

**KULEELAHA LOO TAROGALAY QOYSASKA ARDAYDA FASALKA 12AAD**

**ARDAYDA**

**FEELKA JOORNAALKA**

Qorsheynta Dugsiga Sare iyo Kuwa Dhaafsan — Aqbaaraha iyo Warbixinta

**Ma ogtahay?**

**Hambalyo!**

Ka qalin jabinta dugsiga sare dhabtii waa faa’ido weyn.Dhallaankaaga wuxuu ku dadaalaa, si adag in u bartaa, oo u sameeyay goynta.

**Tallooyinka Ugu horeeyo ee Canugaaga**

* **Haddii dugsigaada kuu soo diro boosto ama i-meel, AQRI!** Kuuma soo dirayaan warbixin aadan u baahneyn. Halis ha gelin inay ku dhaafto dhammaadka waqtiga muhiim ah, waraaqaha shaqada, ama sharaxaadaha sababtoo ah maadan aqrin i-meelkaaga.
* **Isticmaal codkaaga! Haka cabsan inaad u doodid nafsadaada.**Haddii aad u baahantahay caawinta, weydii iyada.Haddii aadan fah­min wax, hadal.Waxaad u baahaneysaa inaad ahaatid u doodahaaga gaarka ah, marka u hadal nafsadaada.
* **Weydii inta badan oo su’aalo ah ee inta aad u baahantahay illaa aad jawaabo ka heshid.**Tani waxay adaa fasalada, warbixinta gargaarka dhaqaalaha, bangiyada, iyo wax kastoo kale.
* **Qof walba oo kale wuxuu dareemaa sidaada oo kale.** Jah wareersan? Guriga ku jiran? Walaacsan? Isbadelada waa inta badan ardayda cusub ee dugsigaaga waxay dareemaan isla qaabkaas. La xiriir dadka kale dhinaca kooxyada, bulshooyinka hoyga, ama howlaha kale ee la diyaariyay.Ka hor inta dugsiga uusan bilaaban, fiiri bogga xiriirka bulshada oo fiiri haddii kulliyadaada ama dugsiga u hayo bog ardayda.Waxay noqon kartaa qaab wanaagsan ee lagu xiro dadka kale oo sidoo ka qeybgalayo snanadka ka hor xittaa bilowga!

Inta lagu jiro kuleelaha, dhallaankaaga wuxuu u dhowyahay bayaanka la qiyaasay ee isbadelada (machadka, qolka aiyo boorka, iwm.). Ha nixin.Deyrta, kulliyada ama jaamacada waxay quseyneysaa dhammaan gargaarka dhaqaalaha ardayga (deeqaha, deeqaha waxbarashada, deymaha) oo biilkaan ah. Tiro walbo ee laga tago waxay u dhowdahay waxa la sugayo.Inta badan kulliyadaha iyo jaamacadah waxay leeyihiin qorshooyinka lacag bixinta ee ku caawin kara faafida qarash walboo haray kadib gargaarka dhaqaalaha marka laga saaro waqti kadib.La xiriir dugsiga si qorshe loo sameeyo oo lacag bixin; way kula shaqeynayaan.

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**

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

# **SHEEKO:**Haddii ardayda ay dhibaato ku qabto kulliyada, halkaan kama mid ahan.

**XAQIIQADA**: Qof walba wuxuu la kulmaa dhibaatooyin. Sannadka koowaad ee dugsiga wuxuu noqon karaa mid aad u adag. Muhiimada waa helida taageerada, weydiinta caawin, oo u dood baahiyadooda.

Haddii ardayda ay qabto waqti adag dareen ahaan, waa inay eegaan inay la hadlaan la taliyaha caafimaadka maskaxda ee kulliyadooda.La taliyayaashaan way caain karaan haddii ardayda inay dareemaan cidlo, murugeysan, ama qabaan arima kaloo shaqsi ah. Inta badan kulliyadaha waxay bixiyaan kulamada la talin bilaash ah oo dhinaca xarunta caafimadka xarunta.

Haddii ardayda ay dhibaato ku qabto fasaladooda, waa inay ogaadaan haddii dugsiga leeyahay xarunta meerinta ama xarunta qorista (iyo ardayda u qalanta, adeegyada curyaanka, sidoo kale).

Xasuusi canugaaga:

* Waa muhiim in caawin la weydiisto.
* Kulliyada, waa inaad o doodaa nafsadaada.
* Qof walba wuxuu la kulmaa caqabado.
* Waxay u fududaaneysaa haddii aad ku adkeysatid oo aad heshid taageerada aad u baahantahay.

**Beneeyaha Benta**

**Liiska Warbixinta ardayga**

* **U diyaar garow miisaaniyada sannadka xiggo.** Haddii aadan sameyn midaan hadda ka hor, hadeer waa waqti wanaagsan ee la bartaa sida loo maamulo qaraashaadkaaga gaarka ah iyo biilasha.
* **QALINJABINTA!** U qabo madaxaaga si sareyso oo u dabaal dag guushaada.Si kastaba, haddii aadan helin dibloomadaada, waxaad sii wadi kartaa waxbarashadaada dugsiga sare. Iyo, waxaad weli u qalmi kartaa Deeqda waxbarashada Kulliyada, xittaa haddii aad ka qalin jabisid taariiq dambe. (Tani KUMA jirto GEDs.)
* **Qorsheynta ku noolaanshaha xarunta?**Waqtiga la bilaabayo baakideynta! Ka taxadar jaheynta kulliyadaada ka bixiso waxa la keensado. Haku lumin waqti sheeyada aadan u baahaneyn ama aadan boos u heleyn.
* **Ka qeybgal Jaheynta Sanandka cusub/Ardayga Cusub** si wax looga barto adeegyada waxbarashada iyo ardayga ee kugu caawinayo illaa shaqada kulliyada.

**Liiska warbixinta Qoyska**

* **Ku caawi dhallaankaaga inuu u diyaar garoobo sannadka xiggo.**
* **Haddii canugaaga uu ku noolaanayo xarunta,** ka taxadar jaheynta kulliyada bixiso ee ku saabsan waxa lala imaanayo.
* **Hubi in dhallaankaaga ka qeybgalo Jaheynta Sanandka cusub/Ardayga Cusub**.Ku dhiirogeli canugaaga inuu ka qeybqaato barnaamijka “Waaya aragnimada Sannadka Koowaad” haddii mid la heli karo, sidoo kale.Haddii waaladiinta la casuumay, waa inaad sidoo kale ka qeybgashaa.
* **Ku dhiirogeli canugaaga inuu ogaado illaha kulliyada bixiso** si uga caawiso ardayda inay ku meelgaaraan kulliyada oo helaan taageero gaar ah, caafimaad, dhaqaale, iyo waxbarashada.**Tusaale ahaan, miyuu dugsiga leeyahay barnaamijka TRiO SSS?**