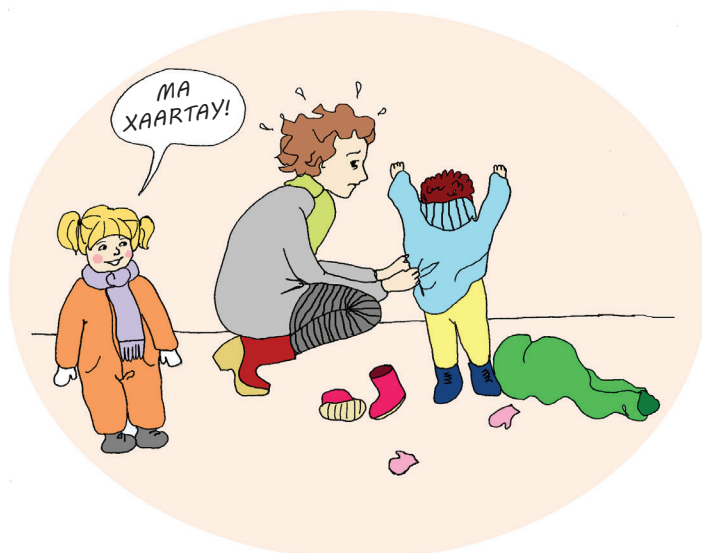
Markii aan xanaaqsan nahay si fiican uma fekerno. Xaaladaas dhib ayay nagu noqonaysa sidii aad dhibaatooyinka wax ugu qaban lahayn. Waxaan ku kacna falal iyadoo kahor aan ka fekerin, kaddib waxaa soo ifbaxayaa fikaro aan wanaagsanayn. Maxaayeelay waxaa fududanayaan ku kaca falalka ee goor dambe laga qoomameeyo.

### Dareen iyo hab-dhaqan

Haddii qofku u doonaayo in sare u qaado qaabka u xanaaqiisa wax ugu qabto, waa in u barta faraqa u dhaxeeya dareenka u dareemayo markii u caroodo, iyo falalka lagu kaco markii qofku u caroodo. Dareenka albaabada looma xirir karo, hab automatik ayuu soo ifaxaya. Laakinse waxaan baran karna oo kormeeri karna waxa aan sameeynno markii aan xanaaqno.

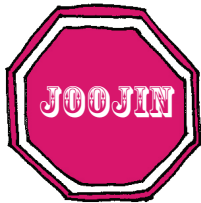
### Jir-dhaqdhaqaaqid iyo biririfta aad u gaagaaban way na dejiyaan

Habka kadeediska loogu hortegi karo, waa iyadoo hab joogto ah u dhadhaqaaqno ama aan qaadano biririf gaagaaban. Haddii aan ku dhaqaaqno dhaqdhaqaaqa caafimaadkeenna u roon, tusaale neefsasho ama socsocod waxaa fududaynayaa xajinta degganaanshada maalinta hawsha ay badan tahay.



## MAXAA LA SAMEEYN KARA MARKII LA XANAAQO?

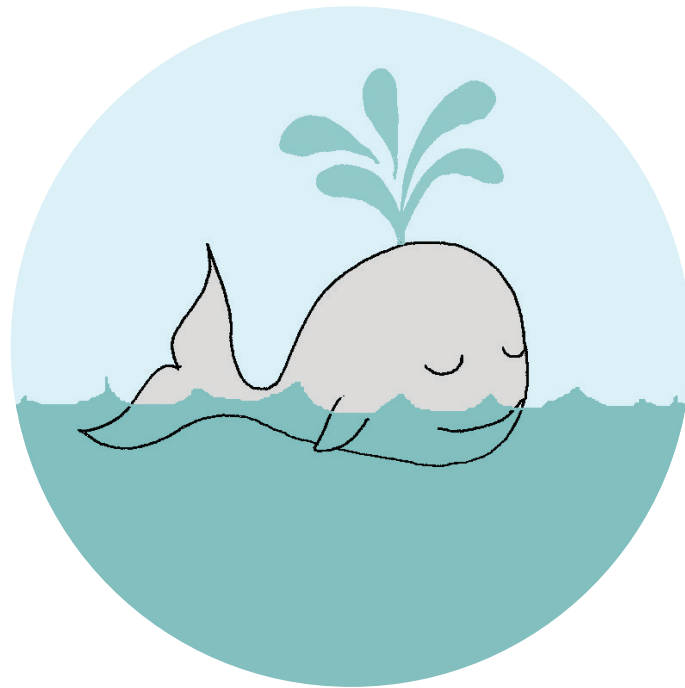
Markii la xanaaqo waxyaallo badan ayaa la sameeyn kara – dareenka wax ka qabo ama is-dheji inkastoo aad xanaaqsan tahay. Is-dejinta wax ka fiican ma jirto! Hab xasilan u neefso, tartiib u hadal, waxa aad sameeynayso si tartiib ah u sameey, markaas dareenka xanaaqa dhaqsi ayuu ciribtirmaya. Jirka wuxuu baranayaa in wax kasta ay haagaagsan yihiin. Muddo kaddib waxaa hoos u dhici doono kadeediska, waxaa fududaan doonto xajinta degganaanshada marka ku xigta oo aad xanaaqdo.



Ka feker markii lagamaarmaan ay tahay in "JOOJINTA" la adeegsado.

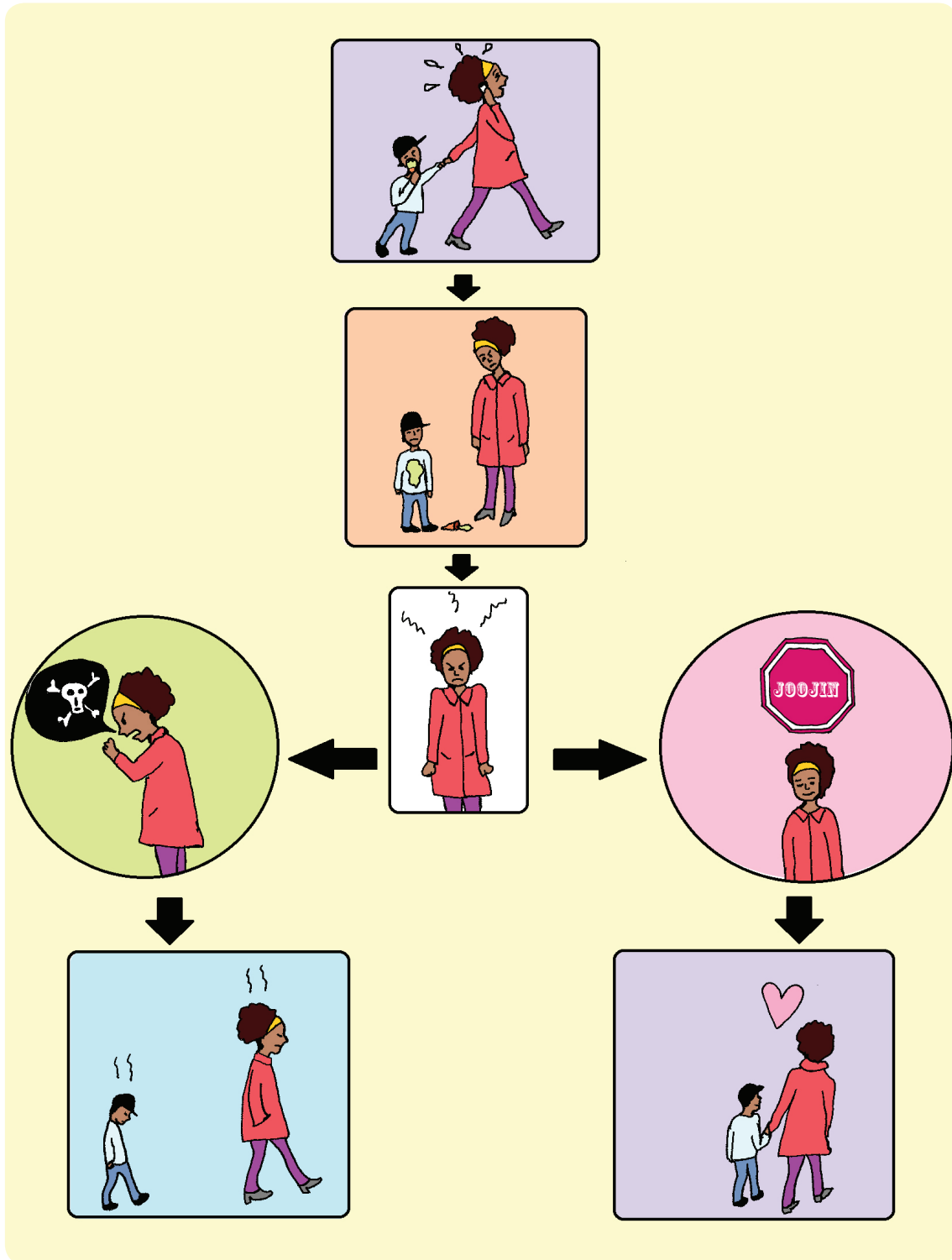
### Laylinta fududeeyso

Haddii laylin la adeegsado, waxaa fududaanaysa in aan sameeyno waxa aan doonayno in aan sameeyno beddelka in aan dareenka xanaaqa aan siinno fursad u nagu hogaamiyo.



*"Waa go'aankaaga"*

# XANAAQA – TALLAABO TALLAABO





**Baar xanaaqa**



**Hel beddelkiisa**



**XAALAD-NOOLOLEED/KADEEDIS**

Nuqulnimadaada maxaa kordhiya?



Waa sidee hoos u dhigida kadeediska kahor?

**WAXA SABABA AMA KICIYA**

Maxay ahaayeen waxaa xanaaqa keenay?



Suurtagal ma noqon karta in la ciribtiro?

**CALAAMADDA XANAQA**

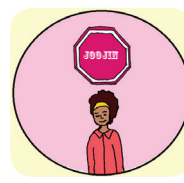
Jirka, dareenada, fikradaha?



Sidee daahid la'aan xanaaqa loo shaacbixin kara?

**HAB-DHAQAN**

Maxaad sameeysay?



Sidee beddelkii sameeyn karta?

**SAAMAYNTA**

... waxa la sameeyn karo falalka xanaaqa?



... wax sameeynta na dejisa?

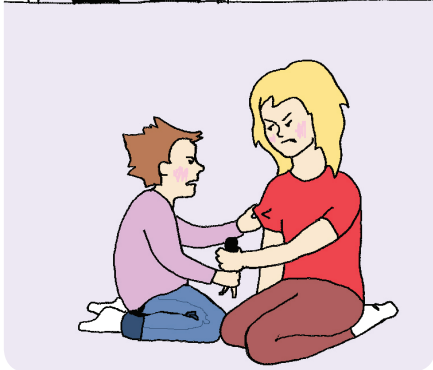
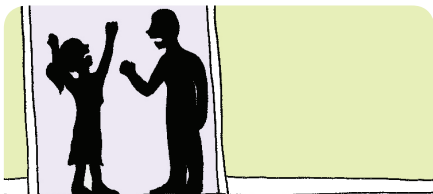


Qoyska uma jeedaan jaranjarada. Iyadoo xaalad kadeedis lagu sugan yahay suurtagal ma noqon karto xal u helida dhibaataada. Sidaas awgeed, hab fudud ayuu qofku ku xanaaqi kara!



Dheelitirnimada noolasha ee wanaasan waxaa weeyaan, in aan sameeyno waxyaalaha aan ku qasban nahay in aan sameeyno, sidaa aan noolol-maalmeedkeena u sii wadanno, iyo in sameeyno waxyaalaha caafimaaad-wanaag na dareen siinaayo. Ma u baahan tahay in qodob aad ku biiriso ama ka dhinto noolol-maalmeedkeeda sida aad kadeediska hoos u dhigto awgiis?

## DURUUSTA GURIGA



**Xaaladahaan** waxaa igu dhib ah xajinta degganaanshada:

1. ....

.....

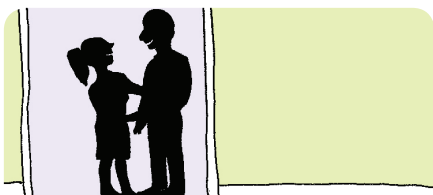
.....

2. ....

.....

.....

.....



**Waxyaalahaan ayaan tijaabinayaa** sidii hab fudud aan u xajiyo degganaanshada markii ay jiraan xaaladaha halista ah:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

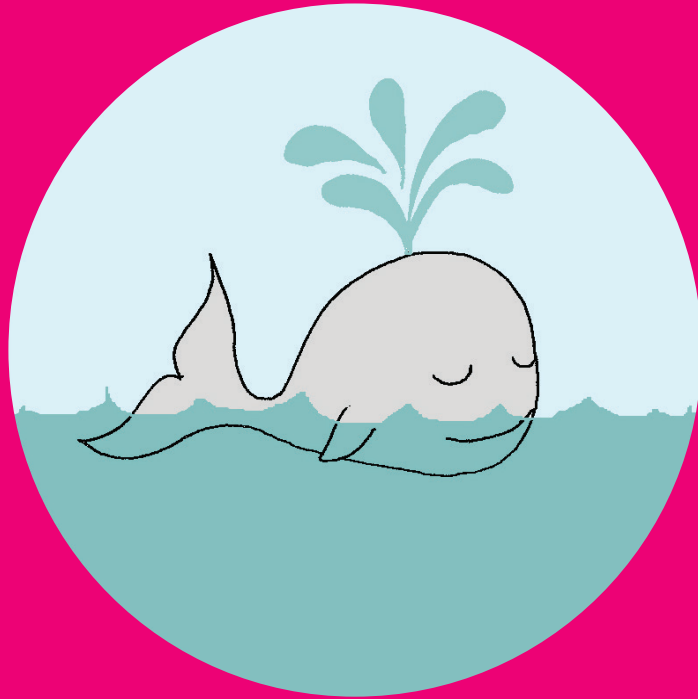
.....

.....



# **KULANKA 6-aad**

**Ku soo-celinta Cunugga xaalad ammaan  
ku salaysan ku sugan**





## KU SOO-CELINTA CUNUGGA XAALAD AMMAAN KU SALAYSAN KU SUGAN

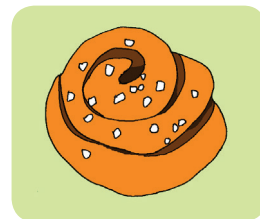
### 5-1

Dheelitirnimada wanaagsan waxaa weeyaan iyadoo shan jeer fiirogaar-siin wanaagsan beddelka shuruudayn iyo canaan.



### Wakhtiga wadajirka

Wakhtiga wadajirka ee Cunugga xaalad ammaan ku salaysan ku sugan wuxuu tixraaca naseexooyinka (Ahaansho oo keliya, Maqsuudida iyo jacayl, cunugga sii fursad u ku doorto dhaqdhaqaaqa, dhagayso iyo ku soo celi, adiga iyo ubadkaaga oo keliya). Wakhti gaaban maalin kasta wuxuu kugu hagaajinayaa xiriir wanaagsan, wuxuu hoos u dhigaya tirada iskahorimaadyada cunugga iyo waalidiinta. Xasuushada nidaamyada awgood, waxaa la isticmaala ereyada af-iswiidishka ee la soo gaabiyay BULLE.



### Mabda'a fiirogaar-siinta

Ka weeco cabashada iyo qaylada adigoo baqtiya "karbuunada" waxyaalaha yaryar oo aad berri hore fiirogaar siin jirtay. Dooro beddelka fiirogaar siinta cunugga isku day inaad waxyaalo fiican sameeyso.



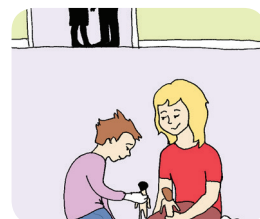
### Qaabka KAHOR iyo KADDIB

Lahaanshada nidaam, wargelinta khadar yar KAHOR waxa aad doonayso in cunugga u sameeynaayo, iyo fiirogaar-siinta wanaagsan dadaalka cunugga KADDIB, waxay taasi cunugga u sahlin doonto helida guusha.



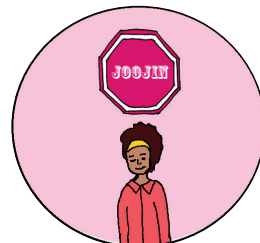
### Wax ka qabashada iskahorimaadyada oo habka degan iyo mabda'a dhaadhaajinta

Beddelka cabashada iyo qaylada waxaa weeyaan in hab xasilan iskahorimaada wax laga qabto. Haddii qofku is dejiyo markii xaalad adag ay jirto, wuxuu helaya cunug markaas iyo mustaqbilka ba degan. Carruurta ma bartaan hanjibaad, qaylo ama in xoogmuunis ay adeegsadaan sida ay ku helaan wax ay doonayaan.



### Xajinta degganaanshada

Haddii aad hab degan ku dhaqanto waxaad noqonaysa qof degan. Teeda kale, waxaa muhim ah in laga horutago xanaaqa iyadoo hoos kadeedis loo dhigo iyo sida ugu dhaqsida badan la ciribtiro xanaaqa.



## QORSHEHA MUSTAQBILKA



**Tani ayaan doonayaa in aan sii wado:**

---

---

---

---

---



**Qorshehayga markii ay jiraan hadiimo:**

---

---

---

---

---

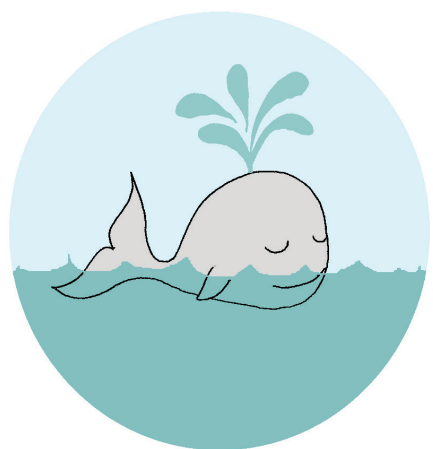
---

---

---

---

---



**Taariikhda tixraacida:**

---

---

---

---

---

---

---