

**FEBRAAYO LOO TAROGALAY QOYSASKA ARDAYDA FASALKA 8AAD**

**ARDAYDA**

**FEELKA JOORNAALKA**

Qorsheynta Dugsiga Sare iyo Kuwa Dhaafsan Aqbaaraha iyo Warbixinta

**Xirfadaha Guusha**

Ardayda ku guuleysto dugsiga kuma wanaagsano kaliya xifdinta xaqiiqada ama aqrinta dhaqsida ah. Cilmi baaris ayaa muujineyso in “xirfadaha aan garashada laheyn” ama “xirfadaha nugul” waxyaabaha sida adkeysiga (go’aaminta) iyo si xeereynta (is xakameynta) waxay muhiim u noqon kartaa ku caawinta ardayga fasalka iyo caalamka dhabta ah.

Xirfadahaan waxaa ku jiro:

* **Adkeysiga**:Kartida looga soo kabsanayo dib u dhaca oo loola qabsanayo murugada.
* **Dhiirogelinta**:Ka go’naanta iyo dulqaadka la dagaalanka hadafyada mudadad dheer.
* **Niyad haynta**:U janjeerida la diyaarinayo, is xakameynta, dadaalka, masuulnimo, oo rabo inuu daahiyo raaxada.
* **Hal abuurka**:Cajiib, maskaxda furan, iyo kartida loola imaanayo afkaaro cusub.
* **Diirad saarida**:Kartida illaa ebarka oo hal shey waqtigiiba, saxida carqaladaha banaanka, iyo ka fogaanshaha weydiinta badan.
* **Is sharciyeynta**:Wacyigelinta waxa muhiimka ah iyo is xakameynta looga fogaanayo go’aansashada iyo aragtida shaqada oo dhinaca.

Wadooyinkaan si gaar ah ayay muhiim u yihiin markii ardayga aado kulliyada iyo kadib galaa shaqada.Maamulida waqtiga iyo ka qeybgalka waa muhiim.Xirfadaha xiriirka wanaagsan waa muhiim si loola macaamilo isku qolada kala adag ama loo weydiiyo caawin.Waxaad ku caawin kartaa dhallaankaaga inuu hormariyo wadooyinkaan adiga oo u dajinayo hadafyo, wadaagayo filashooyinka oo ku dhiirogelinayo adkeysiga.

**Ma ogtahay?**

Caqliga waa sida muruqa: maskaxda waxay isku badeshaa si ku saleysan waaya aragnimooyinka qofka iyo dadaalada.**Maskaxda kobaca** waxaa laga wadaa in caqliga iyo xirfada inaan lagu go’aansan dhalashada ama lagu dajin si adag.Waxaa lagu hormarn karaa dhinaca ka go’naanta iyo dadaalka.Ardayda waxay muujiyeen dhiiranaan wanaagsan, buundooyin wanaagsan, iyo buundooyin imtixaan sareeyo markii ay fahmeen in iyaga oo isticmaalayo dadaalka, ay hormarin karaan oo sare u qaadi karaanb caqligooda iyo kartiyada.

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**

* Halkaan riix si aad u gelisid qoraalka.

**Beneeyaha Benta**

**Liiska Warbixinta ardayga**

* **Daji hadafyo** oo labadaba waxbarashada iyo xiisaha shaqsiga.
* **Wax ka baro kobaca maskaxda** iyo awooda matalaada.Daawo hadalkaan TED:[Eduardo Briceno, TEDxManhattanBeach](https://www.youtube.com/watch?v=pN34FNbOKXc)**.**

**Liiska warbixinta Qoyska**

* **Wax ka baro wax ku saabsan xirfadaha dabacsan kabaca maskaxda** iyo sida aad u caawin kartid.
* **Ku caawi canugaada inuu dajiyo hadafyada xisadaha waxbarashada iyo shaqsiga.**Bilow dajinta hadafyada xiisaha shaqsiga (ee ciyaaraha, howlaha waxbarashada dhaafsan, iwm.), iyo kadib ku caawi dajinta qofka guulaha waxbarashada.Weydii dhallaankaaga inaad qaabeysid labadaba faa’idooyinka iyo caqabadaha ee lagu gaarayo hadaf walba.
* **Sii caqabadaha iyo taageerada.**Ku riix canugaada inuu sameeyo dadaalkiisa ama dadaalkeeda laakin hubi inaad siisid dhiirogelinta oo aad u caawisid sida loogu baahanyahay.

**SHEEKO:**Ku noolaashada hoy waxay qeyb ka tahay “waaya aragnimada kulliyada,” iyo waa xeerka mareenka ah.

**XAQIIQADA**:Arday badan ayaa u diido waaya aragnimada xarunta kulliyada sababo kala duwan, haddii ay tahay qarash, qoys la xiriirto, ama go’aanka shaqsiga. Arday badan ayaa dhabtii raacda kulliyada.

#### Iyada oo raacayaasha aysan joogin xarunta sida badan ee ardayda ku nool hoyga, weli waxay ka faa’ideysan karaan dhammaan waxa ay kulliyada bixiyaan.