

Dumarka

oo ku firfircoonanaya cayaaraha iyo madadaalada



Dhamaan waa ognahay inaan u baahanahay in aan jir ahaan firfircoonano, laakiin mararka qaarkood ma naqaan meeshaan ka bilaabi lahayn.

Ka qaybgelida xarakaadyada jireed waxay leedahay faaiido badan oo jireed iyo mid shucuureed.

Faaiidooyinka qaarkod waxaa ka mid ah:

- Yeelashada saaxiibo badan
- Fursada inaad hesho dad aad sheeko wadaag tihiin
- Fursada inaad qof ku barbarato afka Ingiriiska
- Waxay kaa caawimi kartaa inaad ogaato bulshada agagaarahaaga degan
- Waxay ku siin kartaa fursada aad kaga qaybgasho xarakaadyada qoyska iyo saaxiibada
- Waxay ku siin kartaa shabakada ama koox isku xiran oo aad sheekada iyo waaya-aragnimada wadaagtaan

Markaad ka qaybgasho xarakaadyo jireed waxaad kaloo awoodaa:

- Inaad dareento wax wanaagsan
- Inaad yeellato tamar siyaado ah
- Inaad si fiican u seexato
- Inaad yeellato lafa adag
- Inaad yeelato jir caafimaad qaba

Sidee u bilaabaa?

Si tartiiba u bilaw siyaadina xarakadkaaga asbuuc walba.

Isku day 30 daqiiqo maalin walba:

- U sii raac oo ka soo raac carruurta dugsi
- U riix baraamka dukaamada wax laga gato
- Taraamka ama baska kaga deg hal ama laba joogsi ka hor oo guriga u lugay
- Isku day inaad qaadato xiisada dabaasha
- Ka qayb gal jimicsiga dumarka keligooda
- U kaxay carruurta baagga lana cayaar
- Ka soo amaaho fiidiyowga jimicsiga maktabada
- Soo gado qalabka cayaaraha ama jimicsiga
- Xeebta lug ku tag

Dhowr wax isku day dhowr bilood dabadeedna arag saad dareemayso. Ha welwelin haddaad muddo istaagto; mar kale bilaw markaad diyaar noqoto.



Xaggee laga macluumaadka cayaaraha iyo madadaalada

- Xarumaha Caafimaadka Bulshada
- Guryaha Neighbourhood Houses
- Xarumaha awoodgelinta Soogalootiga
- Xarunta Arrimaha Dhalinyarada Dadka Dhaqamada kala-duwan
- Cayaaraha Dumarka iyo Madadaalada Fiktooriya
- Rugta Jimicsiga ee agtaada ah

Waxaad kaloo ka helli kartaa macluumaad:

- Jaraaidka xaafadaha ka soo baxa
- Maktabadaha
- Weydii saaxiibadaa, qoyska ama dhakhtarka agtaada ah
- Raadiyaha ku hadla luqadaada
- Shabakadaha bulshada

Bilaabida

Haddii aad qabto dhibaato caafimaad la tasho la taliyahaaga ka hor inta aadan bilaabin barnaamij cusub oo jimicsi.

Xasuuso markaad bilaabayso xarakaadka aad dooratay:

- Si tartiiba u bilaw, adoo hadba sii siyaadinaya waqtiga iyo tayada
- Gasho dhar aad ku qanacsan tahay iyo kabo ku kaalmaynaya
- Iska dabool qoraxda (qaado koofiyada iyo waxyaallaha qoraxda la iska mariyo)
- Cab biyo badan
- Raaxayso!

Tusayaasha lagu ilaalin karo xarakaadyada jirka

- Dooro xarakaadka aad jeceshahay
- Dooro bay'ad aad ku dareemayso amaan iyo qanacsanaan
- Dooro waxaad ka bixi karto awood ahaan
- Dooro xarakaad ku haboon hab nololeedkaaga
- Saaxiibadaa iyo qoyskaaga ka qaybgeli
- Haddii aad ku caajisto, isku day wax kale oo cusub, has sii wadin wax aadan ka hellin.

Barnaamijka socodka:

Asbuuca 1	aad soco 10 daqiiqo 3 jeer asbuucii
Asbuuca 2	aad soco 15 daqiiqo 4 jeer asbuucii
Asbuuca 3	aad soco 20 daqiiqo 5 jeer asbuucii
Asbuuca 4	aad soco 30 daqiiqo 5 jeer asbuucii
Asbuuca 5	aad soco 45 daqiiqo 3 jeer asbuucii
Asbuuca 6	aad soco 60 daqiiqo 3 jeer asbuucii
Asbuuca 7	aad soco 60 daqiiqo 4 jeer asbuucii
Asbuuca 8	aad soco 60 daqiiqo 5 jeer asbuucii

