

**KULEELAHA LOO TAROGALAYQOYSASKA ARDAYDA FASALKA 10AAD**

**ARDAYDA**

**FEELKA JOORNAALKA**

Qorsheynta Dugsiga Sare iyo Kuwa Dhaafsan — Aqbaaraha iyo Warbixinta

**Ma ogtahay?**

**Sida loo Helo Shaqada Kuleelaha Wanaagsan**

Nasiinyada kuleelaha waa waqti wanaagsan ee lagu helaa lacagta kulliyada.Xittaa ka wanaagsan shaqada kueleelaha ama tababarka waa fursada lagu helayo waaya aragnimada shaqada iyo xirfadaha. Wayaaragnimada waxay kicisaa dabacsanaan cusub ama ku caawiya ardayda inay go’aansadaan in aaga qaar ama mowduuca uusan ku haboonaan wanaagsan u aheyn iyaga.

**Tallooyinka lagu helayo shaqada kuleelaha**

* **Ka fakar wax ku saabsan hadafyada.**Ku caawi canugaada inuu ogaado waxa isaga ama iyada rabaan inay kala soo baxaan kuleelaha si markaas diirada loo saaro raadinta.
* **Taabo xiriirada shaqsiga.**Ku dhiirogeli dhallaankaaga inuu la hadlo qoyska, saaxibada iyo macalimiinta oo la xiriirin karo dhallaankaaga dadka ku caawin karo shaqo raadinta.
* **Ka raadi illaha dugsiga.**Weydii la taliyayaasha dugsiga sare haddii ay hayaan soo jeedino ee sida loola dagaalamo shaqo raadinta.Dugsiga miyuu leeyahay liiska shaqada iyo guddiga tababarka?
* **Raadi illaha deegaanka.**Ka raadi badrooniyada deegaanka onleenka ama adiga oo weydiinayo agagaarka xaafadaada.
* **Aasaas tababar**.Ku sii adeegyada si bilaash ah.Tababarka waa qaab wanaagsan oo lagu barto xirfadaha, lagu sahmiyo shaqo oo lagu sameeyo xiriirada xirfadlaha.Waxay sidoo kale u hogaamin kartaa boos lacag la bixiyay ee mustaqbalka.
* **Noqo ganacsade**. Canugaada wuxuu bilaabi karaa ganacsi isaga oo isticmaalayo xirfadahiisa ama xrfadaheeda iyo waaya aragnimada.Tusaale ahaan, eeyaga socodka, qashinka cowska, ama meerinta.Ku dhiirogeli dhallaankaaga inaad la hadashid qaraabada, dariska iyo saaxibada si loo arko haddii isaga ama iyada heli karaan macmiilo cusub ka hor inta uusan kuleehaha bilaaban.
* **Balaari shaqada hadeer.**Haddii canugaada horaan u leeyahay shaqo aad jeceshahay, tixgeli qaadashada waajibaadyo badan halkaas.Isticmaal kuleelaha si aad u heshid waayo aragnimo badan iyo cilmi.
* **Iskaa wax u qabsiga.**Ku tabarucida waa qaab wanaagsan ee wax loogu baranayo shaqsigaaga iyo dadka kale.

Warbixinta Xiriirka Dugsiga:Halkaan riix si aad u gelisid qoraalka.

Shaqaalaha:Halkaan riix si aad u gelisid qoraalka.

Xarunta Meerinta:Halkaan riix si aad u gelisid qoraalka.

Ku saabsan boqolkiiba 74 ee fasalada 10aad ee lagu soo wargeliyay inay kala hadli karaan dadka weyn ee bulshadooda wax muhiim ah.

Geli Loogada (logo) Dugsiga

**Dhacdooyinka Soo socdo iyo Aqbaaraha**

* **Dhacdada Qoyska:**
* Halkaan riix si aad u gelisid qoraalka.

**Beneeyaha Benta**

**Liiska Warbixinta ardayga**

* **Qorshey inaad si taxadar ah u isticmaashid kuleelaha**:Shaqada, iskaa wax u qabsiga, ama qaado koorsada kuleelaha (ee ka baxsan ama kulliyada deegaanka).
* **Ka qeybqaado barnaamijyada kobcinta waxbarashada**, aqoon isweedaarsiyada kuleelaha, iyo xeryaha oo ay la jiraan taqasuska diirada saara sida muusiga, farshaxanka, sayniska, iwm.
* **Ku keydi** boqolkiiba daqliyada kuleelaha oo dhan ee akoonka.

**Liiska warbixinta Qoyska**

* **Ku caawi canugaaga inuu ka qeybgalo kuleelahaan xeryaha, barnaamijyada, iskaa wax u qabsiga ama xittaa shaqada.**Combat boredom oo ka hortag qasaaraha waxbarashada adiga oo ku adkeysanayo in dhallaankaaga u joogteeyo (si un) jadwalka joogtada ah oo ka qeybqaadanayo barnaamijyada kuleelaha, iskaa wax u qabsiga ama shaqo helida (xittaa qashinka cowska ama daryeelida ilmaha!).
* **Daji qorshaha keydinta kulliyada, haddii aadan horay u laheyn.**Kala hadal bangigaaga deegaanka ama ururka buundada wax ku saabsan sameysashada akoonka keydinta kulliyada oo ardaydaada ah.Ku dhiirogeli canugaaga inuu ku deeqoboqolkiiba daqliyada kuleelaha oo dhan ee akoonka.
* **Haddii ay suurtogal tahay, booqo xarumaha kulliyada adiga oo fasax ku maqan.** Haddii aad aadid fasax kulliyada u dhow, jooji adiga oo ka shaqeynayo agagaarka oo qado ku sameeyo hoolka cashada ama u dhow xarumaha. Dugsiyo badan waxay bixiyaan dalxiisyo bilaash ah xittaa kuleelaha.

## **SHEEKO:** Kulliyada bulshada kaliya waa dheeraadka dugsiga sare.

**XAQIIQADA**:**Kulliyada bulshada waa kulliyad.**Waxay u baahantahay xirfadaha laga helay dugsiga sare.

Iyada oo kulliyadaha bulshada ay siiyaan waxbarashada dugsiga sare oo dhammaan, waxay is kastaba leeyihiin heerarka ardayda ah inay buuxiyaan heerka sare waxbarasho ahaan.

Waxaad ku caawin kartaa canugaada inuu qaato koorsooyinka tartanka leh oo keeno xirfadahiisa ama xirfadaheeda — gaar ahaan Ingiriis iyo xisaabta — illaa heerka laga filanayo guusha kulliyada.Qaabkaas canugaaga wuxuu ka fogaan karaa qaadashada iyo bixinta fasalada saxitaanka ee kulliyada.