

**FEBRAAYO LOO TAROGALAY QOYSASKA ARDAYDA FASALKA 9AAD**

**ARDAYDA**

**FEELKA JOORNAALKA**

Qorsheynta Dugsiga Sare iyo Kuwa Dhaafsan — Aqbaaraha iyo Warbixinta

**Ka qeybgalka waa Muhiim**

Ardayga dhaafto wax ka badan boqolkiiba toban (ama labo daahitaano bil walba) oo maalmaha dugsiga oo hal sanno waxaa loo tixgeliya maqnaasho daran. Ardayda u dhaafo dugsiga sababo kala duwan: jirooyin, balamaha dhaqtarka, fasaxyada, ama u goynta fasalada sababtoo ah xiiso la’aanta ama guul la’aanta.Maqnaashaha waxay aastaan u noqon kartaa in ardayga luminayo xiisaha dugsiga, oo la dhibaatoonayo shaqada dugsiga, oo la macaamilayo xoogsheegsiga, ama wajahayo dhibaatada kale ee ka imaan karto. Oo aan laga eegin sababta, saameynta waa dhab. Markii ardayga sannadka koowaad dhaafto boqolkiiba toban ee maalmaha dugsiga, saamigooda ee ka qalin jabinta ka hoos dhacday boqolkiiba afartan.

**Waxa Aad Sameyn Kartid**

* Ku adkeysto ka qeybgalka joogtada ah, isla markaas ah.Ku dhiirogeli dhallaankaaga inuu kala qeybgalo dugsiga kooxda ama howsha.
* Aasaaso oo ku adkeysto jadwalada aasaaska (jiifashada xiliga hore, kacitaanka waqtigeeda, iwm.) ee ku caawineyso dhallaankaaga hormarinta dabeecada ka qeybgalka waqtigeeda.
* Ka hadal wax ku saabsan aadista dugsiga maalin walba way adagtahay oo muhiim tahay illaa ay ka jiranyihiin.Haddii dhallaankaaga u muuqdo mid aan jecleen dugsiga, ogow sababta oo la shaqey macalinka, maamulaha, ama bixiyaha dugsiga kadib si aad ugu farax gelisid aadista dugsiga.
* Hel caawinta haddii aad la kulmeysid waqtiyo adag (tusaale ahaan gaadiidka, guriga aan xasilneyn, qasaaraha shaqada, dhibaatooyinka caafimaadka) ee ku adkeeya in canugaada dugsiga aado.Waaladiinta kale, macalinka canugaada, maamulaha, shaqaalaha bulshada, kalkaalisada dugsiga, bixiyayaasha dugsiga kadib ama hay'adaha bulshada ayaa kugu caawin karaa xalinta dhibaatada ama kugu xiraa illaha loo baahanyahay.
* Haddii canugaaga uu maqanyahay, la shaqey macalinka si aad u hubisid in isaga ama iyada inay haystaan fursada lagu baranayo oo dib loogu sameynayo waxbarashada dhaaftay.

**Ma ogtahay?**

Markii ardayda hormariyaan heerarkooda ka qeybgalka, waxay hormariyaan aragtiyadooda waxbarashada iyo fursadaha qalin jabinta.

Geli Loogada (logo) Dugsiga

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.

**Dhacdooyinka Soo socdo iyo Aqbaaraha**

**Wixii warbixin dheeraad ah ee ku saabsan bxiinta kulliyada, la xiriir:**

* Halkaan riix si aad u gelisid qoraalka.

**Beneeyaha Benta**

**SHEEKO:**Gudaha kulliyada, ardayda way ka gudbi karaan fasalka marwalba oo ay rabaan.

**XAQIIQADA**:Ardayda kulliyada waxay leeyihiin xoriyad badan ee qorsheynta jadwalkooda.Waxaa la iskugu dayi karaa inay u gooyaan fasalka.

Waxay ku xirantahay cabirka kulliyada iyo cabirka fasalka, ka qeybgalka waa la qaadana ama lama qaadanayo.Inkastoo in bilaabida lagu badelayo isticmaalka korodhay ee “riixayaasha” – cilmiga farsamada ee sahmiyaa fasalka oo dhan, dhibaato malahan cabirka.

Iyada oo fasalo badan aan aanan laheyn xeerka ka qeybgalka, ardayga u gooyaa waxay galaan halista inay dib uga dhacaan qoraalada fasalka iyo qudbadaha. Borofoseero kulliyado badan ayaa tijaabiyo cilmiga bogga tijaabada sidoo kale sida qudbadaha iyo wadahadalada fasalka dhexdiisa.Haddii ardayda u gooyaan waxay galaan halista inay dib u dhacaan oo xittaa dhacaan.

**Liiska Warbixinta ardayga**

* **Joogtey jadwalada joogtada ah**, sida dhameystirka layliga iyo helida hurdo wanaagsan habeenkii.
* **Ka qeybgal.**Ardayda aadka uga qeybgalaan kooxyada iyo howlaha dugsiga waxay aad ugu dhowyihiin inay si joogta ah uga qeybgalaan.Sahmi howlaha sida ciyaaraha, dowlada dugsiga, ama kooxyada.
* **Weydii caawin** ka imaaneyso qoyskaaga, macalimiinta, la taliyaha jaheynta ama daryeelida qofka weyn aad u goyneysid sababtoo ah ma dareemin badbaado, aad dibaato ku qabtid fasaladaada, ama sabab kale.

**Liiska warbixinta Qoyska**

* **Kala hadal muhiimada imaanshaha** dugsiga maalin walba, samey filashadaas.
* **Ku caawi canugaada inuu joogteeyo jadwalada maalinlaha**, sida dhameystirka layliga iyo helida hurdo wanaagsan habeenkii.
* **Isku day inaad balansatid balamaha ilkaha iyo caafimaadka inta lagu jiro maalinta dugsiga.**
* **Ha u ogolaan in canugaada joogo guriga illaa si dhab u jiranyahay**. Cabashooyinka madax xanuunka ama calool xanuunka waxay aastaamo u noqon karaan walbahaarka.
* **La hadal macalimiinta** haddii aad ogaatid isbadel markaas ah ee dabeecada. Kuwaan waxay ku xirnaan karaan wax ka socdo dugsiga.
* **Hubi ka qeybgalka canugaada** si aad u hubisid in maqnaanshaha aysan sii socon.
* **Weydii caawin** saraakiisha dugsiga, barnaamijyada dugsiga kadib, waaladiinta kale ama hay'adaha bulshada haddii aad dhibaato ku qabtid geynta canugaada dugsi.