Gundhig ay waalidiinta iyo shaqaalaha xanaanadu ay si wadajir ah ugu samaynayaan baaritaanka caafimaad qabka ilmaha 4 sano da'aadu tahay.

1. **Dareenka horukaca nolosha, la dhaqanka bulshada, wax is waydaarsiga dhexmara ilmahai yo dadka kale iyo ciyaarta**

<u>Ilmuhu markuu jiro afar sano</u>

- wax walba inuu ogaado oo uu tijaabiyo ayuu jecelyahay, wuxuu rabaa inuu baaro, arko, tuso xirfadiisa waana is hubaa.
- Asagoo wax walba samaynkara ayuu hadana weli u baahanyahay koolkoolin iyo in loogu yeero ''nuune'', arintaasian waxay ubaahantahay tixgelin gaar ah
- wuxuu bilaabayaa inuu dareemo masuuliyad iyo dambiilenimo
- Inta badan wuxuu ka cabsadaa waxyaabaha arag xumaanta la xiriira: mugdiga, dad si kale u eg, masaska, bixitaanka waalidka
- wuxuu isku dayaa inuu ogaado hawlaha dadka kale ay qabtaan wuxuuna jilaa hawlahaas markuu ciyaarayo, sida isagoo jila waalidku wuxuu qabto iyo isagoo model ka dhigta sheekooyinka iyo telefishinka.
- wuxuu doonaa inuu maqsuudiyo waalidkiisa, dadka waaweyn, wuxuuna doonaa inuu hanto dhaqankooda bulsho ahaaneed
- wuxuu si wanaagsan u ilaalin yaqaanaa sharciyada, wuxuuna si wanaagsan u arkaa shaci jabinta ay dadka kale samaynayaan
- wuxuu leeyahay dareen naxariiseed (hadii qof kale ooyo) iyo niyad wanaag hadii uu qof ka farxiyo ama uu umadax salaaxo
- wuxuu gani ka yahay xagga maskax wax ka suureynta, waxaana laga yaabaa inuu leeyahay saaxiib uu isagu maskaxda ka suureystay.
- mar walba ma kala saarikaro xuduuda u dhaxaysa runta iyo khiyaaliga, waxyaabaha uu suuraystay inay sax yihiin ayuu u haystaa
- hadii uu helyo wuxuu jeclaanlahaa inuu la ciyaaro ilmo kale uuna sidaas ku tijaabiyo kuna samaysto xiriir saaxiibnimo.
- hadiiba waa yaqaan wadaxaajoodka wuxuuna ka shaqeeyaa sidii ay saaxiibtinimadu u waari lahayd
- ilmuhu wuxuu baranayaa inuu lafaguro muranada ugu horeeya oo dhexmara asaga iyo dadka kale, markaasna wuxuu u baahanyahay caawinaada dadka waaweyn
- markuu ciyaaraayo ilmuhu wuxuu muujiyaa dareemadiisa ad adag, cabsi, cawinaad la'aan, tiiraanyo iyo kalinimo.

<u>Arimaha la xiriira koritaanka oo ay tahay in laga welwelo</u>

- arimaha joogtada ah ee la xiriira hawl maalmeedka: tusaale ahaan cunto diidid ama cunto cun badan, musqul aadid la'aan (isku kaadin, wasaq walaaqid, wax sheegid la'aan)
- ilmaha waxaa ku dhacda baqdin yaab leh oo ka weyn baqdimaha caadiga ah
- ilmuhu wuu is waxyeeleeyaa ama wuxuu mar walba galaa halis
- ilmuhu dulqaad fiican ma leh wuxuuna u dhaqmaa si caro leh hadii uu waayo wixii uu rabay, mana yaqaano inuu hadal ahaan usoo gudbiyo wuxuu tabanaayo oo ka xanaajiyey
- ilmuhu waqti dheer ayuu tiiraanyaysnaadaa
- ilmuhu wuxuu inta badan diidaa inuu sameeyo waxyaabaha ay sameeyaan caruurta isaga le'eg, si cadna uma hubo aqoontiisa
- ilmuhu ma dalbado mana qaato cawinaada iyo madax salaaxida dadka waaweyn hadii uu tiiraanyaysan yahay ama uu asagu is dhaawaco.
- Ilmaha way ku adagtahay inuu fahmo fariimaha seenyaaleynta ah iyo jir kahadalka ee dadka kale

- ilmuhu dib ayuu uga baxaa ciyaarta mana ku biirio waxyaabaha ciyaalku sameynayaan iyo ciyaaraha.
- Darajada ilmuhu markay ciyaarayaa mar walba waa isku mid (tusaale. hogaamiye, wax walba la qabsade, eey iwmjne.)

meeshaan waxaa loogu talo galay xasuus qor:

2. Feejignaan, niyad u hayn, fakar, xasuus ja barasho

<u>ilmuhu markuu jiro 4 sano</u>

- wuxuu arko ayuu aaminaa -aragtida ilmaha ayaa hogaamisa fakarkiisa
- waa yaqaan inuu sheego waxa uu kafakaraayo
- wuxuu caqliyeeyaa waxyaabihii uu shalay arkay wuxuuna xaliyaa dhibaatooyinka
- wuxuu awood u leeyahay inuu fikradihiisa is barbar dhigo, kala qaybiyo isna barbar dhigo
- xasuus badan ayuu leeyahay, muga xasuustiisuna waaba 3-4 unug (unug) xusuuseedku wuxuu ahaan karaa xaraf, lambar, eray iwm.)
- wuxuu dib u xasuusan karaa ilaa iyo dhowr waxyaabood
- wuxuu u shaqeeyaa si qorshaysan
- wuxuu fahmaa ilaaliyaana shuruucda
- wuxuu wax bartaa marka laga hago .

<u>Arimaha la xiriira koritaanka oo ay tahay in laga welwelo</u>

- ilmuhu wax ma baranaayo ama si tartiib ah ayuu wax u baranayaa tusaale, dadka uu yaqaan magacyadooda, heesaha
- ilmuhu ku shaqaynmaayo sida wax loogu sheegay (maqal) ama (aragti)
- ilmuhu ma xasuusto wixii uu mar dhaweyd sameeyey(tusaale, wixii uu canay, meesha uu tagay, wixii uu arkay ama meeshii uu alaabtiisa ugatagay)
- ilmuhu wuxuu inta badan yiraahdaa oo arimaha ku xaliyaa "ma xasuusto"
- inta badan caruurta waa ku adagtahay inay arin wadaan ilaa dhammaadka
- ilmuhuu waa ka war wareegaa shaqooyinka adag iyo isku dayga faraha badan
- arbushaadaha ka imaanya waxyaabaha ku xeeran agagaarka ilmaha ayaa markasta u diida inuu si fiican hal wax maskaxdiisa isugu geeyo
- ilmuhu wuxuu u dhaqmaa si aan daganeyn, kursiga si ciican uguma fariisto, alaabada ayuu jiid jiidaa
- ilmuhu ma joogsan karo xaaladahana kama fakaro inta uu san faraha la gelin ka hor
- ilmuhu ma sugi karo wageesiisa

meeshaan waxaa loogu talo galay xasuus qor:

3. Koritaanka xagga luuqadda

Hadii luuqada ilmuhu tahay luuqad aan ahayn finnish ama swidish waxaan qiimaynta aqoontiisa luuqada finnishka uga faaiidaysan karnaa foomamka lagula socdo barashada luuqada.

ilmaha 4 sano jirka ah

- wuxuu fahmaa hadalada caadiga ah
- wuxuu xiiseeyaa hal xiraalaha iyo geeraarada (aqoonta luuqadu way kobcaysaa)
- wuxuu isticmaalaa kumlado sax ah, – iyo kuwa jumladaha kaaba
- wuxuu sheegaa dhacdooyin , sheeko xariiro aad ayuuna ugu wanaagsanyahay inuu sheego dhacdooyin iyo waxyaabo kale (hadal wax sheegid ah)
- hadalkiisa wuxuu ku bixiyaa tilmaamo (weyn, yar), wuxuuna suuradayn yaqaanaa alaabooyinka iyo waxyaabaha kale
- wuxuu u hadlaa si cad oo la fahmikaro, inkastoo ku dhawaaqida erayada qaarkood laga yaabo inay ka maqanyihiin
- wuxuu yaqaan wada sheekaysiga iyo dhagaysiga dadka kale, wuxuu maqlana suaalo ayuu ka waydiiyaa
- waa sualaalo badanyahay suaalihiisana waxaa kamida ´sabab iyo maxaa loogu talo galay?´ -wuxuuna rabaa jawaabo si fiican u qeexan

Arimaha la xiriira koritaanka oo ay tahay in laga welwelo

- ilmuhu wuxuu isticmaalaa erayo kooban
- ilmuhu ma fahmo waxyaabaha loo sheego ama hagida la siiyo
- hadalka ilmaha waxaa ka buuxa khaladaad fara badan oo xagga ku dhawaaqida erayada ah
- waa adagtahay in la fahmo hadalka ilmaha
- hadalka ilmaha waxaa ka buuxa khaladaad xagga naxwada ah
- hadalka ilmaha waxaa ku yar wax sheegida iyo wax suuraynta
- hadalka ilmaha waxaa ku soo baxa calaamado shig shigid ah ugu yaraan mudo sadex bilood ah

meeshaan waxaa loogu talo galay xasuus qor:

4. Aqoonta waxqabadka matoorka iyo firficoonida

ilmaha 4 sano jirka ah

- Aqoonta dhaqdhaqaaqa asaasiga ah (tusaale. toos u socodka, orodka, bood boodka) iyo wuxuu si fiican u xukumaa dheeli tirkiisa
- qalinka si fiican ayuu u qabsan karaa (sivellinote)
- kaligii ayaa dharka gashada (tusaale jiinyeerka iyo galuusyada)
- wuxuu kala yaqaan qaybaha jirkiisa

Arimaha la xiriira koritaanka 4 jirka oo ay tahay in laga welwelo

- arimaha la xiriira xirfadda gacanta iyo indhaha, waxyaabaha u baahan wadashaqaynta indhaha iyo gacmaha way ku adagyihiin (tusaale. tixida xuusha, ku dhajinta, koob wax ku cabida)
- ilmuhu ma awoodo inuu qabto hal mar labo waxyaalood oo u baahan ficil (sida, inuu wax qaado asagoo jarankaro fuulaya)
- ilmuhu wuu kufaa wuxuuna u dhacaa si sahlan
- ilmuhu ma awoodo inuu jilo dhaq dhaqaaq ama qaab kale oo la tusay inuu sameeyo
- ilmuhu ma awoodo inuu si fudud u boodo

Wax qabsashadiisa
ilmaha 4 jirka ah tusaale

- musqusha wuxuu aadaa kaligiis
- asagaa gacmaha dhaqda iskana qalajiya
- asagaa dharka gashada iskana siiba si xor ah (weli xariga kabaha ma xiran yaqaan)
- mar walba wuxuu isticmaalaa fargeeto
- asaga ayaa cabitaanka raada, kana shubta weelka
- rootigana asagaa subaga marsada.

meeshaan waxaa loogu talo galay xasuus qor:

5. Majiraan arimo la xiriira nolol maalmeedka qoyskiina oo la xiriira koritaanka iyo horumarka ilmaha, arimahaas oo aad jeclaanlahaydeen inaad kala sheekaysataan shaqaalaha xanaanada caruurta ama rugta hooyada iyo dhalaanka?

meeshaan waxaa loogu talo galay xasuus qor:

Tusaalaha foomka isweydaarsiga ee ka dhexeeya xanaanada carruurta iyo rugta hooyada iyo dhalaanka ee ku saabsan baaritaanka caafimaadqabka ilmaha 4 jirka ah

Aragtida ay ilmaha ka qabaan waalidka iyo goobta xanaanada caruurtu (foomlka internetka ah ee **Effica** waxaa la buuxinayaa marka laga sheekeysanayo barbaarinta hore)

Magaca ilmaha iyo waqtiga uu dhashay:________________________Ciwaanka jidka:_____________________
Luuqadda hooyo __________________Maalinta uu xanaanada bilaabay iyo da'ada_______________________
Xanaanda/ Qaybta____PL_________________________
Magaca shaqaalaha iyo tel____
Magaca rugta hooyada iyo dhalaanka iyo kalkaaliyaha caacimaadka ___________________ tel._____________
Ayadoo la isticmaalayo ruqsada waalidiinta, macluumaadka ilmaha waxay xanaanadu u diri kartaa rugta hooyada iyo dhalaanka ee ilamahu ka tirsan yahay haa____maya____

Sixiixa waalidka ______waxaa la weydiisanayaa daabacaadda-Effica___________________________

1. **Kobcida dareenka nolosha, xirfadaha bulsho ladhaqanka, wax is weydaarsiga dadka kale, iyo ciyaarta**

waxa uu ilmuhu ku fiicanyahay yahay/ waxa in laga caaawiyo u baahan:

2. **Wax hubin, rabitaan, fakar, xasuus iyo barasho**

waxa uu ilmuhu kufiicanyahay yahay/ waxa in laga caaawiyo u baahan:

3. **Horumarka luuqada**

waxa uu ilmuhu kufiicanyahay yahay/ waxa in laga caaawiyo u baahan:

4. **Aqoonta waxqabadka iyo firficoonida**

waxa uu ilmuhu kufiicanyahay yahay/ waxa in laga caaawiyo u baahan:

5. **Arimaha ilmaha, qoyska iyo xanaanadu ay soo bandhigaan**

jawwbta rugta hooyada iyo dhalaanku u soo celiso xanaanada/ Hagitaan iyo qorshaha dabagalka xaaladda

terapiyada jirka:		
Qaybta cawinaada qoyska:		
Terabiyada hadalka:		
Terabiyada wax qabadka:		
dhakhtarka cilimi nafsiga:		
wax kale, waa maxay:		

Waalidku waxay ogolaadeen, in xanaanadu ay la xiriiri karto **rugta dhalaanka iyo hooyada** _____
Waalidku waxay ogolaadeen, in rugta dhalaanka iyo hooyada ay la xiriiri karto **xanaanada** _____
Ayadoo la isticmaalayo ruqsada waalidiinta, macluumaadka ilmaha waxaa rugta hooyada iyo dhalaanka ay u diri kartaa goobta xanaanada ee ilamahu ka tirsan yahay haa____maya____

Sixiixa waalidka ______ waxaa la weydiisanayaa daabacaadda-Effic___________________________________