

**MASHRUUC KA HADLAYA  
QAABABKA LAGU BADDALAYO  
GACAN KA HADALKA (AVP)**

**JIHEEYAHA AF-SOOMAALIGA  
HEERKA 1AAD EE AASAASIGA**

**Hay'adda ka Shaqeysa Qaababka lagu  
Baddalayo Gacan ka hadalka (Kenya)**

**Nairobi, Kenya 2012**

# **BARNAAMIJ KA HADLAYA QAABABKA LAGU BADDALAYO GACAN KA HADALKA (AVP)**

## **JIHEEYAHA AF-SOOMAALIGA**

### **HEERKA 1AAD - AASAASI**

Barnaamijkan waxaa kasoo tarjumay Jiheeyaha Ingiriiska (2002):

Farah Ali Abbas

Waxaa saxay oo dib u habeeyay:

Faisa Loyaan iyo Mohamed Abdalla

Waxaa daabacay : Hay'adda ka Shaqeysa Qaababka lagu Baddalayo Gacan ka hadalka (Kenya) c/o Friends International Centre,

P.O. Box 41946, 00100 Nairobi, Kenya, iyadoo oggolaansho laga haysto guddiga Jiheeyaha Af-Ingiriiska ku qoran.

Waxaa maal-geliyay:

Guddiga Adeega Saaxiibada Mareykanka (AFSC), Xafiiska Nairobi,

P.O. Box 66448-00800 Nairobi, Kenya

Janaayo 2012

Fiiro gaar ah:

Jiheeyahan looguma talo-gelin in si guud loogu isticmaalo dhisitaanka nabadda hase yeeshee waxaa loogu talo-galay oo kaliya inuu gacan ka geysto Qaababka lagu Baddalayto Gacan ka hadalka. Soo ururinta Qalabka tababarka ee barnaamijka AVP waa hawl muddo sannado ah ay soo qabanayeen mutadawiciin hawlka ahi. Waana mid ku saleysan falsafad gaar ahaaneed oo loogu talo-galay barnaamijka qaababka lagu baddalayo gacan ka hadalka ee habeysan. Wixii macluumaad dheeraad ah waxaa laga heli karaa bogga internetka ee ay leedahay Hay'adda ka Shaqeysa Qaababka lagu Baddalayo Gacan ka hadalka (AVP) kaasoo ah [www.avpkenya.org](http://www.avpkenya.org).

## Hordhac

Jiheeyahan waxaa loogu talo-galay inay isticmaalaan isku-dubaridayaasha iyo tababarayaasha Soomaaliyeed ee ka shaqaynaya Mashruuca Qaababka lagu Baddalyo Gacan ka hadalka marka ay u gudbinayaan dadka ku hadla af-Soomaaliga. Mashruucan loogu magac-daray Qaababka lagu Baddalayo Gacan-ka hadalka waxaa markii hore laga soo minguuriyey hawlo barnaamij ahaan loogu qabtay xabsiyada dalka Mareykanka gudahooda markay taariikhdu ahayd 1975. Kadib ka qayb-galayaashii barnaamijka ayaa u arkay inuu yahay mashruuc faa'iido leh waxayna talo ahaan kusoo jeediyeen in si baahsan loo gaarsiiyo bulshooyinka. Barnaamijka AVP wuu sii kobcayay wuuna sii fidayay, waqti-xaadirka waa barnaamij ka jira dalal fara-badan.

Tarjumiddan af-Soomaaliga ah waxa uu ku jaan-go'an yahay jiheeyaha Ingiriiska ah ee la daabacay markay taariikhdu ahayd sannadkii 2002. si ay u sahlanaato isticmaalka jiheeyuhu, waxaa qaab gaaban loo soo gudbiyey ama la fududeeyay qaar ka mid ah qalabka/agabka barnaamijka. Tarjumiddani waa nuqulkii ugu horreeyay ee af-Soomaali kusoo baxa waxaana la filayaa in muddo kadib dib loo eego. Hawsha tarjumiinta waxaa heerka koowaad sameeyey Farah Ali Abbas oo jooga Dhadhaab oo ku taal gobolka waqooyi bari ee Kenya. Hawsha muraajaceynta iyo dib-u-qaabeynta waxaa agaasinmey Faisa Loyaan iyo Mohamed Abdalla oo jooga Nairobi. Tarjumayaashu waxay garwaaqsan yihiin caqabadaha ku xeeran marka afkaar iyo aragtiyo dhaqameed laga tarjumayo luuqad ee loo tarjumayo luuqad kale iyo faraqa u dhexeeya fikradahaas iyo erey-bixinnadaas marka loo tarjumayo afka Soomaaliga. Tarjumayaashu waxay isku dayeen inay wixii karaankooda ah qabtaan, hase ahaatee waxaan soo dhaweyneynaa wixii talo soo jeedin ama aragti ah ee loo arko in lagu soo daro nuqullada danbe.

Jiheeyaha waxaa loogu talo-galey in la isticmaalo marka ay kooxda ku guda-jirto hawsha qorsheynta iyo dhisitaanka kooxda taasoo ah inta aan siminaarka la qabannin. Barnaamijka AVP asal ahaan waa mid ku saleysan hab waayo-aragnimo ah. waxayna ujeeddadiisu tahay inay ka qayb-galayaashu ka gudbaan inay wax ku fahmaan maskax ahaan oo kaliya oo ay gaaraan waayo-aragnimo hoos ahaaneed oo la xiriira fikradaha iyo mabaadii'da. Barnaamijka AVP wuxuu u qeybsan yahay saddex heer oo tababar: heerka koowaad—aasaasi, heerka labaad—heer hormarsan iyo heerka saddexaad—tababaridda isku-dubaridayaasha. Jiheeyahan waxaa loogu talo-galay heerka koowaad-heerka aasaasiga.

Tan iyo sannadkii 2003 ayuu Barnaamijka AVP ka jiray dalka Kenya iyadoo siminaaro barnaamijka ku saabsan loo qabtay bulshooyinka, iskuullada, kulliyadaha iyo xabsiyada. Siminnaarada ku saabsan barnaamijka AVP ee lagu qabtay qeybo badan oo ka mid ah

dalka Kenya, gaar ahaan laga soo billaabo tan iyo doorashadii 2007 waxaa ka qayb-galay kumanyaal dad ah. Gobolka waqooyi-bari ee Kenya, waxaa siminnaarro loo qabtay bulshooyinka Soomaalida ee ku dhaqan Dadaab, Gaarisa iyo Bura. Si hawlaha barnaamijka sare loogu qaado

sannadkii 2008 dawladda Kenya waxay diiwaan-gelisay Hay'adda Qaababka aan Gacana ka hadalka lahayn ee Kenya. Hay'addu waa hay'ad samafal, oo aan qolo gaar ah raacsanayn, sidoo kalena aan siyaasad ku lug lahayn taasoo looga gol leeyahay sidii loo yareyn lahaa gacan ka hadalka shakhsiyeed iyo midka bulsheed. Wixii faah-faahin dheeraad ah waxaa laga heli karaa barta internetka ee ciwaankeedu yahay [www.avpkenya.org](http://www.avpkenya.org).

### **Mahad-naq**

Waxaan uga mahad-celinaynaa Guddiga Adeegga Saaxiibada Mareykanka (AFSC) taageeradii ay na siiyeen taasoo suurtagal ka dhigtay tarjumitaanka iyo weliba taageerada iyo dhiiri-gelinta joogtada ah ee ay na siiyeen. Waxaan sidoo kale u mahad-celinaynaa Guddiga AVP ee Mareykanka oo noo oggolaaday inaan tarjumitaankan ku jaan-goyno nuqulka 2002 ee jiheeyaha aasaasiga ah. Sidoo kale waxaan tarjumayaasha uga mahad-naqeynaa sidii hagar la'aanta ahayd ee ay hawsha u qabteen iyo dhamaan isku-dubaridayaasha kuwaasoo ka dhigaya hannaanka AVP mid sii jiraya.

Donald B. Thomas

Madaxa, Hay'adda Qaababka lagu Baddalayo Gacan-ka-hadalka –AVP-(K),

c/o Friends International Centre, P.O. Box 41946-00100, Nairobi, Kenya.

Janaayo 2012

## Tusmada Buugga

<b>QEYBTA A</b>	<b>10</b>
JIHEEYAHA AASAASIGA AH	10
SIDA LOO ISTICMAALO JIHEEYAHA AASAASIGA AH EE BARNAMIJKA AVP	13
FURITAANKA HADALKA	16
<b>QEYBTA B</b>	<b>20</b>
HORDHACA AWOODDA WAX-BADDALITAANKA	20
TILMAAMO KU SAABSAN AWOODDA WAX-BADDALITAANKA	23
GACAN KA GEYSO QAABKA	23
WAA SIDEE DAREENKU	24
<b>QEYBTA C</b>	<b>25</b>
HANAANKA TABABARKA IYO BILLOWGA AWOODSIINTA	25
KOOXDA	28
DHISITAANKA KOOXDA	30
QODOBO LOOGU TALO-GALEY“HOGGAAMIYAYAASHA” FUDUDEEYAYAASHA	35
MARKA AY WAX KHALDAMAAN: Maareynta Khilaafyada ka dhex dhasha Kooxda	38
MARKA AY ARRIMUHU KHALDAMAAN: Sida loola tacaalayo Habdhaqanka Wax burburinaya	39
HALKA AY KALMADUHU KA YIMAADDAAN: Milicsi taariikheed oo ku saabsan dhageysiga	42
SU'AALO GAABAN OO KU SAABSAN MACNAHA AY LEEDAHAY INAAD NOQOTID XUBIN KA MID AH KOOXDA AVP	43
<b>QEYBTA D</b>	<b>46</b>
AJANDAYAASHA	46
HABEYNTA AJANDAHA	47
TUSAALAHA AJANDAYAASHA	53

<b>QEYBTA E</b>	<b>57</b>
<b>HORDHACA CASHARRADA TABABARKA</b>	<b>57</b>
<b>CASHARKA TABABARKA EE ADKEYNTA JIRITAANKA</b>	<b>60</b>
<b>Isku-xigitaanka:</b>	<b>60</b>
<b>Guda-galitaanka hawsha:</b>	<b>61</b>
<b>CASHARKA TABABARKA EE QADDARINTA</b>	<b>61</b>
<b>CASHARKA TABABARKA EE KU SAABSAN ISKAASHIGA XAYAWAANKA DHEXDOODA KA JIRA</b>	<b>62</b>
<b>CASHARKA TABABARKA EE BACDA WAX LAGU SHUBO</b>	<b>63</b>
<b>AFAR-JIBARANAYAAL LA JAJABIYAY</b>	<b>63</b>
<b>Qalabka:</b>	<b>63</b>
<b>Sida ay isugu xigaan:</b>	<b>64</b>
<b>Dhowr qodob oo doodda lagu soo qaadayo:</b>	<b>64</b>
<b>AFAR-JIBBAARANAYAAL LA JAJABIYAY (Dhameystir)</b>	<b>65</b>
<b>CASHAR TABABAR OO KU SAABSAN DHISITAANKA BULSHO CUSUB</b>	<b>67</b>
<b>TALO-SOOJEEDIN KU SAABSAN MUSIIBOYINKA:</b>	<b>70</b>
<b>CASHARKA TABABARKA EE BATOONADA</b>	<b>70</b>
<b>CASHARKA TABABARKA EE ISBAHAYSIGA</b>	<b>72</b>
Marxaladda 1aad	72
Marxaladda 2aad	73
Marxaladda 3aad	73
<b>WAREEGYO MEEL DHEXE KU KULMAYA</b>	<b>74</b>
Sida ay isugu xig-xigaan:	74
La soco marka ay dadku dhaqaaqayaan:	75
Nidaamka loo guda-galayo:	75
Mowduucyo ku saabsan wareegyo meel dhexe ku kulmaya	75
<b>CASHARKA TABABARKA EE DHISITAANKA ISKAASHI WAX KU OOL AH</b>	<b>77</b>
Sida ay isugu xig-xigaan:	78
Hannaanka hawsha loo guda-galayo:	78
<b>CASHAR TABABAR OO LA XIRIIRA TAAGEERADA NIYADDA AH</b>	<b>79</b>

Sida ay isugu xig-xigaan:	79
Hannaanka la raacayo :	80
<b>DAREENKA WEJIYADA</b>	<b>80</b>
<b>Sida ay isugu xig-xigaan:</b>	<b>80</b>
<b>XARRIIQYADA IS-DAANDAANSIGA</b>	<b>83</b>
Sida ay isugu xig-xigaan:	83
Xaaladaha matalaadda:	84
<b>MALA-AWAALKA BULSHO FIICAN, IYO TALLAABOYINKA KU XIGA</b>	<b>85</b>
Sida ay isugu xig-xigaan:	85
<b>FARRIIMAHA "ANIGA" —Nuqulka I</b>	<b>86</b>
Sida ay isugu xig-xigaan:	86
Caddee waxa loola jeedo caadifadaha.	86
Abuuritaanka "qaabka" Farriinta “Aniga” iyo qabasheeda hawl ahaaneed.	87
<b>FARRIIMAHA “ANIGA” —(QAABKA)</b>	<b>88</b>
<b>FARRIIMAHA"ANIGA" —Nuqulka II</b>	<b>89</b>
<b>FARRIIMAHA "ANIGA" — Nuqulka III</b>	<b>90</b>
<b>Sida ay isugu xig-xigaan:</b>	<b>91</b>
<b>XARAASHKA NOLOSHA</b>	<b>93</b>
<b>CASHARKA TABABARKA EE KU SAABSAN DHAGEYSIGA</b>	<b>94</b>
<b>Qalabka la isticmaalayo:</b>	<b>94</b>
<b>Sida ay isugu xig-xigaan:</b>	<b>95</b>
<b>Hannaanka loo guda-galayo shaqada:</b>	<b>95</b>
<b>HOOS-U-DHIGITAANKA HEERARKA GACAN-KA-HADALKA</b>	<b>96</b>
<b>Sida ay isugu xig-xigaan:</b>	<b>96</b>
<b>Hannaanka loo guda-galayo:</b>	<b>96</b>
<b>AWOODDA 1-2-3-4</b>	<b>97</b>
<b>Sida ay isugu xig-xigaan:</b>	<b>97</b>
<b>Hannaanka hawsha loo guda galayo:</b>	<b>98</b>

<b>GO'AANNO DEGDEG AH</b>	<b>98</b>
<b>Sida ay isugu xig-xigaan:</b>	<b>99</b>
<b>Xaaladaha Go'aan Deg-deg ah la qaadanayo</b>	<b>99</b>
<b>ISU-GUDBINTA : "KHILAAF LA MAAREEYAY IYADOO LA ISTICMAALAYO HAB AAN GACAN-KA-HADAL AHAYN"</b>	<b>100</b>
<b>Sida ay isugu xig-xigaan:</b>	<b>100</b>
<b>XALLINTA DHIBAATADA EE KU SALEYSAN LIXDA QODOB</b>	<b>101</b>
<b>CASHARKA TABABARKA EE KU SAABSAN ISTIRAATIJIYADDA</b>	<b>103</b>
<b>ARRIN AAD UGU DHOW FARAXSANAAN (KUSOO DHAWAANSHAHA XADKA QOFKA)</b>	<b>105</b>
<b>CASHAR TABABAR AH OO KU SAABSAN BUUNDADA LOO MARO AWOODDA WAX-BADDALITAANKA EE MANDALA</b>	<b>106</b>
<b>AWOODDA WAX-BADDALITAANKA EE MANDALA</b>	<b>108</b>
<b>TILMAAMO KU SAABSAN SAMEYNTA AWOODDA WAX-BADDALITAANKA EE MANDALA</b>	<b>109</b>
<b>WAA MAXAY GACAN-KA-HADALKU (SHAQAAQADA)?</b>	<b>111</b>
<b>WAA MAXAY GACAN-KA-HADAL? (II) KOR ISKA WEYDIIN/MASKAX BURQASHO IYO GARAAF IS-DHEXGASHAN</b>	<b>112</b>
<b>WAA MAXAY GACAN-KA-HADALKU (III)</b>	<b>113</b>
<b>MAXAA KA SOCDA HALKAN?</b>	<b>116</b>
<b>KUMA AYAAN ANIGU AHAY?</b>	<b>118</b>
<b>QEYBTA F</b>	<b>123</b>
<b>ISU-IMAAATINKA IYO DIB-UGELIN DANBE</b>	<b>123</b>
<b>MADADAALO KHAFIIF AH</b>	<b>128</b>
<b>MAGACA CIYAARAHA</b>	<b>136</b>
<b>CASHARADA TABABARKA EE KALSOONIDA</b>	<b>137</b>
<b>CASHARADA TABABARKA EE SOO XIRITAANKA</b>	<b>137</b>



<b>QEYBTA G</b>	<b>143</b>
<b>MATALADDA KAALIMAHA</b>	<b>143</b>
<b>LABA KAALIN OO LA MATALAYO</b>	<b>148</b>
<b>KAALIMO LA MATALAYO OO LA ISKU HABEYNAYO</b>	<b>149</b>
<b>QAAB-SU'AALEED LA XIRIIRA MATALAADDA KAALIMAHA</b>	<b>153</b>
<b>QAAB-SU'AALEED LA XIRIIRA WAREYSIGA MATALAHA LAGALA YEELANAYO KAALINTIISA</b>	<b>154</b>

# QEYBTA A

## ***JIIHEEYAHA AASAASIGA AH***

Ujeeddada laga leeyahay barnaamijka ku saabsan qaababka lagu baddalayo gacan-ka-hadalka (AVP).

-Barnaamijka Qaababka Lagu baddalayo Gacan-ka-hadalka waa hay,ad kulmisa mutadawiciin dhaqamadoodu kala duwan yihiin kuwaasoo dadaal ugu jira yareynta rabshooyinka ka dhex dhaca shaqsiyaadka iyo bulshada.

- Siminaarrada barnaamijka AVP waxaa lagu soo gudbinayaa xirfado lagu maareynayo khilaafaadka kuwaasoo shakhsiyaadka u suurta-gelinaya inay hormariyaan dhexgalka shakhsiyeed, sidoo kale ay wax badan ka ogaadaan garashadooda, isla mar ahaantaana ay helaan qaabab cusub oo noloshooda waxtar u leh.

-Barnaamijka AVP wuxuu bixiyaa tababaro waayo aragnimo leh oo awood u siiya dadka in ay hormuud ka noqdaan nolol aan shaqaaqo lahayn, taasoo loo marayo qiritaan,ixtiraamka dadka oo dhan, kobcinta bulshada, iskaashi iyo is-aaminid.

### **Qaybta AVP**

#### **Khibradda ayaan wax ku baraneynaa**

Barnaamijka AVP wuxuu baraa aqoon waayo aragnimo xambaarsan oo lagu gudbiyo khudbo yar.

Tababarada AVPdu waxay ka kooban yihiin taxane qaab dhismeed waayo aragnimo iyo casharro tababar. Inta badan garashada maskaxeed gacan weyn kama geysato khilaafaadka (colaadaha) dhexdeeda laakiinse ku dhaqanka hab-dhaqameedka aan gacan-ka-hadalka lahayn ee hore loo tijaabiyey ayaa arrinta gacan ka geysan kara.Matalaada kaalimuhu (jilitaanka) waa waxyaabaha ugu muhiimsan ee diiradda lagu saaro tababarada AVP. Maxaa yeelay waxay gacan ka geystaan inay ka qayb-galayaashu daah-furaan hab cusub oo lagu maareynayo khilaafaadka iyadoo aan la adeegsan gacan-ka-hadal, sidoo kale waxay fursad u siineysaa inay ku qaataan hab-dhaqan cusub.

#### **Ka qeybgal xor ah.**

Asal ahaan waxaa loo baahan yahay in barnaamijka si mutadawacnimo ah ay uga qeyb-qaataan shaqsiyaadka iyo hay'aduhuba.Hadii ay barnaamijka cidi dalbatay ama cidi la timid waxay u badan tahay inuu guul darreysto.Tababaradeenu waxay ku saabsan yihiin koritaanka shakhsiyadeed, dadkuna waxay kobci karaan marka ay iyagu doortaan inay sidaas yeelaan.Dhamaan garwadeennada tababaradeenu waa kuwo si mutadawacnimo ah u shaqeeya, waxaana sidoo kale filaynaa in dhamaan ka qeyb-galayaasha tababaraduna ay noqdaan mutadawiciin.

-Kuma talineyno in ardayda iskuulada dhigata ama maxaabiista xabsiyada ku jirta ay ka qeyb-qaataan tababarada AVP.Si kastaba ha ahaatee annaga oo fiiro gaar ah siinayna qaabka khibradda ee ka qayb-galayaasha siminaarka, waa inay waqti hore go'aan qaataan kaasoo ay ku jirto inay

siminaarka AVP ka faa'iidayaan wax ka weyn shahaado sidaa awgeed waa inay ahaadaan dad mutawiciin dhab ah.

### **Nidaamku waa mid shaqeynaya**

Muddo sannado ah ayey qaadatay in barnaamijka AVP kasoo gudbo marxalado kala duwan oo isugu jira qaab dhismeed, nidaam iyo xirmooyin casharro tababar ah kuwaasoo si dhab ah u shaqeynaya.

Hadii ay hogaamiyayaashu ku dhegganaadaan oo ay ilaaliyaan nidaamka loo marayo qabashada hawsha, waa hab la shaqeyn kara hogaanka wanaagsan, hoggaanka caadiga ah iyo xitaa mararka qaarkood hoggaanka xun.

-Waxaa hore loo yiri hey'ad kasta waxay hormar waafi ah ku gaari kartaa hoggaan weyn oo tayo wax qabad leh laakiinse, hoggaanka caadiga ah waxaa hormar ku gaari kara oo keliya hay'ad weyn. Mashruuca AVP waxaa looga gol leeyahay in lagu sameeyo hogaamiyayaal waaweyn, laakiinse mashruucu iyaga kuma tiirsana.

### **Habka Barnaamijku uu Sare ugu kacayo waa Tababarida Hogaamiyayaal Cusub.**

Inta badan hormarka iyo guusha laga gaaro barnaamijka AVP waa natiijada ka dhalata awood-siinta iyo ku tababarida dadka si ay u noqdaan hoggaamiye.

Waxaan aaminsannahay in cid kasta oo runtii rabta in ay noqoto hoggaamiye in ay baran karto sidii ay hoggaamiye u noqon lahayd. Ma lihin tababarayaal "xiddigo ah", waxaanse haysannaa hoggaamin kooxood oo ku dayasho mudan kaasoo aan dhiirigelinin inuu hoggaamiyuhu ahaado xiddig. Waxaan leenahay qof kaliya waa in uuna qabanin tababarka AVP da, sababtoo ah hoggaaminta noocan ahi ma dhiiri-geliso oo keliya "xiddignimo," ee waxay sidoo kale fashilinaysaa inay tusaale lagu daydo u noqoto hoggaaminta kooxda taasoo aan u aragno, inay muhiim u tahay baritaanka qaababka hab-dhaqanka iskaashiga.

Mid ka mid ah shaqooyinka muhiimka ah ee tababarayaasheena sare waa in ay ka caawiyaan xubnaha kale ee kooxda in ay noqdaan hoggaamiyayaal wanaagsan.

### **Barnaamijka wuxuu Leeyahay Buugaag Tilmaamaya Tababarka kuwaasoo Wanaagsan.**

Waqtigii uu barnaamijka AVP billowga ahaa inkastoo qaab-dhismeedka barnaamijku uu ahaa mid yar, buugaagta tababarka ee la heli karayna ay ahaayeen kuwo aan ku filnayn hawsha, haddana barnaamijku aad ayuu sare ugu kacay, wuxuuna u hormaray si mucjiso ah. Falsafadda uu ku shaqeynayo barnaamijka AVP waxay ahayd ayna weli tahay mid ka duwan falsafadda caadiga ah ee hay'adeed. Inaga oo tix-raacayna khibradaha aan ka helnay tababarrada ku saabsan xiriirka bani'aadamka iyo waayo aragnimadeena joogtada ah, ayaa waxaan qoraal ahaan u diyaarinay qalab tababar oo aan annagu leenahay iyadoo la isticmaaleyna hal abuurnimada mutadawiciinteenna. Habkani markii loo hormariyay qaab buug ahaan wuxuu noqday qeyb muhiim ah oo ka mid ah khibradaha barnaamijka AVPda. Hadda hoggaamiye kasta wuxuu heystaa buug tababar oo si bayaan ah oo wanaagsan loo qoray, kaasi oo uu ku tiirsan yahay/ku

tiirsan tahay lagana yaabo in uu wax ka diyaariyey. Buugaagta jiheeyayaasha ah si joogto ah ayaa isbaddalo loogu sameeyaa, waxaana lagu kordhiyaa fikrado cusub oo hal abuurimo leh.

Mid kasta oo ka mid ah tababarayaasheena gacan ayuu ka geysan karaa habkan isaga ah maadaama oo uu u halgamayo inuu soo saaro tababarro tayo sare leh.

#### **Hay'adeena awoodu kor ayey u socotaa ee uma socoto dhanka hoose.**

Nooca hay'adeenu waa nooc hoos wax laga soo dhisayo oo kor loo socdo. Waxaan aaminsanahay in habkani uu muhiim u yahay tababarrada ku saabsan gacan-ka-hadal la'aanta. Qaabka aan go'aamada u gaarno waa mid ku saleysan go'aan laysku raacay. Waxaan ka digtoonahay in la badiyo qaababka rasmiga ah ee hawsha loo marayo, waxaan iska-caabbin kala hortageynaa wax kasta oo dhiiri-gelinaya kala sarreyn dhanka jagada oo gudaheenna ah. Mashruuca qaababka lagu baddalayo gacan-ka-hadalku -AVP – maaha mid shaqo ku leh kala sarreyn jago, balse waa mid bulsheed. Waa barnaamij ku saabsan aqoonsiga iyo dhiiri-gelinta kartida awoodeed ee aynu dhamaanteen u leenahay inaan sare u kacno oo aan hormarno, iyo in lagu wada shaqeeyo heshiis ee aan lagu wad-shaqeynin sandulle. Hal-beegga lagu ogaado ama tijaabada u ah barnaamijka AVP, waa heerka ku dhegganaanta ee mabaadii'da aan xusnay. Haddii la waayo mabaadii'daas, taas macneheedu waxay tahay in barnaamijka AVP uu ku guul-darreystay ujeeddadii laga lahaa, lagamana qiyaas qaadanayo sida uu mashruucu ugu guuleysto ama uu u buuxiyo shuruudaha kale.

#### **Isha dhabta ah ee ay ka imaneyso gacan-ka-hadal la'aantu waa awood dhanka diinta ah.**

Inkastoo aan iska ilaalineyno inaynu wax tixraac ah ku sameyno wax ku lug leh diin, haddana hoggaamiya-yaasha AVP waxay aqoonsan yihiin in hawsha lagu yareynayo rabshadaha inay qaadaneysa wax ka badan farsamooyin iyo riwaayado ama bandhigyo. Awooda diintu waa shay ay iska dhaxlaan bani'aadamku waxaana laga helaa dhamaan diimaha ay dadku rumeysan yihiin oo ay ka mid tahay masiixiga, Islaamka, Yuhuuda, Hinduu Buudhiisamka, Ameerikaanka asalka ah iyo wixii lamid ah.

Waxaan leenahay hoggaamiyayaal raaca wadiiqooyin badan oo diimeed, waxay doonayaan inay ku xirmaadaan awooda dhanka diinta si ay a ugu isticmaalaan noloshooda.

#### **Kormeerayaal deegaan ah.**

Nidaamkeenna ku saleysan kormeerayaasha tababarrada ee loogu tlo-galey hay'ad kasta, ama mujtamac kasta wuxuu muhiim u yahay habsami u shaqeynta nidaamka. Kormeeruhu waa qof iskii u shaqeeya kaas oo qaban-qaabiya tababarada kooxaha isla markaasna isku-dubarrida jadwalada tababarka ee hay'adda ama mujtamaja uu mas'uulka ka yahay. Kormeerayaasha badankoodu waa tababarayaal hormuud ah, kuwaasi oo qaabka ay wax u hagayaan laga tusaale qaato. Waxay qabtaan tababaro badan waxayna ku casumaan dadka kale in hawlahaas oo kale ay qabtaan.

### **Barnaamijka AVP Waa hannaan "guul-guul" ah**

Ka qayb-galayaashu haka mid ahaadeen bulshada ama kuwa xabsiga waxay noqonayaan kuwo guulaysanayaan, sababtoo ah waxay qaadanaayan tababarka ay u baahan yihiin si ay ula tacaalaan shaqaaqada gacan-ka-hadalka wadata taasoo iyaga gudahooda ama dadka kale ah. Isku-dubaridayaasha barnaamijyada AVP way najaxayaan sababtoo ah, waxay haystaan fursad ay kor ugu qaadaan xirfadahooda hoggaamineed, wax cusub ayey ka ogaadaan nafsaddooda, dadka kale iyo habka nolosha ee aan lahayn gacan-ka-hadalka. Maamulayaasha machadyaduna way guulaystaan maxaa yeelay waxay marti-geliyaan barnaamij kor u qaadaya heerka iskaashiga iyo hab-dhaqanka aan ku saleysnayn gacan-ka-hadalka ee ka jira hay'adahooda, taasina waxay hawshooda ka dhigeysaa mid abaalka laga helayo uu badan yahay. Sidoo kale bulshooyinku wey guuleysanayaan, isla mar ahaantaana nolosha bulshadu way hormareysaa maadaama xubnaha bulshadu ay baranayaan xirfado cusub oo ay ku wajahayaan gacan-ka-hadalka iyo dhisidda bulshada.

### ***SIDA LOO ISTICMAALO JIHEEYAHA AASAASIGA AH EE BARNAAMIJKA AVP***

Waxaa si wanaagsan loo sheegay in "nabaddu ay tahay hannaan la raacayo." Arrinta muhiimka ah ee ay tahay in la xasuusnaado ayaa waxay tahay in siminaarrada AVP ay iyaguna yihiin hannaan la raacayo taasoo u suurta-gelineysa dadka inay khibrad u yeeshaan qaab aan ahayn midka shaqaaqada ama gaca-ka-hadalka wata. Tababar kasta waa safar, laba safarna isku mid ma noqonayaan. Safar kasta qofka safraya ah wuxuu u yahay waayo aragnimo nololeed; laba qof oo musaafuriin ahna isku mid ma aha, isla safarkaana isku si uma dareemaan.

Kooxda la tababarayo waxay la mid tahay koox dalxiis ah; qof kastaa wuu ka duwan yahay kan kale sida ay xaaladdu tahay marka safarka oo kale.

Hadii tababarku uu yahay safar, buugga jiheeyaha aasaasiga ahina waa khariidada lagu soconayo, kooxda AVP-na waa kuwa hagaya dalxiisayaasha ama socotada.

Khariidaddu waxay tusineysaa wadooyin badan oo lagu safro; balse qofka hagaya ayey mas'uuliyaddiisa tahay inuu raadiyo waddada ugu wanaagsan ee ay masaafuriintani ku safri lahaayeen.

Tani waxay lagama maarmaan ka dhigeysaa aqoon adag oo ku saabsan mabaadii'da iyo hababka barnaamijka AVP. Waxaa kale oo ay u baahan tahay dareen ku aaddan in la ogaado baahida muuqata iyo tan aan muuqanin ee kooxda iyo in jidwalka wax laga badalo lana sameeyo qorshe daboolaya baahidaas. Haddiise ay dhacdo in la isticmaalo casharrada tababarka ee buuggaa iyaga oo aan lagu saleynin hababka iyo shuruuda AVP-da waxay horseedaysaa guuldaro.

Sababtani darteed shaqsiyaadka ama kooxaha aan ka qayb gelin tababarada AVPda ee ay bixiyaan isku-dubaridayashu, ma aha in ay u isticmaalaan buuggan jiheeyaha aas-aasiga ah arrimo la xiriira tababaritaan.

Qeybta A ee buuggani waxay ka kooban tahay warbixin hawl-qabasho (practical) ah oo loogu talo galey kooxaha ku shaqada leh qorsheynta iyo isku-dubaridka tababarrada AVP.

Qeybtani waxay ku bilaabaneysaa sharaxaad kooban oo ka hadleysa qaababka lagu baddalayo gacan-ka-hadalka –AVP- taariikhda mashruuca, falsafadda ay ku saleysan tahay, taasi oo loo isticmaali karo in loo sharxo barnaamijka saraakiisha dawladda, qaban-qaabiyayaasha siminaarka ee la rajeynayo, iyo kuwa hawsha wax iska weydiinaya. waxaa taas ku xiga macluumaad faa'iido u leh dhanka wada-xaajoodka, qorsheynta, habeynta iyo furitaanka Siminaarrada Aasaasiga ah.

Qaybta B ee buugga waxay xoogga saareysaa mabda'a Awoodda Wax-baddalitaanka, taasoo ah halka saldhigga u ah barnaamijka AVP. Kadib hordhaca qodobada tababarka, tusaale muunad ah oo ah "hadal lasoo jeedinayo" ayaa lagu daraa, kaasoo ay diyaariyeen isla mar ahaantaana ay isticmaaleen isku-dubaridayaasha barnaamijka AVP, si ay suurtagal u noqoto in ka qayb-galayaasha siminaarka loo gudbiyo nuxurka fikradda Awoodda Wax-baddalitaanka. Haddii aan si habsami ah ugu kuurgalno qaabka barnaamijka AVP, waxaan arkeynaa in mid kasta oo ka mid ah wada-hadalka uu yahay mid shakhsiyeed kaasoo ku saleysan khibradda gaar ahaaneed iyo fahanka qofka soo jeedinaya. Tusaale ahaan ayaa loogu soo daraa, hase ahaatee qaban-qaabiye kasta waxaa si weyn loogu dhiiri-geliyaa inuu isagu diyaarsado hadalkiisa halkii uu isku halleyn lahaa khibradaha iyo fikradaha dadka kale. Hormarinta " hadalka shakhsiga ah ee ku saabsan Awoodda Wax-baddalitaanka" waa qeyb ka mid ah tababarka uu qaadanayo qof kasta oo isku dubaride cusub ka noqonaya barnaamijka AVP. Qeybta B waxay ku dhamaaneysaa su'aalo kooban oo la xiriiira Awoodda Wax-baddalitaanka , taasoo ay ka qayb-galayaasha siminaarrada AVP, waxaana ku jira nuqullo gaagaaban iyo kuwo dhaadheer oo ah " Tilmaamaha Awoodda Wax-baddalitaanka". Qaar ka mid ah nuqulladan ama dhamaantoodba, waa la badinayaa waxaana loo qeybinayaa ka qeyb-galayaasha inta uu socdo kulanka ku saabsan Awoodda Wax-baddalitaanka.

Qeybta C waa waxyaabo laga soo xulay khibradda ugu badan ee hannaanka AVP kaasoo hoosta ka xariiqaya guuleysashada barnaamijka. Qeybtani waxay muujineysaa qaar ka mid ah farsamooyinka hoose ee tababarka AVP, waxayna qeexitaanka ka bixineysaa sida loo dardar gelinayo farsamooyinkan si loo gaaro natiijada la higsanayo. Ujeeddada ugu muhiimsan ee ay ka qayb-galayaashu xaqiijinayaan waa awood-siinta, hordhaca qeybtan waxaa lagu falanqeynayaa xiriirka ka dhexeeya awoodda shakhsiyeed iyo shaqaaqo la'aanta waxaana lagu caddeynayaa qaababka keeni kara awood-siinta. si loo xoojiyo kooxda barnaamijka AVP , waxaa jira qalab loogu talo-galey qaababka loo dhiso koox, iyo qaababka lagu xalliyo kooxda iyo sida la isugu hayo kooxda iyadoo cadaadis la saarayo. Si loo hago xubnaha kooxda, waxaa la siiyaa talooyin ku saabsan qaabka loo isticmaalo casharrada la habeeyay; sida ay ula tacaalayaan hab-dhaqanka bur-burinta ku saleysan; iyo hababka dhageysashada wanaagsan— taasoo ah xirfad muhiim u ah wada-xiriirka. Qeybtani waxay ku dhamaaneysaa su'aalo kooban oo laga soo dhiraan-dhiriyaay khibradda kulammada isku-dubaridayaasha barnaamijka AVP. Dhamaan isku-dubaridayaasha cusub waxaa lagama maarmaan u ah inay qeybtan si taxadar leh u bartaan ka hor inta ayna siminaarka ugu horreeya u qabanin kooxaha.

Qeybta D waxay soo gudbineysaa tusaalayaal ajandeed oo ku saabsan kulanka heerka sideedaad ee siminaarka aasaasiga iyo kulanka lixaad ee deg-degga ah, iyo sidoo kale hal kulan-siminaar oo

yar (kaasoo muuqaal caddeyn ahaan ah loo bixiyo). Tusaalayaashan ajandaha waxay u badan tahay inaan loo isticmaalin sidii dhabta ahayd ee loo qoray maadaama ajendayaasha kulanka tababar kasta inta aan la qabanin ay kooxdu baranayaan dibna u muraajacaynayaan- iyagoo ku saleynaya khibradahooda, xaaladda waqti-xaadirka, iyo baahida-. Sidaasoo ay tahay, haddana tusaalayaasha ajanduhu waa faa'iido aasaasi ah oo wax lagu kordhisi karo, maxaa yeelay waxay muuqaal cad ka bixinayaan habka loo dhiso ajandaha taasoo qayb ka ah barashada kooxda ee afarta khibradood ee aasaaska u ah barnaamijka AVP kuwaasoo kala ah: adkeynta jiritaanka, kobcinta bulshada, xirfadaha isgaarsiinta, iyo xallinta khilaafaadka.

Ajendayaashu waxay khibradaha usoo bandhigayaan qaab gaar ah oo loogu talo-galey. Waxaynu xaqiijineynaa jiritaanka dadka si ay u dareemaan inay wanaagsan yihiin; markaa kadib waxay awoodaan inay dareemaan in qof kasta oo ka mid ahi uu wanaagsan yahay kadibna waxay awoodaan inay bulshada kobciyaan; kadibna bulshadu waxay suurta-gelisaa bii'o munaasib ku ah hormarinta xirfadaha isgaarsiinta taasoo baddaleysa kaalintii gacan-ka-hadalka si loo maareeyo dhibaatooyinka; markaa kadib waxaa kooxda usuurta-geli karta, inay bartaan farsamooyin dheeraad ah oo casri ah kuwaasoo lagu xallinayo khilaafaadka iyagoo isticmaalaya xirfadahooda dhanka isgaarsiinta. Marka la qaabeeynayo jadwalka, waxaa fiiro gaar ah la siiyaa habka ay casharrada tababarku isugu xig-xigaan si ay suurtagal u noqoto in khibraddii lagu bartay kulankii hore ( tusaale adkeynta jiritaanka ) loo dhaqan-geliyo iyadoo lasii hormariyay ama lasii dar-dar geliyay iyadoo loo isticmaalayo isla arrintii hore uun, sidoo kale iyadoo la isticmaalayo hab layliyeed cusub oo jawigiisu deggan yahay kaasoo lagu saleyn karo kulanka soo socda , ayaa khibrad cusub la furi karaa (tusaale kobcinta bulshada), qalabka lagu qiimeeyo jawaab-celinta— marka ay dhamaato qiimeynta kulanku— waxaana lagu jaan-goynayaa ajandaha kulan kasta, iyo qaabka caadiga ah, mararka qaarkoodna marka ay dhamaadaan laba kulan, qiimeyntu waxay ku billaabmeysaa in tilmaan laga bixiyo sida ay u muuqato in ajandaha loo muraajaceeyo si uu ula jaan-qaado baahida kooxdan gaarka ah. Waxaa laga yaabaa in la is tuso baahida loo qabo in khibradda lagu xoojiyo dhinac gaar ah, ama rabitaanka ay kooxdu daneyneyso inay isla jeex-jeexaan arrin soo shaac-baxday intii uu socday tababarku taasoo muhiimad weyn u leh ka qayb-galayaasha oo dhan. Haddii ay jirto inaan lagu qanacsaneyn arrimo gaar ahaaneed oo dhacay ( ama aan dhicin) intii tababarku socday waxaa loo baahanayaa in jihada ay wax u socdaan la baddalo. Haddii ay kooxdyari tahay mid wax dareensiisa kooxda weyn, jawaab-celintu waxay horseedaysaa in si deg-deg ah loo eego ajendayaasha kulanka inta uu tababarku socdo, si fiiro loogu yeesho baahiyahan jira. Arrin kale oo la xiriiirta habsami u qorsheynta ajendaha , waa in fiiro gaar ah la siiyo qaabka kooxda ee aasaasiga ah sida baahida niyad ahaaneed ee ay qabaan kooxdu, ama mideynta kooxda taasoo timid kadib markii la kala kexeeyay; baahida loo qabo shaqooyin jirka la xiriira iyo madadaalo ( madadaalo khafiif ah oo jimicsi leh.) si loo kiciyo firfircoonida dahsoon iyo jimicsiyada dareen ahaan "culus" ; iyo baahida loo qabo in tababarka lasoo xiro marka uu dhamaado jimicsiga jirka, marka uu kulanku gabagabo yahay iyo marka uu siminaarku gabagabo yahay.

Casharrada tababarka ee loo isticmaalay Siminaarka Aasaasiga ah waxay ku qoran yihiin qeybta E iyagoo u habeysan qaab alifbeeto ahaaneed. Habka qeexitaankoodu waxaa ku cad ujeeddada, waqtiga loo baahan yahay, qalabka loo baahan yahay (haddii uu jiro) iyo qaabka taxanaha ee cashar kasta.

Qeybta F waxaa lagu soo gudbinayaa noocyada casharrada tababarka (kulamo, madadaalo khafiif ah oo jimicsi leh, magaca ciyaaraha, casharro la xiriira kalsoonida, iyo xiritaanka) inkastoo ay yihiin kuwo kooban haddana, waxay aad muhiim ugu yihiin isku xirnaanta kooxda iyo qaababka, sidaa awgeed waa kuwo mar kasta ku jira ajandayaasha. Noocyada kor ku xusan waxaa la isugu duwaa sida ay isugu habboon yihiin, ama ay shaqadoodu tahay, ama sida ay ugu habboon yihiin doorashada marka la qorsheynayo ajendeyaasha.

Qeybta G waxaa diiradda lagu saarayaa, qaababka, xirfadaha iyo khaladaadka suurtagalka ah ee la xiriira qabashada jilitaanka matalaadda iyo weliba farsamooyinka ugu qiimaha badan uguna liita ee tasmada barnaamijka AVP. Jilitaanka kaalimaha ee si habsan loo qaban-qaabiyo, waxa uu awoodi karaa inuu soo saaro fikrado saameyn dheer ku yeelan kara hab-dhaqanka iyo muuqaalka-shakhsiyeed ee ka qayb-galayaasha. Laakiinse haddii si aan habbooneyn loo qaban-qaabiyo, jilitaanka kaalimuhu waxay soo saari karaan dareen xun kaasoo sababi kara natiijooyin bur-bur keena haddii aan qaabab kale loo maareynin. Si aad u noqotid qof ku qalabeysan xirfaddan iyada ah, waxaa lagama maarmaan ah khibrad iyo dareen gaar ahaana khibradda qaar ka mid ah isku-dubaridayaasha xilliyeysan Qeybta G. ee barnaamijka AVP waxaa lagu soo xulay is-dareensiinta arrinkan, waa in qof kasta oo innaga mid ahi uu hormariyo si la mid ah sida aynu u hormarineyno arrimaha kale ee ku jira barnaamijka AVP.

## ***FURITAANKA HADALKA***

Xusuusnow; furitaanka hadalka lagu billaabayo tababarku inuusan qaadan wax ka badan 10 daqiiqo isla mar ahaantaana uu had iyo jeer noqdo dadaalka kooxda. Mid ka mid ah kooxda ayaa qaadanaya billaabitaanka hadalka isaga oo taabanaya dhamaan qodobada mowduuca laga hadlayo.

Laakiin, waa in mas'uuliyada loo qeybiyaa kooxda si ay u surto-gasho in qof waliba qaab uun uga qayb-qaato furitaanka hadalka, taasoo noqonaysa qaab la isku barayo kooxda ka qeyb-galayaasha. Tusaale ahaan hal qof oo ka mid ah kooxda ayaa qabanaya hawsha ku saabsan heshiiska bulshada ama xeerarka la dejiyay isagoo nuqulka qoran ku tilmaamaya warqadda joornaalka. Qof kale wuxuu sharraxaad ka bixinayaa nidaamka wax loo wadayo, shuruucda iyo ahmiyadda ay leeyihiin shahaadooyinku. Qof kale wuxuu isku duba-ridi karaa sida ay kooxdu heshiiska ugu tahay arrimaha cabbitaanka sigaarka, hakadka badan iyo wixii lamid ah.

Qof ka mid ah kooxda ayaa sharxi kara ama ku dari kara wax kale wixii horey ay u sheegeen kooxda kale hadii loo baahdo.

### **Qodobada lagaga hadlayo furitaanka hadalka**

1. Qaababka lagu baddalayo gacan-ka-hadalka (shaqaaqada), waa arrin ka socota meelo badan oo ka mid ah dunida laakiinse waxaa isku duba-rida kooxo kala geddisan. Kooxda ku guda-jirta qaban-qaabada barnaamijka AVP ee gobolka Waqooyi Bari Kenya waa kooxda lagu magacaabo Hay'adda AVP (Kenya). Hay'addu waa mid samafal ah, aan ku tiirsaneyn koox gaar ah, aan siyaasad ku dhisnayn, isla mar ahaantaana aan ahayn faa'iido doon, waxayna dadaal ugu jirtaa yareynta shaqaaqooyinka ka dhex aloosma shakhsiyaadka iyo bulshada, waxayna Hay'addu kobcinaysaa xiriir wax ku ool ah oo



dhex-mara shakhsiyaadka iyo bulshooyinka. Inta badan waxaan ku shaqeynaa lacago aan si tabarruc ah ku helno mararka qaarkoodna waxaan kharash yar ka qaadnaa ka qayb-galayaasha bulshada. Dhamaan xubnaha kooxdu waa samafalayaal ku shaqeeya si tabarruc ah. Sidoo kale dhamaan ka qayb-galayaashu waa mutadawiciin. Ka qayb-galka shakhsiyeed ee tababarrada AVP waa arrin si gaar ah loo dhowrayo warbixinnada kasoo baxa barnaamijka AVP laguma qeybiyo meel ka baxsan ururka, waxaana laga leeyahay ujeeddo qorsheyneed oo keliya.

2. Qorshani wuxuu kasoo maaxday maskaxda mid ka mid ah kooxda loo yaqaan Quakers waana si loo daryeelo dhamaan dadka. Qof-kastaa waa muhiim waana wax ku ool. Barnaamijka AVP waa falsafad faah-faahinteeda lagu sharxi doono "Hordhaca Awoodda Wax-baddalitaanka".

3. Barnaamijka AVP waa tababar tijaabeed. Ma aha kulan hadal ah. Ma aha daaweyn. Waa arrin xiiso leh

4. Siminaarku wuxuu isku dayi doonaa inuu kooxda gudaheeda ku kobciyo dareenka bulsheed, taasoo ku saleysan in la ixtiraamo dhamaan dadka ku jira kooxda. Tani waxay aasaas muhiim ah u tahay kobcinta awooddeena gaar ahaaneed taasoo innoo suurta-gelinaysa helitaanka qaabab aan gacan-ka-hadal lahayn oo aan ku maareyno khilaafaadka.

5. Barnaamijku wuxuu leeyahay dhowr walxood oo kaabaya. Waxaan ku billaabeynaa innagoo qof kasta oo innaga mid ahi uu adkeynayo bani'aadamnimada iyo jiritaanka qofka kale, kadibna waxaan galeynaa xirfadaha isgaarsiinta, iskaashiga, iyo xallinta khilaafaadka, kuwaasoo dhamaantood lagama maarmaan u ah qaab-nololeedka aan ku saleysnayn gacan-ka-hadalka. Arrinta ugu horreysa ee loo baahan yahay waa inaynu noqonno kuwo u furfuran fiirinta iyo ka hadalka khilaafyada iyo kaalinta aynu ku leenahay. Waa ineynu raadinnaa xalka arinta, taasoo ka imaneysa dhamaan xubnaha kooxda. Xubnaha kooxda yari jawaab kama bixiyaan arrinka. Waxaan fileynaa in kooxda weyni ay heli doonto qaabab habboon oo wax lagu baddalyo; kuwaasoo ah, doorashooyinka qaabab wanaagsan oo lagu maareynayo is-khilaafka, dhibaatooyinka, colaadaha. Si aynu arrintan u sameyno, waxaynu fiirinaynaa hab-dhaqanka taasoo innoo suurta-gelineysa inaynu ogaanno waxyaabaha yareeya ama kordhiya shaqaaqooyinka gacan-ka-hadalka wata.

6. Kooxdu waa bulsho waxaanan isku dayi doonaa inaan gudaha kooxda ku kobcinno kalsooni waafi ah oo qof waliba ka kale ku qabo si ay u dareemaan nabad-qab iyo nabadgelyo iyaga dhexdooda ah. Waxaan kaa codsaneynaa inaad arrintan gacan naga siisid, adigoo u kuur-galaya tilmaamaha (jiheeyaha) hoos ku qoran.

- a. Waxaan raadineynaa oo aan qireynaa qodobada wanaagsan ee qofba qofka kale ka qabo.
- b. Waxaan ka fogaaneynaa inaan hoos u dhigno, nafsaddeena ama dadka kale.
- c. Waxaan dhageysaneynaa waxa uu qof-kastaa sheegayo; qofna isagoo hadlaya kama dhex-galeyno; waqtiga intiisa badan annagu ma hadleyno ama waqti dheer. Dadka

xishoonaya waxaan leenahay: Haka cabsannin inaad hadashid, waxaan u baahannahay talo-soojeedintaada. Dadka hadalka badan waxaan leenahay: Ra'yigaaga soo jeedi, laakiinse ha afduubin wada-hadalka.

d. Marka aad rabtid inaad si mutadacwnimo ah uga qayb-qaadatid barnaamijka, ka hadal naftaada oo kaliya. Haka hadlin dad kale .

e. Si gaar ahaaneed ayaannu ugu kuur-galeynaa ka qayb-galka shakhsiyeed ee qof-kasta.ma dhacayso in wixii lagu sheegay siminaarkan gudihiisa meel kale oo aan halkan ahayn laga sheego.

f. Qof kastaa wuxuu xaq u leeyahay inuu ku gudbo siminaarka.

Weydii: “Suurtagal ma tahay in qof-kasta oo innaga mid ah uu oggolaado inuu u hoggaansamo tilmaamahan wax hagaya inta ay socoto hawsha siminaarku?”

Fiiro gaar ah: tilmaamahan wax hagaya waxaa lagu qoray xaashiyaha joornaalka, waxayna ahaanayaan kuwo darbiga ku dhagsan inta uu socdo siminnaarku.

## 7. Qodobbo u baahan sharraxaad

- a. *Maaddada* kulan kasta lagu soo gudbiyay. Sharrax ahaan ku sheeg in "Kani uu yahay siminaarkaagii, marka aynu sii soconnaba, waxaynu isku dayeynaa inaynu isku-habeeyno waxyaabaha ay kooxdu u aragto inay tahay baahi.

Arrintan ayaa ah midda keentay in marka uu kulan kasta dhamaado aynu helno

Qiimeynta waxyaabaha wanaagsan, waxa aan wanaagsaneyn, iyo waxyaabaha u baahan in la hagaajiyo ee ku jiray kulanka.

Macluumaadka noocaas ah waxaan u isticmaaleynaa qorsheynta kulamada mustaqbalka, sidaa awgeed muhiimad ayay noo leedahay inaad noo sheegtid sida dhabta ah ee dareenkaagu yahay, taasoo ay ku jirto waxyaabaha aad neceb tahay iyo waxyaabaha aad ka shakisan tahay.

Kulan kasta waxaa ku dhex jira dhowr ciyaarood ‘Madadaalo khafiif ah oo jimicsi leh, kuwaasoo laga yaabo inaad aaminsan tahay inay wax xun yihiin. Waa wax xun laakiinse, taas macneheedu maaha inay yihiin wax aan nuxur lahayn. Marka koowaad, inaad noqotid qof aan fiicnayn macnaheedu waxay noqonaysaa arrin kaftan iyo ciyaar wadata, markaa inaynu wada baashaalno oo wada ciyaarno waxay innaga dhigeysaa kuwo aad isugu dhow. Sidoo kale madadaalada khafiifka ahi waxay sare u qaadaan heerka tamarta gaar ahaan marka aynu muddo dheer meel fadhino innagoo xaalado dhab ahaaneed uun ku mashquulsan.

- b. *Xaadiritaanka*: waxaa la rabaa inuu qofka kasta yimaaddo dhamaan kulannada. Haddii uu jiro qof aan iman karin kulanka waa inuu arrinta kala hadlaa tiimkiisa.

Kulanka labaad wixii ka danbeeya , sida caadiga ah waa inaan dad cusub loo oggolaanin inay tababarka ka qayb-galaan, maxaa yeelay wax badan ayaa dhaafay, ka qayb-galkooda tababarkuna wuxuu caqabad ku noqonayaa kobcinta bulshada.

- c. *Dabiibitaanka* : xubnaha tiimku waxay qaadan karaan " biririf " si ay gooni uga noqdaan kooxda taasoo u suurta-gelineysa inay arrimaha si guud uga hadlaan, isla mar ahaantaana ay xalliyaan su'aalaha iyo is-afgaranwaaga dhexdooda ka taagan, iwm. Waa inaan ka qayb-

*Su'aalaha aan laga jawaabin:* ( warqad bannaan oo ka mid ah kuwa joornaalka oo ciwaankan ku qoran waa in lagu dhajiyo darbiga)  
 Sharrax ahaan ku sheeg in : " marka lagu jiro tababarrada noocan ah, waxaan door-bidaynaa inay dadku ka faa'iideystaan khibradaha intii ay ka faa'iidaysan lahaayeen muxaadaroooyinka ama sharraxaadda aan bixinayno.

Laakiinse waxaan dooneynaa inaan hubanti ka dhigno in dhamaan su'aalaha ay dadku soo gudbiyeen mar uun laga jawaabo.

Marka uu tababarku dhamaado, waxaan dib u eegaynaa liiska su'aalaha ee derbiga lagu qoray, waxaanan hubineynaa in su'aalaha oo dhan looga jawaabay qaab ay dadka na weydiiyay ku qanacsan yihiin, haddii ay taasi dhici weydo, waxaan isku dayi doonaa inaan markaas si faahfaahsan u sheegno.

*Fiiro gaar ah: si mutadawacnimo ah xogtan ha ugu deeqin ilaa arrinkaa lagaa codsado— ujeeddadeennu ma aha inaan dadka ku dhiiri-gelinno inay shahaadada koorsadan qaataan, laakiinse ujeeddadeenu waa inaan sare u qaadno hab-dhaqankooda iyo odoroskooda.*

19

## **QEYBTA B**

### ***HORDHACA AWOODDA WAX-BADDALITAANKA***

#### **Wada-xaajoodka Awoodda Wax-baddalitaanka**

Nuxurka Falsafadda mashruuca AVP, waa Awoodda Wax-baddalitaanka taasoo ay adag tahay qeexitaankeedu. Waxaa jira qeexitaanno fara-badan oo la xiriiira AVP, isla markaana mid kasta oo ka mid ah qeexitaannada laga bixiyey AVP, waa mid uu shakhsigu si qotodheer uga fikiray, khibrad iyo waayo-aragnimana u leeyahay. Qeexitaanka dhabta ahi waa mid aan xaddidneyn, weli lama hayo hal qeexitaan oo lagu wada qanacsan yahay, inkasta oo mujtamaca ku dhex-jira hawlaha AVP ay dodo fara-badan ka sameeyeen arrinka. Waxaa jira hal arrin oo khibradda laga dhaxlay taasoo ah, si wada-xaajoodka ku saabsan Awoodda Wax-baddalitaanka ay u noqdaan kuwo nuxurkooda lagu qanco, waxaa lagama maarmaan ah in qofka soo gudbinaya uu yahay qof si kal iyo laab ah u aaminsan, gaar ahaan inuu yahay qof isagu kusoo noolaaday xaaladda oo khibrad ka haysta. Fikirka Awoodda Wax badasha. Aqbalitaanka fikradda uu aqbalo qofka soo gudbinaya waxay suurta-gelineysaa in la rumeysto nuxurka fikirka, sidoo kale khibradda shakhsiyadeed ee qofku waxay suurta-gelisaa in la fahmo dulucda arrinka.

Sidaa awgeed, khibradda mashruuca AVP waxay Isku-dubaride kasta oo ku hawlan shaqooyinka mashruuca AVP ay waajib kaga dhigeysaa inuu ka fikiro isla mar ahaantaana uu diyaariyo awooddisa shakhsiga ah ee ku aaddan " Wada-xaajoodka la xiriiira Awoodda wax-baddalitaanka" taasoo ay weheliso fikirkiisa/fikirkeeda ugu wanaagsan ee ku aaddan arrinta iyadoo uu ku jaan-goynayo khibraddiisa/khibradeeda shakhsiyadeed haddii ay suurtagal tahay. Waxaa xaqiiqo ah in si ay u dhacdo inuu qofku u gudbiyo nuxurka fikradda Awoodda Wax-baddalitaanka, inay lagama maarmaan tahay inuu qofku marka ugu horreysa uu lahaado fikirka, oo ay laabtiisa ku jirto, kadibna tallaabada koowaad ee uu qaadayo waa inay noqoto waa inuu diyaarsado khudbad shakhsiyadeed.

Sidaa darteed uma baahnin ineynu soo jeedinno hadal guud ahaaneed. Waxaanse hoosta ka xarriiqnay dhowr qodob oo guud kuwaasoo khudbaddu ay ka kooban tahay, kadibna dhowr tusaale oo ah khudbado shakhsiyeed oo lagaga hadlayo Awoodda Wax-baddalitaanka.

kuwaasoo ay soo jeedinayaan isla mar ahaantaana ay isticmaaleen shakhsiyaadka ku lugta leh hawlaha mashruuca AVP. Waxaan rajeynaynaa in jiheeyahani (hagahani ) uu noqdo mid laga faa'iideysto, laakiinse ma noqon doono mid xakameynaya kuwa aan weli diyaarsanin hadaladdii ay soo jeedin lahaayeen. Waxaa intaa dheer oo xusitaan mudan, in dadka isugu imanaya hawlaha mashruuca AVP ay yihiin dad taariikh-nololeedkoodu ay

kala duwan tahay, sidoo kalana ay kala duwan tahay heerka aqbalitaankooda ee ku aaddan fikradda AVP. Haddaba haddii aad tahay qof aan rumeysnayn suurtagalnimada ama ay jirto sabab keeneysa inaad mabsuud ka ahayn ka hadlitaanka fikradda, haba isku dayin inaad hadal kasoo jeedisid Awoodda Wax-baddalitaanka. Hawsha u daa dadka kale ilaa aad shakhsi ahaan kaga qancaysid.

#### **Qodobada lagaga hadli karo "Khudbadda Awoodda Wax-baddalitaanka"**

1. Waxaa jirta awood suurtagal ka dhigeysa in duruufaha gacan-ka-hadalka iyo burburinta ku saleysan loo baddali karo hab-dhaqan iskaashi ku saleysan iyo khibrado wax toosinaya oo furfuran.
2. Awooddan iyada ahi mar-kasta waa mid jirta –adiga ayey kugu jirtaa, waxay ku jirtaa qofka kaasoo horjeeda, labadiina ayeyna idinku xeeran tahay. Awooddani waxay ka dhex shaqeyn kartaa dadka u furfuran xaggeeda.
3. Awooddani ma aha wax uu bani'aadamku isticmaali karo- laakiinse waa awood iyadu isticmaasha innaga ina isticmaasha. suurtagal ma aha ineynu si xeeladeysan uga faa'iideysanno, waxaa kaliya ee ay tahay inaan isku dayi karno inaan u fur-furnaano si ay fikraddu uga shaqeyso gudaheenna.
4. Waa maxay arrimaha la xiriira "u fur-furnaanta" Awoodda Wax-baddalitaanka? Waa waxyaabo fara badan: a) ugu horreynta waa inaad tahay qof daneynaya inuu dhinac isaga dhigo fikradaha caadooyinka ah ee muujinaya in xalka keliya ee arrin laga gaari karo ee suurtagalka ahi uu yahay mid gacan-ka-hadal ama burburin ku saleysan, waana inaad dooneysid inaad qaab kale isku deydid. b) waa inaad aaminsan tahay xalka ku saleysan "guul-guul " uu yahay mid suurtagal ah, isla mar ahaantaana waa iney dhinaca kaasoo horjeeda ku jirto rabitaan, taasoo ahaan karta mid qarsoon taasoo kugu riixeysa inaad xal la gaartid qofka kaa horjeeda. c) waa inaad tahay qof leh rabitaan ku aaddan inuu ku taagnaado hab aan gacan-ka-dala lahayn, isla mar ahaantaana khatar iyo dhibaato kala kulmi si uu ugu sugnaado mowqifkaas.
5. Waxaa jira arrimo muujinaya in habka aan ahayn gacan-ka-hadalku uuna ahayn: a) liidasho, sidaa si ka duwan, gacan-ka-hadal la'aantu waaba arrin xiriir la leh qiimeynta shakhsiyadda qofka sidaa wgeed waxay waajib ka dhigeysaa in la raadiyo xal dadka oo dhan caddaalad u ah waana shardiga habka nolosha ee aan ku saleysnayn gacan-ka-hadalka. B) habkani maaha is-dhiibitaan; macnaheedu maaha inaad qof kale u oggolaatid inuu kaa faa'iideysto, xuquuqdaadu waxay mudan tahay in la xushmeeyo, waana inaad ku dhagganaatid c) macneheedu ma aha dhimasho-ma aha hab uu qofku dhibaato ku raadsanayo. Kaliya wuxuu habkani garwaaqsan yahay in khatarta iyo dhibaataadu ay yihiin waxyaabo laga dhaxlo nolosha ku dhisan habka gacan-ka-hadalka iyo midda aan ku saleysnayn gacan-ka-hadalka labadaba, isla mar ahaantaana waxa la kala dooranayo ma aha xaalada nabadgelyo mid dhibaato wadata, laakiinse waxa la kala dooranayo waa ficillo iyo jawaab-celin ku saleysan burburin iyo kuwo ku saleysan xaqiijinta nolosha (run ma aha in haddii uu qof ku taagan yahay mabda' uu aaminsan yahay isagoo u maraya hab aan gacan-ka-hadal ku saleysnayn, inuu dhibaato la kulmayo. Waxaaba laga yaabaa in go'aanka adag iyo dhiiranaantiisu ay saameyn ku yeelato kuwa kasoo horjeeda, ayna baddasho hab-dhaqankooda, kana dhigo

- kuwo u heellan inay gacan-ka-hadalkooda u baddalaan qunyar-socodnimo iyo wada-hadal.)
6. Waxaa laga yaabaa in dadka qaarkood is-weydiyaan, maxaan u dooranayaa nidaamka nolosha ee aan gacan-ka-hadalka ahayn maadaama gacan-ka-hadalka ay ka faa'iidaan dadka ku dhaqma? Laakiinse gacan-ka-hadalku dhab ahaan ma yahay mid shaqeeya? Waligeed ma dhacday in gacan-ka-hadalku arrin xalliyay? Mise halkii xal laga raadinayay, gacan-ka-hadalku wuxuu keenaa oo kaliya jawaab kale oo gacan-ka-hadal ah taasoo adduunyada ka dhigtay meel aan nabad u ahayn qof kasta, xataa qofka gacan-ka-hadalka billaabay? Miyeyna kuwa gacan-ka-hadalka fuliya qiime weyn oo isugu jira lacag iyo dhibaato nafsadeed ugu kicin, maadaama ay yihiin dad baqaya oo iska ilaalinaya in laga aarguto? Habka aan ku saleysnayn gacan-ka-hadalku miyuuna ahayn hab damaanad-qaadaya natiijooyin xal ah oo wanaagsan ahna kuwo waara maadaama uu yahay hab qaddarinaya banai'aadminnimada isla mar ahaantaana nabad ka dhigaya habka ay isku kaashanayaan. Taasoo qiimaheedu jaban yahay?
  7. Khudbadda ka hadleysa Awoodda Wax-baddalitaanka ee wax ku oolka ah waa inay ku jiraan tusaalayaal ka hadlaya khibradda shakhsiga ah ee qofka hadalka soo jeedinaya ee ku aaddan xilli gaar ah oo Awoodda Wax-baddalitaanku ay wax tartay.

#### **Sida hadalka loo soo jeediyo**

Waqtiiyadii ugu horreysay ee la billaabay mashruuca AVPsida caadiga ah hal qof ayaa soo jeedin jiray hadalka ,qofkaasi wuxuu ahaa hoggaamiyaha kooxda, arrintani waa mid ilaa hadda mar-mar la sameeyo,hase yeeshee, hadda waxaa inta badan caadi ah inuu hal qof billaabo hadalka kadibna xubnaha kale ee kooxdu ay soo jeediyaan kaalintooda. Intaa kadib ka-qayb-galayaasha waxaa lagu dhiiri-geliyaa inay soo gudbiyaan sheekooyinkooda gaar ahaaneed,fikradahooda, iyo su'aalo ay weydiyaan.ha isku dayin inaad jawiga ay hawshu ku socoto ka dhigtid " waxaanu nahay khubaro wax kastana annaga ayaa idiin sharxayna " sheekooyinka iyo fikradaha ka-qayb-galayaashu waxay noqon karayaan kuwo qiimo u leh khudbadda.

## **TILMAAMO KU SAABSAN AWOODDA WAX-BADDALITAANKA**

1. Ku dadaal inaad xallisid khilaafaadka adigoo isugu keenaya meel dhexe.
2. Raadi wax keenaya inaad wanaag u sameysid naftaada iyo dadka kale.
3. Dhegeyso .qof kastaa safar ayuu soo galay. Isku day inaad ogaatid halka uu qofka kale ka imanayo ka hor inta aadan maskaxdaada ka shaqeysiin.
4. Mowqifkaagu ha noqdo mid run ah.maadaama ay dadku raadinayaan runta,mowqifka ku saleysan beentu ma ahaanayo mid sii jiraya.
5. Diyaar u ahow inaad mowqifkaaga baddashid, haddii aad ogaatid inuuna ahayn mid caadil ah.
6. Marka uu mowqifkaagu kuu cad yahay, waxaad filataa awood gudahaaga ka imaneysa oo kugu dhiiri-gelineysa inaad ku dhaqaaqdid. Jawaab-celinta ku saleysan awooddan waa mid dhiiri-gelin leh oo aan cadaawad lahayn.
7. Ha filanin in jawaab-celinta noocan ahi ay noqoneyso mid khatar joojineysa. Haddii aadan ka fogaan karin khatar,khatar ku gal adigoo ah qof hal abuur ah ee aan ahayn mid gacan ka hadal wata.
8. La yaabitaanka iyo kaftanku waxay gacan ka geystaan baddalitaanka
9. Ku kalsoonow damiirka laabtaada marka aad rabtid inaad tallaabo qaaddid ama aad rabtid inaad ka noqotid.
10. Qaabee habab cusub oo aad kaga takhalusaysid caddaalad-darrada. U diyaa-garow inaad la kulantid tuhmitaan,cadaawad, diidmo iyo weliba dacwo haddii ay lagama maarmaan noqoto.
11. Dulqaad iyo dadaal u lahaw baadi-goobka aad ugu jirtid caddaalada.
12. Gacan ka geysa dhismaha “bulsho” ku saleysan daacadnimo, ixtiraam iyo daryeel.

## **GACAN KA GEYSO QAABKA**

- Kobci xushmeynta naftaada
- Xushmee oo daryeel dadka kale
- Filo natiijada ugu wanaagsan
- Nafsaddaada ka dalab qaab aan lahayn gacan-ka-hadal. Waxaa laga yaabaa in nafsaddaada gudaheeda laga helo arrinkaas
- Hakad, aamus ama joogsi samee –naftaada waqti sii- ka hor inta aadan tallaabo qaadanin. Waxaa laga yaabaa inay tani kaa dhigto qof u furfuran Awoodda Wax-baddalitaanka. Ku kalsoonow dareenkaaga gudaha ee ku aaddan waxa loo baahan yahay.
- Ha noqonin qof ku tiirsan hub, maandooriye ama khamro. Waxay kaa dhigayaan daciif.
- Marka aad khalad gashid qiro, haddii aad awooddid wax ka baddal khaladka,si aad naftaada u cafisid, kadibna aad hawlahaaga usii wadatid.
- Ha hanjabin ama ha liidin
- Sameyso saaxiibo ku taageera.taageer kooda ugu wanaagsan
- Khatar ku gal marka aad baddaleysid nafsaddaada

## ***WAA SIDEE DAREENKU***

Dareenka khibradda Awooda Wax-baddalitaanku waxay u eg tahay : AHA !!!!!!!

Waxaa jira dareen daryeelitaan

Waxaa jira hore us osocosho (tusaalayaal? Dareen cabasho

Waxaa jira waxyaabo la wadaagayo

Waxaad dareemaysaa inay sax tahay

Waxaa kaa lumaya cabsida haddii ay ku haysay



## QEYBTA C

### ***HANAANKA TABABARKA IYO BILLOWGA AWOODSIINTA***

Waxaa jirta maah-maah oraneyso “awooddu waxbay kharbuddaa, awoodda xad-dhaafka ahina si weyn ayey wax u kharbuddaa” arintana wax wayn ayaa run ka ah. Si kastaba ha ahaatee, mid ka mid ah ujeeddooyinka ugu waaweyn ee laga leeyahay tababar kasta oo ku saabsan barnaamijka AVP waa in awood la siiyo ka qaybgalayaasha iyo in la baro in awoodda lagu wadaago bulshada gudaheeda taasoo dadka oo dhan u faa'iideyneysa.

Tani waa muhiim maxaa yeelay maah-maahda kor ku xusan haddii si kale loo dhigana waxay noqoneysaa mid wax ku ool ah; “Awood la,aantu waxbay kharbuddaa ,awood la,aan saa'id ahina si xad dhaaf ah ayey wax u kharbuddaa”. Dhamaan dadku si ay nolosha ugu bad-baadaan waxey u baahan yihiin inay awood u leeyihiin noloshooda iyo tan deegaankooda. Waxaa kale oo iyaduna run ah in dhamaan dadku ilaa xad ay leeyihiin awood u gooni ah taas oo la cadaadin karo ama la go,doomin karo balse aan si dhab ah loo burburin karin. Haddii dadka loo diido in ay si sharciga waafaqsan u isticmaalaan awooddooda aasaasiga ah, waxay isticmaalayaan awooddooda dhanka wax burburinta taasoo ah mid wadata gacan-ka-hadal. Sidaa darteed tababarrada barnaamijka AVP ayey muhimadoodu tahay in la xaqiijiyo jiritaanka iyo sharciyada awooda shakhsiyadeed iyo in la siiyo ka qaybgalayaasha waayo aragnimada ku saabsan awood-qaybsi taasoo loo isticmaalay hab iskaashi ah, mas,uuliyad leh oo wanaagsan.

Awoodsiintu kuma timaaddo si dhakhso ah ama si lama filaan ah. Waxaa lagu gaaraa qorsheyn si qotodheer looga fikiray oo lagu qaabeeyay habab aasaasi ah iyo nidaam tababar kaasoo suurtagelinaya in si xilkasnimo ah awoodda loogu gudbiyo ka qayb-galayaasha iyadoo laga soo gudbinayo isku-dubaridayaasha. Maadaama uu tababar waliba yahay mid ka duwan kuwa kale uuna u baahan yahay isbedallo joogto ah oo lagu sameeyo qorshayaasha iyo ajendayaasha iyada oo marba la eegayo xaalada jirta iyo dadka, waxaa muhiim ah in la qeexo qaabka tababarka oo aan sheegno isbadalada uu keeno nidaamka AVP da. Kooxda tababarayaasha ah waa in ay markaa diyaariyaan qaab shaqo oo qof walba ka qayb-galayo. Nidaamka loo marayo qaabka ka qaybgelitaanka iyo awood-siinta, wuxuu soo marayaa dhow marxaladood taasoo lagu matali karo garaaf leh xarriiq muujinaya awood kor usoo kacaysa.

1. Xubnaha kooxdu waxa ay diyaarinayaan ujeeddooyinka fog ee la higsanayo, waxayna qorsheynayaan ajandaha, mana weydiinayaan jawaab-celinta, sidoo kale waxay hore usii dejiyeen ujeeddooyinka, xubnaha kooxdu waa mas'uuliyiinta.

2. Xubnaha kooxdu waxa ay diyaarinayaan ujeeddooyinka fog ee la higsanayo, waxayna qorsheynayaan ajandaha, waxay qabtaan wixii jawaab-celin ah hadday tahay mid faa'iido leh, waxay hore u diyaariyeen ujeeddooyinka laga leeyahay barashada, laakiin kooxdu waxa ay oggol yihiin is badal khuuseeya ujeeddooyinka. xubnaha kooxdani waa macalimiin ama barayaal.

3. Kooxdu waxay talo ahaan kusoo jeediyaan ajandaha ama waxa ay waydiiyaan in wax la falanqeeyo, waxayna dhiiri-geliyaan jawaab-celinta, si waafaqsan nidaamka koritaanka dabiiciga ah ee kooxda; ujeeddooyinka kooxdu way is-baddaleysaa marka ay kooxdu hore u martaba. Xubnaha kooxdu waa isku-dubaridayaasha.

4 Kooxdu waxa ay diyaarinayaan ujeedooyinka fog-fog ee la higsanayo, ajendaha iyo ujeedooyinka. Isdhexgalka kooxdu waa mid furan oo qof walba ku jiro, laakiinse waxaa laga yaabaa in ka qaybgalayaashu ka baxaan, ku caajisaan ama ay kala jabaan haddii kulanku si hagaagsan u socon waayo. Xubnaha kooxdu waa la taliyayaal.

#### **Su,aalaha ay tahay in mudnaanta la siiyo**

- Xagee baan dhab ahaantii aaminsanahay in aan hadda taagannahay?
- Xagee baan aaminsanhay in aan gaareyno ?
- Sidee baan awood dheeraad ah u siin karnaa kooxda aan la shaqayno?

Tababarka aasaasiga ah waxaan mararka qaarkood ku billaabaynaa iyadoo ka-qaybgalayaasha awooda laga xayubiyay ilaa xad.waxaa la marinayaa nidaam kali-talishimo oo aan ku dhiiri galinin in ay isu arkaan kuwo qiimo leh ama karti u leh inay helaan awood ama awood-qaybsi.Waxaa laga yaabaa in ay khibradaha waayo-aragnimada ka bartaan in laysku dayo ku ciyaaritaanka qaab-dhismeedka awoodda, ama suurtagalnimada dhalleecayn muujinaysa diidmo oo lagula kaco kooxda, laakiinse ma rajeynayaan inay baddali karaan qaab-dhismeedyada ama ay saameyn ku yeeshaan hab-dhaqankooda. Sidaa awgeed billowga ugu horreeya ee tababarka waa ineynu maanka ku haynaa xakameynta siminaarka, kadibna aan qorsheyn la nimaadno si ay ka qayb-galayaashu u noqdaan kuwo awood dheeraad ah helay marba marka kasii danbeysa. Haddii hannaanka qorsheyntu uu yahay mid naajax ah, ka qayb-galayaashu waxay dareemayaan isbaddalada ku dhacaya dareenkooda, iyo tallaabooyinka ay qaadanayaan ha ahaato heer shakhsi ama heer kooxeed, taasoo ugu yaraan ka muuqaneysa nidaam-bulsheedka ka qayb-galayaasha siminaarkan. Ka qayb-galayaashu waxay baranayaan in bulshada la dhisi karayo lana ilaalin karayo taasoo ay iyaga laf ahaantoodu dareemayaan, awoodda noocaas ah waa la wadaagi karayaa waxayna kusii kobcaysaa in la wadaago; tallaabada iskaashiga ah ee ku saleysan hab aan gacan-ka-hadal lahayn wey ka guuleysan kartaa habka shaqaaqada wata; kooxda ka qayb-galayaashuna waa shakhsiyaad qiimo leh oo gacan ka geysan kara arrintaas. Arrintan waxay ku ogaan karayaan khibradahooda gaar ahaaneed. Fikradahoodu marka hore waxay ku billaabmayaan iyagoo daciif ah waxayna u hor-maraan oo isu baddalaan dareen wanaagsan marka uu tababarku dhamaanayo. Laakiinse marxaladdan gudaheeda fikraduhu si xoog leh maskaxda uguma xidideystaan. Waxaa laga yaabaa inay dadku weli kusii dhegganaadaan noocyada fikradaha ee gacan-ka-hadalka wata taasoo ay u arkayaan inay lama-huraan u tahay guuleysashada, laakiinse isla marka nidaamka barnaamijka AVP uu hawlgaal noqdo, waxaa bilaabmeysa inay xididdada u siibaan fikradahan taasoo waafaqsan dareenkooda. Markaa kadib ayey imanaysaa inay maskaxdooda gasho, taasoo ku xigta marka ay isu baddalaan mirihii laga beeray khibraddan cusub afkaar. Si ay arrintani u dhacdo, waxaa lama-huraan inoo ah innaga maadaama aynu nahay, kuwa ay mas'uuliyadi ka saaran tahay qorsheynta iyo kobcinta habkan ineynu u caddeyno koox-kasta oo aynu la shaqeyno hannaanka loo marayo hawsha. Waxaana ka mid ah:

1. In haddii uu sawirku u qalmo kun kalmadood, sidoo kale khibradduna waxay u dhigantaa malyan. Khibraddu waa waxa macallimiinta oo dhan qancinaya. Asal ahaan barnaamijka AVP waa mid ku qotoma hab tijaabineed.

2. In inkastoo shakhsi kasta uu qiimo leeyahay isla mar ahaantaana ay jirto talooyin uu kaga qeyb-gali karayo kulanka, haddana, dadku ma rumeystaan kartida ku qarsoon illaa ay marka hore ka rumeysanayaan. haddii ay rumeysan waayaan kartida ku qarsoon, waxay kusii dhegganaanayaan qaababka caadada u ah, iyagoona wax dan ah ka galeynin ilaa heerka ay burbur u keeni karto nafsaddooda iyo dadka kaleba. Sidaa awgeed, waxaa waajib innagu ah inaynu dadka u xaqiijinnaa jiritaanka kartidooda isla mar ahaantaana aan barnaa arrinkaas. Marka aynu dadka weydiineyno inay soo gudbiyaan khibradahooda, iyo waxyaabaha ay soo qabteen, waxaynu bareynaa inay jiraan waxyaabo ay soo gudbin karaan oo ay hore u qabteen, tusaale ahaan, haddii aynu weydiinno inay sheegaan xilli ay khilaaf dhacay u xalliyeen qaab aan gacan-ka-hadal lahayn, waxaynu bareynaa dadka inayna arrintu ahayn oo kaliya inay awood u leeyihiin hawsha, ee ay sidoo kale raadin karayaan xalka aan gacan-ka-hadal lahayn— tani waa arrin ku cusub dadka aaminsan fikradda ah in gacan-ka-hadalku yahay qaabka kaliya ee hore loogu socon karayo.

3. Inay tahay in dadka oo dhami ay ka billaabaan meel-kasta oo ay joogaan, taasi waxay tahay, hab-shakhsiyeed kasta oo ay dadku leeyihiin markay halkan joogaan, waa inay qaataan oo kaliya tallaabooyinka wixtarka u leh iyaga ee ay ku saxsan yihiin. Ma garaneyno waxa ay tallaabooyinkani noqon karaan. Tusaale ahaan dadka iyagu hore u xukumi jiray dad kale iyagoo qori-caaradii isticmaalaya, waxay baranayaan in wax lagu xukumi karayo iyadoo la isticmaalayo dhoolla-tus xirfadeysan taasoo ah tallaabada koowaad. Sidoo kale qofka aan waligii xaqiisa shakhsiga ah sheegannin, tallaabada koowaad ee uu qaadayo waa inuu kor u hadlo isagoo xanaaqsan. Sidoo kale qofka caado ka dhigta inuu caroodo si uu u cabsi geliyo dadka kale, tallaabada uu qaadayo waa inuu iska daayo xanaaqa. Shaqadeennu waa inaynu adkeyno mid-kasta oo ka mid ah tallaabooyinka runta ah.

4. Shakhsiyadka innaga midka ah ee iska daaya noocyada muuqda ee gacan-ka-hadalka waxay leeyihiin noocyo gaar ah oo gacan-ka-hadal ah: tusaale ahaan waxaa laga yaabaa inaynu u muuqanno kuwa liita marka aynu la kulanno cadaalad-darro ama waxaa laga yaabaa inaynu qaabab kooban oo burburin iyo xeelado ah oo aynu kula tacaalno dadka innagu xeeran. Xasaradda nafsaaniga ah ayaa ka khasaara badan gacan-ka-hadalka muuqda. Marka aynu qof ka hor istaagno inuu kor u qaado dareenka nafsadda iyo kan muuqda, waxaynu abuuraynaa nooc kale oo gacan-ka-hadal ah. Sidaa darteed, waa ineynu noqonno dad aan is-kibrinayn marka aynu gudaneyno kaalinteenna macallinimo.

5. Inta badan noocyada fikirka ee burburka ku saleysan iyo tallaabo-qaadashadu waa mid ka dhalata marka loo diido inay dadku qaab hufan ama mucaaridnimo ay jawaab u bixiyaan. Marka aynu leenahay “oggolaansho” halkan waxaan ula jeednaa oggolaansha— ama waxyaabaha aan laga hadli karin— ee ku qarsoon waalidiinta ama waxyaabaha ay bulshadu ka filayso ilmaha yar, taasoo marka danbe ee uu ilmuhu weynaado uu laabta uun ku haysanayo. Tusaale ahaan, haddii wiil yar la baro in wiilka yare ee aan dagaallamin ee aan ku adkaanin marka uu xasarad la kulmo uu yahay fulay, wiilkaa yari marka uu weynaado ma oggolaanayo inuu raadiyo qaabab khilaafka lagu xalliyo oo aan gacan-ka-hadal lahayn, sidoo kale ma raadinayo qaababkaas haddii aan loo suurtagal looga dhigin. Shakhsi kastaa waa mid ay u gaar tahay sida uu u oggolaanayo ama uuna u oggolaanayn; laakiinse haddii aynu filayno inay dadku baddalaan hab-dhaqankooda, waa inaynu inta badan si qotodheer u jeex-jeexno oggolaanshaha ay u baahan yihiin.

6. Si loo kobciyo oo loo hormariyo waxay dadku u baahan yihiin bulshada, si ay u dareemaan ka mid ahaansho, iyo inay u baahan yihiin inay ogaadaan inay bulshadu badbaado u tahay, si ay u dareemaan inay xor u yihiin inay wajahaan khatarta ka imaneysa marka ay baddalayaan fikirkooda. Maadaama bulshadu ay dadka oo dhan badbaado u tahay, waxaa lagama maarmaan ah inuu jiro iskaashi, is-ixтираam iyo daryeel u dhexeeya dhamaan xubnaha dhamaantood iyo mid mid intaba. Waxaa lagama maarmaan ah inay xubnuhu sameeyaan qorsheyn iyo wada-shaqeyn, sidoo kale waxaa lagama maarmaan ah in qaabab aan gacan-ka-hadal lahayn lagu waajaho kuwa ay macaamil-xumo ka timaaddo. Bulshada noocan ah waxaa laga dhisi karaa meel-kasta iyada oo loo kuurgalayo wax-yar oo ka mid ah shuruudca degsan (fiiri “Hadalka Furitaanka,” Qeybta A,) iyo iyadoo la isticmaalayo xirfadaha dhinaca isgaarsiinta iyo xallinta khilaafaadka ee lagu baranayo Siminaarka Aasaasiga ah ee AVP. Si loo xaqiijiyo in arrinta la qaban karo, waa in koox kasta oo ka mid ah kooxaha barnaamijka AVP, ay shaqada ugu horreysa ka dhigtaan dhismaha bulshada ee tababarkan.

7. Inay dadku u baahan yihiin inay wada xiriiraan oo ay is dhageystaan. Shaqaaqada ay gacan-ka-hadalku weheliso waa mid timaadda kadib marka la kharbudo baahidan aasaaasiga ah taasoo ah arrin caadi ah bulshadeenna gudaheeda. Hawl kale oo qabashadeedu muhiim tahay marka lagu jiro barnaamijka AVP, waxay tahay in dadka la siiyo khibrad ku saabsan inay hadli karayaan iyagoo aan shaqaaqo la kulmin, iyo khibrad ku saabsan in si fiican loo dhageysto, taasoo markaa bareysa sida la isula xiriiro ee la isu dhageysto.

8. Inay dadku isla goobta gudaheeda iyagoo ku sugan ay helaan jawaabo iyo qaab ay xal u arkaan, maadaama ay su'aalo iyo caqabado ku jiraan laabtooda gudaha. Haddaba shaqadeenna ma aha inaynu siinno jawaabo ama waxyaabo xal ah, balse shaqadeennu waxay tahay ineynu jawaabahooda ogaanno isla mar ahaantaana aynu barno inay jawaabaha ka raadiyaan iyaga dhexdooda.

9. Arrinta muhiimka ahi waxay tahay, inay caalamkan jirto awood lagu suurtagelin karo in colaadda iyo wax burburinta loo baddalo daryeel, iskaashi iyo hal-abuur. Qayb ahaan awooddani waa aragtida dabiiciga ah ee ay dadku ku dhashaan taasoo ah inay doonayaan sameynta wax wanaagsan: middan iyada ah si xeeladeysan looma isticmaali karo, laakiinse haddii aan si furfuran u waajahno, waxaynu u isticmaali karnaa inaynu kala daadinno nidaamka gacan-ka-hadalka oo aynu la nimaadno xal wax dhisaya kaasoo dadaalka bani'aadamka oo kaliyahi uuna suurtagal ka dhigi karin. Awooddan wax baddaleysa si waafi ah looma qeexi karo, laakiinse waxaa muhiim ah inaynu u qeexno sida ugu wanaagsan ee karaankeenna ah, maxaa yeelay ilaa aynu xaqiijinno jiritaanka awooddan, dadku ma awoodi karaan inay si fur-furnaan ah ula tacaalaan taasina waxay keenaysaa inayna si habsami ah awooddu u shaqaynin. Muhimadda koowaad ee laga leeyahay siminaaradu waa, inaynu u gudbinno ka qayb-galayaasha nuxurka awooddan sida ugu wanaagsan ee karaankeenna ah.

## **KOOXDA**

Waxyaalaha aynu qabaneyno intaan ku guda-jirno barnaamijka AVP, waa inaynu u shaqeyno si koox ah. Innagu ma nihiin urur qaab jaran-jaro oo kale ah loo kala sarreeyo. Muhimadu ma aha inaynu imtixaanada ku gudubno. Ma jiro qof innaga mid ah oo shahaado ka qaatay shaqaaqo la'aanta. Ma jirto xikmad innaga soo gaartay meel innaga sarreysa. Qof-kasta oo innaga mid ihi

waxa uu baadi-goobayaa wadiiqada loo maro habka shaqaaqo la'aanta, waanan soo dhaweynaynaa dhamaan saaxiibada baadi-goobka ku jira, ha ahaadaan kuwo waddada innooga horreeya ama kuwo innaga danbeeya. Ma jiro qof innaga mid ah oo aan la kulmaynin ceebo khatar ah iyo fashilaado inta uu ku guda-jiro baadi-goobka qaabka shaqaaqo la'aanta. Marka aynu koox ahaan u wada shaqeynayno, waxaynu kala faa'iideysanaynaa waxyaabaha wanaagsan ee qof-kasta oo innaga mid ahi uusoo gudbinayo, waxaynu ka taxadareynaa in qaar innaga mid ahi ay wadiiqada ka lumaan.

Kooxaha waxaa ugu wanaagsan kuwa labada qof ama sadexda qof ka kooban. Hal qof wuxuu noqonayaa mid aad u liita, sidoo kale wixii saddex qof ka badan shaqo ahaan waa mid culus. Sidoo kale waxaa kooxaha lagu soo dari karaa dhowr qof oo dhawaan tababar soo qaatay si ay khibrad uga qaataan. Tababarayaasha khibradda leh waxaa waajib ka saaran yahay inay caawiyaan dadka cusub oo ay siiyaan fursado. Dadka cusub waxaa looga baahan yahay inay ogaadaan inay weli yihiin dad tababar ku jira, isla mar ahaantaana ay u baahan yihiin khibrad si ay u noqdaan xubin kooxda ka mid ah oo waxtar leh.

Ugu yaraan waa in khibrad la siiyaa laba xubnood oo ka mid ah kooxda (habsami u shaqeynta kooxdu waxay noqoneysaa mid hooseysa haddii hal qof uu “ wax-walba garanayo ” halka kuwa kale oo dhana ay yihiin kuwo hadda baranaya.) Hal shakhsi oo khibrad leh ayaa laga dhigayaa “hoggaamiyaha kooxda,” waxaana laga dhigayaa marka hore ama waxaa lagu guddoominayaa kulanka qorsheynta.

Kooxdu waxay ku shaqeyneysaa wixii la isku raaco, hawsha ugu badan ee uu qabanayo hoggaamiyaha kooxdu waxay noqoneysaa inuu ka shaqeeyo sidii kooxdu wax isugu raaci lahayd. Sidaasoo ay tahay, haddii ay kooxdu caqabad kala kulanto inay heshiis gaaraan, waxaa loo baahanayaa tallaabo deg-deg ah in la qaato iyadoo la tixgelinayo waqtiga. Marka ay sidani dhacdo hoggaamiyaha kooxda ayaa qaadanaya go'aannada ugu danbeeya. Dhibaatooyinka ka dhasha wixii go'aan ah ee uu qaatay hoggaamiyuhu, waxaa mar danbe gacan ka geysanaya kooxda ballaaran ee AVP. (Fiiri Qeybta C “marka ay arriimuhu khaldamaan: sida loo wajahayo Khilaafaadka Kooxda”.)

Waxaa muhiim ah inay kooxdu awood u yeeshaan inay wada-shaqeeyaan. Arrintan waxaa gacan ka geysan kara iyadoo si taxadar leh loo doorto kooxda. Haddana sidaasoo ay tahay, sida caadiga ah kooxdau waa inay ka koobnaato cid-kasta oo la heli karayo. Mabda' aasaasi ah oo uu ku qotomo barnaamijka AVP, waa inay dadku isku dayaan inay wada-shaqayn karaan. Haddii ay dhibaatooyin jiraan, waa in lala yimaaddo dadaalo taxane ah si caqabadda jirta loo xalliyo. Ma jiro qof dhameystiran, waxaana jira in qaababka shakhsiyeed ee dadka qaarkood ay yihiin kuwa wax qasaya; haddana sidaasoo ay tahay, waxaa guul-darro ah inaynaan qof kale la shaqeyn karin waana mid aan la aqbali karin.

Dhamaan dadka daneynaya waxaan ku dhiiri-gelinaynaa, inay ka qayb-qaataan Siminaarka Aasaasiga ah ee barnaamijka AVP. Kuwa daneynaya inay si qoto-dheer wax uga bartaan khibradda, waxaa lagula talinayaa inay sidoo kale ka qayb-qaataan Siminaarka Heerka Labaad (Koonsada Hormarsan); sidoo kale hadday rabaan inay nala shaqeeyaan, waxay ka qayb-qaadan karaan siminaarka Tababarka Isku-dubaridayaasha. Annagu liis ahaan uma habeyno dadka aan ku habbooneyn barnaamijka kuwa ay yihiin. Kadib marka uu qof cusubi helo khibrad la shaqeyn

koox taasoo uu tababar ku qaatay, go'aan ilaa heer ah ayaan ka gaamaa, waxaana laga yaabaa inaan dadka qaarkood kula talinno inay u baahan yihiin tababar dheeraad ah ama wax-kasta oo munaasib ah.

### **Fara-gelin**

Waxaa jirta in mararka qaarkood ay wax khaldamaan iyadoo haddana ay jirto inay kooxdu si habsami ah usoo gudbiyeen ajandaha ugu wanaagsan. Waxaa laga yaabaa inay sababtu tahay mid muuqata (muran shakhsiyeed dhex-maray laba ka qayb-gale ayaa kooxda oo ku kala aragti duwanaatay) waxaa kaloo laga yaabaa inay sabatu tahay mid xeeladeysan (dusha sare wax waliba waxay u muuqdaan inay yihiin caadi laakiinse waxaa jira wax meesha ka maqan). Marka ay sidani dhacdo, kooxdu waxay xaq u leeyihiin oo mas'uuliyadi ka saaran tahay inay faragelin la yimaaddaan si ay tababarka si toosan ugu jiheeyaan. Ma jiro wax amarro ama qaab oo u sheegaya waxa ay sameynayaan. iyaga ayaa laga rabaa inay la yimaaddaan. Waxaa loo baahan yahay inay tallaabada ay qaadanayaan ku saleysan tahay ahmiyadda ay siinayaan inuu siminaarku khibrad fiican u yahay dhamaan ka qayb-galayaasha. Hoos waxaa ku qoran dhowr tusaale:

- Matalaadda kaalimuhu si fiican uma dhicin. Kooxdu waxay dalbadeen in la hakiyo. Waxay isu baddaleen kuwo la xamaasadeysan, waxaa la matalay jilitaan ay ahayd in lagu matalo kulanka soo socda. Mooraalka kooxdu waa mid ka geddisan sidii la rabay.
- Waxaa muuqaneysa inay kooxdu dooneyso inay xalliyaan dhibaatooyinka shakhsiga ah mid-mid. Kooxdu cabbaar ayey hawsha wadeen, kadib wey joojiyeen. “ ma nihin dad wax dabiiba, siminaarkuna kuma saabsana dabiibitaan.”
- Khilaaf khatar ah ayaa ka dhex aloosmay laba ka qayb-gale. Kooxdu arrintan waxay u qaateen khilaaf ay tahay inay ka shaqeeyaan, kaasoo ay xalliyeen, kadibna waxay usoo noqdeen ajandihii.
- Ma jiro wax caqabad ah oo muuqda, laakiinse ma jiro wax xaqiiq ah oo kor usoo baxaya. Qaar ka mid ah hoggaamiyayasha kooxda ayaa codsaday in hawsha la hakiyo waxayna ka hadleen sida ay wax u dhacayaan. Hal hoggaamiye ayaa sheegtay inay joojinayso tababarka isla haddaba haddii aan arrinta wax laga baddalin. Kooxdu waxay u baahaneysaa inay la tacaalaan faragelinta inta lagu jiro dabiibitaanka shaybaarka.

### ***DHISITAANKA KOOXDA***

Dhisitaanka kooxdu waa nidaamka ay kooxdu u barato habsami u wada-shaqeynta si ay :

- U habeeyaan una xaqiijiyaan ujeedooyinka ay wada higsanayaan;
- U qaybsadaan hawlaha qabashadoodu lagama maar-maanka tahay kuwaasoo ay ka shaqeynayaan xubnaha kooxaha ee kala duwan;
- U kobciyaan jawi isku-kalsooni iyo iskaashi oo u dhexeeya xubnaha. Si ay suurtagal u noqoto in kooxda si wanaagsan loo dhiso, kooxdu waxay u baahan yihiin inay yeeshaan kulan ka hor inta uuna billaabmin siminaar kasta si ay xubnaha kooxdu isu bartaan, ayna usoo bandhigaan

meeshana uga saaraan caqabadaha suurtagalka ah ee ku iman kara wada-shaqeynta, sidoo kale si ay isugu waafaqaan ajande kumeelgaar ah oo ku saabsan siminaarka oo dhan iyo ajande xaddidan oo ku saabsan Kulanka 1aad ee tababarka, sidoo kale inay caddeeyaan faah-faahin ku saabsan “ nidaamka goobta” .

Kulanku waa muhiim. Waa inaan laga wahsannin oo aan laga bakhaylin duruufaha nolosha ee xubnaha kooxdu waa xaalad mashquul ah inta badanna waxay ku nool yihiin meelo kala fog-fog. Laakiinse ka hortag is-muujinta. Way adag tahay in kulan hordhac ah ay yeeshaan xubnaha kooxda ee maxaabiista ah sababtuna waxay tahay caqabadaha la xiriira dhanka hay'adda; laakiinse maadaama isku-dubaridayaasha gudaha iyo kuwa dibaddu ayna inta badan aqoon isu lahayn, kulanka noocan oo kale ahi muhiim ayuu u noqonayaa. Haddii ay dhacdo in laga gudbi kari waayo caqabada kulanka ka dhasha, waa in loo diyaar-garoobo sidii loo wajihi alhaa natiijada ka dhalaneysa dhibaataadaas.

Wadajir ahaan u shaqeynta: aasaasidda shuruucda

Furfurnaanta iyo isweydaarsigu waa muhiim, haddaba isku day taas: waa maxay dareenka qof waliba uu ka qabo ka kale?

- Sidee ayaynu u aragnaa hoggaaminta? Diyaar miyaynu u nahay inaynu go'aan qaadanno innagoo ku saleyneyna fikirka loo badan yahay? Maxaa dhacaya haddii tababaraha hoggaamiyaha ahi uu is-casilo oo uu go'aan gaaro?
- Ma jiraa dareen innoo qarsoon oo ka dhashay wax hore innoogu dhacay kaasoo saameyn kara siminaarka?

In laga nadiifiyo jawiga arrimahan iyo kuwo la mid ah, ma noqoneyso mid xallisa caqabad gaar ah, hase yeeshee waxay ku biyo-shubanaysaa sidii loo kobcin lahaa koox wada-shaqeyn karta. Koox-kasta waxaa xoojinaya aqoonta ay u leeyihiin in xogta la isweydaarsanayo iyo hannaanka go'aan gaaristu uu ka qayb-qaadanayo qof-kasta oo ka mid ah kooxdu.

Xubnaha kooxdu waa inay si niyad ah ugu heshiiyaan inay wada-shaqeynayaan. Si ay tani u hirgasho, xubin kasta oo ka mid ah kooxdu, waa inuu qoraa waxa uu ka filayo/ay ka filayso xubnaha kale ee kooxda. Kadibna waa inay ka fikiraan ama ay liis ahaan u qoraan waxay ka filayaan xubin kasta kuwaasoo ay ku jiraan: heerka ka qayb-galka, nidaamka loo marayo go'aan qaadashada, soo xaadiritaanka, iyo mas'uuliyadda dadka maqnaada iyo kooxda (hadii ay sidani soo shaac-baxdo), jawaab-celin wanaagsan oo xubnaha kale laga siiyo habsami u shaqeynta kooxda iyo sida ay hawsha u gudanayaan shakhsiyaadku, iyo u daacad ahaanta xunaha koox kale.

Weydii xubin kasta oo ka mid ah kooxda inuu si xaddidan u sheego “ casharrada tababarka ee uu rabo inuu hoggaamiyo” iyo “casharrada uuna rabin inuu hoggaamiyo.” Waxoogaa waqti ah u qoondee dood ku saabsan sida ay rabitaanada noocan ahi uga tarjumayaan caadooyinka iyo qiyamka kooxda ( waxa uu qof kasta ka aaminsan yahay ama uuna ka aaminsanayn arrimaha la xiriira casharrada tababarka iyo barnaamijka AVP) iyo kartida ( waxa uu qofkastaa dareemayo/dareemayso inuu soo gudbin karo). Dadka aan khibradda lahayn waa in lagu dhiiri-geliyo in lugaha loo geliyo (inay qaataan) casharrada tababarka marba marka kasii danbeysa sii

adkaanaya, waana in gacan taageero ah la siiyaa hadday isku dayaan inay guda-galaan waxyaabo adag, laakiinbse waa inaan hore loogu sii riixin. Ma jiro xubin ka mid ah kooxda, oo hoggaaminaya casharo tababar kuwaasoo uuna si dhab ah mabsuud uga ahayn.

Iskuday inaad odorostid hab-dhaqanka kooxda ee ay suurtagal tahay inuu ka careysiiyo xubnaha kale ee kooxda ama sababo khilaaf kooxda gudaheeda, iyo sidoo kale qaababka lagu maaareynayo hab-dhaqanka noocaas ah. Tusaale ahaan, waxaa laga yaabaa in xubin ka mid ah kooxda oo aan khibrad lahayni uu la yimaaddo gebi-dhacleyn , ama uu sumcad-xumo ku sameeyo ujeedadii laga lahaa casharka tababarka Maxaa dhacaya haddii inta kale ee xubnuhu ay muujiyaan inayna u baahnayn gacan-siin? Ma waxay noqneysaa mid u muuqata faragelin? Xasuusi dadka nidaamka barnaamijka AVP ee habaynta xaaladaha —gaar ahaan marka kooxda loo sheegayo inuu waqtigii dhamaaday“dabiibitaanka shaybaarka.” Xaqiiji in siminaarku si fiican ku socdo taasoo ah arrinta ugu muhiimsan. Dareenka xubnaha kooxdu waa muhiim laakiinse mararka qaarkood waxaa laga yaabaa in loogu talo galay qaabka loo maaareynayo kulamada dabiibitaanka shaybaarka waana inaan la oggolaanin in khalkhaliyo siminaarka ( kooxda oo la timaadda gacan-ka hadal shaqaaqo ah inta uu socdo kulanka siminaarku.)

#### **Habeynta ajandaha iyo qeybinta shaqaalaha**

Dhamaan faah-faahinta waxaa dhidibada loogu taagaya kulanka koowaad, taasoo ay ku jirto waqtiga loogu talo-galay iyo qofka qabanaya cashar kasta. Siminaarka oo dhan u habee ajande aan sugnayn oo wax laga baddali karayo markii loo baahdo. Ka taxadar inaad waqti u qoondaysid hawlaha siminaarka adigoo ku saleynaya waqtiga la heli karo.

Ugu danbeyntii,: Kusoo gabagabee kulanka adkeynta jiritaanka qofka.

#### **Inta u dhaxaysa kulanada iyo dabiibitaanka shaybaarka**

Sidee ayay dadku u shaqeynayaan? (waa inay ku dhan yihiin jawaab-celinta wixtarka leh iyo mida aan wixtarka lahayn .) Qorshee kulanka soo socda, adigoo maanka ku haynaya baahida iyo ujeeddooyinka la rabo in la higsado ee soo shaac-baxay, iyo haddii ay jiraan wax aan la dhamaystirin.

#### **Ajande talo ahaan loo soo jeediyay – Kulanka Ugu Horreeya ee Dhisitaanka /Qorsheynta**

**Isku-keenid:** (mid ka dooro)

- Waxaa jira wax noloshayda taabanaya oo hadda igu dhacaya taasoo saameyn ku yeelan doonta sida aan uga qayb-qaadanayo siminaarka.
- Waxa aan ka filayo kooxdan inta uu socdo siminaarku.
- Isku-dubaride ahaan meelaha aan ku fiicnahay/meelaha aan ku liito.

**Ku heshiin:** maku heshiin karnaa waxyaabaha soo socda dhamaantood?



1. Waqtiga/soo xaadirtaanka:ma jiraa qof innaga mid ah oo caqabadi ka haysato dhanka waqtiga? Goorma ayaan qorsheynta? Dhamaanteen miyaynu iman doonaa dhamaan kulamada mana ka qayb-gali karnaa qorsheynta? Haddii ay dhacdo in qof ka mid ah kooxdu uu iman kari waayo, xubnaha kale arrinta raalli maka yihiin?
2. Go'aan qaadashada: dhamaan go'aanada aan qaadaneyno ma waxay noqonayaan kuwo lagu saleeyay in la isku raacsan yahay? Haddii la isku raaci waayo, isku-dubaridaha ama kooxda ma loo oggol yahay inay go'aan qaataan iyagoo kooxda matalaya? (Fiiro gaar ah: Barnaamijyada qaarkood kooxaha uma yeelaan" isku-dubaride hoggaamiye ah")
3. Ka qaybgalka: Miyaynu u oggolaaneynaa xubnaha kale ee kooxda inay ogaadaan casharrada tababarka ee aynu si fiican mabsuudka uga nahay qabashadooda iyo casharrada aynaan jeclayn qabashadooda?
4. Taageerada: Miyeynu isku waafaqsannahay inaan khilaafka kooxda dhexdiisa ah lagu sheegi karin marka ay joogaan ka qayb-galayaashu?
5. Ballan-qaad: ma isku raacsannahay inaynaan dhinacna uga leexannin qorshaha ay kooxdu sameysay marka aynu hogaaminayno casharada tababarka innagoona marka hore raadinayn aragti guud oo la isku raaco taasoo ku saabsan shaybaarka ?
6. Wax-kudaritaan: Miyeynu tixgelinaynaa haddii ay dhacdo in hadalka uu qof soo jeediyay uu ruux kale ku daro wax dheeraad ah? Miyeynu dadka ku oranaynaa, " Ma jiraan wax ay kooxdu jeceshahay inay ku daraan arrinta la sheegay?"
7. Xaalado deg-deg ah: haddii ay dhibaato dhacdo, sida inuu qof si aad ah u qiiroodo ama dagaal qarxo., ma dhici kartaa in qof khihrad lihi uu si mutadawacnimo ah inuu muddo yar inuu la baxo qof kale iygaoo ka baxaya kulanka ama inuu baxo oo la hadlo qof kale si uu u gacan siiyo?
8. Jawaab-celinta: dhamaanteen diyaar ma u nahay inaynu jawaab-celinno ama jawaab-celin aynu helno, taasoo ay ku jiraan talo-soojeedin ku saabsan in wax la baddalo?
9. Caqabadda: Ma jiraan waxyaabo laga yaabo in qabashoodu ay innagu adkaato inta uu siminaarku socdo ama aynu jeclaan lahayn inaynu ka helno jawaab-celin?

#### **Tas'hiilaadka isgaarsiinta**

- a) Waa kuma qofka halkaa fariisanaya, Goorma ayuu fariisanayaa? b) Sidee ayay u dhacaysaa marka aynu hal shaqo ka gudbeyno oo aynu mid kale u gudbayno? c) Maxaynu sameynaynaa haddii qofka kale uu yahay "mid diyaarsan?" d) Waa kuma qofka waqtiga ilaalinaya? e) Waa maxay calaamadaha aan u isticmaaleyno ilaalinta waqtiga,sida., inaynu farta ku fiiqno saacadda aynu xirannahay si aynu u muujinno in waqtigu dhow yahay, shaybaar, iwm? f) Sidee ayaynu isugu dheelli-tiri karnaa shaqada caadiga ah, sida qoritaanka ajandaha?

**Kulamada:** a) Dib u eegid miyaa lagu sameynayaa ajendaha uu dejiyay hoggaamiyaha isku-duwaya hawsha mise waxaa la isticmaalayaa Ajandeyaal aan Hubaal ahayn. b) Waa kuma qofka qabanaya muxuuse qabanayaa?

**Xiritaanka:** Qof walba ha sheego wixii faa'iido uu arkey ee qof kale oo xubnaha ka mid ihi soo jeediyay intii lagu guda jiray kulanka qorsheynta, ama si guud ahaaneed wixii xubnaha kooxdu soo jeediyeen.

**Talo-soo jeedin dhaxalgal ah oo ku saabsan Jawaab-celin iyo Jawaab-bixin Xubnaha Kooxda dhexdooda ah**

Marka la gaaro dhamaadka kulanka, amaba marka ay maalintu gabagabo tahay, gudagal hanaanka daangada:

1. Qof waliba ha sheego sida uu u maleynayo inay u sameeyeen arrimahan:  
a)Hoggaaminta casharrada tababarka.  
b)Caawinta.  
c)hal-abuurnimada.

2. Kuwa kale haka bixiyaan jawaab-celin qof-kasta .  
a) iyagoo marka hore ku billaabaya dhinaca wanaagsan, kadibna,

b) Ha u gudbiyaan wixii soo-jeedin ah ee ay tahay inay ka baddalaan. soo gudbinta jawaab-celintu, waxay muhiim u tahay in:

1. Aad cabbirtid qaabka aad hadal uga kenaysid arrinta.

2. aad ahaatid mid arrin gaar ah taabta.

3. Marka aad soo jeedinaysid casharka tababarka uhadal hab-dhaqan suurtagelinaya inuu qofku is-baddalo, sida, inaad fariisatid halkii aad taagnaan lahayd.

Marka aad ka qayb-galayaasha ka heshid jawaab-celin, waxaad xasuusnaataa in:

1. Dhamaanteen aan wax-badan baraneyno oo aynu hormareyno— xataa waa suurtagal inaynu khaldannahay.

2. Xataa waxaynu ka faa'iideysan karnaa dhalleecaynta aan meelna ku jihaysnayn.

3. Marna maaha inaynu jawaab-celinta u qaadanno si shakhsi ahaaneed.

4. Qof-kasta isaga ayaa ah garsooraha ugu danbeeya ee xukumaya wixii waxtar u leh isaga/iyada.

5. Dhamaanteen waa inaynu aqbalno wixii khaladaad ah ee aynu leenahay ama ay dadka kale leeyihiin — waana inaan isku dayno inaan la noolaanno khaladaadkaas.

Marka uu siminaarku dhamaado, waxaad gudo-gashaa inaad qiimeysid kooxda siminaarka ka qayb-qaadatay adigoo diiradda saaraya su'aalaha soo socda si ay xubnaha kooxda ugu suurto-gasho inay is-dhexgalaan isla mar ahaantaana ay "ay isaga dajiyaan wixii ay hayaan":

1. Waa maxay waxa iigu qiimo badan ee aan ku faani karayo kaasoo aan qabtay intii siminaarku socday?

2. Adkee jiritaanka xubnaha kooxda. Waa maxay waxa ugu wacan uguna hal-abuursan ee ay sameeyeen xubnaha kooxdaydu?

3. Waa maxay hagitaanka ugu waxtar badan ee ku saabsan dhinaca isku-habeyntooda intii siminaarka lagu jiray kaasoo aan u gudbin karo xubnaha kooxda?

4. Waa maxay arrimaha aan u baahanahay inaan ka xaqiiqsado kooxdayda?

5. Sidee ayaan u arkaa inay naftaydu u hormartay ka qaban-qaabiye ahaan barnaamijka AVP ee siminaarka?

**Qof-kasta Ixtiraam, Dhageyso oo Jeclow, Ku Kalsoonow Nidaamka**

## ***QODOBO LOOGU TALO-GALEY“HOGGAAMIYAYAASHA” FUDUDEEYAYAASHA***

Kaalinta isku-dubaridayaasha “hoggaanka ah” waa mid la xiriirta “hawlah guriga” laakiinse waxa aad muhiimka u ahi waa habeynta maskaxda— ku adkaanta qiimaha ay mabaadii'da barnaamijka AVP ku leeyihiin nolosheenna iyo inaan u fur-furnaano Awoodda Wax-baddalitaanka. Xirfado habaysan waxa ka muhiimsan in qofku uu aamino wanaaga isaga ku jira, oo uu sii kobciyo.

Nuxurka barnaamijka AVP waa mid ka muhiimsan wixii farsamo ah . (Fiiro gaar ah : qaar ka mid ah kooxuhu waxay door-bidaan inayna isticmaalin ereyga ah “ hoggaan” maadaama ay muujineyso kala-sarreyn.)

Waxaa jira hawlo gudaha ah oo fara badan kuwaasoo la xiriira sida loo qabanayo siminaar. Tani waa arrinta la yaabka mudan ee dhinaca kooxda ka imanaysa. hawlahaan waa la isu gudbin karaa. Tani waxay yareyneysaa mas'uuliyadaha qof kastaa uu leeyahay.

Hawlaha aasaasiga ah ee “ Hoggaanka” Isku-dubaridaha waxaa ka mid ah arrimaha hoos ku qoran:

**Siminaarka ka hor:** 1. Isku-dubaridka goobta iyo waqtiga siminaarka; siminaarka in la shaaciyoo; helitaanka liiska ka qayb-galayaasha, ama, in iskaashi lala sameeyo isku-xirayaasha iskuulka ama naadiga, haddii siminaarka lagu qabanayo meel iskuul ah ama naadi ay dhallinyaro leedahay.

2. Isku-dubaridka cuntooyinka iyo cabbitaanada.mararka qaarkood kooxda siminaarka abaabulaysa ayaa sameeya hawshan, laakiinse waxaa muhiim ah in la ogaado xilliyadooda.

3. Haddii aad dooratid in ka qayb-galayaasha aad hadal kooban oo xog-warran ah u jeedisid siminaarka ka hor, waa inaad isku habeysid waqtiga iyo goorta.

4. Dejinta waqtiga iyo goobta lagu qabanayo kulanka looga hadlayo dhisitaanka (kobcinta) kooxda; adigoo kooxda ku wargelinaya; oo hoggaaminaya kulanka dhabta ah.

5. Nuqullo badan oo laga haysto jadwalka aan hubantida ahayn iyo qalabka jiheeyayaasha ee la isticmaalayo inta uu socdo kulanka lagu falanqeynayo dhisitaanka kooxda iyo siminaarka. (hoos ka fiiri Talooiyinka kale ee lasoo jeediyay)

6. Isku keenidda qalabka siminaarka.

### **Inta uu siminaarku socdo:**

1. in mar hore la yimaaddo, gaar ahaan maalinka koowaad si la isugu hagaajiyo kuraasta, waraaqaha darbiyada lagu dhajinayo, waraaqo la qaadanayo, qalabka; goobta oo si guud loo firriyo dhamaadka maalin kasta.

2. In la hubiyo xubnaha kooxda inta lagu jiro siminaarka si loo ogaado in qof kasta oo xubnaha ka mid ihi uu diyaar u yahay kuna faraxsan yahay casharka tababarka ee ay qabanayaan. Mararaka qaarkood waxaa laga yaabaa inay dadku hayaan fikrado cusub. Fikradaha qaar ka mid ah waxaa laga yaabaa inayna munaasib ahayn, kuwana ay muhimad weyn leeyihiin.

3. In lagu dhiiri-geliyo xubnaha kooxda inay qabsadaan “shaybaar” markaad dareentid inay niyadda ka kacsan yihiin, iwm.

4. Sameynta kulamada xubnaha kooxda inta ay socoto koorsada siminaarku si looga helo jawaab-celin iyo qorsheyn dheeraad ah(Fiiri Talooiyinka lasoo jeediyay eek u saabsan Jawaab-celinta iyo Jawaab-qaadashada)

5. In lala hubiyo ka qayb-galayaasha inay arkaan qaabka ay jecel yihiin in magacyadooda loogu soo qoro shahaadooyinka iyo qoritaanka iyo saxiixitaanka shahaadooyinka.

6. In isku-dubaridayaasha la siiyo waqti ay jawaab-celin ku sameeyaan marka uu siminaarku dhamaado, waana waqti kooban oo ay wax sharxayaan

Dood lala sameeyo isku-dubaridaha kooxda si diiradda loo saaro: —Waxa aynu si wanaagsan u qabannay. — Waxa ay tahay inaynu kulanka danbe wax ka baddalno. — In la xaqiijiyo jiritaanka dhamaan isku-dubaridayaasha.

### **Siminaarka kadib:**

1. Qoritaanka warbixin ka hadleysa siminaarka iyo gudbinta warbixinta oo ay la socdaan liiska ka qayb-galayaasha iyo wixii fikrado ah.

### **Talooiyin kale oo lasoo jeedinayo**

- Marka ay wada shaqeynayaan dad da' yar iyo/ama isku-dubaridayaal aan khibrad lahayn, waxaa laga yabaa inaad jeclaatiid inaad u sameysid kulan kasta ajande ballaaran.

- Haddii waqtiga qorsheyntu uu yahay mid yar, waxaa laga yaabaa inaad u baahatid abuuritaanka faylasha aan aad muhiimka usii ahayn oo loogu talo-galey isku-dubaridayaasha aan khibradda lahayn kadibna aad hawlaha oo dhan isugu geysid siminaar gaar ah iyadoo loo habeeyay qaab habaysan.

- Haddii aad filaysid in barnaamijka aad qorsheyneysid uu ka koobnaan doono Siminaar Hormarsan iyo mid Aasaasi ah labadaba, waxaa laga yaabaa inaad jeclaatid inaad qorsheysid marka aad wax billaabaysid noocyada madadaalada khafiifka ah ee aad jeclaan lahayd inaad ku isticmaashid midka Aasaasiga ah iyo midka aad u isticmaali lahayd siminaarka Hormarsan.

### **Talooyin gaagaaban oo loogu talo-galey “Hoggaanka” isku-dubaridayaasha**

#### **Kooxda:**

- Dhiiri-geli xubnaha kooxda.
- Fiiri inay isku-dubaridayaashu isu gudbiyaan casharrada tababarka ee muhiimka ah.
- Hubso inay haystaan qalabka loo baahan yahay.
- Weydii haddii ay wax su'aal ah qabaan.
- Sii jawaab-celin wax-ku ool ah.
- U gudbi wixii mas'uuliyad ah.
- Isticmaal shaybaar haddii aad u maleysid in mid ka mid ah kooxdu uuna wax hubsannin.

#### **Siminaarada:**

- Qorshee ajande aan hubaal ahayn .
- Wixii qalab ah meel kusoo ururso.
- Jadwal u samee kulanka qorsheynta kooxda.
- Hubi adeegga isgaarsiinta , (ka qayb-galayaasha, goobta, waqtiga, cuntooyinka, baabuurta, iwm.)
- Ka digtoonow waqtiga.

Isticmaal “Isu imaatin ” si aad u adkeysid meelaha ay ka dabacsanaayeen kulamadii hore. ( Isu imaatinku waa marka ay kooxdu u fariisato qaab wareeg ah ee isku-dubariduhu uu soo jeediyo su'aal kadibna qof-kasta lagu martiqaado inuu falanqeyn ka bixiyo. Tani waxay kooxda ku caawisaa inay arriimaha jira diiradda saaraan.)

- Waxay xoojineysaa hab-dhaqanka wanaagsan ee aad rabtid inaad ka heshid ka qayb-galayaasha. In sacabbada la tumo waqtiga munaasibka ahi waa arrin muhiim ah oo ah adkeyn xoog badan.

### **Caqabadaha :**

- Shaybaarka haddii ay wax dhibaato ahi soo shaac baxdo.
- Haddii uu casharka tababarku fashilmo, sideeda u daa ( waxaaba mararka qaarkood laga yaabaa in casharro dhibaatooyin lahaa si fiican wax looga kororsado).
- Haddii ay dooduhu kululaadaan, dalbo hal daqiiqo oo aamusnaan ah. Ama, isku day neefsasho dheer. Marka koowaad neefta xoog u qaado, marka wixii dhaliil ah neefsaho ahaan isaga soo bixi, kadibna waxyaabaha wanaaga ah neefsasho ahaan u qaado, iwm.
- Mararka qaarkood hannaanka baaldiga kalluunka oo wax laga baddalay waxa uu gacan ka geysan karaa mowduuca dooddiisu kulushahay ama Su'aasha aan laga Jawaabin.
- Maskaxda ku hayso dhowr cashar tababar oo loogu talo-galay kuwa faylasha buuxinaya haddii aad waqti u heshid gacmahaaga.

## ***MARKA AY WAX KHALDAMAAN: Maareynta Khilaafyada ka dhex dhasha Kooxda***

### **Hordhac**

- Khilaafku waa arrin dabiici ah. Waa inaynu aqbalno fursad lagu raadinayo jawaab-celin dhab ah oo lagula tacaalayo fikradaha is-khilaafsan.
- Arrimaha la xiriiira hormarka dhanka hoggaaminta, qof-kasta isaga/iyada ayaa is-xukumaya.
- Marka aadan si toos ah ugu lug lahayn khilaafka, waxaa muhiim ah inaad xasuusnaatid in markasta ugu yaraan ay jiraan laba fikradood oo kala duwan. Inaynu hubanti ka dhigno dhamaan fikradaha la kala qabo, waxay naga caawineysaa inaynaa innagu wax xukumin.

### **Ka hortagga dhicitaanka khilaafka**

Tilmaamaha Jiheeyayaasheenna waxaa ku jira qalab faa'iido leh kaasoo lagaga hortagi karayo laguna maareyn karo khilaafyada heerkoodu hooseeyo. Awood uma lihin inaynu diiradda xoog u saarno ahmiyadda ay leeyihiin arrimaha kala ah dhisitaanka kooxda, kulamada shaybaarka, iyo qiimeyntu. Hoggaamiyayaasha barnaamijka AVP ee khibradda lihi, waxay og yihiin in haddii dhisitaanka kooxda laga boodo, waxa ay noqoneysaa inay kooxdu mar kale sameeyaan hawsha dhisitaanka xilli danbe oo ay hawshu ka adag tahay sidii hore.

Marka hore oggoolow hab-dhaqanada aan la aqbali karin. Inta badan xubnaha kooxdu, ma oggolaanayaan inay aqbalaan in xubin ka mid ihi uu la yimaaddo hab-dhaqan daandaansi ah ama uu hadalka soo dhex-galo oo uu iyadoo dadka oo dhami maqlayaan isku dayo inuu saxo qof kale. Waxaa laga yaabaa inay jiraan kuwa kale oo ay kooxdaadu rabaan in lagu soo daro hawsha. Hubi inay xubnaha kooxda dhamaantood fahmeen waxa uu yahay heshiisku.

### **Khilaaf ayaa dhacay iyadoo siminaarku socdo**

Waxaa jira siminaarro kooban kuwaasoo ayna isku-dubaridayaashu is-khilaafin. Haddii aad u maleyneysid inaad ku dhex jirtid saf aan khilaaf ka dhex-jirin, waxaad hubisaa xubnaha kale ee ka tirsan kooxda, kuwaasoo laga yaabo inay qabaan fikrad taada ka duwan..

Marka aad xaqiiqsatid inuu khilaaf kaala dhexeeyo qof kale,naftaada weydii inaad isticmaashay xirfadahaaga. Haddii ayna taasi dhicin, mala hakin karaa habsami u socodka kooxda si ay u baadi goobaan noocyada xirfadaha ee faa'iidada leh kadibna isticmaal? Marka aad la kulantid khatarta ku cel-celinta, tixraac jiheeyayaasha.

Arrimaha adag dib ma loo dhigi karaa, si ay kooxdu u qorsheyso kulan lagu xallinayo arrimahan?

Xalka ugu wanaagsan mararka qaarkood waa in dib loo habeeyo qaab-dhismeedka kooxda kadibna la qorsheeyo kulan danbe oo lagu xalliyo khilaafaadka.

### **Nidaamyada la isticmaalo siminaarka kadib**

Nidaamyadani waa khiyaaraadka furan. Shakhsiyaadka ama kooxuhu waxay dooran karaan nidaamka ay ula muuqato inuu u wanaagsan yahay.

### **Caddeynta Kulanka**

1. Koox kasta waxay haysataa waqti aan laga hakinayn hadalkooda oo ay arrimaha ku qeexayaan taasoo ah sida ay khibrad ahaan wax u arkaan. Lama oggola in jawaab-celin laga sameeyo. Haddii ay kooxdu rabaan inay ka jawaabaan si xal loo gaaro,waa inay diyaariyaan waqtiga kulan kale iyo nidaamka.

2. Qof saddexaad (oo dhex-dhexaad ah) waa inuu goobjoog ahaado si uu u hubiyo in nidaamka la raacay. Nidaamkan waxaa ka dhalanaya in bannaanka loosoo saaro wixii cabashooyin iyo dhalleecayn ah taasoo ay weheliso suurtagalnimada in la maqlo wax run ah oo cusub kaasoo uu rabo qofka kale inuu sheego.

### **Guddiga eed ka nadiifinta**

1. Qofku wuxuu la kulmayaa saddex qof ama wax ka badan oo uu isagu/iyadu xulatay .kadib waxaa la dooranayaa qofka kulanka qabanaya si uu u xaddido waqtiga iyo goobta.oggolow waqtiga la xaddiday.

2. Ka hor inta uuna guddigu kulmin, xubin kasta oo ka mid ah guddigu waa inuu nafsaddiisa/nafsaddeeda weydiiyaan haddii uu taageersan yahay qofka doonaya in la bari yeelo.

## ***MARKA AY ARRIMUHU KHALDAMAAN: Sida loola tacaalayo Habdhaqanka Wax burburinaya***

Shaxda hoose waxay ku saleysan tahay daraasado ay sameeyeen khubaro ku takhasusay cilmiga bulshada

Dareenka ku dhaqaajinaya ka qaybgalaha hab-dhaqanka wax-burburiya	Ujeedo fog oo wax ku ool ah oo ficil khatar keeni karaa uu ka hooseeyo	Dareen xanuun leh oo qofka kale ama hogaamiyaha ku dhacay	Jawaab-celin wax ku ool ah oo lasoo jeediyay
U baratanka awoodda	Hoggaaminta	Caro	Dib uga gurashada khilaafka iyo awood-siinta iyadoo aan la is dhiibayn
Attention-getting	Saaxiibtinnimo	Xanaaq saa'id ah	Iska illoow saameyn gaar ah oo burburintu kugu reebtay
Aarsiga	Caddaalad	Dhaawac	Soo bandhig sida dhacdo ay tahay si ay dadka kale u ogaadaan
Sababta oo curyaannimo ah	Mas'uuliyad	Diidmo	Kalsooni iyo xaqiijin sii dhinaca kale adigoo baahida gaar ahaaneed ka wareejinaya halka ay ka muuqan karto ama ka liidatao

Isla tallaabo u muuqata mid wax burburineysa, ayaa waxa ka dhalan karta qaab nafsadeed wax ku ool ah taasoo ay ku adag tahay xubnaha kooxda inay fahmaan. sidaa awgeed, waxaa muhiim ah in la hormariyo wacyi-nafsadeed oo kaafi ah si loo akhriyo calaamadaha ka muuqda “ xidididada ama margiyada qofka” marka uu jawaabb-celin sameynayo, kadibna, si fakir ahaan uun ah ee aan jawaab ahayn aan isku dayno qaababka waxtarka leh ee uuso jeedinayo qofka hogaamiyaha ahi taasoo waafaqsan dareenka iyo xanuunka.

## ***QODOBO LAGU ISTICMAALO CASHARRADA TABABARKA EE LA HABEYAY***

Casharrada tababarka waa in si deg-deg ah oo wanaagsan la isugu duba-rido. Jahawareer kasoo ifbaxa dhinac ka mid ah kooxda waxa uu horseedi karaa inay dhinaca kooxda ka timaaddo laba-labayn iyo iska-caabbin. Si fiican waa inaad u taqaanid casharka tababarka, bogagga casharrada u raac sida loogu talo-galey ee ay isugu xig-xigaan ama korkooda calaamadso, kadibna qalabka tixraac adigoo aan wax dhib ah la kulmin.



Caddee oo xaddid markasta oo aad tilmaamo bixinaysid.markasta oo aad dareentid inayna dadku fahmin waxa aad tilmaamaysid, su'aalo ka weydii. Hore ha usii wadin tababarka haddii ay kooxdu u muuqdaan kuwa aan wax u kala caddeyn. Taxadar lahaw, laakiinse sharraxaada haku talax-tagin. Ha isku dayin inaad qiima-tirtid ama aad u janjeersatid casharro gaar ah adigoo dood ka keenaya khaladaadka suurtagalka ah, istiraatiijiyadaha lagu talinayo, ama inaad fududaysatid shuruucda.marka aad ka doodaysid casharrada ha isticmaalin ereyo muujinaya dikteetarnimo,cadaawad ama loollan (sida, “mucaarad”, “ koox.....”, “ kuwa tartamaya,” “ guul,” iwm.) Taas baddalkeeda isticmaal ereyo dhex-dhexaad ah sida “ kuwa kale ee arrinta kaalinta ku leh,” “koox,” “ ka qayb-galayaasha,” “ dhameystir hawsha,”.iwm.

Waxaa waajib ah inaad xasuusnaatid inayna casharrada tababarku ahayn xuddunta barashada . waxbarashada waxaa xuddun u ah khiiradaha nololeed ee ka qayb-galayaasha. Dhamaan dooduhu waa inay marka ugu danbeysa halkooda kaga tagaan xaaladaha dhabta ah ee ciyaarta laguna barxo nolosha dhabta ah(qoyska,bulshada, iyo ummada). Habkan lagaga gudbayo doodaha ku saabsan in casharrada tababarka loo isticmaalo tusaale ahaan iyadoo loo baddalyo mid dhab ahaaneed waa inuu u qabsoomaa si aayar ah hase yeeshee isla mar ahaantaa si xooggan ah, waxaa laga yaabaa inay xubnaha kooxdu mar-kasta iska jecel yihiin in dib loogu noqdo dooda casharrada tababarka. Arrintan waxaa la oggolaan karaa oo kaliya, marka loo baahdo in la caddeeyo khiirado la xiriira nolosha.

Sida caadadu tahay xubinta ka mid ah kooxdu, waxa uu gacan ka geystaa sida marba marxalada loo galayo (loo falanqeynayo in laga hadlo) taasoo ku billaabanaaya inuu xubinku guda-galo dood la xiriira xaalad dhab ahaaneed. Tusaale ahaan waxaad tiraahdaa, “ markii sidaa iyo sidaas ay dhacday casharka intaan ku jiray waxay I xasuusisay waxa ay tahay inaan sameeyo,” ama isticmaal hadalka noocaas ah taasina waxay xoojinaysaa in tusaalayaasha casharrada tababarka loo isticmaalo si dhab ahaaneed.

Si kastoo ay xaaladdu noqotaba xubnaha kooxdu ma aha inay dhexmarto tartan lagdan ah oo ay la galaan kooxda weyn. Haddii ayna kooxdu rabin isku jaan-gooyaan nolosha dhabta ah iyo midda la matalayo, ma aha in lagu qasbo inay sidaa yeelaan iyadoo aan burbur lagu keenaynin qiimaha uu casharku leeyahay. Haddii aad la baratamaysid kooxda, kulanka waxaad ka dhigtaa dood loogaga hadlayo awoodda,xukunka iyo koontaroolka marka ay sidaasi dhacdo waxaa lumaya qiimaha uu casharku leeyahay.

Ku kalsoonow kooxda isla mar ahaantaana baro sida ay isula jaan-qaadaan. Haddii ay dhacdo in la iska dhego-tiro talooyinka aad soo jeedisay, iska sug oo si taxadar leh isha uga daawo iyadoo ay kooxdu uga doodayaan casharku sida ay u arkaan inay tahay qaabka habboon. Marka ay heerkar taagan tahay, xubinku ha caawiyo kooxda isagoo sugaya qof kale oo dooda gaarsiiya heer kale. Dulqaad lahaw. Ha isku dayin inaad walbahaartid.waa inaad diyaar u ahaatid inaad la kulantid waxyaabo aad la yaabtid. Kooxdu waxay wax u baranayaan sida ay wax u arkayaan. Haku dhegganaanin ajandahaaga gaarka ah. Kooxda ka baro wixii la darsay, kadibna fahan kuna taageer kooxda inay taas fahmaan.

## ***HALKA AY KALMADUHU KA YIMAADDAAN:Milicsi taariikheed oo ku saabsan dhageysiga***

Si ay suurtagal u noqoto inaad si fiican isu dhageysataan,

- Waxaa lagama maarmaan ah bislaansho ilaa heer ah.
- Wacyi la xiriira dareenka oo ilaa heer ah
- Filasho ilaa heer ah.
- Dulqaad.
- U furfurnaanta wixii cusub.

Si ay suurtagal u noqoto inuu qofku wax u dhageysto, waxaa lagama maarmaan ah inuu qofku dhageysto dulucda ka danbeysa ereyada lagu hadlayo. Hadalka aan lahayn wacyiga waxaa si daciif ah u dareema oo kaliya qofka hadalka soo jeedinaya lagamana heli karayo ereyada la sheegayo.aad ayey u dhib yar tahay in cabashooyinka iyo hanjabaadaha lagu cabbiro erey ahaan.

Wada-sheekeysi kasta ugu yaraan 6 qof ayaa hadal soo jeedinaya:

- Qofkasta muxuu sheegay —2 qof.
- Qofkasta muxuu ujeeday—2 qof.
- Qofkasta muxuu ka fahmay hadalka qofka kale —2 qof.

Waxaa jira qof ah “ daawade-dhageyste” kaasoo ku dhex jira qofka hadlaya. shakhsiyaddan “ dhageystaha ah ee dahsooni” waxa uu wax u fahmaa si heerar ah:

- Ereyada ayuu maqlayaa.
- Waxa uu maqlayaa macnaha ereyada ee wacyiga wata
- Waxa uu wax ku maqlayaa wadno-garaaca taasoo ah qaab ayna caddayn nuxurka waxa lagu hadlay, sidoo kale saddexdan heer ee dhageysiga waxaa laga heli karaa qofka dhageystaha ah.

Arrimaha la xiriira dhageystaha wanaagsan:

- Waa mid la xiriira qofka soo jeedinaya hadalka— kartida daryeelka.
- Soojeediyaha hadalku waxa uu ka taxadarayaa dhageystaha.
- Dhageystuhu waa qof daciif ah. Marka aad dhageysanaysid waxaad ka carareysaa khatarta ka imanaysa inaad nafsaddaada isbeddel ku sameysid. Tani waxay u baahan tahay dhiirranaan.

- Waa arrin faa'iido leh in qofka hadalka soo jeedinaya uu garanayo in dhageystuhu uu ku mashquulsanaa tijaabooyin uu bar-bar dhigayo hadalkiisa/hadalkeeda.
- Aqbalitaanka qofka hadalka soo jeedinaya .
- Filasho qotodheer oo ku aadan kartida qayb ahaan ku qarsoon qofka hadalka soo jeedinaya.
- Dareen filasho oo saafi ah.

Xirfadaha maqalka ( dhageysiga / lmaqalka/fahmidda)

Dhageystaha wanaagsani:

- Si sax ah ayuu ereyada u dhageystaa.
- Wuxuu awoodaa inuu soo koobo.
- Waxa uu qurxiyaa wixii la sheegay.
- Ma jiro wax mashquulinaya.
- Waxa uu hubiyaa fahamkiisa/fahamkeeda.
- Waxa uu si hoose u dareemaa waxa ereyada ka hooseeya.
- Waxa uu niyadda ka taageeraa qofka hadalka soo jeedinaya.

## ***SU'AALO GAABAN OO KU SAABSAN MACNAHA AY LEEDAHAY INAAD NOQOTID XUBIN KA MID AH KOOXDA AVP***

(Waxaa diyaariyay xubno ka qayb-galay Tababar loogu talo-galey Isku-dubaridayaal kaasoo ka dhacay New York sannadkii 1981)

- Anigu ma ahay qof diyaar u ah inuu oggolaado nidaamka, daacadnimada, adkaanta iyo daalka maskaxeed ee ka dhalanaya ka qayb-qaadashada kooxda AVP?
- Anigu ma ahay qof diyaar u ah inuuna nafsaddiisa u rabin wax abaal-marin shakhsi ah , damaanad-qaad ah, qancitaan ah ama koritaan?
- Anigu ma ahay qof diyaar u ah inuu ilaaliyo waqtiga loogu talo-galey in lagu hormariyo fahamka iyo xirfadaha loo baahan yahay si aan u noqdo xubin ka tirsan kooxda oo firfircoon?
- Anigu ma leeyahay geesinimo aan ku wajaho shaqaaqada ku qarsoon gudahayga taasoo ay lama huraan tahay in la wajaho iyadoo la kobcinayo qaabab lagu baddalayo shaqaaqada gacan-ka-hadalka wadata?

- Jacaylka igu jiraa ma yahay mid hoos u qoto-dheer sidii la rabay isla mar ahaantaana dhinacyada u ballaaran si loo soo geliyo dadka aanan sida caadiga dhex-galin, iyo inaan nafsaddeyda ku daro?
- Anigu ma ahay qof si buuxda uga warqaba in ka qayb-galayaasha barnaamijka AVP ay yihiin kuwo leh awood weyn, ilo kayd ah, iyo koritaan gudahooda ah oo jihaysan, kaasoo aan si fiican gacan uga geysan karo marka aan aqoonsado, adkeeyo jiritaankooda, isla mar ahaantaana aan ku kalsoonaado.?
- Anigu ma ahay qof aqoonsan kaalinteyda marka aynu billaabayno shaqada kooxda, ma ahay qof xasuusan inay kooxdu tahay hal xubin iyo in wacyiga gudaha ee qofka iyo waxa dhaqaajinaya, xataa kuwa billowga ah, ay sax yihiin, oo loo baahan yahay in banaanka lasoo dhigo si loo gaaro awooda kartiyeed ee qofka ku qarsoon?
- Marka ay Isoo wajahdo fikrad lid igu ah, dareen caro leh, ama jawaab-celin diidmo ah, anigu ma ahay qof awood u leh inaan nafsaddeyda u furo macnaha ka danbeeya, waxna ka faa'iideysto?
- Xaqiijinta jiritaanka macnaheedu ma wuxuu yahay rabitaanka inaad wax jeclaatid isla mar aahnaatna lagu jeclaado, haddiise ay arrintu sidaa tahay, qof-kasta oo innaga mid ah gudihiisa ma waxaa ku jirta diidmo mise oggolaansho qoto-dheer?
- Sidee ayaynu u joojin karnaa inaynu gaarno xukun aynu ku ridno nafsaddeenna iyo dadka kale iyadoo ay sababtuna tahay guul-darro xaggeena ka imanaysa?
- Waa maxay goobta gudahaaga iyo anigaba igu dhex-taalla taasoo aan si cabsi la'aan ah uga jawaab-celin karayo?
- Miyaan ahaan karaa qof caafimaad qaba haddii aanan sheegin waxyaabaha xun-xun ee aan dareemayo?
- Sidee ayaan u sheegi karaa waxyaabaha xun ee aan dareemayo si ay u wanaagsanaadaan kooxda kale ama qofka kale ee aan u sheegayaa? Anigu ma ahay qof xor ka ah ku dhegganaanta waxyaabahan?
- Marka uu qof yiraahdo “ anigu hadda ma doonayo inaan kula fakir ahaado,” awood miyaan u leeyahay inaan aqbalo arrintaas anigoo aan dareensaneyn inuu I diidayo?
- Anigu ma ahay qof bixinaya waqti si loo tixgeliyo baahida shakhsiyeed ee xubnaha kooxda oo aan aniguna ku jiro?
- Anigu ma ahay qof dhageysanaya dareenka iyo ereyada la sheegayo, kadibna ma ahay qof soo bandhigaya si loo wada fahmo?
- Innagu ma nahay dad dareen u leh mowqifyada uu qof kastaa wato iyo dareenkooda aan qanacsanaanta lahayn, si aynu u raadinno qaabab cusub oo wax loo sheegto isla mar ahaantaana aynu u hormarinno khibrad isku-jaango'an iyo bulsho wax daryeelaysa?

- Anigu ma ahay qof talooyinka uu soo jeedinayo qof iga fakir duwani iyo khilaafka siinaya dareen qaddarin weheliso, anigoo si taxadar leh u tixgelinaya sax ahaanta dhamaan fikradaha la kala qabo, ka hor inta aanan mid ka mid ah qaadanin?
- Anigu ma ahay qof oggol ooo aqbalaya inuu taageero ka helo xubnaha kooxdiiisa maadaama oo aan rabo inaan aniguna iyaga taageero? Anigu ma ahay qof dareen shaki ah ka qaba nooca taageerada ee aan u baahnahay?

## QEYBTA D

### **AJANDAYAASHA**

Waxaa halkan lagu soo gudbinayaa, noocyo ajandayaal oo tusaale ah kuwaasoo loogu talo-galay Siminnaarada Aasaasiga ah ee barnaamijka AVP, kuwaasoo xajmigoodu kala duwan yahay, ujeedada laga leeyahayna waxay tahay in muuqaal ahaan loo qeexo qaabab siminnaarada ka dhigaya kuwo lagu guulaysto. Ajandayaasha waxaa lagu jaan-gooyay afarta qodob ee aasaaska u ah qaabka aan ku dhisnayn shaqaaqada (gacan-ka-hadalka) kuwaasoo kala ah: xaqiijinta jiritaanka, dhisitaanka bulshada, xirfadaha isgaarsiinta, iyo xallinta khilaafaadka, nidaamka arimahan loogu jaan-gooyay ajandayaashu waa mid ay ka qayb-galayaashu khibrad ahaan u arkayaan natiijooyinka ka dhalanaya qaababkan isla mar ahaantaan ay si tijaabo ah ku ogaanayaan inay shaqeynayaan...Arrinta xuddunta u ah Siminnaarada Aasaasiga ah ah waa hordhaca ka hadlaya Awoodda Wax-baddalitaanka, taasoo ah awood wax suurta-gelinaysa oo ku jirta dareenka aan gacan-ka-hadalka lahayn waxayna awooddani dadka ku hoggaamin kareysaa inay u dhaqmaan qaab aan shaqaaqo wadan, oo hufan oo guul leh.

Sida aynu dhamaanteen khibraddeena ku ognahay, koox kastaa way ka duwan tahay midda kale; sidoo kale siminaar kasta wuxuu leeyahay qaab nololeed gaar ah. Waxaa xaqiiq ah inayna jirin laba siminaar oo leh ajande dhinac kasta isaga mid ah. Kula tali kooxda: marna ha hoggaaminnin casharrada tababarka haddii aadan ku qanacsanayn qiimaha uu leeyahay, laakiinse ahow qof u furfuran inuu xubnaha kooxda ka barto waxa ay u arkaan inuu qiimo leeyahay iyo waxa ay u arkaan inuuna qiimo lahayn. Xasuusnow in: ay muhiim tahay inaad si taxadar ah ula socotid su'aalaha iyo cabashooyinka ka imanaya ka qayb-galayaasha, si aad u qortid marka ay soo jeediyaan, iyo inaad arrimahaas uga hadashid siminaarka marka ay ku habboon tahay. Su'aalo badan oo noocaas ah, waxaa lagaga jawaabaa in lala kulmo oo la iska qanciyo inta lagu jiro koorsada siminaarka; laakiinse haddii ay arrintu sidaa ka duwan tahay, waxaa waajib ku ah kooxda inay meel kaga daraan ajandaha. In lagu dhagganaado ajande la dajiyay, waxaa ka muhiimsan in kooxda la siiyo waqti ay kaga shaqeeyaan arrimaha muhiimka ah.

#### **Diyaargarowga ka horreeya Siminaarka**

Ka hor inta ayna ka qayb-galayashu imannin ee uuna siminaarku bilaabmin, hubi inay diyaar yihiin waxyaabaha hoose:

1. Ku qor warqadda joornaalka kadib ku dhaji darbiga:

### **Ajandaha kulanka koowaad.**

Shuruucda u degsan barnaamijka AVP ( fiiri " Qodobbada iyo Talooyinka ku saabsan Furitaanka Hadalka," Qeybta A ee jiheeyahan.)

Warqadda bannaan oo lagu qoray " Su'aalaha aan laga Jawaabin."

Warqad bannaan oo qiimeynta loogu talo-galay taasoo leh qaybo ay ku kala qoran yihiin waxyaabaha wanaagsan, waxyaabaha xun, iyo waxyaabo la hagaajinayo.

2. Sii xubnaha kooxda, casharada tababarka ee ku saabsan hoggaaminta.

3. Hubi in marka aad qabanaysid cashar kasta oo tababareed aad haysatid dhamaan wixii qalab ah ee aad u baahnaan lahayd.

(Warqadda loogu talo-galay Su'aalaha aan laga Jawaabin, ee la dhajiyo markuu siminaarku bilaabmayo taasoo sideeda ahaaneysa inta uu siminaarku socdo, waa mid muhimadeeda leh maxaa yeelay su'aalaha aan waqtigooda la gaarin ayaa lagu qorayaa iyadoo aan laga tagaynin laakiinse si fiican lagaga jawaabayo qaab tijaabo ah inta uu siminaarku socdo. Su'aalaha noocan ahi waa in la liis gareeyo marka lasoo jeediyaba; marka uu siminaarku dhamaanayo waxaa la ogaanayaa inayna u baahnayn ka jawaabitaan.

## ***HABEYNTA AJANDAHA***

Waxaa lagama maarmaan ah in isku-dubaridaha barnaamijka AVP uu garanayo sida hoosta looga soo dhiso ajandaha barnaamijka inkastoo ay tahay xirfad lagu sameeyo meel daaha ka danbeysa, haddana waa xirfadda ugu muhiimsan ee uu isku-dubariduhu leeyahay.

Maxaad uga hakanaysaa (waad weydiin kartaa), marka ay jiheeyayaasha barnaamijka AVP ay wataan ajandayaal tusaale ah oo hore loo diyaariyay si loo raaco, kuwaasoo muddo sannado ah la hormarinayay kuwaasoo la isku dayay oo run ah? Dhowr sababood ayaa halkan ku qoran:

### **Koritaanka iyo Nolosh.**

Hannaanka aan lahayn gacan-ka-hadalku waa wax nool, waana in la koriyo si la mid ah sida loo koriyo dhamaan wixii noole ah haddii kale way istaageysaa weyna dhimanaysaa.

Haddii aynu isku halleyno ajandayaasha iyo hawlaha marka aynu siminaarada qabaneyno, waxay horseedaysaa in laga caajiso ama laga sii jeedsado, taasoo marka hore ku dhacaysa isku-dubaridayaasha kadibna ka qayb-galayaasha. Si arrintan looga hortago, isla mar ahantaana loogu dhowaado mabaadii'da aasaasiga ah ee barnaamijka AVP, waxaynu dhamaanteen u baahannahay inaynu naqaanno sida loo dhiso ajande xaqiijin kara yoolasha aan higsaneyno nooc-kasta oo ay tahay bii'ada innagu xeerani..

**Wax-ka baddalidda ajandayaasha si waafaqsan baahida iyo cabashooyinka ka qayb-galayaasha ee lagu soo jeediyay siminaarka gudihiisa.**

Dhamaan siminaarrada AVP, waxaa loogu talo-galay inay ka qayb-galayaasha ka caawiyaan inay si khibrad ahaan ah wax ku bartaan. siminaar kasta, waxaa laga yaabaa inuu daqiiqad uun uu soo saaro si ka baddalid sidii hore taasoo macno weyn ugu fadhida ama dhibaato uleh qaar ka mid ah ka qayb-galayaasha ama dhamaantoodba. Ka qayb-galayaasha oo dhami waxay dareemayaan baahida ay u qabaan inay arrinta baaraan oo ay si degdeg ah ula tacaalaan. tani waa fursad. haddii aynu ka faa'iideysanno, waxay sababi kartaa inuu siminaarku dhaqaaqo, taasoo xoojineysa koritaanka iyo baddalitaanka hab-dhaqanka iyo nolosha. Laakiinse haddii ay dhacdo inaynu iska indha-tirno oo aan siminaarka hore usii wadno " sidii caadiga ahayd ee ay hawluhu ahaayeen," waxaynu galeynaa khatar ah inaynu luminno danaha ka qayb-galayaasha kadibna aynu burbur ku keenno siminaarka. si fursadda looga faa'iideysto, waxaynu u baahannahay xirfad iyo kalsooni si aynu wax uga badalno ajandihii hore, ama haddii loo baahdo, in ajandahan la iska daayo ama mid cusub la sameeyo. (Go'aanka khuseeya wax-ka-baddalitaanka waxaa lagu gaari karaa iyadoo la marayo nidaamka dabiibitaanka, isla markiiba ama waqtiga u dhexeeya kulamada). Go'aanka khuseeya in ajandaha hore la iska tuuro waxay u baahan tahay wax badan. Hoos ka fiiri " Isku-xiritaanka: hawsha oo dhegta lagala socdo",.

### **Baaritaanka iyo Hormarinta: Jeex-jeexitaanka Qaabab Cusub.**

Isku-dubaridayaasha barnaamijka AVP waa dad hal-abuur ah. Waxay si joogto ah u abuurayaan casharro tababar oo hor leh waxayna hormarinayaan kuwii hore si ay uga helaan qodobbo isla mar ahaantaana ay siminaarrada uga dhigaan kuwa qiimo dheeraad ah leh. waxaynu u baahannahay inaynu adkeyno jiritaanka arrintan isla mar ahaantaana aynu tallaalo hal-abuuradan qiimaha leh kadibna aynu ka faa'iideysanno hadiyadahooda si aynu ugu kobcinno barnaamijkeenna, iyagu waxay u baahan yihiin xirfado la jaan-qaadi karaya habeynta ajandaha si loo abuuro waxyaalahan cusub, waxaana la rabaa inaynu dhamaanteen ahaano kuwo u furfuran khibradaha cusub, oo aynu rabno inaan isku dayno khibradaha cusub, isla mar ahaantaana aynu leenahay xirfad innagu filan si aynu usoo gelinno hawsha marka ay faa'iido u leeyihiin khibradaha siminaarka.

### **Dhisitaanka qayb-qaybta ah iyo Gaariga**

Iyadoo laga soo billaabayo hoos, ajandaha aasaasiga ah ee barnaamijka AVP, waxaa loo dhisi karaa afar qaybood:

Adkeynta jiritaanka iyo isku kalsoonaan

Isgaarsiin

Bulshada iyo iskaashiga

Maareynta khilaafka

Gaariga isku haya arrimahan oo dhan ee isku xajinaya waa Awoodda Wax- baddalitaanka.

### **Hal Tallaabo markiiba**

Si loo kobciyo habeynta hab-nololeed ka madaxbannaan gacan-ka-hadal, oo naajix ah waa in la raaco hab taxane ah taasoo ku salysan dabeecadda bani'aadamka:



Si loo daryeelo dadka kale, waa in marka hore la barto sida nafsaddada loo daryeelo. Waxay u baahan yihiin inay kobciyaan hanweynida iyo is-ixtiraamka. Si ay tani u dhacdo, waxay dadku u baahan yihiin inay xaqiijiyaan jiritaankooda, jawaab-celin wax ku ool ah iyo bii'o nabdoon. Habeynta ajandaha barnaamijka AVP waa mid billaabaneysa marka ugu horreysa waxayna soconeysaa muddada u siminaarku socdo, iyadoo la hubinayo in wixii baahi ah si dhamaystiran loo xalliyay. (sidaa awgeed, tusaale ahaan, shuruucda lagaga hortagayo xaqiraadda nafta ama dadka kale, tilmaanta fiican ee muhiimka ah ee ku jirta magaca tilmaanta ah ee ku jira ciyaarta)

Arrinta ku saabsan gacan-ka-hadal la'aanu waa mid loo baahan yahay. Si loo xaqiijiyo waxaa lagama maarmaan ah inay dadku u wada xiriiraan si daacadnimo, hanjabaad la'aan iyo cad-caddaan ah, iyadoo dadka kalana loo oggolaanayo inay iska daayaan wixii is-difaac ah oo ay dhagaystaan waxa la sheegayo. Isgaarsiinta dadka ka dhaxaysa waxay u baahan tahay in si firfircoon wax loo dhageysto taasoo ah in fiiri buuxda la siiyo qofka kale ee hadlaya si uu qofku u dareemo in si dhab ah loo dhageysanayo. (In qofka si fiican loo dhageysto waa arrin naadir ah, waana arrinta ugu muhiimsan ee xaqiijineysa jiritaanka qofka iyo daaweynta khibradaha bani'aadamka.) Dadka bartay inay hadlaan oo ay waxna dhageystaan waxay dareemaan badbaado marka ay dhageysanayaan.

Ma jirto koox dad ah oo dhinac walba ka dhameystiran, mana jiraan shakhsiyaad wax-walba fool ka fool u arkaya; laakiinse marka ay suurtagal noqdaan wada-xiriirka iyo is-dhaafsigu, ayay shakhsiyaadku billaabayaan inay dhisaan oo khibrad bulsho helaan. Bulshadu waa koox dad ah , kuwaasoo si fiican isugu kalsoon inkastoo ay kala duwan yihiin haddana dareemaya badbaado marka ay si wadajir ah uga shaqeynayaan dhibaatooyinka jira si ay suurtagal uga dhigaan hab-nololeed aan gacan-ka-hadal lahayn. Haddii uu siminaarku si fiican u socdo, isla maalinka koowaadba kooxdu waxay wadaagayaan dareen bulsho, kadibna dareenkaasi wuxuu ahaanayaa mid joogto ah iyadoo marka la gaaro casharrada tababarka ee danbe, la guda-galayo xaalado nafsadeed oo khatar ah.

Laakiinse halka aynu ku nool nahay waa dhulka ee ma joogno jannada is-khilaafkuna markasta waa mid imanaya. Haddaba si aan ula tacaalno, waxaa lagama maarmaan ah inaan dadka barno xirfadaha lagu xalliyo khilaafka ee camaliga ah. Waxaa jira waxoogaa farsamooyin iyo casharro tababar ah oo arrintan ku saabsan, kuwaasoo isugu jira dhambaallada "Aniga " ee loogu talo-galay jilitaanka, kuwanoo ah kuwo ku jira inta badan qaybaha danbe ee siminaarka.

Inkastoo aynu weli ku nool nahay dhulka oo ah meel leh cadownimo haddana waxaa laga yaabaa in Jawiga siminaarku uu yahay mid diiran, qabowguna uu yahay mid yareynaya firfircoonida siminaarka. Kulanka ugu danbeeya ee ajandaha waa in wax walba lagu diyaariyo si ay suurtagal u noqoto in ka qayb-galayaasha lagu kabo khibradda siminaarka taasoo dhaceysa kadib marka uu qof waliba xaqiijiyo jiritaanka qofka kale iyo waliba isku-dubaridayaasha markaa kadib waxaa la damaanad-qaadayaa mustaqbalka ("halkee ayeynu uga dhaqaaqnaa meesha aynu hadda taagannahay?").

Tallaabooyinkani haddii la raaco, waxay abuurayaan qaab firfircoon kaasoo marka danbe iskii u shaqeynaya si uu usoo saaro khibrad ku aaddan barasho iyo daaweyn taasoo kasoo maaxatay ka qayb-galayaasha isla mar ahantaa gudahooda dib ugu noqoneysa.

Koollada isku wada haysa, waa nuxurka fikradda Awoodda Wax-baddalitaanka, taasoo ah awood naga leexinaysa gacan-ka-hadalka ama u baddaleysa nooc ah guul/guul; awooddan waxaa la dhex-marin karaa qofkasta oo bani'aadam ah kaasoo u furfuran fikradda kaasoo dareenkiisa guduuhu uu daneynayo wanaagga. Waxaa dhici karta inay fikraddani marka ugu horreysa u muuqato mid gaaritaankoodu fog yahay ama aan qiimogal ahayn, hase ahaatee koox kasta oo bani'aadam ah haddii la weydiyo inay soo gudbiyaan dhacdo ay khibrad ay usoo joogeen waxay u xaqiijinayaan habka ay iyagu ku qanacsan yihiin. Marmar dhif ah ayay dhacdaa inaynu aragno qof aan waxba ka aqoonin shaqaaqada, hadba marka ay badan tahay xaaladda khatarta iyo gacan-ka-hadalka ee qofku, waxa asii badanaya khibraddiisa ku saabsan dhacdooyinka mucjisada ku dhow. Awoodda Wax-baddalitaanku, waa qayb yar oo ka mid ah ajandaha. Awooda Wax-baddalitaanku waxay u baahan tahay sharraxdaa iyo inay dadku isla wadaagaan khibradahooda, laakiinse markaaa kadib qofkasta wuu haystaa inta uu siminaarku socdo, waxaana la is xasuusinayaa marka ay munaasib tahay.

## **ISU KEENITAANKA**

### **Hawsha oo dhegta lagala soconayo.**

Ku billow ajandaha la qorsheeyay marka ay ugu yaraato kulanka ugu horreeya, ama xataa dhamaan siminaarka oo dhan. Laakiinse diyaar u ahaw inaad wax ka-baddashid kulan kasta marka uu dhamaado, ama inaad iska tuurtid adigoo ku dhexjira meel ka mid ah siminaarka adigoo ku saleynaya jawaab-celinta qiimeynta, heerarka tamarta ee kooxda, arrimaha ugu muhiimsan ee soo shaac-baxaya, iyo isibaddalka lagu sameynayo jihada wax loo wado kaasoo inta siminaarku socdo lagu magacaabo hormar. Siminaarku wuxuu la mid yahay sidii webi socda, maxaa yeelay markasta meel cusub ayaad ku istaageysaa. Sida darteed waxaa muhiim ah inaad si fiican ula socotid dhisitaanka qayb-qaybta ah iyo gaariga, isla mar ahaantaana ahow qof xaaladaha isla baddalaya adigoo raacaya baahida iyo walaaca ay kooxdu ka qabto marka ay dooranaayn waxa la dhisay.

### **Laakiinse haku talaxtagin qabashada hawsha.**

Waxka-baddalitaanka ajanduhu waa arrin ilaa xad sahal ah mana aha mid wax qaseysa, waxaana go'aankeeda la qaadan karaa iyadoo la isticmaalayo nidaamka caadiga ah ee dabiibitaanka. In la iska tuuro ajandaha waa arrin aad halis u ah. Maxaa yeelay waxay khatar gelinaysaa in la hakiyo nidaamkii barashada ee hore loo billaabay. Waxaa laga yaabaa inay xagal-daaciso degganaanta siminaarka oo ay ka careysiiso qaar ka mid ah xubnaha ka qayb-galayaasha ama kulligoodba. Waa in si tartiib ah loo guda-galo. Sida caadiga ah tuuritaanka ajanduhu ma aha arrin muhiim ah; baahida ay dadku qabaan waxaa lagu xallin karaa in wax laga baddalo ajandaha si loogu daro qaddiyad la xiiseynayo iyadoo dib loogu noqonayo qorshihii hore. Haddii ay dhacdo inay kooxdu ka gudbi waayaan arrinta la xiisaynayo, isla mar ahaantaana ay arrintu tahay mid aan fududayn oo u baahan waqti dheer, waxaa lagama maarmaan noqoneysa in ajandaha la iska tuuro laakiin marka go'aanka noocaas ah la qaadanayo waa in kooxda lala tashado oo fikirkooda la

tixgeliyo. Kooxdu waxay go'aanka noocaas ah gaari karaan iyadoo uu joogo isku-dubariduhu marka ay arrintu soo shaac-baxdo, ama kooxda oo kaligood ah ayaa go'aanka qaadan kara.

#### **Waxyar ka billow kadibna suurtagli inay hore u korto**

Si aad ula kulantid fikir muhiim ah, ku billow inaad kulanka hore kusoo jeedisid khibrad yar oo ka mid ah fikirka, xataa mararka qaarkood adigoo waxba fikirka ka aqoosannin. Tusaale ahaan isla hanweynaanta iyo adkeynta jiritaanku waxay ku billowdaan isla maalinka koowaad taasoo ay ku jirto magaca tilmaanta ah, nooca ciyaarta, goobta iyadoona midna la sheegayn, waxaan dadka weydiin lahayn inay marka ay nafsaddooda ka hadlayaan u doortaan tilmaan wanaag ah. Inta uu siminaarku socdo oo dhan, magaca ay u bixiyeen naftoodu wuxuu kor u qaadayaa isla hanweynaantooda taasoo ka imanaysa dareen gudaha ah, kulanka labaad, isticmaal cashar tababar kaasoo si aan qarsoonayn oo weyn u xoojinaya billowga aad hore u sameysay. Tani waxay ku suurta-galeysaa, Fadhi Wareegsan oo lagu xusayo liiska mowduucyada loogu talo-galey inay kor u qaaddo heerka isla hanweynaanta. Sidoo kale kulamada danbe halkii hore ayaynu kasii wadeynaa innagoo dadka u suurtagelineynaa inaan ku xirno khibradahooda shakhsiga ah iyo kartidooda ku aaddan nolosha qiimaha leh. Isu-gudbinta khibradaha la xiriira Awoodda Wax-baddalitaanku waa sida aan kor ku sheegnay; waxaana jiri kara kuwo qaab kale ah. Mabda'a aasaasiga ahi waa inaan dhidibbada u taagno khibrada shakhsiga ah kadibna aynu kusii kor dhisno wixii kale innagoo ku dareyna ama wax ka baddalayna khibradaha shakhsiga ah oo dheeraad ah kuwaasoo la xiriira dhisitaanka qaybaha ugu muhiimsan ee barnaamijka AVP.

#### **Leyliyo ujeeddo badan ah iyo nidaamyo loo marayo.**

Iska ilaali inay dhowr casharrada tababarku ay noqdaan kuwo loogu talo-galay ujeeddooyin hoose oo aan adkayn kuwaasoo dheeraad ku ah ujeeddooyinka qeexan ee loogu talo-galay. Tusaale ahaan, Fadhiyada Wareegsan waxay u muuqdaan casharro tababar oo si fiican la isu dhageysanayo, laakiinse haddii ay kala duwanaadaan mowduucyada ka qaybgalayaasha laga dalbo inay ka hadlaan, waxaa markaas loo isticmaali karaa in khibradahooda laga dhex tuso halka ay marayaan iyo meesha ay u socdaan. Waxaa laga yaabaa inay mowduucyadu ku saabsan yihiin, awood ama xanaaq, waxaana la weydiin karaa waqti haddii si munaasib ah loo isticmaalo, waqtiga ay lumiyeen oo ay qof dhib gaarsiiyeen, waqti ay mabsuud ka noqdeen ama ayna ku farxin sida uu qof yeelay, iyo wixii la mid ah.

Sidoo kale waxaa jira hababka qaarkood oo ujeeddooyin badan leh marka la raacayo. Waxaa tusaale noqon kara in kooxda loo qeybiyo labo-labo ama kooxo yar-yar kuwaasoo looga gol leeyahay doodo shakhsiyadeed iyo go'aan qaadasho, kadibna in warbixinta loo celiyo iyadoo loo marinayo afhayeenka kooxda weyn. Tani waxay suurta-gelinaysaa xaalad gaar ahaaneed (sir ahaaneed) ilaa xad waxayna caawineysaa dadka xishood dartii ama sababo kale awgood aan meel fagaare ah ka hadli karin. Sidaa si la mid ah, farsamada lagu magacaabo Baaldiga kalluunka, waxay suurta-gelineysaa in arrinta la xiisaynayo lagaga doodo meel fagaare ah si laab furan laakiinse waa qaab ka duwan ka hore, maxaa yeelay dad aad u yar ayaa ku jira nidaamka farsamada Baaldiga kalluunka uwaasoo la oggol yahay inay hadlaan, laakiinse dadka kale ee ka baxsan kooxda Baaldiga-kalluunka waxay awoodi karaan inay hadalkooda soo dhex-galaan si ay fikradahooda usoo gudbiyaan.

### **Khafiif, Culeys, iyo Kala-bar.**

Kulan kasta oo ku saabsan barnaamijka AVP waa inuu ka koobnaado khibrado isku barxan oo ku lug leh niyad-kacsanaan waana inuu ku billowdo kuna dhamaado qoraal kooban oo nuxurkiisu wacan yahay.

Ku billow inaad dadka meel isugu soo ururisid. Arrintu waa inay u dhacdaa si degdeg iyo wax ku oolba ah, ujeeddadu waxay tahay in dadka la tuso waxyaabaha wanaagsan ee ay qaban karaan. Haddii ay lagama maarmaan noqoto, kulanka waxaa lagu bilaabi karaa si la isugu dheel tiro hab-dhaqameedyo xun-xun oo hore loo sheegay.

Kadib marka la isugu yimaaddo, kulanka waxaa lagu billaabi karaa si degdeg ah si loo jeex-jeexo arrimaha lasoo jeediyay ee aan kulamo hore lagaga hadlin, ama waxaa lagu furi karaa casharro tababar oo fudud oo hordhac ah oo googol-xaar u ah eegitaan qotodheer oo kulanka danbe lagu sameyn doono. Kala billow halka ay kooxdu taagan yihiin, adigoo sameynaya waxay ay u arkaan inay muhiim tahay in laga billaabo.

Casharrada tababarka ee si weyn niyadda u kicinaya waa in la qoondeeyaa inay noqdaan bartamaha kulanka, iyadoo lagu talo-galayo in la siiyo waqti ku filan oo si degdeg ah loola tacaalo wixii dhibaato ama dareen kacsanaan ah oo ka dhalan kara waana inay ahaato mid xiran. Falanqeynta arrimaha aasaaska ah waxaa loo dib-dhigi karaa kulamada danbe, laakiinse ma aha inuu qofna ka tago kulanka iyadoo ay jirto xaalad kacsani.

Waa ineyna jirin wax casharro tababar ah oo dadka qasab kaga dhigaya inay muddo dheer meel fadhiyaan. Waxaa aad u fiican in nidaamka casharrada tababarku uu noqdo mid ku saleysan kooxo yar-yar oo ay kadibna ku xigaan koox ballaaran taasi waxay dadka u suurta-gelinayasaa inay dhaq-dhaqaaqaan. Haddii ay dhacdo inay dadku muddo dheer fadhiyaan sababtu noocay ahaataba, dhextaal uga dhig waqti gaaban oo jimicsi ah.

Waqtiga ka taxadar, hana isku dayin inaad cashar tababar billowdid marka uu mid kale sii dhamaanayo adigoo aan dhamaystiri karin. Wax kale ku baddal booska, casharro tababar oo gaagaaban kuwaasoo kooxda ku habboon marka ay jirto xaalad kacsanaan.

### **Weli miyaynu helnay nashaad?**

Sida uu garanayo qof-kasta oo qaatay Siminaarka Aasaasi ah, waxa xawaasheeya ama macaaneeya waa madadaalo khafiif ah oo jimicsi leh. Waxay aad u kordhiyaan tamarta, taasina waa muhiim maxaa yeelay qosolka iyo jimicsiga ku jira la'aantood ma qabsoomi karaan siminaarka barnaamijka AVP. Hubanti ka dhig inaad si fiican u qaabeysid si ay dadku ugu madadaashaan, haddiise ay dhacdo inay dadka culeys ku noqoto soo gaabi

## ***TUSAALAHA AJANDAYAASHA***

**Kulamada sideedda ah—2½ saacadood**

### **Kulanka 1aad**

Furitaanka Hadalka

Kor ka milicsiga ajandaha iyo magacyada kooxda

Isbaridda Kooxda

Qof walba isaga ayaa is baraya dadka:

Qof walba wuxuu sheegayaa magaciisa iyo hal shey oo uu filayo inuu ka faa'iido siminaarkan

Casharro tababar oo la isticmaalayo magacyo dahsoon.

Adkeynta jiritaanka, labo-labo

Madadaalo khafiif ah oo jimicsi leh Dabeyl Weyn ayaa soo Babbaneysa

Kor ka sheegid iyo dood: Waa maxay Gacan-ka-hadal?

Qiimeynta iyo Xiritaanka

Casharrada tababarka ee la xiriira dhageysashada

Qiimeynta iyo Xiritaanka

### **Kulanka 3aad**

Isu keenitaanka: Waa ciyaar aan xiiseynayo

kor ka Milicsiga ajandaha

Khudbadda ku saabsan Awoodda Wax-baddalitaanka

Madadaalo khafiif ah oo jimicsi leh.

Awoodda 1,2,3,4

Qiimeyn

Xiritaan

### **Kulanka 2aad**

Isu keenitaanka

Kor ka milicsiga ajandaha

Wareegyo dhexda isugu imanaya (ku kulmaya)

Madadaalo khafiif ah oo jimicsi leh.

Wax is-weydaarsi: Khilaaf aan anigu si nabdoon ku xalliyay

### **Kulanka 4aad**

Kor ka milicsiga ajandaha

Isu keenitaanka:

"Awoodda Wax-baddalitaanku maxaa macno ah oo ay ii leedahay"

Mabaadii'da Awoodda Wax-baddalitaanka

Madadaalo khafiif ah oo jimicsi leh.

Afar-jibbaarane la jajabiyay

Hab-hufan oo Iskaashi

Qiimeynta iyo Xiritaanka

### **Kulanka 5aad**

Kor ka milicsiga ajandaha

Isu imaanshaha : " waxaan dareemayaa inaan ok ahay marka....

Hordhaca Matalaadda Kaalimaha

Matalitaanka Kaalimaha ee kooxaha yar-yar , taasoo ay ku dhex jirto

Madadaadlo khafiif ah oo jimicsi leh, marba sida ay baahidu tahay

Qiimeynta iyo Xiritaanka

### **Kulanka 6aad**

Kor ka milicsiga ajandaha

Isu imaatinka

Niyad-ka taageeritaan

Madadaalo kahfiif ah oo jimicsi leh

Matalitaan dheeraad ah

Fadhiga Wareegsan ee Kalsoonida

Qiimeynta iyo Xiritaanka

### **Kulanka 7aad**

Kor ka milicsiga ajandaha

Isu imaanshaha

Dulmar guud : ka faa'iideysiga matalaadda kaalimaha

Cashar tababar oo ku saabsan Qorsheyn iskaashi ku dhisan iyo hawl-qabasho

(sida; Dhisitaanka Bulsho Cusub.

Cashar tababar oo kusaabsan istiraatiijiyad)

Madadaalo khafiif ah oo jimicsim leh

Anigu kuma ayaan ahay?

Qiimeynta iyo Xiritaanka

### **Kulanka 8aad**

Kor ka milicsiga ajandaha

Isu imaatinka

Cashar tababar oo ku saabsan Warcelin

Dood: " halkee ayeynu halkan uga sii gudubnaa?"

Iyo su'aalaha aan laga jawaabin

Warqadaha darbiga lagu dhajinayo e ay ku qoran tahay Xaqiijinta jiritaanku

Qiimeynta guud ee siminaarka

Qalin-jabinta

Soo xiritaanka Fadhiga Wareegsan

## **Lix kulan — oo mid kasta yahay 3 saacadood ama wax ka badan**

### **Kulanka 1aad**

Hadalka Furitaanka

Kor ka milicsiga Ajandaha

Isbarashada kooxda

Qof walba isaga ayaa is-baraya kooxda :safka ayaa dadka lagu soo wareejinayaa iyadoo qof-waliba uu sheegayo magaciisa iyo hal shey oo uu filayo inuu siminaarkan ka faa'iideysto

Cashar tababar oo ku saabsan magaca dahsoon ee uu qofku isticmaalayo

Xaqiijinta jiritaanka oo laba-laba ah

Madadaalo khafiif ah oo jimicsi leh.

Dabeyl weyn oo soo dhacaysa

Kor ka sheegitaan iyo dood:

Waa maxay Gacan-ka-hadalku?

Dhageysiga

Qiimeynta

Xiritaanka

### **Kulanka 2aad**

Kor ka eegitaanka Ajanadaha iyo isu Imaatinka

Wareegyo bartamaha ku kulmaya

Wax is-weydaarsi: khilaaf aan anigu ku xalliyay si nabdoon

Madadaalo khafiif ah oo jimicsi leh

Afar-jibbaarane la kala jabiyay

Iskaashi hufan

Qiimeyn

Xiritaanka

### **Kulanka 3aad**

kor ka milicsiga ajandaha iyo Isu-imaanshaha

Khudbadda ku saabsan Awoodda Wax-baddalitaanka

Mabaadii'da iyo Su'aalo kooban

Madadaalo khafiif ah oo jimicsi leh.

Gacan-ka-riixid

Xarriiqyada is-daan-daansiga (isgardarreysiga)

### **Kulanka 3aad - dhamaystir**

Madadaalo khafiif ah oo jimicsi leh.

(dooro hal xabbo adigoo dalbanaya isku-tiirsanaan)

Go'aanno degdeg ah ama Niyad-ka taageerid

Qiimeyn

Xiritaanka

### **Kulanka 4aad**

Kor ka milicsiga Ajandaha iyoo Isu-  
imaatinka

Matalitaanka Kaalimaha

Madadaalo khafiif ah oo jimicsi leh.

Hadba sida ay baahidu tahay

Casharro tababar oo la xiriira Kalsoonida

### **Kulanka 5aad**

Kor ka milicsiga ajandaha iyo Isu-imaatinka

Istiraatiijiyad ama Dhisitaanka Bulsho Cusub

Qiimeyn

Xiritaanka

### **Kulanka 6aad**

Kor ka milicsiga Ajandaha iyo Isu-  
imaatinka

War-celin ama Kuma ayaan anigu ahay?

Su'aalaha aan laga jawaabin

Qor su'aalaha gaagaaban ee kuu gaarka ah

Warqadaha darbiga lagu dhajiyo ee ay ku  
qoran tahay adkeynta jiritaanku

Qiimee siminaarka oo dhan

Qalin-jabinta

Xiritaanka



## QEYBTA E

### ***HORDHACA CASHARRADA TABABARKA***

Casharrada tababarka waxaa la isugu hagaajiyay qaab alifbeeto ah. Qaar ka mid ah waa isku ujeeddo ama waxay xambaarsan yihiin isku fikrado. Ajandayaasha talo ahaan loo soo jeediyay waxaa ku qeexan qaabka loo soo jeedinayo. Marka aad dejinaysid ajandahaaga gaarka ah, waa inaad maskaxda ku haysid in qaar ka mid ah casharrada tababarku marka la qabanayo ay kala door roon yihiin, xataa haddii ay isku ujeeddo ama isku nuxur yihiin.

Casharrada tababarka waxaa loogu talo-galay inay la socdaan hanaanka waxbarashada tijaabada. Kaasoo ku saleysan in:

#### **Khibradaha ayaa lasoo Hor-marinayaa Kadibna Nuxurka fikradda ayaa la sheegayaa**

Waxaa muhiim ah in arrintan maanka lagu hayo marka lasoo jeedinayo casharrada tababarka tani waa sababta aan inta badan LOO SHEEGIN ujeeddada laga leeyahay casharrada tababarka marka casharrada khibrad ahaan lagaga hadlo kadib, ayey ka qayb-galayaashu isu sheegayan ujeeddada laga leeyahay casharrada

Waxa muhiim ah in ka qayb-galayaasha sida ugu suurtagalsan loogu soo gudbiyo tilmaamaha loogu talo-galay casharka tababarka si cad oo xaddidan. Sida caadiga ah dadku waxay u janjeeraan inay dhageystaan tilmaamo aan mashquulinayn marka ay dhex-fadhiyaan wareegga weyn. Hase yeeshee, waxaa kaloo muhiim ah in tilmaamaha lagu soo cel-celiyo kadib marka kooxda loo sii kala qeybiyo kooxo yar-yar.

In sida ugu deg-deg badan loola falgalo ka qayb-galayaashu waa arrin fiican. Tusaale ahaan, haddii ay jirto warqad darbiga ku dheggan oo loogu talo-galay in la akhriyo, waxaad ka dalbataa mutadawiciinta inay sadar sadar u akhriyaan qaabka daangada oo kale, taasoo ah nidaam uu qof bilaabay akhrinta sadarka kadibna uu qof kale soo boodayo oo uu sii wadayo.

#### **Isu-kala Qeybinta Hab Kooxeed**

Marka aad dadka u kala qeybinaysid adigoo tirinaya, waa inaad tirisid TIRADA KOOXAHA aad rabtid inaad isku habaysid, ee maaha inaad tirisid tirada koox kasta. Si ay u kala duwanaadaan, weydii ka qayb-galayaasha inay shan midab mid ka doortaan, ama waxaad tiraahdaa "tiri sida khudaarta, liin, orange, canbe, muus ama xoolaha: geel, ari, lo, bisad" ama koox kale oo qaab daran. Haddii ay lagama maarmaan noqoto in wax laga baddalo, weydii qaar mutadawiciin ah inay u tagaan koox kale si la isugu dheelli-tiro tirada.

Kadib marka aad soo jeedisid casharka tababarka waxaa fiican inaad ku tiraahdid, "ma jiraa wax ay kooxdu jeceshahay inay kusii daraan?" waxaa kaloo fiican in la weydiiyo ka qayb-galayaasha, "ma jiraa qof wax su'aal ah ka qaba tilmaamaha la raacayo?"

Guud ahaan waxaa u fiican isku-dubaridayaasha, inay ka qayb-qaataan casharrada haddii ay koox walba oo yari haysato isku-dubaride, taasi waxay gacan ka geysaneysaa inuu casharka tababarku si wacan u socdo. Sidaasoo ay tahay, haddana waxaa jira dhowr cashar, sida afar-jibbaaranayaasha la jajabiyay

kuwaasoo ay dhici karto inay isku-dubaridayaashu natiijada dhinac u leexiyaan. ( Sida caadiga ah isku-dubariduhu waxa uu buuxinayaa Afar-jibbaaranayaasha la Jajabiyay si uu u dhameystiro koox ka kooban shan, kadibna wuxuu matalaa kaalin dahsoon ah.) Waxaa muhiim ah inaad marka hore arrinka kala dooddid kooxdaada.

### **Habka loo Hagaajiyo Casharrada Tababarka**

Waxaa laga yaabaa in qeybta ugu adag ee isku-dubaridku ay tahay, inaad xirfad u leedahay habka ugu wanaagsan ee loo hagaajiyo casharrada tababarka furaha habkani wa inaad weydiisid dadka su'aalo macquul ah halkii aad ka weydiin lahayd falanqeyn ku aaddan casharka.

Habka hagaajinta casharrada tababarku waa habka su'aalo weydiinta ee maaha in falanqeyn ama u kuurgal lagu sameeyo casharka.

Marka la isku habaynayo cashar, waxa muhiim ah oo kaliya inaad haysatid hal su'aal ama laba su'aalood oooh ore u diyaarsanaa. Su'aalaha kale waxay ka dhalan doonaan doodaha.

Afarta arrimood ee ugu muhiimsan marka la hagaajinayo cashar waxay kala yihiin:

Waxyaabaha la dareemayo

Khibradaha

Fikradaha

Wixii la xiriira Noloshu

### **Dareenka**

Su'aal guud: "taasi maxay kuula ekayd?" si aad u furtid hagaajinta.

Waa maxay dareenka ugu weyn ee dhacay intii hawshu socotay? Sideed u sheegi lahayd?

Ma dareentay in lagu dhageystay/lagu maqlay/lagu fahmay/ Adiguna dadka kale sidaas oo kale ma ula macaamishay?

Ma dareentay inaad xor u tahay soo gudbinta fikradahaaga/dareenkaaga? Waa maxay hab-dhaqanka/qaabka kuu suurta-geliyay inaad dareenkaaga sheegtid?

Ma dareentay in waxa aad sheegtay uu ahaa wax qiimo leh? Sidee ayaad u qirtay jiritaankaaga?

Sidee ayay kuwa kale ku ogaadeen inaad qiimo u yeeshay waxa ay sheegeen/sameeyeen?

Miyaad dareentay inay kooxda dhexdeeda ka jirtay wadajir? Maxaa gacan ka geystay wadajirka maxaase caqabad ahaan uga hor-yimid?

### **Khibradaha**

Waa maxay hab-dhaqanka/nidaamka/hanaanka suurtagal ka dhigay inay kooxdu si habsami ah u qabtaan hawshii loo igmaday?

Sidee ayaa go'aanada loo gaaray?

Goorma ayuu yimid qodobka doodda wax ka baddalay? Qofkee billaabay qodobka ama maxaa sababay?

Maxaa gacan ka geystay in la helo meesha dhexe ee lagu heshiiyay/heshiiska/isku-raacitaanka?

Awood ma u yeelatay inaad dhageysatid oo aad ixtiraamtid kala duwanaanta kadibna aad uga jawaabtid si daryeelitaan leh?

Sideed u maareysay niyad-jabkaaga?

Ma jiray qof majaraha kooxda gacanka ku qabtay? Sidaa miyaad tiri?

Sidee ayaad uga qayb-qaadatay shaqada ? Hab-dhaqankaaga miyaad ku qanacsanayd/mise kuma aadan qanacsaneyn?

Wax khatar ah ma gashay ? Ma ku guulaysatay/maku fashilantay ?

### **Dareenka shakhsiga ah**

Sidee ayay kooxdu si wanaagsan ugu shaqaysay ?

Sidee ayay kooxdu u taageertay xubnaha kooxda ?

Maka warqabtaa wax caqabado ah oo la xiriira isgaarsiinta ?

Miyay isu dheelli-tirnaayeen dhameystirka hawsha iyo ilaalinta xiriirku?

Ma dareentay inaad kaalin saameyn ah ku yeelatay kooxda taasoo ku aadan qabashada hawsha?

Sidee ayaad u maareysay oo aad u isticmaashay farqiga u dhexeeya kooxda, fikradaha, da'da, xirfadaha, aqoonta, iwm?

### **Wixii Nolosha la Xiriira**

Maxaad ka ogaatay nafsaddaada ? Dadka kale?

Sidee ayaad wixii aad nafsaddada ka baratay ugu dabbaqi kartaa khibrad kale?

Ma jireen wax la xiriira Wax-baddalitaan?

Sidee ayay arrintani ugu dabbaqmaysaa noloshaada ?

Looma baahna in su'aalahan la isu weydiiyo qaabkan ay isugu xigaan. Marka ay ka qayb-galayaashu ka jawaabaan hal su'aal waxaa laga yaabaa inay ku hoggaamiso su'aasha ku xigta ee ku habboon. Su'aalo gaar ah ayaa lasoo jeedinayaa marka uu cashar kasta dhamaanayo. Marka aad dhameysid weydiinta su'aalaha waxaa fiican inaad ku dartid “ xubnaha kooxdu miyay jecel yihiin inay su'aalo kale weydiiyaan?”

Qaar ka mid ah jawaabaha dadka ayaa horseedi kara dodo waxtar leh; jawaabo kalana ma aha kuwo waxtar leh. Si kastoy ahaataba, marka aad dooda dhameynaysid waa inaad tiraahdid, “Maadaama uu

waqtigu innagu yar yahay waa inaan doodda kusoo gaabinnaa laba ama saddex faallo.” Ama, gaar ahaan haddii uu soo baxo mowduuc “ kulul”, ku qor warqadda loogu talo-galay “Su'aalaha aan laga Jawaabin” una sheeg inaad usoo noqon doontid xilli danbe siminaarka gudihiisa.

Arrin aad u fiican waxay tahay, inaad dhinac ka mid ah kaar uu cabbirkiisu yahay **3x5** aad ku qortid ereyada ugu muhiimsan ee tilmaamaha casharka, dhanka kalana ad ku qortid su'aalaha ugu muhiimsan. Isku-dubaridayaashu looma oggola inay wax-yar oo xasuus ah lahaadaan! Isla mar ahaantaana xasuusnow, inaad mar kasta dalban kartid , **“shaybaar.”**

Tixgeli “in la isku dhowaado ” marka aad soo jeedineysid casharro tababar. Mid ka mid ah isku-dubaridayaashu wuxuu diyaarinayaa casharka tababarka, mid kalana wuu hagaajinayaa. Isticmaal kaaliye isku-dubaride, ama inay tusaale lagu daydo ka bixiyaan wixii la qabanayo.

Waxaa laga yaabaa in arrinta aad muhiimka u ahi ay tahay, **KU KALSOONOW HANNAANKA!** Xataa haddii ay hawshu u jiheysan tahay qaab aan sugnayn, ama haddii ka qayb-galayaashu ay u arkaan qaab cusub oo aan dhameystirnayn, xaaladuu caadi ayey iska noqoneysaa gabagabada (taasoo macneheedu yahay inay ka qayb-galayaashu waxoogaa fahmeen).

Isku-dubaridayaashu waa bani'aadam, xataa kuwa da'da weyn “ Waxaan sameyneynaa waxaan awoodno.” “ Wixii dhacayaa , ha dhaceen.” Annaguba qaab tijaabo ah ayaan wax ku baraneynaa . Nasiib wanaag, haddii wax nagu adkaadaan annagoo siminaar ku jirna taasi waxay gacan naga siinaysaa inaan hagaajinno siminaarka danbe.

## ***CASHARKA TABABARKA EE ADKEYNTA JIRITAANKA***

**Ujeeddada :** inaad "xaqiijsid " macnaheedu waa inaad aqoonsatid oo aad awoodid. Marka aynu ictiraafno wanaagga ku jira niyaddeena bani'aadamka oo dhan, waxaan xoojineynaa kalsoonida aan ku qabno niyaddaas. Casharkan tababarka ah waxaan bannaanka usoo saareynaa kadibna aan aqoonsaneynaa oo aan haddana adkeyno jiritaanka tilmaamaha wanaagsan ee gudaheenna ku jira taasoo ay innagu taageerayaan xubnaha kale ee kooxda.

**Waqtiga:** Waqtiga: 20 ilaa 30 daqiiqo, taasoo ku xiran inaad rabtid in laba qof oo kasta ay bartaan labada kale ama in kooxda oo dhami is-barato.

### **Isku-xigitaanka:**

1.Waxaan kooxda u qeybin doonaa labo-labo. Mid ka mid ah labada qof ayaa muddo (3) daqiiqo ah qofka kale kala hadli doona mowduuca "Waxa aan jeclahay ee naftayda ku saabsan." Qofka kalana wuu dhageysanayaa. Kadib marka ay sadexda daqiiqadood dhamaadaan, waxaan dhihi doonaa "waqtiga ," iyadoo qofkii hore u dhageysanayay uu isaguna markiisa hadlayo. Kadib marka aad labadiinnuba hadashaan, saaxiibkaa waxaad bartaa koox ka kooban laba qof ( ama kooxda oo dhan; kooxdu waa inay waqti hore sii gaaraan go'aanka ku saabsan labada arrimood midda la yeelayo).

Adiga doorkaagu waxa weeye inaad wax xun ka sheegin nafsaddaada, taasoo ay ku jirto caqabadaha hakinaya waxyaabaha wanaagsan ee ku jira nafsaddaada. Tusaale ahaan ma oran kartid, waxaan ahay cunto-kariye fiican laakiinse ma sameyn karo hilib geedeysan, ama waxaan ahay ciyaartoy kubbada cagta oo fiican laakiinse ma aqaan wax xarfad ah.

Muddada sadexda daqiiqadood ah waxaa loo baahan yahay inuu Dhageystuhu si taxadar leh wax u dhageysto isagoo aan hadlayn. Haddii qofka hadlayaa uu sheego wax ku saabsan xumaan, waad joojin kartaa adigoo xasuusinaya inuu sheego waxa wanaagsan oo kaliya. Haddii ay dhacdo in wixii fikrado ah ee uu sheegi lahaa ay ka dhamaadaan iyadoo ayna dhamaan saddexdii daqiiqo, labada qofba wey aamusnaanayaan, ilaa uu qofka hadalka soo jeedinayaa uu helo fikrado dheeraad ah. LAMA OGGOLA WADA-SHEEKEYSI.

2. Qof kasta weydii inuu fahmay kuna madadaali su'aalo.

3. Kooxaha laba-labada ah kala qeybi hana is gacan-qaadaan kadibna sii magacyadoodii dahsoonaa, adigoo xasuusinaya inay doortaan kooda horraynaya.

4. Ku dhawaaq inuu waqtigu billowday. saddex daqiiqo kadib waqtiga sheeg, hakala baddashaan kaalimaha, haddana mar kale soo billow. Saddex daqiiqo kadib waqtiga sheeg.

5. Koox-kasta oo ka kooban laba qof ka codso inay ku biiraan koox kale oo iyaduna laba qof ka kooban kadibna is-bar labada kooxood ee isku biiray. AMA, qof kasta oo labada kooxood ka mid ahi isagu ha is baro kooxda, isagoo isticmaalaya macluumaadka ay barten.

### **Guda-galitaanka hawsha:**

Ma jiraa qof idinka mid ah oo jecel inuu fikirkiisa ama dareenkiisa ku saabsan khibradda uu la wadaago kooxda?

Waa maxay sababta ay muhiim u tahay in dareenka aynu nafsaddeena ka qabno uu noqdo mid dhinaca wanaagga ah marka aynu dadka kale la macaamilayno?

Sidee ayaynu nafsaddeena kor ugu dhisi karnaa?

Sidee ayaynu isaga reebi karnaa dareenka aynu ka qabno nafsaddeena iyo dareenka wanaagsan ee aynu ka qabno dadka kale ama waxyaabaha kale(lacagta, maandooriyaasha)?

FIIRO GAAR AH: sida caadiga ah, casharkani wuu ka horreeyaa casharka

Dhageysiga, kaasoo u baahan inay ka qayb-galayaashu lahaadaan xirfado dhageysi oo gaar ah.

## ***CASHARKA TABABARKA EE QADDARINTA***

**Ujeeddada:** In la kordhiyo wacyiga ku saabsan waxyaabaha laga heli karo, nolosha gudaheeda, deegaanka innagu xeeran, kuwaasoo ah kuwo qiimo leh.

**Waqtiga:** qiyaastii 20 daqiiqadood

**Sida ay isugu xig-xigaan:** U qeybi dadka kooxo saddex-saddex ah. U sheeg inay muddo toban daqiiqo ah soc-socdaan si ay u helaan waxyaabo ay si aad u qaddarinayaan. Marka ay tobanka daqiiqo dhameystaan ka codso inay dadka kale usoo gudbiyaan waxyaabaha ay aad u qiimeynayaan waxa ay yihiin.

**Kala duwanaanta:** Ka dalbo kooxaha inay dib-uxasuustaan guulaha ay maqleen inuu gaaray dareenka gudaha ee bani'aadamku ama dadka ay garanayaan ee khibradda noocaas ah leh. Kadibna ha isu gudbiyaan.

## ***CASHARKA TABABARKA EE KU SAABSAN ISKAASHIGA XAYAWAANKA DHEXDOODA KA JIRA***

**Ujeeddada:** In la arko sida fikradaha aynu talo ahaan kusoo jeedinno ay u noqonayaan kuwo saameynaya natiijada danbe.

**Wagtiga:** 15 daqiiqadood

**Qalabka:** Halkii koox ee 4 qof ka koobanba waxaa la siinayaa hal warqad oo ah kuwa joornaalka.

**Sida ay isugu xig-xigaan:**

1. Sharraxaad ka bixi in casharkan tababarka ah la qabanayo iyadoo kooxaha la isugu dubaridayo afar afar qof. Koox-kasta waa inay haysato hal warqad oo ah warqadda joornaalka. taasoo ay kooxdu isu gudbinayaan/isu dhiidhiibayaan. Dadku hal meel ama laba meelood haka jeexaan warqadda mar kasta oo ay soo marto. Warqadda waa in la isu gudbiyo 3 ama 4 jeer.

2. Hawlaha ay koox kasta qabaneyso waa in la qabtaa iyadoo aan WAX-HADAL AHI JIRIN. U sheeg xubnaha kooxaha in koox kasta shaqadeeda gaarka ah loo sheegi doono marka ay koox-koox isu qaybiyaan ee koox kastaa ay qaadato warqadddeeda.

3. Kooxaha u qeybi 4 kooxood kadibna sii warqadda joornaalka. Kadibna ku dhawaaq nooca ay tahay hawsha ay qabanayaan. Hawsha la qabanayo waa, ADIGA OO AAN HADLIN WAXAAD MUUQAAL AHAAN U SAWIRTAA XAYAWAAN.

4. Ku dhiiri-geli dadka inayna hadlin. Waqti sii si loo hagaajiyo muuqaallada xayawaanada. Isha ku hay sida ay hawsha u wadaan adigoo aan waqti u qabanayn. Qof walba u oggoolow inuu warqadda meel ka jeexo marka uu hawsha dhameysto.

5. Marka ay koox waliba dhameeyso, dadku dib ha ugu noqdaan fadhigii wareegsan ee kooxdooda. Marka ay dhamaantood ku noqdaan fadhiga wareegsan, weydii koox kasta inay ku tusaan xayawaankooda iyo inay ka war-bixiyaan sida ay wax u dhaceen.

**Habka loo guda-galayo:**

— Sidee ayaad u go'aansatay xayawaanka aad sameyseen?

— Ma u maleyneysaan inuu qof kasta oo idinka mid ihi uu arrinka fikrad ku lahaa? Ma sharxi kartaa?

— Ma jiraa wax is-maandhaaf ah ama khilaaf ahi arrinta maka dhaceen?

— Sidee ayaad u dareemaysaa isbaddalka lagu sameeyey?

— Sidee ayaad u aragtaa sida uu xayawaanku noqday?

— Maxaa saameyn ah oo ay aamusnaan ku yeelatay wada-shaqeyntiinna?

## ***CASHARKA TABABARKA EE BACDA WAX LAGU SHUBO***

**Ujeeddada:** gacan ka geysashada in meesha laga saaro caqabadaha hor istaagaya bulshada marka uu siminaarku billaabmo.

**Wagtiga:** 15 daqiiqadood.

**Qalabka:** Warqadda joornaalka, qalinka wax lagu calaamadiyo, bacda qashinka lagu shubo oo gudaheeda la arki karo.

**Sida ay isugu xig-xigaan:**

Waa in ka qayb-galayaasha laga codsado inay kor ka sheegaan waxyaabaha ay u arkaan inay caqabad ku yihiin dareenka bulshonimo ee kooxda gudaheeda. Waxaa ka mid noqon kara waxyaabaha ay ka mid yihiin cabsida, xaqiraadda, isla-weynida, xaasidnimo, iwm. Dhamaan waxyaabaha la sheego waa in lagu qoro warqadda joornaalka korkeeda.

Markaa kadib warqadda joornaalka waxaa lagu ridayaa bacda qashinka lagu shubo ee gudaheeda la arkayo waana in laga fogaado waxyaabahaas inta uu siminaarku socdo. Marka danbe bacda waxaa lagu dhajinayaa darbiga si ay dadku u xasuusnaadaan inta ay ku jiraan siminaarka.

Haddii ay wax dhibaatooyin ahi soo baxaan inta uu siminarku socdo, ka qayb-galayaasha waxaa loo sheegayaa inay dhibaataada ka fiiriyaan inay ku qoran tahay liiska bacda qashinka ku jira. Tani waxay doodda ka dhigeysaa mid ku saabsan sidii dhibaataada loogu hayn lahaa bacda qashinka ee aan loo keeni lahayn siminaarka gudihiisa.

## ***AFAR-JIBARANAYAAL LA JAJABIYAY***

**Ujeeddada:** casharkan tababarka ahi waxa uu muujinayaa siyaabaha iskaashiga ah ee lagu xallinayo dhibaataada kooxda. Waa in ka qayb-galayaasha la dareensiyo qaar ka mid ah hab-dhaqamadooda (kuwa wixtarka ah iyo kuwa caqabadaha ah) ee la xiriira xallinta dhibaatooyinka kooxda.

**Wagtiga:** qiyaastii 40 daqiiqadood (15 ilaa 20 daqiiqo oo ka mid ahi waxay noqoneysaa xilliga shaqada la qabanayo, halka qiyaastii 20 daqiiqo ay noqoneyso dood. Waxa muhiim ah inay kooxdu hawsha dhameeyaan hadday awoodayaan.

**Qalabka:**

1. Xirmooyin tilmaamo ah (bogga 2aad ee casharkan). Koox kasta oo shaqo qabaneyso waxay u baahan tahay hal xirmo oo tilmaamo ah sidoo kale kormeere kasta oo xaakimi ihi wuxuu u baahan yahay hal xirmo oo tilmaame ah.

2. Xirmooyin ka kooban ajar-jibbaranayaal la jajabiyay— koox kasta oo ka qayb-galayaal ihi waxay u baahan tahay hal xirmo. (Fiiri bogga 3aad ee casharkan: Tilmaamaha la xiriira sameynta iyo xir-xiritaanka xirmooyinka afar-jibbaaranayaasha la jajabiyay.)

3. Miisaska — waa inay yihiin goob ku filan koox kasta si ay hawsheeda ugu qabsato. Kooxaha waa in la kala fogeeyo in ku filan si ayna isu fiirinin marka ay shaqada qabanayaan, haddii ayna miisas jirin, isticmaal dhulka.

#### **Sida ay isugu xigaan:**

1. U qeybi ka qayb-galayaasha lix kooxood (shan ka qayb-gale iyo kormeere/xaakim ah). Dadka soo hara kooxaha kale ayay u noqon karaan kormeerayaal xaakimiin ah. Fiiri gaar ah: Dadka hore usoo sameeyay casharkan looma oggola inay ka qayb-galayaal noqdaan. Koox kasta u hagaaji goob ay shaqada ku qabtaan kadibna sii koox kasta xirmo ka kooban afar-jibbaranayaal la jajabiyay.

2. Kadib marka aad habeysid kooxaha shaqada, u samee kormeerayaal. Kormeerayaasha sii tilmaamaha loogu talo-galey.

3. Kooxaha shaqeynaya waxaad siisaa baqshado xiran oo ay jiraan hal-xiraalayaasha iyaga u gaarka ah. Baqshadaha ma furi karaan ilaa laga siinayo calaamadda muujineysa inay ciyaarta billaabaan.

4. Hadda u qaybi tilmaamaha loogu talo-galay kooxaha. Cod-dheer ugu akhri kadibna weydii inay wax su'aalo ah qabaan.

5. Warqad weyn ku sawir afar-jibbaarane ballaaran, afar-jibbaarane yar, leydi, iyo dhowr afar-jibbaarane oo is-le'eg. Kulligood saar calaamadda khalad marka laga reebo afar-jibbaranayaasha isle'eg.

6. Sii calaamad muujinaysa inay hawsha billaabi karaan. Xubnaha kooxda yari waa inay daawadaan kooxaha inta ay socoto ciyaartu waana inay kormeerayaasha ka caawiyaan dhaqan-gelinta shuruucda.

7. Hadda oggolow inay wax waliba u socdaan sida loogu talo-galay. Qaar ka mid ah kooxaha ayaa hawsha ka hor dhameynaya kooxaha kale, taasoo ku abuuri karta isla-weynaan; waa in amar lagu siiyo inay sugaan inta ay kooxaha kale dhamaynayaan. Mararka qaar waxaa dhici karta inay kooxi awoodi waayaan inay hawsha dhameeyaan. Marka ay sidan oo kale dhacdo, si hawsha loo gabagabeeyo xalka ugu danbeeya waa inuu isku-dubariduhu gacan-siiyo; laakiinse ka digtoonow inaad hawshooda ka dhex-gashid ilaa aad dareentid inuu waqtigu kugu yar yahay.

8. Marka kooxaha oo dhami ay dhameeyaan hawlhooda, billow dood guud oo ku saabsan warbixinnada kormeerayaasha. kadib gudagal dood furan adigoo dadka oo dhan weydiinaya jawaab-celin iyo sida uu yahay u kuurgalitaankoodu, gaar ahaan siduu dareenkoodu ahaa intii uu siminaarku socday taasoo aan ahayn fikradaha ku saabsan dhinaca farsamada ciyaarta. Iskuday inaad ogaatid inay kooxdu isbar-bardhigaan khibradda ciyaarta iyo khibradaha nolosha ee la midka ah.

#### **Dhowr qodob oo doodda lagu soo qaadayo:**

a) Isgaarsiinta: Tilmaan ka bixi baahida bani'aadamku uu u qabo inuu isla xiriiro si ay u suurta-gasho inay is-kaashadaan, iyo sidoo kale dareenka go'doonsanaanta iyo niyad-jabka, iyo firfircooni yarida



taasoo ka dhalata marka ay caqabad ku timaaddo isgaarsiinta. Waxaad maskaxda ku haysaa awoodda ka imanaysa isgaarsiinta.

b) U kuurgalka baahida ay dadka kale qabaan: sharrax ka bixi sida ay arrintani awood u siiso kooxda oo dhan.

c) " gacan " kama geysato inay dadka kale iyaguna wax u caawiyaan.

d) Kooxdu ma yihiin kuwo shuruucda raacaya? ( qofna kama hakanayo jabinta shuruucda.) sidee ayay innoola muuqataa marka ayna dadku u hoggaansamaynin shuruucda u muuqata mid aan macquul ahayn oo aan la hirgelin karin ?

e) Kooxda waxaa la siiyay shaqo kooxeed. Marka uu qof dhameeyo afar-jibbaaranana qof kastaa wuxuu dareemayaa bilowga xiritaanka. Sidaasoo ay tahayna, afar-jibbaaranaha la dhameystiray wuxuu xubnaha kale u diidayaa inay hawshooda dhameystaan. Sidee ayay arrintaasi xiriir ula leedahay shaqooyinka aynu nolosha caadiga ah ku qabanno?

## ***AFAR-JIBBAARANAYAAL LA JAJABIYAY (Dhameystir)***

### **9.1 Tilmaamaha Kooxda loogu talo-galay**

1. Ka hor inta aynaan billaabin, hadduu jiro qof hadda ka hor soo qabtay casharkan, fadlan hadda haka qayb-galin— waxaan rabnaa inaad noqotid kormeere.

2. Warqaddan waxaa ku jira shan baqshadood, baqshad kastana waxaa ku jira qaybo yar-yar oo kaarar ah kuwaasoo lagu sameynayo afar-jibbaarane. Ka qayb-gale kasta oo ka mid ah kooxda shaqadu waa inuu hadda qaato hal baqshad, laakiinse ma furayao hadda ilaa uu arkayo calaamad muujineysaa inuu hawsha billaabo.

3. Marka aad aragtid calaamadda muujinaysa inaad hawsha billowdid, shaqada kooxdaada laga rabo waxay tahay inaad sameysid shan afar-jibbaarane, sida darteed qof kasta waxaa laga rabaa hal afar-jibbaarane kaasoo cabbirkiisu isku mid yahay dhinac kasta oo la cabbir ah kuwa ay dadka kale samaynayaan. Hawshu waxay dhamaaneysaa oo kaliya marka qof kasta uu sameeyo afar-jibbaarane u sameysan sida aynu sheegnay. Waxaa jira oo kaliya hal qaab oo loo sameyn karo shanta afar-jibbaaranaba.

4. Warqad weyn ama warqadda joornaalka korkeeda ku sawir, dhowr afar-jibbaarane oo isku mid ah. Dheh, "kan . . . maaha kan"

5. Waxaad sameysaa in qeybaha yar-yar ee lagu siiyay ee baqshada aad ka bixisay aad si toos ah u siisid ka qayb-galayaasha kale adiguna ka qaado qaybaha yar-yar ee ay ku siiyaan. Xataa waxaad awood u leedahay inaad iska daysid hal-xiraalahaaga, xataa haddii aad dhameysay sameynta afar-jibbaaranaha.

6. Laakiinse waa inaad raacdid waxyaabaha soo socda:

a) Ma hadli karo qofka mid ah kooxdu.

b) Qof ka mid ah kooxdu ma weydiin karo qof kale inuu siiyo qaybaha yar-yar, ama uu qaato qayb-yar, sidoo ma bixin karo calaamad muujineysa inuu qof kale siiyo qaybaha yar-yar, ama uu tuso qof kale meesha uu dhigayo qaybaha yar-yar. Taa baddalkeeda, waa inaad si toos ah gacanta ugu dhiibtid qofka kale qaybaha yar-yar.

Tilmaamaha oo dhan ma fahamtay?

### **Tilmaamo loogu talo-galay Kormeeraha-Xaakimka**

Shaqadaadu waxay tahay inaad marna kormeere ahaatid marna xaakim.

### **Markaad xaakim tahay, hubi in qof kasta oo ka mid ah ka qayb-galayaashu uu ilaalinayo shuruucda:**

a) Kooxda gudaheeda lama oggola hadal, far-fiiqid ama nooc kale oo isgaarsiin ah.

b) Ka qayb-galayaashu waxay dadka kale siin karaan qaybaha yar-yar, hase yeeshee iyagu kama qaadan karaan ilaa loo soo fidiyo.

c) Ka qayb-galayaashu qaybaha yar-yar kuma tuuri karaan bartamaha si ay dadka kale u qaataan, sidoo kale dadka kale ma tusi karaan halka ay dhigayaan; waa inay si toos ah gacanta uga dhiibaan.

d) Ka qayb-galuhu wuxuu awood u leeyahay inuu iska daayo dhamaan qaybihiisa yar-yar ee hal-xiraalihiisa, xataa haddii haddii uu sameeyay afar-jibbaaranaha.

Si wanaagsan oo adag shuruucdan ma u dhaqan-gelisay.

### **Marka aad tahay Kormeere, arrimaha soo socda u kuurgal:**

a) Waa kuma qofka doonaya inuu iska joojiyo ka shaqeynta hal-xiraalaha?

b) Ma jiraa qof dhameystiray hal-xiraalihiisii, ama hal-xiraalaheedii kaasoo ka nasanaya hawlaha ay kooxdu wadaan?

c) Ma jiraa qof si aad ah ugu hawlan qaybihiisa yar-yar, isla mar ahaantaana aan rabin inuu iska dhaafo qayb ahaan ama gebigeed?

d) Sidee ayay dadku maskax ahaan mashquul ugu yihiin isku-xiritaanka qaybaha yar-yar ee afar-jibbaaranayaasha?

e) Si xilli xilli ah u hubi xaaladda walbahaarka iyo murugada ee haysata..... ma jira qof timaheeda/timahiisa taataabanaya?

f) Ma jiraa qodob hawsha wax ka baddalay oo ay kooxdu iska kaashanayaan?

g) Ma jiraa qof xeerarka jabinaya isagoo hadlaya ama tilmaan siinaya ka qayb-galayaasha kale?

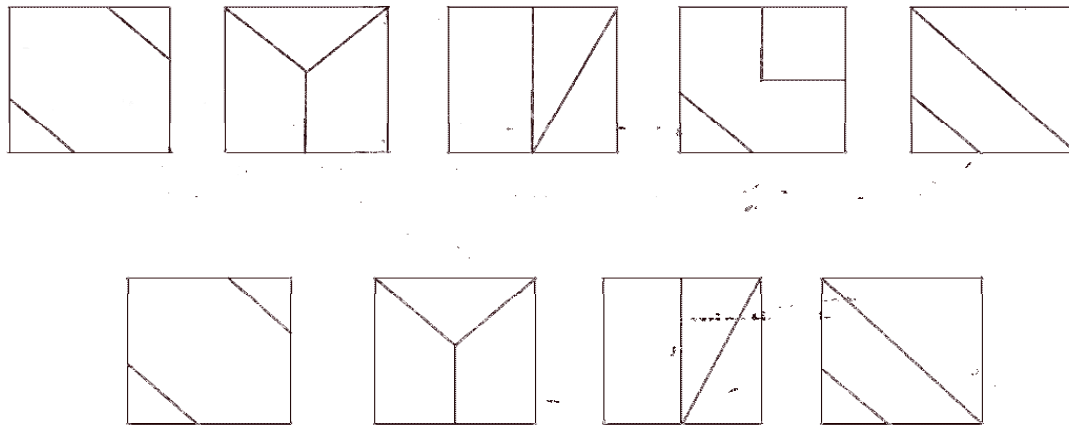
### Sameynta afar-jibbaaranayaasha la kala jajabiyay

Xirmada afar-jibbaaranayaashu waxay ka kooban thay shan baqshadood oo ka kooban qaybo yar-yar oo kaarar ah kuwaasoo loo jar-jaray siyaabo kala duwan, kuwaasoo marka si fiican la isugu xir-xiro noqonaya 5 afar-jibbaarane oo isku cabbir ah. Koox kasta waxaa la siinayaa hal xirmo.

Si loo sameeyo hal xirmo, waxaad jartaa shan kaar oo yar-yar oo afar-jibbaarane oo isku cabbir ah (cabbikiisu lix yahay). U calaamadi afar-jibbaaranaha sida hoos ku qoran:

Xarriiqyada ayaa la jeexayaa si qaybaha yar-yar ee isku qaabka ah oo dhan looga dhigo isku cabbir. Kadib marka aad xarriiqyada sawirtid, afar-jibbaarane walba u jar-jar qaybo yar-yar kuwaasoo noqonaya hal-xiraalaha. Shan baqshadood mid kasta ku calaamadi xarfaha kala ah A, B, C, D, iyo E. qeybaha yar-yar ee hal-xiraalaha u qaybi baqshadaha.

#### 9.4 Afar-jibbaarane kasta cabbirkiisu waa 15cm x 15cm



**Qaab-kale oo loo habeyn karo:** haddii aad u baahatid inaad sameysid kuwa sii yar-yar, qaabkan hoose ayaa loo habeynay kooxo ka kooban 4.

### CASHAR TABABAR OO KU SAABSAN DHISITAANKA BULSHO CUSUB

**Ujeeddada:** In la muujiyo sida ay hab-dhaqameedyada iyo dookha bulsho u gaar ihi, ay saameyn ugu yeelanayaan bulsho kale, iyo sida ay arrintani u saameyneyso xubnaha qoyska, kooxaha, bulshooyinka, iyo ummadaha. (marka ugu horreysa ha u sharxin kooxda).

**Qalabka:** qalin-qoriyo iyo kaarar cabbirkoodu yahay 3 X 5. Haddii aan weli la qaybinin Jiheeyaha Awoodda Wax-baddalitaanka, waa in loo qeybiyo qof-kasta oo ka mid ah ka qayb-galayaasha si uu ugu isticmaalo casharka gudihiisa. Koox kasta waxaa la siinayaa qalinka wax lagu calaamadiyo iyo warqadda joornaalka, sidoo kale kaarar aad korka kaga qoreysid "masiibooyin" kuwaasoo kooxda la siinayo inta uu socdo wada-xaajoodku, sidoo kale qof kasta waxaa la siinayaa garaaf uu ku sawiran yahay kanaal kaasoo uu ku qoran yahay bulshooyinka iyo khayraadka dabiiciga ah, iwm.

**Waqtiga:** ugu yaraan hal saacad, inay ka dheer tahay ayaa fiican.

**Sida ay isugu xig-xigaan:**

Casharkani waxa uu ka kooban yahay sadex (3) qaybood.

Qeybta 1— waxaa la dhisi doonaa bulsho, adigoo qaadanaya go'aanno la xiriira waxa bulshadaada gudaheeda ka jira.

Qeybta 2— la gal bulshooyinka kale wada-hadal ku saabsan sidii loo wadaagi lahaa biyaha webiga ee aad la wadaagtid.

Qeybta 3—Soo koobitaan.

**Qeybta 1:**

1. Dadka u qeybi kooxo qiyaastii ka kooban shan (5), kadibna koox kasta waxaad kasoo qaaddaa inay yihiin mid ka mid ah saddex bulsho oo ku nool daafaha webiga. Kadibna u gudub qeexitaanka uu mid kasta leeyahay. U sheeg in — marka ay dhisayaan bulshadooda, in kooxdu ay ka dooddo kadibna ay go'aan ka qaadaneyso markaa kadibna ay qorayaan:

a) Waa maxay waxyaabaha ay bulshadaadu qaddariso ee ahmiyadda u leh? ( Waxaa laga yaabaa inay qiimeeyaan waxbarashada, laakiinse waa maxay ahmiyadda koowaad — barashada wax akhris/wax-qorista? Waxbarashada ka horreysa midda iskuulka? tababarka shaqada? Waxaa laga yaabaa inay qiimeeyaan daryeelka caafimaadka, laakiinse waa maxay ahmiyadda koowaad — daryeelka caafimaadka ee ka horreeya waqtiga dhalnada? Cilmi-baaritaanka la xiriira kansarka? tallaalka? Daryeelka caafimaadka ee la siinayo dadka da'da ah?)

b) Waxaad abuurtaa hannaan aad ku qaadaneyso go'aanno kuwaasoo saameyn ku yeelan kara habsami u socodka bulshadaada. Xasuusnow inaad bulshooyinka kale la gali doontid wada-hadal ku saabsan xuquuqda biyaha. Suurtagal ma tahay inaad shakhsiyaadka kooxda ku kabtid awood ay ku qaataan go'aanno adigoo ku hadlaya magaca bulshadaada? Haddii ay arrintu sidaa tahay, waa maxay caqabadaha ka hor imanaya awoodda aad siinaysid kooxda? Goorma (haddii ay jirto), ayay shakhsiyaadku la tashanayaan xubnaha kale ee bulshadaada?

c) Marka aad doodda dhamaysid, fadlan liis ahaan u qor arrimahan:

1. Waxyaabaha aad qiimeyneysid/ waxyaabaha aad muhimadda siinaysid.

2. Qaabka aad u maraysid hanaanka go'aan qadashada.

Marka uu casharku dhamaanayo waxaa lagaa dalbayaa inaad la wadaagtid xubnaha kale ee ka qayb-galayaasha.

Kadib marka aad hubisid in qof kasta uu arrinta fahmay, kooxdu ha bilaabaan dooodda adigoo u sheegaya inay haystaan waqti dhan 15 ilaa 20 daqiiqadood. U kuurgal kooxaha, adigoo xaqiijinaya inayna hoos usii gelin faah-faahin aan casharka tababarka looga baahnayn (tusaale ahaan haddii ay noqon

lahayd inay hogaamiye ugu yeeraan, madaxweyne ama guddoomiye). Shan daqiiqo ka hor inta aadan dhamayn dooda u sheeg in waqtigu sii dhamaanyo. Dooda jooji kadibna u gudub qeybta 2aad.

#### **Qeybta 2aad.**

1. Waxaa la isku hagaajiyay kulan ay yeelanayaan dhamaan bulshooyinka wadaaga biyaha webiga si loo habeeyo xuquuqda biyaha iyo wixii kale ee arrimo ah ama talo-soojeedin ah ee ay bulshooyinku hayaan. Haddii aad doonaysid inaad kulanka ka qayb-qaadatid, u diyaar-garow adigoo bulshadaada la falanqeynaya lana go'aaminaya baahida iyo isticmaalka biyaha ee bulshadaada, sidoo kale qorshayaasha, dalabaadka, mashaariicda aad rabtid inaad kulanka la timaaddid si aad wada-hadal uga gashid. Dooro xubnaha wada-hadalka kadibna dib u eeg hanaanka aad u maraysid go'aan qaadashada. Waxaa lagu siinayaa (10) daqiiqadood.
2. Jooji doodaha. Bartamaha goobta kulanka (ama meel gees ah) waxaad dhigtaa kuraas loogu talo-galay wada-hadalka. Xubnaha kooxaha ee u fadhiya habka wareegsan waxyar ha kala fogaadaan si ay ugu kuurgalaan wada-hadallada laakiinse yeyna aad u kala fogaanin maxaa yeelay taasi waxay wax u dhimaysaa dareenkooda ku aaddan koox ahaantooda.
3. Sharrax ka bixi in qofka wada-hadalka ku jiraa uu xaq u leeyahay waqti kasta inuu ka bixi karo wada-hadalka si uu ula soo tashado kooxdiiisa ama kooxdiiisu ay u yeeran karaan, hase yeeshee waxaa jira wada-xaajoodayaal la xulay kuwaasoo qayb ka ah doodaha wada-xaajoodka (kuwan iyaga ah kooxuhu uma yeeran karaan). Hadda billow wada-hadalka.
4. Muddo shan(5) daqiiqo ah ugu talagal si ay hawshu u billaabato. Kadib arrimuhu ha noqdaan kuwo caqabado leh, adigoo mid ka mid ah bulshooyinka siinaya kaar aad ku qortay "masiibo. Tan macnaheedu waxay tahay inay bulshadu go'aan ka qaadato, inay dib ula soo noqdaan xubintooda uga wakiilka ah wada-xaajoodka si ay macluumaad u siiyaan ama ay u diraan wafdi si ay u qaataan racfaan ka dhan ah kooxda wada-hadalka oo dhan.
5. Soo gabagabee wada-xaajoodka marka aad adiga isku-dubaride ahaan aad u aragtid inay arrintu sidii la rabay u dhacday si aad u dhiiri-gelisid doodda.

#### **Qeybta 3aad:**

Billow soo koobitaanka: kooxuhu darbiga haku dhajiyaan waxyaabaha ay qiimeynayaan iyo hannaanka ay u mareen nidaamka go'aan qaadashada. Kadibna weydii:

a) Maxaad ka ogaatay natiijooyinkii doodaha kooxaha? Waa maxay waxyaabaha ay isaga yihiin? Waa maxay waxyaabaha ay ku kala geddisan yihiin?

b) Weydii koox kasta:

Sidee ayaa hanaankiinu uu u ahaa mid is-haysta intii aad ku jirteen wada-xaajoodka?

Intii wada-xaajoodku socday sidee ayaa u dareentay isku-kalsoonaan / awood waana maxay sababtu?

Dareenkaaga ku aaddan isku-kalsoonaanta/awoodda ama awood la'aanta marna ma is-baddalay intii uu wada-xaajoodku socday waana maxay sababtu?

c) Si aad u furtid dood guud ahaaneed, weydii:

Miyaad raacdeen nidaamka jiheeyaha Awoodda Wax-baddalitaanka— ma jiray wax dadaal ah oo ku aaddan in laga shaqeysiiyo Awoodda Wax-baddalitaanka? Haddii ayna taasi jirin, sidee ayaa dadaalka noocaa ah loo sameyn karaa?

Sheeg halka aad aragtay iyadoo xalka ku aaddan gacan-ka-hadalku uu guuleystay ama guul-darreystay?

### **Saddexda Bulsho**

Bulshada Buuraleydu waxay ku nool yihiin figta sare ee buurta uu webigu kasoo rogmado. Bulshadani waxay haystaan macdanno, iyo alwaaxyo. Bulshadi waa kuwo sameeyo qalabka yar-yar iyo alwaaxda. Ugaarsigu ma aha nidaam nololeed oo ay Bulshada buuraleydu ku tiirsan tahay nolol ahaan, sidoo kale carradoodu ma aha mid ku habboon beerashada. Bulshadani waxay gacanta ku hayaan halka uu webigu kasoo billowdo.

Bulshada Beeraleydu waxay ku nooshahay qeybta hoose ee buurta iyagoo ku nool daafaha webiga. Waxay leeyihiin dhul-beereed la yaab leh, waxayna soo saaraan oo ay ka ganacsadaan cuntada iyo dharka, maxaa yeelay waxay beertaan dalagyo, iyo waxyaabaha laga sameeyo dharka waxayna dhaqdaan xoolo. Deegaanka bulshadan kalluumaysigu wuu ku yar yahay. Bulshadan waxaa gacanteeda ku jira bartamaha webiga.

Bulshada Dekaddu waxay ku nooshahay salka hoose ee webiga buurta. Shaqadoodu waa kalluumaysi iyo tiknoolojiyadda laga sameeyo qalabka marakiibta iyo bad-maaxitaanka. Bulshadani waxay Bulshada Buuraleyda uga baahan tahay, geedo la jar-jaray iyo qalab sidoo kale Bulshada Beeralayda waxay uga baahan tahay wixii cunto iyo dhar ah. Bulshadani waxay gacanta ku hayaan afka hore ee webiga.

### ***TALO-SOOJEEDIN KU SAABSAN MUSIIBOYINKA:***

a) Masiibo guud (abaar) taasoo saameyn ku yeelaneysa dhamaan bulshooyinka oo dhan kuna qasbeysa inay is-kaashadaan.

b) Musiibo saameyn ku yeelanaysa hal bulsho (duufaana, cudur safmar ah, keymo dab qabsaday) kuwaasoo u baahan in baaq la jeediyo si gacan taageero ah loo helo ama la qariyo kadibna la isku dayo in la lala yimaaddo xeelado lagu wajaho.

### ***CASHARKA TABABARKA EE BATOONADA***

**Ujeeddada:** si loo ogaado sababta xaalado gaar ahaaneed “ ay u riixaan batoonadeenna” (ay nooga xanaajiyaan) taasoo keenta mararka qaarkood “ inaynu luminno xaaladda ” (degganaanta)— si aynu u helno qaabka aynu nafteenna u dajinno marka aynu la kulanno xaaladahan oo kale isla mar ahaantaa aynu ka caado dhiganno inaynu is-dajinno.

**Wagtiga:** 30 - 40 daqiiqadood.

(casharkan tababarka ah waa la kala qeybin karaa : tallaabooyinka koowaad 1 - 5, tallaabooyinka danbe 6 iyo 7.)

**Qalabka la isticmaalayo:** Batoonka Wareegsan ee Darbiga lagu dhajiyo (bogga soo socda)

**Sida ay isugu xig-xigaan:**

1. Sharrax ka bixi inay jiraan xaalado gaar ahaaneed kuwaasoo “riixa batoonadeenna” kuwaasoo sabab u noqonaya inaan luminno “deggaanaanteennii.” Inaggoo saddex-saddex ah ayaan ogaaneynaa waxa ay sidani nu dhacaan.

2. U habee kooxda saddex-saddex, ama fadhiga wareegsan agtiisa qof kasta weydii inuu dadka kale u sheego xaaladaha inta badan “batoonadiisa riixa.” U qoondee waqti dhan 5 ilaa 10 daqiiqo.

3. Tilmaan ka bixi batoonka wareegsan ee darbiga lagu dhajiyo. U sheeg inay dadka intooda badani sheegaan xaalado iyo dareen la xiriiira xaaladda. Tusaale ahaan, “ haddii ay dadku ii sheegaan sida ay xaaladdoodu tahay marka ay sakhraamaan waan ka xanaaqayaa”

4. Laakinse maxay tahay sababtu? Maxaa u dhexeeya xaaladda iyo xanaaqeyga? Waa arrin ku saabsan “ fikirkeyga shakhsiga ah.” Anigu waxaan qiimeynayaa inaan nafsaddeyda bahdilin. Sidoo kale, walaalkay waa qof khamri-cabbe ah waanan ka xanaaqay marka uu ii sheego “ sheekooyin ku saabsan dagaal.” Isagoo faraxsan. Arrimahani waa kuwo aan khibrad ahaan usoo maray. Waxaan aaminsanahay in xanaaqeygu uu ii keenay dhaawac iyo cabsi.

5. U noqo sidii saddex-saddexda ahayd, dadku haka fikiraan waxa ay ka kooban yihiin “ fikradahooda shakhsiga ahi” ee kusoo dhaca inta u dhaxaysa marka ay xaalado la kulmaan iyo dareenka ay qaadanayaan. U qoondee waqti dhan 10 daqiiqo.

6. Iyadoo loo fadhiyo habka wareegsan, kor ka weydii xubnaha qaababka suurtagalka ah ee ay u dajiyaan ama u qaboojiyaan “batoonadooda.” haddii ayna kuu sheegin isla-sheekeysii nafsadeed”, weydii inuu jiro qof weligii isla hadlay.

7. Mar kale dib ugu noqo qaabkii saddexlaha ahaa si aad camali ahaan u qabatid qaboojita “batoonadeenna.” marka ugu horreysa samee qaab matalaad oo kala ah A iyo B. B ha isku dayo inuu dajiyo “batoonada,” A, isagoo isticmaalaya xaaladda uu Mr A sheegay. A wuxuu isku dayaayaa inuu “ is-dejiyo.” Sidoo kale C wuxuu u kuur-galayaa sida ay wax u dhacayaan wuxuuna ka bixinayaa jawaab-celin. Hawsha laba-jeer ku celi, adigoo kaalimaha kala baddalaya. (Waxaa laga yaabaa inaad u baahatid inaad sameysid jilitaan masraxeed oo tijaabo ah.)

**Hannaanka loo guda-galayo hawsha:**

Ma jira qof idinka mid ah oo helay wax fikrado ah oo gudihiiisa kasoo maaxanaya ?

Ma awoodi kartaa in qaabka wax-dejineed ee aad isticmaashay aad ku dabbaqdid noloshaada dhab ahaaneed?

**Fiiro gaar ah:** Inaad haysatid kaaliyayaal caawiya isku-dubaridayaasha ama u kuurgalitaanka waa muhiim. Casharkan tababarka ahi wuxuu si gaar ah faa'iido u leeyahay marka uu ka horreeyo ama ka danbeeyo cashar ku saabsan xaaladda Dareenka.

## **CASHARKA TABABARKA EE ISBAHAYSIGA**

**Ujeeddada:** in la hormariyo xirfadaha la xiriira kobcinta wada-hadalka, iskaashiga iyo isbahaysiga taasoo looga gol leeyahay xaqiijinta ujeedooyinka guud ee ay higsanayaan dadka ama kooxaha ay inta badan colaadi u dhaxayso.

**Wagtiga:** 1 saac iyo ½

**Sida ay isugu xig-xigaan:** ka hor inta aadan billaabin casharka tababarka, u qeybi ka qayb-galayaasha saddex kooxood—3 kooxood oo qowleysato ah

A, B iyo C

Fiiro gaar ah - Waxaad u bixin kartaa magacyo, goob iyo qaab ay ka kooban yihiin si aad u habaysid koox qowleysato ah oo laga yaqaanno magaalo ama bulsho gudaheed. Kaliya waxaad hubisaa inay yihiin kooxo ay cadaawadi ka dhaxayso.

Waxaa aad u fiican in casharka loo qabto saddex marxaladood oo kal duwan:

### **Marxaladda 1aad**

Xilligan ku shaqee tallaabada 1aad oo keliya saddexda qofba.

1. Kooxda u qeybi saddex qowleysato kadibna akhri xaaladda soo socota:

Koox walba oo qowleysato ahi inay ilaaliso deegaankeeda waa arrin la xiriirta sharafta iyo isla qabweynida. Maadaama ay ku nool yihiin waddooyinka, koox waliba waxay jeceshahay ciyaaraha, laakiinse ma haystaan goob ku filan oo ay ku ciyaaraan oo aan ka ahayn inay ku xad-gudbaan deegaanka kooxda kale. Arrintani waxay keentay iska-horimaadyo soo noq-noqday oo dhex-maray kooxaha qowleysatada ah.

A Qof ka shaqeeya habaynta arrimaha bulshada ayaa ka war-helay inay dawladdu bixinayso taageero maaliyadeed oo lagu dhisayo goobo loogu talo-galay dhaqanka iyo ciyaaraha. Qofkani wuxuu xiriir joogto ah la leeyahay koox kasta wuxuuna hadda usoo jeedinayaa in haddii ay koox waliba hesho taageerada xubnahooda kadibna ay wadajir u sameystaan hay'ad wadata qorshe hawleed, inuu ku caawinayo sidii ay u codsan lahaayeen taageerada maaliyadeed ee ay dawladdu bixineyso taasoo loogu talo-galay in lagu dhiso Xarunta Ciyaaraha iyo Dhaqanka ee Dhalinyarada. Xaruntu waxay lahaan doontaa meelo lagu ciyaaro kubbada kolleyga, meelo lagu dabbaasho, kubbada laliska iyo tenniska sidoo kale waxay lahaan doontaa fagaare masraxeed, iyo dhowr qol oo xirafadaha lagu barto.

Hoggaamiyayaasha koox-kasta oo ka mid ah qowleysatada waa in ay fahmaan qiimaha ay leedahay xarunta noocan oo kale ahi, laakiinse ma hubaan sida ay xarunta ku heli karaan iyagoo aan waayin deegaankooda iyo xubinnimadooda. Qaar ka mid ah xubnaha qowleysatadu waxay sheegeen inayna xarunta doonayn maadaama ay noqoneyso inay isku waqti wada isticmaalaan labada kooxood ee kale.

Hal qof ama in kabadan oo isku-dubaridayaal ah ayaa matalaya kaalinta qofka ka shaqeeya arrimaha bulshada.



2. Koox-kasta oo ka mid ah kooxaha qowlaysatadu, waxay marka hore si gaar ah ugu kulmayaan meel gees ah oo ka mid ah qolka kulanka. Waxay qabanayaan arrimaha soo socda:

(arrimahan ku qor warqadda joornaalka ee darbiga ku dhaggan)

- a) Isku hagaaji kooxdaada qowleysatada — u samee hoggaamiye, qab-qable dagaal iyo kuwo kale.
- b) Qorshee sidii ay kooxaha kale u midoobi lahaayeen iyagoo hal urur sameysanaya.
- c) Qorshee sidii meesha looga saari lahaa sharciga ka horjeeda ku xadgudubka.
- d) Go'aami sida ay kooxaha kale ugu soo biirayaan ururka.
- e) Go'aami sidii loo magacaabi lahaa wakiillada fulinta ee Ururka Xarunta Ciyaaraha iyo Dhaqanka.

3. Marka qof kasta oo qowleysato ahi uu soo jeediyo fikraddiisa, kadib waxay ubaahanayaan inay isula xiriiraan qof-qof ama koox-koox. TanI waxay u dhacaysaa sidan

- a) Iyadoo la qorayo dhambaal ay ku qoran yihiin su'aalo ama talooyin lasoo jeedinayo kuwaasoo uu wakiilka guriga ee deegaanku ugudbinayo kooxda kale. Kadibna jawaabaha ayaa la qorayaa waxaana la siinayaa wakiilka guriga ee deegaanka sio uu mar kale ugu akhriyo shakhsiga soo jeediyay su'aasha ama talada.
- b) Isku-dubaridka kulanka lala galayo xubnaha kale ee qowleysatada.

#### **Marxaladda 2aad**

Markay halkan mareyso, marka lagu dhawaaqo inuu kulan jiro, akhri 4 ilaa 6 xubnood.

4. Kulanka waxaa loo qabanayaa qaabka baaldiga kalluunka. Hal qof oo ah afhayeenka xubinka ayaa kursi usii jiidanaya bartamaha qolka. Isaga dhabarkiisa waxaa fariisan kara qof kale oo uu la tashado. dhamaan xubnaha kale ee qowlaysatadu waxay si saf ah u daba fariisanayaan afhayeenkooda iyagoo ka fogaanaya ugu yaraan 6 fiit si ay sheekeysiga ugu dhagesytaan si taxadar leh. Hal afhayeen ayaa hadlaya. Haddii xubin kale oo ka mid ah qowlaysatadu uu damco inuu hadlo, wuxuu garabka ka taabanayaa afhayeenka, isagoo weydiinaya oggolaansho, kadibna fadhiga ayuu u baddalayaa. Kadib isaga ayaa noqonaya afhayeenka.

5. kulanka baaldiga kalluunku waxaa uu codasna karaa waqti yar oo hakad ah si uu ugu noqdo saaxiibadii oo uu ugu gudbiyo wixii macluumaad ah isla mar ahaantaana ula qorsheeyo istiraatiijiyadda kadibna uu dib ugu soo noqdo kulanka baaldiga kalluunka.

6. Kadib marka la gaaro heshiis, hadal qoraal ah ayaa loo soo jeedinayaa qofka ka shaqeeya arrimaha bulshada isagoo ama aqbali kara ama dib usoo celin kara si hawl dheeraad ah looga qabto.

#### **Marxaladda 3aad**

Hawl ahaan u qabo tallaabooyinka 7 & 8.

7. Kadib marka uu casharku socdo muddo hal saac ah ama wax ku dhow ee heshiis la isku og-yahay la wada gaaro, jooji casharka kadibna waxoogaa waqti ah sii sharraxaad kooban. Markaa kadib haddii la gaari waayo heshiis, sharraxaadda kooban waa in diiradda lagu saaro waxa heshiis loo gaari waayay.

a) Maxaa gacan ka geystay in qof kasta oo ka mid ah qowlaysatadu uu oggolaado qaabka heshiiska? Maxaa caqabad ku noqday?

b) Sidee ayay xubnaha qowlaysatadu u xalliyeen is-khilaafka iyaga gudahooda kasoo baxay dhexdooda?

c) Sidee ayay xubnaha qowlaysatadu ula tacaaleen kala shakiga ama iskaashi la'aanta kasoo ifbaxday gudahooda?

d) Muxuu ahaa nooca hoggaamineed ee qof kasta oo ka mid ah qowlaysatada? Miyey muuqatay awood ka imanaysa xagga sare, mise qaabku wuxuu ahaa mid wax la isku raacayo? Qaabka hoggaamintu wax isbaddal ah miyuu ku keenay geeddi-socodka casharka tababarka?

e) Miyay jirtay wax iska-caabbin dahsoon oo ka imanaysay qof ka mid ah qowlaysatada sababtu waxay doonto ha ahaatee? Waa maxay sababuhu? Sidee loo wajahay iska-caabbinta noocaas ah?

8. Faalooyin guud oo ku saabsan casharka iyo waxbarashada kuwaasoo ay macquul tahay inay dhacaan. Miyay jirtay wax ka mid ah qalabka Awoodda Wax-baddalitaanka oo la isticmaalay?

## ***WAREEGYO MEEL DHEXE KU KULMAYA***

**Ujeeddada:** In la billaabo baabi'inta waxyaabaha caqabadaha ah ee dadka kala hakinaya iyadoo ay dadku isla hadlayaan

**Waqtiga:** marka lagu daro waqtiga dhaqaaqitaanka, su'aashiiba waxaa loogu talo-galay qiyaastii 5 daqiiqo.

### **Sida ay isugu xig-xigaan:**

1. Laba laba u tiri.

2 U oggolow inay xubnaha u fadhiya mid-midka wareejiyaan kuraastooda si ay u sameeyaan wareeg iska soo horjeeda. kuwa laba-labada ahina ha sameeyeen wareeg waxoogaa kala fog— kaasoo ah in labadii qofba ay kasoo horjeedaan hal qof. Tan waxaa la sameeyaa marka ay goobtu yar tahay ee aan la sameyn karin laba layn oo iska soo horjeeda.

3 Marka aad saaxiibkaa la kulantid gacan qaad qofka jaalkaaga ah, kadibna u sheeg magacaaga dahsoon.

Adiga iyo qofka jaalkaaga ahi waxaad ka hadli doontaan mowduuca aan idiin sheegi doono. Marka aad wax dhageysanaysid, kaliya waxaa loogu talo-galay inaad WAX UUN dhageysatid, sidaa awgeed looma baahna wax falanqeyn ah ama inaad dood gashid, sidoo kale waa inaad ixtiraamtid marka uu saaxiibkaa aamuso isagoo wax ka fikiraya.

Kadib marka aan ku siiyo mowduuca, waxaad haysataa dhowr daqiiqo oo aad aamusnaanaysid is aad uga fikirtid mowduuca, kadibna waxaan kuu sheegi doonaa inaad "billowdid," kadibna waxaad haysataa laba daqiiqo oo aad ku hadlaysid.

Waxaad doorataa wareegga aad rabtid inuu noqdo qofka hadlaya, kadibna weydii su'aasha.

Sug muddo 5 ilaa 15 daqiiqo ah, kadibna waxaad tiraahdaa " billow."

Ku dhawaaq " waqtiga" marka ay labada daqiiqo dhamaadaan.

Waa inay saaxiibadu kaalimahooda isku baddashaan, iyadoo qofka hadlayaa uu noqonayo dhageyste. Mowduuca kusoo celi.

Mar kale kusoo celi nidaamka la raacayo ilaa aad ka dhameystiraysid mowduucyadaada.

#### **La soco marka ay dadku dhaqaaqayaan:**

Waa inay labada layn ama labada wareegba u dhaqaaqaan dhanka midigta. Maadaama uu midba midka kale kasoo horjeedo, taa macneheedu waa inay u dhaqaaqaan dhinaca kasoo horjeeda kadibna ay helaan saaxiibbo cusub. Kaalimaha xubnaha waxaad ku kala baddali kartaa, marka aad raacdid nidaam qeexaya in qofkii ugu danbeeyay ee hadlay, uu noqonayo qofka dhaqaaqaya, isla mar ahaantaana uu isla isaga noqonaya qofka ugu hor hadlaya .

#### **Nidaamka loo guda-galayo:**

Miyaad dareemaysaa wax caqabad ah si aad u hadashid/dhageysatid muddo laba daqiiqo ah adigoo aan baddalin kaalintaada?

Sidee ayaad uga jawaabi lahayd marka aad aragtid adigoo aamusan ama saaxiibkaa oo aamusan?

#### **Mowduucyo ku saabsan wareegyo meel dhexe ku kulmaya**

Qof aan u riyaayo iyo sababta .

Wax fiican oo igu dhacay markii aan kor usoo kobcayay.

Tayo uu leeyahay hoggaamiyuhu oo aan u riyaayo iyo sababta.

Tayo aan ka raadinayo saaxiibkay iyo sababta.

Xilli aan sameeyay wax aan ku han-weynahay.

Xilli aan ka takhalusay cabsi I haysay.

Saameyn dhanka wanaagga ah oo hadda I caawinaysa.

Qayb aniga iga mid ah ama noloshayda ka mid ah taasoo aan rabo inaan hawl ka qabto sannadka soo socda.

Wax aan sameeyo mararka qaarkood si aan u muujiyo inaan nafteyda ixtiraamayo.

Qaabab ay dadka kale igu caawin karaan si aan u hormariyo ujeedooyinka aan higsanayo.

**Mowduucyo kale oo ku saabsan wareegyada dhexda ku kulmaya iyo casharrada tababarka ee dhageysiga**

**Si loo xoojiyo isla hanweynaanta:**

Qof aan si dhab ah u ixtiraamo, iyo sababta .

Qaabab aan raaco si aan u muujiyo ixtiraamka aan u hayo nafteyda.

Waqti aan sameeyay wax sax ah, inkastoo aan cabsi dsareemayay.

Qaabka aan nafteyda u daryeelo ama qaabka aan nafteyda u wanaajiyo marka aan u baahnahay inaan daryeelo.

Wax aan aan ka bartay nolosheyda taasoo muhimad ii leh.

Wax aan sameeyay oo aan ku han-weynahay.

Wax aan jeclahay inaan sameeyo sannadka soo socda taasoo aan ku hanweynahay.

**Xilliga xanaaqa:**

Waqti aan xakameyn KARI WAAYAY xanaaqayga oo uu I dhaawacay /ama uu saaxiibaday dhaawacay.

Waqti aan AWOOD U YEESHAY inaan xakameeyo xanaaqeyga oo aan u maareeyay qaab faltan oo wax ku ool ah.

Qaab aan wax uga jawaabo marka uu qof kale si xanaaq ah wax iigu sheego.

Wey ii dhib yar tahay inaan maareeyo xanaaqa marka.

Waqti aan isticmaalay kaftan ama farsamo kale oo waxtar leh si aan u hakiyo xanaaqa qof kale.

Qaab aan u sheego xanaaqa anigoona dhaawac u geysaneyn nafsaddeyda iyo dadka kale toona.

Xilli Awoodda Wax-baddalitaanku ay iga caawisay inaan maareeyo xanaaqeyga.

**Xiriirka ka dhexeeya Ninka-Naagta:**

Xirrir ka dhexeeya nin/naag kaasoo aan u arko xiriir ah tusaale ku dayasho mudan, iyo sababta.

Ninka ama naagta aan jeclaa inaan sidooda oo kale u koro markaan yaraa.

Waxa aan aad uga baqi jiray markaan yaraa ee ku saabsan koritaanka ninka iyo naagta.

Xilli la ii dhibaateeyay/la ii faquuqay/la iiga faa'iideystay/ama la I qasbay sababtoo ah jinisigayga labood-dheddig.

Xilli aan isticmaalay qaab hab-dhaqameed faquuqitaan ah, ama ka faa'iideysi ah, ama cadaawad ah si aan danaheyga uga fushado qof dumar ah ama rag ah.

Hab-dhaqan ama qaab lagula dhaqmo jinsiga labood-dheddiga kaasoo aan necbahay ama aan diiddanahay.

Hab-dhaqan lagula dhaqmo jinsiga labood-dheddiga kaasoo aan aad u bogaadinayo.

Dhibaato aan kala kulmay qof ka mid ah jinsiga labood-dheddigga taasoo aan maareyn kari waayay iguna noqotay niyad-jab joogto ah.

Dhibaato aan kala kulmay qof ka mid ah jinsiga labood-dheddiga taasoo aan u xalliyay qaab aan ku hanweynahay.

Xilli ay Awoodda Wax-baddalitaanku qayb ka qaadatay xallinta ama hagaajinta xiriir aan la leeyahay qof ka mid ah jinsiga labood-dheddiga.

Fahan khaldan ama mid fiican oo markii aan carruurta ahaa/aan kurayga ahaa ka qabay qofka kale ee labood-dheddiga ah ( waxa ay jecel yihiin, waxa ay dareemayaan, iwm.)

### **Isa-saamixitaanka:**

Waqti aan dareemay inuu dareenkayga dhaawacay qof aan ku kalsoonahay.

Qaab aan ula tacaalo dhaawaca soo gaara dareenkayga.

Khibrad ku saabsan ciyaalnimadaydii taasoo aan dareemo marka la I cafiyo.

Arrin ay dhibaato iga qabsato marka aan rabo inaan nafteyda ama dadka kale aan cafiyo.

Arrin aan si aad ah uga cabsado taasoo ku saabsan nafsaddeyda , ama qof kale.

Arrin aan oggolaado inay dhacdo.

Arrin aan iska difaaco .

Arrin aan nafsaddeyda ka cafiyay.

Marka aan dareemo inaan khalad galay, Waxaan....

Faraqa u dhexeeya inaad oggolaatid khalad/gaf iyo inaad qof cafidid , waa ..... .

Sida ay aniga ila tahay, waxyaabaha ay tahay in la helo ka hor inta aanan wax cafiyin waxay yihiin..... .

Marka ay jirto baahi la xiriirta is-cafin, waxaan awood u leeyahay inaan u furfurnaado Awoodda Wax-baddalitaanka taasoo ku imanaysa inaan..... .

## ***CASHARKA TABABARKA EE DHISITAANKA ISKAASHI WAX KU OOL AH***

**Ujeeddada:** In la helo khibrad ku saabsan qorsheynta iyo fulinta shaqada iskaashiga iyo inaan baranno inaan bogaadinno isla mar ahaantaana aynu dhisno xirfadaha la xiriira isgaarsiinta—kuwo hadalka ah iyo

kuwa aan hadalka ahaynba— kuwaasoo loo baahan yahay in lagu gaaro ujeeddo mid ah oo la wada higsanayo..

**Waqtiga:** Afar daqiiqo ila hal saacad.

**Qalabka la isticmaalayo:** (3), warqadood oo ah kuwa waaweyn ee wax lagu qoro, 1 ah sharootada aan wax laga arki karin, qalimada wax lagu calaamadiyo, miisas ama wax la mid ah oo ku filan kooxaha oo dhan.

### **Sida ay isugu xig-xigaan:**

1. U qeybi ka qayb-galayaasha kooxo qiyaas ahaan is-le'eg kuwaasoo ka kooban 4 ilaa 7 kooxood kadibna koox-kasta howl u xil-saar iyagoo isticmaalya meel ka mid ah miiska. Kadibna koox kasta sii qalabka la isticmaalayo.

Sharraxaad ka bixi ujeeddada laga leeyahay casharka. "Casharkan tababarka ahi wuxuu ku saabsan yahay qaabkii iskaashiga loo dhisi lahaa isagoo sidii shaqo oo kale ah taasoo ah isku-habeynta, qorsheynta sida lagu gaarayo ujeeddada la higsanayo, iyo sidoo kale inaynu helno taageero ku aaddan sidii aynu u dhisi lahayn isla mar ahaantaana aynu ugu guuleysan lahayn xirfadaha isgaarsiinta ee barnaamijka looga baahan yahay, haddii ayna isgaarsiin jirin, hawlaha lama qaban karo; waxaana jira qaabab badan oo isgaarsiin ah. Qaabka ugu caansan waa nooca hadalka ah, sidoo kale waxaa jira qaabab kale kuwaasoo aynu sameyn karno."

Sharixitaanka hannaanka loo marayo: "Kani waa mashruuc lagu dhisayo iskaashiga. Waraaqaha waaweyn iyo sharootooyinka aan wax laga arki karin waxaa loo isticmaalaya dhismaha. Koox kasta waxaa la siinayaa muddo shan daqiiqo ah si ay uga doodaan mashruuca, isla mar ahaantaana ay u go'aansadaan waxa ay tahay in la dhiso, kadibna inay qorsheeyaan sidii ay u sameyn lahaayeen iskaashi ku saabsan qaabka dhisitaanka. Inta muddadan lagu guda jiro, waxaa suurtagal kuu ah inaad qorsheysid oo aad ka dooddid wax aad rabtid oo dhan. Kadib marka ay dhamaato muddada shanta daqiiqo ah, waxaan ku dhawaaqi doonaa " waqtiga". Kadib waxaad billaabaysaa inaad wax dhistid; laakiinse wixii intaa ka danbeeya laguuma oggola inaad hadashid. Kaliya waxaa lagu oggol yahay inaad si calaamad ah wax ku tilmaantid. (weydii haddii aad wax su'aalo ah qabtid.). nidaamka hormarintu wuxuu noqonayaa qiyaas dhan 30 cm oo dherer ah.

Marka ay shanta daqiiqo billaabanayso u sheeg. Sidoo kale marka ay shanta daqiiqo sii dhamaanayaan, u sheeg sidan "Joojiya hadalka; billaaba wax dhisitaanka."

Suurtagali inay shaqadu socoto ilaa inta ay koox waliba ka dhameysaneyso hawsheeda. Haddii ay howshoodu ku socoto si aad u hooseysa ama waqtigu uu xaddidan yahay, si deg-deg ayaa loo soo jari karaa. Ugu yaraan hal qof oo ka mid ah kooxda, ayaa u kuurgalaya koox-kasta si uu u dhaqan-geliyo nidaamka aamusnaanta.

Kaddib marka ay kooxaha oo dhami hawshooda dhameeyaan, waxaad furtaa dood guud ahaaneed.

### **Hannaanka hawsha loo guda-galayo:**

Side ayaad u aragtaa arrinta?

Dhamaan xubnaha kooxdaadu ma yihiin kuwo ka qayb-galaya hawsha? Haddii ayna ka qayb-galaynin, waa maxay sababtu?

Ma jiraa qof qaatay kaalinta hoggaaminta? Sidee ayay tani saameyn ugu yeelatay ka qayb-galitaanka xubnaha kale?

Xubnaha maku jiraa qof dareemaya niyad-jabsanaan? Sababtu waa maxay?

Ma jiraa wax tusaale ah oo ku saabsan sida ugu wanaagsan ee loo wada shaqayn karo?

Adigu ma tahay qof raacaya qorshahaaga? Haddii aadan raacaynin, waa maxay sababtu?

Ma jiraa wax aad ka barataya arrinta? Maxay tahay?

## ***CASHAR TABABAR OO LA XIRIIRA TAAGEERADA NIYADDA AH***

**Ujeeddada:** In la balaariyo sidii loo fahmi lahaa dhibaatooyinka haysta dadka kale isla mar ahaantaana laga taageero sidii ay u xallin lahaayeen. In si khibrad ahaan ah loo ogaado dhibaataada dadka kale haysata taasoo ah sida ay dadka kale arrinta u arkaan. In si khibrad ah lagu ogaado, xikmadda ka danbeysa inay xubnaha kooxda iska caawiyaan dhibaataada haysata xubnahooda. In la ogaado mowduucyada ay khibradaheennu wadaagaan.

**Qalabka la adeegsanayo:** Kaarar yar-yar ama warqad iyo qalab uu qof waliba wax ku qorto.

**Wagtiga:** Muddo hal saac ah

### **Sida ay isugu xig-xigaan:**

1. Kooxda u qeybi kooxo yar-yar oo middiiba ayna ka badnayn 5 qof. Qof kasta waxaad siisaa kaarar (warqad) iyo qalab uu wax ku qorto.

Amar ku sii qof kasta oo ka mid ah kooxda, inuu kaarka korkiisa ku qoro, “ Dhibaataada aan ka shaqeynayaa waxay tahay ...” kadibna ha dhameystiro jumladadda. Kaararka yaan la saxeexin. Kadib marka kaararka wax lagu qoro waa la ururinayaa waana la isku shaandheynayaa, kadibna si aan habaysnayn ayaa loogu qeybinayaa kooxaha yar-yar. ( kadib marka kaararka dib loo qeybiyo haddii ay dhacdo in qof ka mid ah xubnaha ay dib ugu soo hagaagto isla kaarkiisii hore haka baddasho qof kale si ay suurtagal u noqoto inuu qof kastaa xalliyo dhibaato aan ahayn midda isaga/iyada u gaarka ah.)

Qof-kasta waa inuu kooxda u akhriyo kaarka uu qaatay, isagoo u akhrinaya sidii inay tahay dhibaato isaga haysata. Kadib xubin kastaa arrinta ha u sharxo kooxda, taasoo ay ku jirto qaababka loo xallinayo dhibaataada. Kadib xubnaha kale ee kooxda ha u soo gudbiyaan khibradahooda ku aaddan xallinta dhibaataada noocan ah, iyo wixii talooyin ah ee ay soo jeedinayaan.

Ke celceli habkan ilaa inta qaab koox ahaan ah lagaga xallinayo dhibaato kasta oo ay soo bandhigeen kooxaha yar-yari. Kadib ku noqo kooxda ballaaran si loo billaabo hannaanka la raacayo.

### **Hannaanka la raacayo :**

Sidee ayay kula tahay “ haddii aad ku jirto kabaha qofka kale ?”

Sidee ayay kula tahay haddii aad maqashid in qof kale uu sheego inay haysato isla dhibaataada oo kale?

**Fiiro gaar ah:** casharkan tababarka ah sii muddo ku filan. Qaar badan oo dadka ka mid ah waxay u tahay xuddunta tababarka. Waxaa laga yaabaa inay meesha uu isku baddalayo qofka dadka ka goonida ah ee aan xaaladdiisa la fahmin.

Casharkani wuxuu ku saleysan yahay fikradaha uu soo jeedinayo ninka lagu magacaabo Paulo Freire

## ***DAREENKA WEJIYADA***

(tani waxay kugu hogaamin doontaa Farriimaha “aniga)

**Ujeeddada:** In si guud loo baaro dareenka iyo in la is xasuusiyo in inta badan halkii dareenba uu ku hoos qarsoon yahay dareen kale. Waxaa loo isticmaali karaa dhambaallada ku saabsan " Aniga"

**Wagtiga:** qiyaastii 20 daqiiqo

**Qalabka la adeegsanayo:** 20-25 warqadood oo ay ku sawiran yihiin waxyaabo ay ka mid yihiin Sidee Ayaad Wax U dareemaysaa, dhowr warqadood oo bannaan; 4 calaamadood oo yar-yar (kuwaasoo cabbirkoodu yahay 3x5) kuwaasoo lagu daabacay korkooda ereyada, “ MURUGO,” “WAALLI,” “FARXAD,” iyo “BAQDIN”.

### **Sida ay isugu xig-xigaan:**

1. Warqadaha ku daadi dhulka, meel ka mid ah bartamaha wareegga. Qof mutadawac ah weydii inuu soo qaato warqad ay korkeeda ku qoran tahay xaalad dareen dareenkaasoo uu qofku dareemay mar ama in ka badan. Haddii uuna meesha ku jirin wax dareen ah oo qofka soo maray, dareenkooda haku kor qoraan mid ka mid ah warqadaha maran.waa inuu isku dubariduhu isaguna soo qabto warqad.
2. Marka loo maleeyo in qof kastaa uu qaatay warqad, isku-dubariduhu ha qaado warqad iyadoo ay dadkoo dhami arkaan, kadibna haka bixiyo tusaale ku saabsan waqtiga uu qofku si gaar ah u dareemayo arrintan. (tusaale : waxaan dareemayaa xanaaq marka uu qof igu jaro anigoo khadka ku jira.”)
3. Warqadda baddal adigoo xubnaha kale ku marti-qaadaya inay soo jeediyaan dareenkooda ku aaddan waxa ku qoran warqaddooda. Tan waxaa loo sameyn karaa iyadoo la raacayo nidaamka daangada ama iyadoo ay dadku kusoo wareegayaan fadhiga wareegga ah. Kadib marka ay dhameeyaan, weydii inay waraaqahooda dib ugu celiyaan dhulka maadaama oo laga yaabo inay dad kale isticmaalaan.
4. Marka waraaqaha oo dhan dhulka dib loogu celiyo, kaararka ay ku qoran yihiin arrimaha soo socda waxaad dhigtaa dhulka korkiisa MURUGO / WAALLI / FARXAD / CABSII, adigoo fadhiga wareegsan u qeybinaya afar qeybood.
5. Qof-kasta weydii inuu warqad qaato oo uu ag dhigo meel u dhow kaarka ay u maleynayaan inuu yahay midka ugu fiican.



6. Marka uu dhaq-dhaqaaqu istaago, weydii qof-kasta inay jiraan wax ka mid ah warqadaha oo u dhow kaar ay kala duwan yihiin. Tusaale ahaan, waxaa laga yaabaa inuu qof is ag-dhigo kaar iyo warqad ay ku kala qoran yihiin “xaasidnimo” iyo “WAALLI.”, sidoo kale qof kale ayaa u maleyn kara inay isu dhow yihiin “MURUGO” ama “CABSI.” Weydii haddii ay jirto goob la dhigi karo si loo muujiyo in “xaasidsnimada” ay la xiriirto “WAALLI” “MURUGO” ama “CABSI.”

7. Ma jiraa qof jeclaan lahaa inuu dhaqaajiyo warqad kale ama waraaqo kale? Ka fikir sida ku qoran #6.

8. Weydii inuu jiro qof si khibrad ahaan ah ku ogaaday noocyada kala duwan ee dareennada isku hal-mar? Tusaale ahaan, ma dhici kartaa in “xaasidnimadu” ay hal mar xiriir la leedahay dareenka “WAALLI,” “MURUGO,” iyo “CABSI,”? Ma jiraa qof innoo sharxaya sida ay arrintani u dhici karto?

9. Is-dhexgali afarta warqadood si aad u muujisid sida ay maraarka qaarkood u dhici karto inay dareemadu is-daboolaan ama ay is-qariyaan. Xubnaha kale waxay xubnaha kale la wadaagi karayaana khibraddooda ku saabsan dareemada is-gashan.

Weydii inay jiraan dad muujiyay mid ka mid ah wejiyada si ay u qariyaan dareenkooda dhabta ah, tusaale ahaan, inaad muujisid “wanaag” ama “farxad” si aad u qarisid “dhaawac.”

Hannaanka loo marayo :

— Sidee ayaad u dareemaysaa dareennada kala duwan?

— Sidee arrintani nooga caawin kareysaa inaynu si toos ah u xaddidno, waxa aynu dareemayno mar-kasta?

Fiiro gaar ah: haddii ay dhacdo in warqadda ku saabsan Kor ka sheegitaanka Gacan-ka-hadalka lagu kor qoro “xanaaq” ama “waalli”, waxaad su'aal ka keeni kartaa in dareenka “xanaaq” ama “waalli” ay la xiriiraan gacan-ka-hadal?

Casharkan tababarka ahi waxa uu abuuri karaa kala duwanaan weyn oo ah dhinaca fikradaha maadaama khibradaha la xiriira dareenku ay yihiin kuwo shakhsi ah. Tani waxay dadka siin kartaa fursad la xiriirta, inay sheegaan sababta ay u dareemayaan ama ugu fikirayaan qaabkooda gaar ahaaneed.

# How Do You FEEL ?



sad



mad



glad



scared



lonely



mellow



overwhelmed



happy



disgusted



depressed



confused



bored



helpless



angry



surprised



worried



guilty



envious



uneasy



hopeful



sorry



upset



weary



excited



frustrated



ashamed



embarrassed



jealous



How Do You Feel? : Sidee ayaad dareemaysaa

Sad : murugo                                      mad : waalli      glad : farxad      scared: cabsi

Lonely : kali ahaansho    mellow: bislaaday                                      overwhelmed: laga qaalib noqday    happy: farxad  
disgusted: caro gelinaya                      depressed : tiiraanyaysan    confused : wareersan    bored: ka caajisay

Helpless : rafaadsan                      angry: xanaaq                                      surprised: la yaabay                      worried : walbahaarsan,  
guilty : danbiile ah    envious xaasid    uneasy : murugaysan    hopeful : rajo leh

Sorry : ka xumaansho,    upset: murugeysan    weary: quustay    excited: faraxsan    frustrated: niyad-  
jabsan    ashamed: yax-yaxsan    embarrassed: ka yax-yaxin    jealous : masayr

## ***XARRIIQYADA IS-DAANDAANSIGA***

**Ujeeddada :** Xarriiqyada is-daandaansigu Waa qaab hal-mar lagu raadinayo siyaabo badan oo wax loo xalliyo kuwaasoo khuseeya hal dhibaato, iyo in la daraaseeyo guulaha noqonaya xalka wacan iyo kuwa guul-darrada ah. Xarriiqyadu waa kuwo gaagaaban oo kala duduwan; sidoo kale waa kuwo xiisa leh oo kor u qaada heerka tamarta. Waxay noo suurto-gelinayaan inaynu fiirinno luuqadda jirka ka muuqata iyo saameynta ay leedahay. Xarriiqahani waxay tusaale fiican u yihiin matalaadda kaalimaha maadaama ay dadku dareemayaan inay badbaado ku jiraan marka ay ku howlan yihiin shaqada kooxda, gaar ahaan marka ay jiraan dad ay isku hawl qabanayaan. Sidoo kale xarriiqahani waxay dadka siinayaan fursad ay si deg-deg ah wax uga fikiraan iyagoo "iyagoo ku dhex jira" isla mar ahaantaana aan waxba aragagaxaynin.

**Waqtiga :** wuu kala duwan yahay. Xaalad walba sii muddo dhan toban daqiiqadood,(2-3 daqiiqo ugu tal inaad wax hindistid, 2-3 daqiiqana kala baddalitaanka kaalimaha isla hal xaalad, sidoo kale 4-6 daqiiqo gudagalka hawsha).

### **Sida ay isugu xig-xigaan:**

- 1.Sharraxaad ka bixi sababta aynu u isticmaaleyno xarriiqyada is-daandaansiga
2. U sheeg kooxda inay laba-laba isu tiriyaan isla mar ahaantaana ay sameeyaan laba layn oo iska soo horjeeda, laynka kowaad ha noqdo kuwa mid-midka ah, laynka labaadna ha noqdo kuwa laba-labada ah. Sharrax ka bixi in layn kasta uu leeyahay kaalin gaar ah oo la rabo inuu matalo. Si cad u qeex qaabka aad u billaabaysid matalitaanka iyo sida aad u dhameynaysid. Sharrax waxa loola jeedo ereyga "baraf iska dhig" (waa inay dadku ahaadaan kuwo sidii wax aan dhaqaaqaynin u fadhiya taasoo timid kaddib markii loo sheego inay sidii wax aan dhaq-dhaqaaqaynin u fadhiyaan waana qaab sahlan oo loosoo gabagabeeyo casharka ("Marka aan iraaqdo 'baraf iska dhig', jooji wax-kasta adigoo aan dhaq-dhaqaaqaynin; sidoo kale marka aan iraaqdo 'jooji', isla markiiba jooji kaalinta aad matalaysid.")
3. Laba-jeer qeexitaan ka bixi xaaladda (fiiri "Xaaladaha la matalayo," ee ku qoran bogga soo socda). Kadib soo jeedi su'aalo madadaalo ah, adigoo waxyaabaha mugdiga ku jira ee aan caddeyn u dhaafaya sida ay nolosha dhabta ah ku yihiin.
4. Ku dhawaaq "Billow." Si taxadar leh ula soco waxa dhacaya adigoo si gaar ah ugu kuur-galaya hab-dhaqanka muhimadda leh iyo khatarta suurtagalka ah ( xanaaq isu baddalay xaalad dhab ah, iwm.)

5. Marka aad aragto inay khatar dhacayso, gaar ahaan marka ay jirto arrin aan laga hadlin, ama marka hawli u socoto si aayar-aayar ah, soo gabagabee xaaladda jilitaanka. Haddii ay dhacdo in hal qof ama wax ka badani ay wejiyadooda ka muuqato diidmo muujinaysa inay arrin ka hadlaan, inta ay socoto xaaladda jilitaanku, waxaad ku dhawaaqdaa "baraf iska dhig" adigoo habka uu qofku u fadhiyo ka ogaanaya xiriirka ka dhexeeya luuqadda ka muuqata jirka qofka iyo xaaladda la matalayo. Haddii aad aragtid inay xaalad khatar ihi soo if-baxayso, hawsha haki kadibna xog kooban sii jilayaasha.

6. Haddii heerarka tamarta iyo xiiseynta ee xaaladdu ay yihiin kuwo damaanad leh, xaalad kasta dib ugu soo celi, adigoo dadka u kala baddalaya kaalimaha ay matalayaan, si ay suurtagal u noqoto in xubnaha laynka koowaad ay u matalaan kaalinta xubnaha laynka labaad iyo sidaa si ka duwan.

7. Kadib marka aad dhamaysid jilitaanka xaalad-kasta, gudagal casharka tababarka Ku billow hawo qaadasho deg-deg ah oo la xiriirta xaalada dareenka-qof kasta oo raba hasoo jeediyo hal ama laba erey: "Soo gudbi dareenkaaga si aad u sheegtid wixii ka dhacay halkan?" Kadib weydii xubnaha su'aalo aan badneyn si aad jawaab-celin uga heshid. Arrintu waa inay u dhacdo si deg-deg ah; ha isku dayin inaad layn kasta ku cadaadisid inay ka jawaabaan su'aasha la weydiinayo :

Maxaan dareemayaa inaan jeclaan lahaa inaan ahaado markii aan kaalintan matalayo?

Maxaa ku dhacay daraanadaadii?

Ma jiraa qof noo sheegaya siyaabo wax lagu xalliyo oo si gaar ah u fiican ama habab aan caadi ahayn ?

Waa kuma qofka ku guuleystay hawsha, sababtuna waa maxay? Yaa ku fashilmay hawsha, sababtuna maxay tahay?

Waa maxay waxa kaa dhigay mid aan shaqaynayn haddii ay jirto?

Waa maxay nooca qorshaha hawleed ee aad isticmaashay?

Fiiro gaar ah: farsamada "baraf iska dhigitaanku" waa mid faa'iido u leh dareenka uu jirku muujinayo taasoo suurta-gelinaysa in la ilaaliyo ahmiyadda ay leedahay luuqadda jirka ee qof-kasta uu leeyahay si loogu kuurgalo doodka. Sidoo kale dareenka jirka waxaa loo isticmaali karaa in lagu hakiyo inay xaaladdu cirka isku-shareerto taasoo khatar keeni karta. Haddii ujeeddada laga leeyahay marka qofka la amrayo inuuna waxba is-dhaqaajinin (baraf iska dhig) ay tahay si loo muujiyo luuqadda dareenka jirka, ma aha lama-huraan in qof-kasta la amro inuu sidaa yeelo iyadoo ay dooddu socoto; kaliya waxaa la amri karaa kuwa luuqadda jirkoodu ay tahay mid wax muujinaysa, iyo inta ay lagama maarmaan tahay in la muujiyo dareenka jirka. Haddii ujeeddada laga leeyahay baraf iska dhigiddu ay tahay in laga hortago inay xaalad khatar ahi cirka isku shareerto, waa inaad si degdeg ah jilayaasha uga saartid xaaladda adigoo ku celinaya noloshooda dhabta ah ka hor inta aadan hawsha guda-gelin.

### **Xaaladaha matalaadda:**

1. Waxaad tahay qof aad u jecel eygiisa, laakinse eygaagu wuxuu dhaqan u leeyahay inta uu jidka ka gudbo inuu galo jardiinada ay derisku leeyihiin isagoo markaa kadibna wax fowdeeya. Qofka deriskaaga ah ayaa billaabay inuu eygaaga cashir u dhigo wuxuuna ku garaacayaa ul. Markii aad aragtay isagoo sidaa yeelayaa ayaad deg-deg ugu baxday. Waxaa loo baahan yahay inaad isku-daydid sidii aad u joojin lahayd garaacitaanka eyga adigoo aan wax-gacan-ka-hadal ah ula tegin deriskaaga. Dadka ku jira laynka 1aad

ayaa garaacaya eyga. Halka kuwa ku jira laynka 2aad ay isku-dayayaan inay joojiyaan garaacitaanka eyga.

2. Waxaa lagugu eedeeyay inaad imtixaan qishtay. Adigu imtixaanka ma aadan qishin, waadna dhici doontaa imtixaanka haddii aad ku fashilantid teeramkan. Waxaa lagaa rabaa inaad macallinkaaga ku qancisid inaad imtixaanka qishin. Laynka 1aad waxaa ku jira ardeyga lagu eedeynayo qishitaanka, laynka 2aad waxaa ku jira macallinka.

3. Muddo todobaadyo ah ayaad daqiiqadahaaga yar ee dheeraadka ah ku hawlanayd inaad funaanad u toshid qof kugula ballamay inuu funaanadda kaa iibsano. Habeenkii ay ballantu ahayd inaad funaanadda u geysid, ayaa walaashaa qaadatay funaanaddii kadibna funaanadda qaybteeda hore waxaa kaga daatay yaanyada qasacadeysan.

4. Waxaad daawaneysaa barnaamij aad jeceshahay oo ka socda Telefishanka. Maxbuus kale ayaa kuusoo galay kadibna isagoo aan waxba ku weydiin ayuu baddalay kanaalkii aad daawaneysay. Waxaa lagaa rabaa inaad isku daydid sidii aad usoo ceshan lahayd barnaamijka aad daawaneysay adigoo aan wax gacan-ka-hadal ah isticmaalin. Kuwa fadhiyada laynka 1aad waxay daawanayaan barnaamijka; kuwa fadhiya laynka 2aad waa kuwa mas'uulka ka ah baddalitaanka barnaamijka.

5. Waxaad ilmahaaga yar u kaxaysay halkii uu ku ciyaari lahaa/ay ku ciyaari lahayd ciyaarta loo yaqaan **hoki**. Waxaad aragtay iyadoo tababaruhu waqtigiisa oo dhan uu gacan-siinayo ilmaha kale. Qaabka aad u dhalleecaynaysid waa sidan.

## ***MALA-AWAALKA BULSHO FIICAN, IYO TALLAABOYINKA KU XIGA***

**Ujeeddada:** In laga fikiro waxa ay noqoneyso bulshada fiicani, inaynu gudaheenna ku hormarinno bulshada, inagoo isla mar ahaantaa ka fikirayna tallaabooyinka gaarka ah ee horseedi kara helitaanka bulshada noocaas ah, inaynu isku xoojinno kartideenna ku aaddan sidii aynu tallaabooyinkaas u qaadi lahayn.

**Wagtiga:** qiyaastii 45 daqiiqadood.

**Qalabka la adeegsanayo:** Warqad weyn, qalimada wax lagu calaamadiyo, iyo goob ku filan oo ay kooxuhu hawsha ku qabtaan.

### **Sida ay isugu xig-xigaan:**

1. Xubnaha u qeybi kooxo yar-yar oo ka kooban shan ama lix (waxaa fiican in koox kasta uu la shaqeynayo hal xubin).

2. Weydii xubnaha inay sii wada fadhiyaan oo ka fikiraan nooca ay noqoneyso bulshada miisaaliga ahi, sida ay bulshadu hawl u qabaneyso, sida ay u maareyneyso arrimaha kala ah cuntada, danbiga, carruurnta, gaadiidka. Weydii inay waxoogaa wada-hadal ah ka sammeeyan arrimahan iyagoo ku jira kooxahooda, kadibna ay sawiraan bulshada noocaas ah.

3. U sheeg kooxdu inay kooxda weyn u gudbiyaan sida ay u arkaan bulshada ay jecel yihiin. Kadibna weydii inay si nafis ah u fariistaan. Weydii inay mala awaalaan sidii iyagoo ku dhex-nool bulshadooda.

4. Hadda weydii tallaabooyinka oo baahanayo si looga dhigo nolosha iyo bulshooyinka ay hadda ku dhex nool yihiin kuwo fiican. Dhowr tallaabo oo kuwan ka mid ihi waa inay ahaadaan kuwo camali ah. kadib waxaad tiraahdaa "dhiirranaanta ayaa suurta-gelisa tallaabooyinka noocan ah. Ma awoodi kartaa inaad soo saartid hal tallaabo ama laba tallaabo oo kuwaas la mid ah kuwaasoo aad ku tallaabsan kartid gacanna ka geysanaya helitaanka bulsho fiican? mala-awaal adigoo tallaabooyinka noocaas ah ku tallaabsanaya. Nafsaddaada la heshii: si dhab ah ayaad tallaabooyinkaas ugu tallaabsan doontaa. Isa sii waqti aad ku dhameysid halkii tallaababa, samee, kadibna ku dhaqaaq tallaabada ku xigta.”

## ***FARRIIMAHA "ANIGA" —Nuqulka I***

**Ujeeddada:** In si qeexan loo muujiyo in isticmaalka farriimaha "Aniga" ee loogu talo-galay in lagu sheego, dareenka ku xeeran dhibaato, in ujeeddadeedu ay noqon karto qaab la isugu gudbiyo xaalad khilaaf maadaama taageero dhanka niyadda ah laga raadinayo dhinaca kale.

**Qalabka la isticmaalayo:** Warqadda joornaalka iyo qalimada wax lagu calaamadiyo.

**Waqtiga:** 30 - 40 daqiiqadood

**Sida ay isugu xig-xigaan:**

**Caddee waxa loola jeedo caadifadaha.**

Lagama maarmaan ma aha inay dadku dareenkooda ku muujiyaan qaab caadifadeed; marka caadifadaha ay yihiin kuwo xaddidan, taa macneheedu waxay tahay inay isgaarsiintuna xaddidan tahay, farriimaha “Aniga” waxaa looga gol-leeyahay inuu xiriirku furmo. Waxaa jira saddex heer oo iyagoo liis ah lagu qori karo waraaqaha kadibna darbiga lagu dhajinayo si ay kooxdu korka uga sheegaan qaababka aynu u cabbirno dareenkeenna.

Caadifadaha	Xaaladda maanka	Is-barbardhig
Waxaan dareemayaa....	Waxaan dareemayaa ....	Waxaan dareemayaa ....
Xanaaq	In la iga reebay	Sidii folkaano qarxaya oo kale
Dhaawac	Inaan la ixtiraamin	Wasakh oo kale
Ka xumaansho	Keli ahaansho	Sidii qof la tuuray oo kale
Jacayl		

Inkastoo aynaan dhiiri-gelinayn isticmaalka luuqadda xun, haddana waxaa waajib ah inaynu aqoonsanno in marka uu qofku u baahdo inuu raadiyo dareenkiisa/dareenkeeda inuu u baahanayo inuu rumeysto in ereyada uu sheegayo ay yihiin kuwo la aqbalayo.

FIIRO GAAR AH: xaaladaha ku jira maskaxda ee la sheegay, waxay mararka qaarkood muujin karayaan "farriimaha adiga" oo maldahan. Tusaale ahaan, haddii aad tiraahdid "waxaan dareemay inaan la ixtiraamin". Waxay noqon kartaa "adigu ima aadan ixtiraamin." Waa muhiim inaad arrintan soo shaac-bixisid si looga doodo; hannaanka la xiriira dareenka gudaha ah ee qofka hadlayaa uu ku raadinayo caaddifadiisa/caaddifaddeeda daacadnimada ah iyo edeynta hab-dhaqanka sababta u ah halkii uu ka abbaari lahaa qofkii mas'uulka ka ahaa, waxay fure u tahay farriimaha "aniga" oo dhab ah. (u oggoolow inay xubnuhu ku madadaashaan abuuritaanka is-barbardhigga mala-awalkooda.)

### **Abuuritaanka "qaabka" Farriinta "Aniga" iyo qabasheeda hawl ahaaneed.**

a) Weydii kooxda inay bixiyaan tusaalayaal ku saabsan waxyaabaha caadifadda dadka kiciya, ka xanaajiya, ama dhaawaca. (sida in hadal lagaa dhex-galo, in dhabarkaaga laga hadlo, inay dadku wax kaa deynsadaan iyagoo aan kugu war-gelin, iwm.). Qaado lix ama todobo (ama ka badan, haddii aad doontid), adigoo ku qoraya sabuuradda korkeeda ama warqadda joornaalka.

b) Hannaanka howsha loo qabanayo: ku dheji darbiga (bogga ku xiga boggan) iyadoo ku qoran xarfo waaweyn kuna qor warqadda joornaalka. Haddii aad go'aansatid inaad ka qayb-galayaasha u qeybisid kooxo yar-yar si ay shaqo ahaan u qabtaan Farriimaha "Aniga", u qeybi ka qayb-galayaasha nuqullo si ay gacanta ugu haystaan.

Sharrax ka bixi (waxaana suurtagal ah inaad dhowr jeer sameysid inta uu casharku socdo)— inaan qofna loo sheegi karin ereyada uu ka kooban yahay hannaanka wax loo qabanayo (wey is-dhaafsan yihiin). Hannaanku waa qaab aan nafsaddeena u galinayno xaalad fikir ahaaneed si aynu "isugu toosinno" waxa ay yihiin dareenkeenna dhabta ah iyo waxa aynu jeclaan lahayn inay dhacaan si aynu u dareenno inay wax hagaagaan.

c) Sharrax in Farriimaha "Aniga" ay yihiin qaab looga fogaanayo ama hoos loogu dejinayo khilaafaadka si ay suurtagal u noqoto in gacan-ka-hadalka ay baddasho isgaarsiin. Farriimaha "Aniga" waa kuwo ku saleysan jiheeyaha Awoodda Wax-baddalitaanka (Ka hor inta aan la barin Farriimaha "Aniga", waa inaad akhridid lambarada. 1, 2, 3, 4, 5, 6 ee Awoodda Wax-baddalitaanka kadibna aad fahantid sida loogu dabbaqi karo Farriimaha "Aniga").

1. Farriimaha "Aniga" waxay canaantaan hab-dhaqanka halkii ay ka canaanan lahaayeen qofka (maaha "Markii aad hadalka iga goysay," ee waa "Markii aan hadalka kaa kala gooyay") — Ma waxaad ujeeddaa oo kaliya markii uu hadalka kaa jaray ninka lagu magacaabo Joe ee uma jeeddid markii ay hadalka kaa kala jareen Fran ama Alice? Inta badan marka aynu xaalad la tacaaleyno, waxaa dhacda inaynu diiradda saarno canaanta qofka halkii aynu kala tacaali lahayn hab-dhaqanka.. Marka ay shakhsiyaadku dareemaan in la eedeynayo, waxay u leexdaan inay is-difaacaan oo dib isaga waabiyaan.

2. Farriimaha "Aniga" waxay ku qasbaan qofka hadlaya inuu diiradda saaro dareenkiisa/dareenkeeda iyo fal-celiskiisa iyo inuu u hadlo "si laab-furni ah." Sida ay waalidiintu inta badan iyagoo aad uga walwalsan marka ay carruurtoodu guriga kasoo daahaan iyagoo aan waalidka lasoo xiriirin, ay si gacan-ka-hadal ah ula dhaqmaan ilmaha markay yimaaddaan. Kadibna marka uu ilmuhu maqlo xanaaqa iyo weerarka lagu hayo ayuu is-difaacaa oo uu dib isaga celiyaa kadibna waxaa halkaas ku dhamaata isgaarsiintii u dhaxaysay ilmaha iyo waalidka.

d) Bixi tusaale ku saabsan Farriinta “Aniga”, adigoo isticmaalaya xaaladda waalidka/ilmaha: ilmaha kurayga ahi wuxuu guriga imanayaa markay saacaddu tahay 3 subaxnimo. Waalidku wuxuu ahaa mid aan seexan oo ka walbahaarsan halka uu kuraygu ku maqnaa iyo inuu shil gari galay ama ay wax kale ku dhaceen.

Marka uu ilmaha yari guriga yimaaddo, waalidku ilmaha ayuu albaabka ku salaamayaa isagoo oranaya "Halkee ayaad jirtay! (riix) Caawa oo dhan waan soo jeeday anigoo ku sugaya! (riix) Waan ka daalay intii aan kari karay fikir la'aantaada, hab-dhaqankaaga aan daryeelka lahayn! Waxaad gashay bishii labaad!" (riix, soo jiid). Ilmaha yari qeylo ayuu soo celinayaa isagoo leh " Waxba ima daryeesheed aniga!" (gadaal usoo riix ) " Waan ku necbahay mana rabo inaan halkan ku noolaado!" kadib waxa uu si xoog ah u koraa jaranjarada wuxuuna isku garaacaa albaabka laga galo qolka hurdada.

Sidee ayay hooyada ugu suurta-geli kartaa inuu sheegto/inay sheegato walaaceeda iyadoo isticmaalaysa Farriimaha “Aniga”, waxaa laga yaabaa taasi inay noqon karto iyadoo furta albaabka wada-hadalka kaasoo lagu xallin karo xaaladda jirta (tani waxay tahay waxa dhabta ah ee aad u baahan tahay inaad sameysid) halkii aan sii kicin lahayd dareenka adag?

Marka aan garan waayo halka aad ku maqan tahay , ee la dhaafo waqtigii aan iman jirtay, waxaan dareemayaa walbahaar iyo naxdin.

Maadaama aan ka warqabo dhamaan waxyaabaha suurtagalka ah ee kugu dhici kara, ama maadaama aan ku jeclahay oo aan rabo inaan mar-walba ku ilaaliyo

Arrinta aynu u baahannahay waa inaynu berri wada-fariisanno si aynu isula meel-dhigno heshiis kaasoo adigana kuu oggolaanya waxoogaa xorriyad ah aniguna aan dareemi karo inaad nabad-qabtid oo aad fiican tahay.

e) U oggolow kooxda inay hawl ahaan u qabtaan shaqada la xiriirta Farriimaha “Aniga”, adigoo isticmaalaya liiska waxyaabaha dadka ka xanaajiya.

f) U oggolow kooxda inay si guud ahaaneed u akhristaan jiheeyaha Awoodda Wax-baddalitaanka gaar ahaan lambarrada . 1, 2, 3, 4, 5, iyo 6 kadibna sharraxaad ka bixi sida uu qof-kastaa uga caawin karo qofka hadlaya inuu qaab wax ku ool ah u diyaariyo Farriinta “Aniga” si uu u maareeyo khilaaf jira.

g) Xasuusi kooxda inayna arrintu ahayn ereyo aynu niraahno, laakiinse ay tahay inaynu la nimaadno diyaar-garow gudaha ah si aynu u xaqiijinno inaynu isku habaynay dareenkeenna dhabta ah, iyo sidoo kale inaynu hubanti ka dhigno inaynu daaweynay xaaladda halkii aynu wax eedeyn lahayn ama "aynu dib u celin lahayn."

## ***FARRIIMAHA “ANIGA” —(QAABKA)***

### **Ujeeddada:**

Marka aad rabtid inaad dhibaato xallisid halkii aad qofka ka weerari lahayd, waa inaad diiradda saartid hab-dhaqanka iyo noocyada dareenka ee ee waxyaabaha ay dhacay ay salka ku hayaan

### **Qaabka:**



Wagtiga —(Wax-walba oo dhaca waa wax dhici kara — arrintu waa ficiil loo kuurgali karayo ee maaha sida ay adiga kuula muuqato.)

Waxaan dareemayaa — (waa caadifad ee maaha wax caajiido ah).

Maadaama —(dareenku uu yahay mid ka imanaya ADIGA xaggaaga iyo shakhsiga aad adigu noqonaysid marxaladaha kala duwan ee noloshaada; sharraxaad ka bixi aasaaska uu dareenkaagu ku qotomo halkii aad ka canaan lahayd qofka kale ama nafsaddaada.)

Waxa aan jeclaan lahaa inaan arko inuu dhaco waa —(Sida uu qof-kasta oo idinka mid ihi uu u tixgelin karo baahida qofka kale, iyo siduu ugala shaqeyn lahaa helitaanka xal ay labada qofba wada aqbali karaan).

Ujeeddada laga leeyahay qaabku MAAHA in kor laga xafido si aad u isticmaashid maalin-kasta marka aad qof kale kala hadlaysid wax laabtaada kusoo noq-noqonaya. Ujeeddada ay adiga kuu leedahay waa inaad isticmaashid KA HOR inta aadan hadlin. Nafsaddaada waxaad weydiinaysaa:

a) Maxay YIHIIN caadifadaha uu nafsaddeyda ku keenay hab-dhaqanku? (Xanaaqu inta badan wuxuu qariyaa dareen kale, maxaa yeelay xanaaqa waxaa si toos ah loogu wajihi karaa qof kale, halka ay dareenka cabsida ka dhalato in meesha uun la fadhiyo, iyadoo uu qofku fikir ahaan uu u rog-rogayo caadifaddiisa gaarka ah.)

b) Caadifadahani mala-awaal caynkee ah oo nafsaddeyda ku saabsan ayey ka yimaaddeen?

c) Waa maxay hab-dhaqanka gaarka ah ee kiciyay caadifadaha noocan ah?

d) Anigu dhab ahaantii miyaan ahay qof doonaya inuu gacan-ka-hadalka xalliyo halkii aan ku jawaabi lahaa gacan-ka-hadal kale?

e) Waa maxay codsiga macquulka noqon kara ama talo-soojeedintu?

## ***FARRIIMAH "ANIGA" —Nuqulka II***

**Ujeeddada:** In la muujiyo in isticmaalitaanka farriimaha "Aniga" oo loo isticmaalo in la sheego dareen ku xeeran dhibaato jirta, uu macnihiisu yahay in la baddalo xaaladda khilaafka iyadoo lasoo shaac-bixinayo in qofka kale niyadda laga taageero.

**Qalabka la isticmaalayo:** Warqadda joornaalka iyo qalimada wax lagu calaamadiyo. Warqad ay ku qoran tahay wajiyada ka hadlaya “Sida aad dareemaysid” (fiiri casharka tababarka ee ku saabsan Dareenka Wejiyada)

**Wagtiga:** 30 - 40 daqiiqadood

**Sida ay isugu xig-xigaan:**

1. Kor ka weydii dareenka .

2. Tus warqadda Wejiyada ee ay ku qoran yihiin “Sidee ayaad dareemaysaa”

3. Ku qor 3da qaybood ee farriimaha "AnigaI" wqarqadda joornaalka korkeeda.

Goorma ayaad.....(Qeexitaan ka bixi hab-dhaqanka qofka kale.)

Waxaan dareemayaa .....(Sheeg kalmad ku saabsan dareenka.)

Sababtoo ah .....(Sheeg saameynta ay kugu yeelanayso hab-dhaqanka qofka kale.)

4. Dib u eeg khilaafyada soo socda kadibna sheeg noocyada kala duwan ee farriimaha:

Xaaladda khilaafka -

Ilmihii kurayga ahaa wuxuu dharka kaga tagay dhulka korkiisa.

Farriinta "Aniga" - " Marka aad dharkaaga dhulka kaga kor tagtid, waxaan dareemayaa xanaaq, sababtoo ah waxaan doonayaa inaan dharka kor dhigo inta uuna imanin qofka booqashada ku imanaya."

Farriinta "Adiga" - " Guud ahaan ma tihid qof aniga I daryeela haddii kale ma ahaanaysid qof qurun ah ."

Adigoo qarabaya farriinta "Adiga" - " Marka aad dharkaaga kaga tagtid dhulka korkiisa, waxaan dareemayaa inaad I daryeelaynin, maxaa yeelay waxaad tahay qof qurun ah."

5.Weydii ka qayb-galayaasha inay sheegaan xaalad is-khilaaf iyo tusaale ka mid ah jumlada "aniga" (Fiiri Xaaladaha jilataanka ee ku jira bogagga soo socda.)

6.Mutadawiciinta weydii inay matalaan kaalinta xaaladaha matalaadda ee ku jira Farriimaha "AnigaI" . inta badan waxaa fiican in marka hore la matalo kaalinta xanaaqa iyo jumladaha "adiga" kadibna marka labaad la matalo farriinta ka hadleysa "Aniga" si loo muujiyo natijoyinka kal duwan ee soo baxaya marka la cabbiro dareenka kala duwan ee jira. Tixraac 3da qeybood ee ay ka kooban yihiin Farriimaha "Aniga" iyo xaaladaha dareenka(kuwaasoo ku qoran warqadda joornaalka haddii ay lama-huraan noqoto.)

7. Muuji in khilaafka loo xalliyay si dhib-yar , haddii aad diiradda saartid dareenkaaga gaarka ah ha isku dayin inaad qofka kale xakamaysid. Marka uu qofka kale dareemayo inaad niyadda kala jirtid marka aad wax dareemaysid, khilaafka waa la baddali karaa.

8. Xog-kooban ka bixi casharka tababarka. U sheeg inay mustaqbalka heli doonaan fursad ay si camali ah ugu qabtaan Farriimaha "Aniga" taasoo ah marka ay kaalimaha matalayaan.

## ***FARRIIMAHA "ANIGA" — Nuqulka III***

### **Qaab Lamaane ah**

**Ujeeddada:** In si camali ah loo habeeyo Farriimaha “Aniga”.

**Wagtiga :** 20 daqiiqadood

**Qalabka la adeegsanayo:** Qaabka Farriinta “Aniga” oo darbiga ku dhaggan; nuqullo ka mid ah warqadda dareenka wejiyada ee ay ku qoran yihiin “Sidee ayaad dareemaysaa” taasoo loogu talo-galay qof-kasta ( fiiri Casharka Tababarka ee ku Saabsan Dareenka); xaaladaha la matalayo (fiiri Xaaladaha la

Matalayo ee lagu taliyay in camali ahaan loo qabto Farriimaha “Aniga” ) kuwaasoo lagu daabacay waraaqo yar-yar korkood (labadii qofba hal warqad) ama qofkiiba hal warqad; warqad/qalin qori.

**Sida ay isugu xig-xigaan:**

1. Sharraax ka bixi inay isgaarsiintu ka kooban tahay farriimo la diro iyo kuwo la helo. Farriimaha la xiriira xaaladaha dareenka, waxaa lagu dari karaa iyadoo la isticmaalayo Farriimaha “Aniga”, ama wixii xukun ah ee la xiriira “adiga”.

2. Jumladaha wax lagu xukumayo ee ka hadlaya “Adiga” :

- a) Dadka hoos u fiiri adigoo xaqiraya ;
- b) U sheeg dadka waxa iyaga ka khaldan;
- c)Jooji wada-sheekeysiga.

Tusaale ahaan:

Kaliya waxaad ka fikirtaa nafsaddaada iyo saaxiibadaa .

Waa inaad ahaatid mid aniga ii fiican.

Mar-walba waad I dhageysataa.

3. Sida caadiga ah farriimaha “Aniga ” waxay ku billowdaan “Aniga” waxayna ka warbixiyaan aniga, dareenkayga iyo baahidayda taasoo ah qaab muujinaya ixtiraam ahmiyad la siinayo dadka kale. Tilmaan ka bixi Qaabka Farriinta “Aniga” kadibna sharraxaad kooban ka bixi.

Soo gudbi dhowr tusaalayaal :

·Marka aan arko telefoonku inuu yahay mid la isticmaalayo waxaan dareemaa niyad-jab, maxaa yeelay telefoon iima soo dhici karo.

·Aad ayaan u jeclahay marka ay dad isoo wacaan oo ay ii sheegaan inay soo daahayaan maxaa yeelay wax walbahaar ah kama qabayo qofkaas.

·Waxaan kaa xanaaqay markii aad iga qaban weyday telefoonkii aan kuusoo diray, maxaa yeelay waxaan aad ugu baahnaa gacan-siintaada.

4. Kooxda u qeybi qaab lamaane ah, kadibna u wada qeybi nuqullada dareenka wejiyada ee ay ku qoran yihiin “Sidee ayaad Dareemaysaa”, qalin iyo qalin qoriyo iyo xaalad oo la matalayo(ama warqadda oo dhan) si aad u sameysid mid ka mid ah waxyaabaha hoos ku qoran:

- a) Lamaane walba sii hal xaalad oo la matalayo kadibna weydii inay hormariyaan oo ay qoraan Farriinta “Aniga” (adigoo isticmaalaya dareen warqadda ku qoran) kaasoo loo isticmaali karayo xaaladda la sheegay.

b) Lamaane walba sii hal xaalad oo la matalayo kadibna qof-kasta weydii inuu qoro Farriinta “Aniga” uuna u akhriyo saaxiibkii/saaxiibaddii, kaasoo uga trala-bixin kara haddii ay jumladdu hoos u dhigi karto kaacsanaanta xaaladda.

c) Qof-kasta oo ka mid ah lamaanayaasha sii liis ay ku qoran yihiin xaaladaha la matalayo kadibna mid-kasta ha doorto mid ka mid ah hana guda-galo sida kor ku cad “b” .

5. Marka ay wax walba diyaar noqdaan, kusoo wareeg kooxda adigoo qof kasata ama lamaane kasta weydiinaya inuu qakhriyo muuqaalka iyo Farriinta “Aniga” taasoo ay u isticmaali karaan xaalad gaar ahaaneed. Xaqiiji jiritaanka qof kasta.

### **Xaalado matalaadeed oo talo ahaan lagu soo jeediyay oo hawl ahaan loo qabanayo kuwaasoo ka hadlaya Farriinta “Aniga”**

#### **Qeybta A**

Koobiye warqaddan kadibna u kala jar saddex layn

A1. Waxaad fadhidaa maqaayad gudaheeda. Qofka fadhiya miiska kugu xiga sigaar ayuu cabbayaa wuxuuna usoo afuufayaa dhankaaga isagoo kormarinaya cuntada aad cunaysid.

A2. Waxaad daawaneysaa barnaamij ka socda telefishanka, kadib waxaa imanaya qoys kale oo baddalaya kanaalkii aad daawaneysay.

A3. Saaxiibkaagii kuugu fiicnaa ayaa kasoo daahay kulan uu kula yeelan lahaa. Inta badan saaxiibkaa/saaxiibaddaa way soo daahdaa marka ay kula kulmayso.

A4. Ilmahaaga ayaa kaa qaadanaya baabuurkaaga isagoo aan ku ogeysiin, kadibna wuxuu kuu keenayaa isagoo wasakhaysan shidaalkii baabuurkana uusoo dhameeyay.

A5. Saaxiibkaaga kuugu fiican ayaa kugula ballamay inuu kuu raacayo goob dukaamaysi, laakiinse wuu ka habsaamay/wey ka habsaantay.

A6. Adiga iyo lamaanahaaga labadiinubu waad shaqeysaan, laakiinse lamaanahaagu kaalin kama qaato nadiifinta guriga..

A7. Adigu waxaad tahay qofka dakhliga ugu badan ee reerka keena, haddana lamaanahaagu si xorriyaad dheeraad ayuu/ayey wax u kharash gareysaa.

A8. Qof saaxiib ah ayaa mar-kasta ka hadlaya dhibaatiisa shakhsiga ah/dhibaataadeeda shakhsiga ah; waxaad dhageysataa in ka badan intii loo baahnaa.

A9. Qofka shaqaalahaaga ahi mar-kasta wuxuu yimaadaa waqti danbe; qaabka uu u shaqeynayo /ay u shaqeynayso waa mid liita.

A10. Waxaad ku jirtaa laynka 10aad ee deg-degga ah adigoo ka adeeganaya meel supermarket ah, qofka kaa horreeyana waxa uu wataa gaari yar oo uu ku adeeganayo wax ka badan 10 waxyaabood.

## **Xaalado matalaadeed oo talo ahaan lagu soo jeediyay oo hawl ahaan loo qabanayo kuwaasoo ka hadlaya Farriinta “Aniga”**

### **Qeybta B**

Koobiye warqaddan kadibna u kala jar layman

- B1. Waxaa jira qof si joogto ah kaaga baryaya sigaarkaaga, laakiinse marna isagu kuma siiyo.
- B2. Waxaa jira mid ka mid ah xubnaha kooxdaada kubadda cagta aad uga dhex-muuqda ciyaarta oo dadka is-tus-tusa.
- B3. Adiga oo jooga hool lagu qadeeyo oo kuraastiisa la habeeyay, ayaa waxaa kugu xiga qof si fowdo ah wax u cunaya kaasoo cuntada ka qaadanaya miisaska oo dhan iyo kaagaba.
- B4. Adigoo jooga maalinta booqashada ayaad la hadleysaa gabar saaxiibbadda ah. Qof kale ayaa kuu sheegay inay qof kale la kaftanto iyaduna way qirtay jiritaanka arrinka.
- B5. Marka aad joogtid goobta shaqada, waxaa jira qof saaxiibkaa ah oo mar-kasta shaqada ka carara adiguna waxaad qabataa shaqadiisii/shaqadeedii.
- B6. Adigoo daawanaya Telefishanka ayaa qof kale imanayaa kadibna wuxuu baddalayaa kanaalkii aad daawaneysid.
- B7. Adigoo dhulka tirtiraya ayaa qof xiran kabo dhoobaysan uu ku kor soconayaa shamiitadii aad tirtirtay.
- B8. Qofka kula deggan qolka hurdadu, waa qof aan ilaalinayn nidaaminta qolka.
- B9. Waxaa jira qof deggan qeybtaada kaasoo dharka qaata kadibna soo celiya iyagoo wasakheysan.
- B10. Isla qofkaa isaga ah ayaa mar-kasta goynaya safka kaa horreeya si uu cunto u raadsado.

## **XARAASHKA NOLOSHA**

**Ujeeddada:** In kor loo qaado wacyiga la xiriira qiimaha shakhsiga, iyadoo la adeegsanayo qaab firfircoon oo ayna hanjabaad ku jirin. Si kor loogu qaado heerka tamarta(casharkan tababarka ahi inta badan wuxuu ka kooban yahay madadaalo yar oo khafiif ah oo jimicsi leh).

**Wagtiga:** shan iyo toban ilaa 20 daqiiqadood

**Qalabka la isticmaalayo:** Sabuurad iyo jeesto, ama warqad ballaaran iyo qalinka wax lagu calaamadiyo.

### **Sida ay isugu xig-xigaan:**

1. Sharrax ka bixi inay kooxdu kor iska weyddiiyaan waxyaabaha ay jeclaan lahaayeen inay haystaan—waxyaalaha ay sida qotada dheer ugu fikirayaan, ujeedooyin la higsanayo oo loo hawl-galayo. Warqad weyn ku liis garee.

2. Kadib, qof-kasta waxaa la siinayaa lacag dhan \$26,000 taasoo loogu talo-galey in lagu xaraasho alaabta hoos ku qoran. Waxaa la rabaa inay si laba jibaar ah u galaan xaraashka iyadoo qof waliba uu isticmaalayo lacag dhan \$1,000. hal xuubin oo ka mid ah xubnaha ayaa maamulaya hawsha xaraashka, qof kale oo garabkiisa taaganina wuxuu qorayaa qofka alaabta qaatay iyo lacagta uu ku gatay.

3. Intaa kadib, muddo kooban gudaheed waxaa la habeynayaa qiimaha ay leeyihiin waxyaabaha la keenya ,matalan Mercedes Benz vs. xikmad, jaceyl vs. caafimaad, iwm. Tani waxay muujinaysaa halka ay ku jiraan waxyaabaha aan sida dhabta agteenna qiimaha ka leh. Tilmaan ka bixi sida ay waxyaabahani u shabbahaan qaabka aynu dhamaanteen ugu "codeyno lugaheenna," innagoo isticmaaleyna tallaabooyinka aan qaadeyno nolosheenna gudaheeda.

Fiiro gaar ah: Si aynu waqtiga uga faa'iideysanno, “tallaabada kor ka sheegitaanka” oo ah tallaabada laad, waxaa la sameyn karaa iyadoo lagu kulansan yahay sidii “isu keenitaanka hadallada kooban” taasoo ah marka uu billaabmayo kulanka looga hadlayao ajandaha ku saabsan Xaraashka Nolosha. Inta lagu jiro hadalladada kooban, waa inuu hal qof qoraa jawaabaha laga bixiyay su'aalaha: Shay aan si weyn nolosha ugu qiimeeyaa wuxuu yahay ..... kadib jawaabahani waxay noqonayaan waxyaabaha lagu xaraashi doono tallaabada 2aad.

## ***CASHARKA TABABARKA EE KU SAABSAN DHAGEYSIGA***

**Ujeeddada:** Casharkan tababarka ah ee ku saabsan dhageysiga waxaa loo sameynayaa si ay suurtagal u noqoto in qaab camali ah loo qabto xirfado gaar ahaaneed oo loo isticmaalo dhageysashada wax ku oolka ah. Dhageysashada wax-ku-oolka ahi waa arrin muhimad gaar ah u leh xallinta khilaafaadka(ama, sidii looga fogaan lahaa khilaafka ka iman kara is-faham la'aanta ).

**Waqtiga:** soddon ilaa 40 daqiiqadood (20 daqiiqo oo dhageysi ah iyo 10 ilaa 20 daqiiqo oo ah warbixin kooban). Sida ay isugu xig-xigaan waa 3, 2, 1. muddo saddex daqiiqo ah waxaa loogu talo-galay qofka hadlaya, sidoo kale muddo laba daqiiqo ah waxaa loogu talo-galay qofka hadalka dhageysanaya inuu jawaab-celin ka bixiyo hadalka lasoo jeediyay, iyo sidoo kale hal daqiiqo oo loogu talo-galay inuu qofka hadalka soo jeediyay uu dib u saxo ama u caddeeyo wixii uu sheegay.

### **Qalabka la isticmaalayo:**

1. Saacad aan cusbayn taasoo loo isticmaalayo ilaalinta waqtiga.
2. Liis ay ku qoran yihiin waxyaabaha ay tahay "in la sameeyo iyo waxyaabaha aan la sameynayn" ee khuseeya dhageysiga wax-ku-oolka ah taasoo ku qoran warqad weyn.

Waxyaabaha la sameynayo waxay kala yihiin : Ilaali Xiriirka Indhaha, Si Xiiseyn ah wax u fiiri.

– Waa inaad xiisaysid, Waa inaad si digtoon ah ula socotid wixii la sheegay, Sidoo kale ka Digtoonow wixii aan la sheegin, Su'aalaha la qeexayo.

Waxyaabaha aan mudnayn in la sameeyo: Hakinta hadalka qofka, Talo-siin, Sheegitaanka sheeko ka fiican, In wax la xukumo, In la sheego Fikradaha la qabo.

### **Sida ay isugu xig-xigaan:**

1. Ka qayb-galayaasha isugu hagaaji qaab lamaane ah. Sharrax ka bixi ujeeddada laga leeyahay casharka tababarka( haddii aad hore usoo martay casharka tababarka ee ka hadlaya Xaqiijinta Jiritaanka, hoosta-ka xariiq in casharkani uu la xiriiro tallaabooyin dheeraad ah oo ku saabsan sidii qaab camali ah loogu qaban lahaa xirfado dheeraad ah). Dib u eegid ku samee liiska waxyaabaha la sameynayo waxyaabaha ay tahay inaan la sameynin.

2. Ka qayb-galayaasha amar ku sii : "Marka aan iraaqdo "bellow", kuwa hal-halka ah (waa haddii aad xubnaha kooxaha u tirisay hal-hal iyo laba-laba) ayaa kala hadli doona kuwa labada ah muddo saddex daqiiqadood ah waxayna ka hadli doonaan mowduuca aan siiyo. Kuwa laba-labada ah waxaa laga rabaa inay si taxadar leh wax u dhageystaan. Haddii ay dhacdo inuu saaxiibkaa ka baxo mowduuca laga hadlayo ka hor inta uuna waqtigu dhamaanin, qofka wax dhageysanaya waxaa laga rabaa inuu weydiyo su'aalo ka taageeraya inuu mowduuca dib ugu soo noqdo. Marka ay dhamaadaan 3da daqiiqadood, waxaan ku dhawaaqi doonaa waqtiga."

3. Dooro mowduuc. (Fiiri mowduucyada la xiriira Wareegyada meel dhexe ku kulmaya ( bogga E-20). Hal talo-soo jeedin ayaa waxay tahay "Ujeeddo aan higsanayo gaaritaankeeda, oo aan u hawl-galayo iyo qaabka aan ku gaarayo waxay tahay ...")

4. Sii muddo 1-5 seken ah oo aad ugu digaysid (" Fikradahaaga soo dhawee ..") kadibna marka ay sadexda daqiiqo dhamaadaan ku dhawaaq "waqtiga". Kadib xubnaha laba-labada ah waxaad ku amartaa (in xubnaha dhageystayaasha ah ee ku jira koox-kasta, ay dib ugu soo celiyaan wax-kasta oo uu ka xasuusan karo/ay ka xasuusan karto wixii uu sheegay.

5. 2 daqiiqadood kadib, ku dhawaaq "waqtiga." Kadib weydii qofka hadlaya inuu qofka wax-dhageysanaya xasuusiyo wixii uu halmaamay/ay halmaantay inay sheegto, ama si bayaan ah ugu sheeg haddii ay jiraan wax uuna fahmin/ayna fahmin.(Tani waxay u baahan tahay oo kaliya muddo 1 daqiiqo ah).

6. Hal daqiiqo kadib, ku dhawaaq "waqtiga." kadibna hawsha mar kale dib ugu soo celi, hadda qofkii markii hore hadlayay ha noqdo qof dhageyste ah, qofkii markii hore dhageystaha ahaana ha noqdo qof hadlaya.

### **Hannaanka loo guda-galayo shaqada:**

Maxaad ka ogaatay nafsaddaada intii lagu guda jiray muddadii aad hadlayasay?

Maxay yihiin noocyada waxyaabaha kaa gacan-siiyay inaad dareentid mabsuudnimo? Si cad oo kalsooni ah u sheeg wixii khuseeya nafsaddaada?

Maxaad ka ogaatay nafsaddaada intii lagu guda jiray muddadii aad ahayd qof wax dhageysanaya?

Waxyaabaha ay muhiimka tahay in la sameeyo iyo waxyaabaha ayna ahayn in la sameeyo, sidee ayay saameyn ugu yeesheen is-dhageysiga iyo isgaarsiinta u dhaxaysa labada qof?

Ma jiraan jiheeyayaal kale ama talooyin aad soo jeedinaysid kuwaasoo aad gacan kaga geysanaysid sidii ay dadku isu dhageysan lahaayeen?

Sidee ayaa is-dhageysiga wax-ku-oolka ahi gacan uga geysan karaa xaaladdaha khilaafka ee ka dhax dhaca dadka wada nool ama kuwa wada shaqeeya?

Fiiro gaar ah: casharkan tababarka ah waxaa loo isticmaali karaa wax ka baxsan Xirfadaha Dhageysiga. Haddii aad doonaysid inaad diiradda saartid mowduuc gaar ah( awoodda,xanaaqa, qiimeynta) kuwaasoo ay u baahan yihiin ka qayb-galayaashu in loo caddeeyo, kadib marka uu dhamaado casharka tababarka dhageysiga ee laba-labada ah, ka qayb-galayaashu waxay kooxdooda ballaaran usoo gudbinayaan fikradaha ay saaxiibadood qabaan ee ku saabsan mowduuca. Sidoo kale waxay soo gudbinayaan fikradahooda, iyagoo saaxiibkood siinaya waqti uu wax ugu kala caddeeyo ama uu xataa uga duwanaado fikrad ahaan. Waxaa dhici karta inaad dooratid khilaaf, kadibna aad heshid laba mutadawaciin oo raacaya nidaamka loogu talo-galay casaharka tababarka ee ku saabsan dhageysiga iyagoo tibaaxaya fikirkooda ku aaddan khilaafka (marka ay arrintu sedan tahay wax waqi ah ha qabanin).

## ***HOOS-U-DHIGITAANKA HEERARKA GACAN-KA-HADALKA***

**Ujeeddada:** Soo bandhigitaanka goobaha uu gacan-ka-hadalku yahay mid aad u hooseeya, ee ay suurtagalka tahay inaan kordhinno wacyiga ku aaddan sidii loo sii yareyn lahaa.

**Wagtiga :** 45 daqiiqadood

### **Sida ay isugu xig-xigaan:**

1. Dhamaan ka qayb-galayaashu haka fikireen guriga ugu nabdoon ee ay garanayaan. Kusoo wareeg fadhiga si aad usoo ururisid fikradaha lasoo jeedianayo. Ka qayb-gale kastaa ha magacaabo kadibna sharraxaad kooban haka bixiyo guriga ugu nabdoon ee uu garanayo.
2. Dhamaan ka qayb-galayaashu haka fikireen, deriskooda ugu nabdoon ee ay garanayaan. Ku cel-celi sida kor ku qoran.
3. Dhamaan ka qayb-galayaashu, haka fikireen goobta shaqo ee ugu nabdoon ee ay garanayaan. Ku cel-celi.
4. Dhamaan ka qayb-galayaashu haka fikireen waddanka ugu nabdoon ee ay garanayaan. Ku cel-celi.
5. Iyadoo la fadhiyo golaha, ka qayb-galayaasha oo dhan kor ka weydii fikradahooda ku aadan waxyaabaha ka dhigay guryaha, xaafadaha deriska, goobaha shaqada iyo dalalka ay kor ku sheegeen inay noqdaan kuwo nabdoon.

### **Hannaanka loo guda-galayo:**

Maxay innagu qaadaneysaa si aynu u faafinno xaaladda nabad ahaanta? Sida caadiga ah?

Waa kuma ama waa maxay waxa wax ka baddali kara qaabka ay wax usocdaan ee goobaha ka dhigi karta kuwo nabdoon sida kuwa aynu xusnay?

Maxaa innagaga gudban oo innoo diidaya xaqiijinta arrintan?

Maxay innagu qaadan kareysaa si aynu uga gudubno waxyaabahan innagu gudban si aynu isbaddallo u sameyno?



Goorma ayey isbaddaladani bilaaban karaan?

Fiiro gaar ah: liiska aad qortay ee fikradaha wanaagsan waxaa hortiisa ku qoran waxyaabaha dhiiri-geliya gacan-ka-hadalka.

### ***AWOODDA 1-2-3-4***

**Ujeeddada:** In ka qayb-galayaasha lagu dhiiri-geliyo, inay ahaadaan kuwo ka warqaba dareenkooda iyo hab-dhaqankooda marka ay awooddoodu kor u kacdo ama hoos u dhacdo – inay bartaan arrimaha la xiriira awoodda.

**Wagtiga:** 40 daqiiqadood

**Qalabka la isticmaalayo:** Xirmo ka kooban warqado yar-yar oo isku laalaaban— kuwaasoo ay gudaha lambar ahaan ugu qoran yihiin lambarrada 1,2,3 & 4, sida ay u kala horreeyaaan.

#### **Sida ay isugu xig-xigaan:**

1. Ka qayb-galayaasha u qeybi kooxo 4 ah. ( Waa inay sidaas uun yihiin– dadka dheeraadka ahi waxay noqonayaan korjoogayaal u kuurgalaya).
2. Koox-kasta u qeybi xirmo warqadaha yar-yar ah oo lambaro ku qoran yihiin. U sheeg inay kor u hayaan warqadaha yar-yar ilaa inta looga sharxayo casharka tababarka kadibna loo sheegayo sida ay waraaqaha yeelayaan.
3. Sharrax ka bixi: Iyadoo koox la yahay, waxaad heshay lacag dhan \$100,000 taasoo ay tahay inaad kooxdiiinu qaybsataan.
4. Awoodda go'aan gaaristu waxay noqonaysaa mid aan isku-mid ahayn. Qaar ka mid ah xubnuhu waxay lahaanayaan 1 cod, qaarna 2 cod, qaarna 3 cod, qarna 4 cod, taasoo ku xiran tirada warqadaha yar-yar ee aad helaysaan.
5. Go'aanka ku saabsan sida loo qaybsanayo kharashka dhan \$ 100,000 iyo sida uu qof kastaa u isticmaalayo qaybtiisa waxaa la gaarayaa marka la helo ugu yaraan 6 cod. Qofna isagoo keligii ah ma qaadan karo go'aan gaar ah oo arrinta ku saabsan.
6. Waxaa lagama maarmaan ah inay koox-kastaa samaysato gaashaanbuur ama bah-wadaag si aad u heshaan lixda cod ee aad u baahan tihiin si aad go'aan u qaadataan.
7. Wax su'aalo ihi ma jiraan? OK, qofku ma yahay mid ku dheggaan warqadaha yar-yar, u oggolow qof-kasta oo kooxdaada ka mid ah inuu qaato warqad yar.
8. Waxaad kor u qaadi kartaa oo aad warqadda furi kartaa marka aan iraaqdo “Billow”. Adigaa ayaa kala dooranaya inaad dadka kale u sheegtid waxa ku qoran warqaddaada ama aadan u sheegin.
9. Marka ay kooxaha oo dhami go'aanadooda qaataan, waraaqaha joornaalka ee ay wax ku qoran yihiin kasoo laalaadi darbiga kadib guda-gal hawsha. Marka hore dareenkaaga u gudbi; kadibna fiiri natiijooyinka ka yimaadda kooxaha kala duwan.

a) Marka xiga, ka qayb-galayaashu korka ha iska weydiyeen dareenka iyo hab-dhaqanada ay u arkaan inuu xiriir ka wada dhexeeyo. Kadibna hab-dhaqannada ku qor warqadda joornaalka korkeeda, adigoo marka hore weydiinaya dareenada iyo hab-dhaqannada ay dareemayaan kooxaha laba labada ah iyo kuwa afarta ah (kuwa awoodda badan leh), kadibna kooxaha hal-halka ah iyo kuwa laba-labada ah (kuwa awooddoodu ay yar tahay )

b) Baaritaan ku samee sida ay kooxuhu marka ugu horreysa jawaab-celin uga sameeyaan marka ay furayaan waraaqaha yar-yar kaddibna bar-bar dhig jawaab-celinta ay bixiyaan marka uu casharka tababarku dhamaanayo. Kadibna dood ka samee ifafaalaha ka dhasha labada liis. Bannaanka usoo saar fikradaha qarsoon ee ay khibraddu soo saartay; tusaale ahaan, awooddu waa xaaladda ay maskaxdu ku sugan tahay; awooddaasi way ka weyn tahay awoodda ay leedahay qayb shaqo gaar ah loo xil-saaray—waxaa ka mid ah, wacyiga, mas'uuliyadaha, iyo qancinta,.

c) Raadi qaababka casharka tababarka loogu xiriirinayo nolosha. Nolosha dhabta ah waxaa laga helayaa kooxo badan oo laba-laba ah ama hal-hal ah. Waxyaabaha saddex-saddexda ah iyo kuwa afar-afarta ah waxay u eg yihiin inay is kooxaystaan; laakiinse waxaa hakin kara kuwa mid-midka ah iyo kuwa laba-labada ah.

### **Hannaanka hawsha loo guda galayo:**

Waa maxay waxa ay koox-waliba go'aansatay? (Waqti badan haku beer-dareyn arrintan)

Maxay yihiin dareenka aad aragtay markii aad fiirisay waraaqahaaga yar-yar?

Muddo intee le'eg ayaad awooddaada sii haysatay?

Qofkee ayaa haysta lambarada 3'da & 4'da- Ii sheeg sida aad dareentay iyo sida ay uga jawaab-celisay?

Qofkee ayaa haysta lambarrada 1' & 2' - Sidee ayaad dareentay ama aad jawaab-celin u samaysay?

Ma jiraa qof intii uu socday casharka tababarku wax ka baddalay qaabkii uu markii hore wax u dareemay?

Arrimahan oo dhami siday ula jaan-qadayaan Qaababka lagu baddalyo Gacan-ka-hadalka?

Fiiro gaar ah: Casharkan tababarka ahi waxaa laga yaabaa inuu keeno dareen aad u xun, kaasoo ay waajib noqonayso inay kooxdu marka danbe qaboojiso. Kooxda waxaa saaran mas'uuliyad dhab ah taasoo qeexaysa inay ka tagaan dadka iyagoo isku careysan. Marka xogta kooban la bixinayo waxay gacan ka geysan kartaa inaynu ogaanno "Tani waa ciyaar uun. Marka aynu ciyaaraha sameynayno waxaa innoo suurtagal ah inaynu sameyno waxyaabo aynaan ku samayn lahayn nolosha dhabta ah." Sidoo kale waxaa muhiim ah oo wax ku oolna ah, inaan tilmaan ka bixinno sida ay u dhib yar tahay in laga xanaaqano awoodda, iyo in dood laga sameeyo waxyaabaha ka dhalanaya arrinta.

### **GO'AANNO DEGDEG AH**

**Ujeeddada:** Nolosha dhabta ah, sida caadiga ah si degdeg ah ayeynu jawaab-celin ula nimaadnaa. Tallaabada aynu qaadaneyno waa mid ku saleysan hab-dhaqanadda iyo caadooyinka aynu hormarinay muddadii aynu soo noolayn. Casharkan tababarka ah, waxaa wax lagaaga weydiin doonaa inaad go'aanno

deg-deg ah la qaadatid xubnaha kooxda yare ee aad ka mid tahay. Marka ay hawshu dhamaato, waxaan isbar-bar dhigaynaa go'aanada ay kooxuhu gaareen iyo sida doodahan la isugu dubariday.

**Waqtiga:** 10 ilaa 15 daqiiqadood oo loogu talo-galay halkii xaalad oo matalitaan ah.

**Sida ay isugu xig-xigaan:**

1. Ka qayb-galayaasha u qeybi kooxo 3 ah

2. Hal waqti, waxaad akhridaa inta xaalado matalitaan ah ee munaasibka ku ah jadwalka waqtigaaga. Xaalad kasta suurtagali in:

15 Il-biriqsi kuwaasoo loogu talo-galay inay shakhsiyaadku ku fikiraa

1 Daqiiqad oo loogu talo-galay in kooxda yari ku gaaraan go'aan ku saabsan tallaabada ugu habboon ee laga qaadan lahaa arrinta ay ka doodayaan.

5-7 Daqiiqadood oo loogu talo-galay soo-jeedin ku saabsan sida uu qof-waliba xalka u arko iyo doodka kooxda.

Waqti u qoondee si loo qabto dood wareegsan ama falanqeyn, sidaasoo ay tahayna ka fogow inaad doodaha si qoto-dheer ugu fogaatid- u gudub xaaladda ku xigta.

Fiiro gaar ah: mararka qaarkood, kaqaybgalayaashu waxay ku wareeraan inay sidii koox ahaan oo kale isu arkaan marka ay ku guda-jiraan xaalad gaar ah iyo inay isu arkaan inay yihiin qof keliya. Haddaba waxaa loo baahan yahay inay isu arkaan inay keli yihiin marka ay xaalad ku guda jiraan, haddii aan xaaladda matalitaanka loogu sheegin wax sidaa ka geddisan, si kastaba ha ahaatee, ahmiyadda casharkan tababarka ahi waxa weeye inaad ka faa'iideysatid wixii ka xigta "u fikiritaanka hab-kooxeed" maadaama aad ka fikiraysid wixii aad qaban lahayd marka aad keligaa tahay.

**Xaaladaha Go'aan Deg-deg ah la qaadanayo**

Waxaad ku jirtaa gudaha hoolka ay fowdadu ka socoto. Qof ayaa soo dhaqaaqaya wuxuuna galayaa saaxiibkaa hortiisa oo dhanka midigta ah. Saaxiibkaa ayaa u sheegaya inuu meesha ka dhaqaaqo. Marka hore wuu iska dhega-tiraya hadalka uu saaxiibkaa u sheegayo. Tani saaxiibkaa waxay ka dhigeysaa inuu kululaado, kadibna si deg-deg ah ayuu saaxiibkaa u qaylinayaa isagoo ku leh nacalla kugu yaal. Kadibna ninkii kale ayaa fiirinaya saaxiibkaa waxa uuna weydiinayaa waxa ay tahay dhibaataada haysataa. Maxaad sameyn lahayd?

Waxaad gashay dukaan yar oo ku yaal xarun laga dukaameysto iyadoo ay tahay waqti ay dad yari ku sugan yihiin xarunta. Dukaanku wuxuu u muuqdaa mid cidlo ah, ilaa aad marka danbe maqashid qaylo iyo nin xoog leh oo soo baxaya, kaasoo labada gacmood kaga dhaggan gabar yar, isagoo gabadha ruxaya kuna qeylinaya isagoo leh waxbaad xadday. Gabadhu way ooyaysaa. Isaguna wuu kusii qeylinayaa wuuna gilgilayaa, maxaad sameyn lahayd?

Waxaad taagan tahay busteejada laga raaco baska, garabkaagana waxaa taagan hooyo haysata ilmo yar oo socod barad ah. Ilmihii yaraa ayaa oohin billaabay kadibna hooyadii ayaa hoos u fiirisay waxayna wejiga dharbaaxo kaga billowday ilmihii yaraa. Ilmihii oohintii ayuu halkii kasii waday hooyadiina dharbaaxadii ayey kusii waddaa. Maxaad sameyn lahayd?

Waxaad dhinaca taagan tahay waddo u muuqata inay cidlo tahay. Waddada waxaa gudbaya nin gacanta haya oo jiidaya naag. Naagtu ninka yay ku qeylineysaa iyadoo leh "iska key daa". Maxaad sameyn lahayd?

Adigoo keligaa ah ayaad ku lugeyneysaa waddada garabkeeda, waxaadna aragtay saddex wiil oo kuray ah oo haysta wiil kale iyagoo madaxiisa ku garaacaya darbi. Waxayna u diiddan yihiin wax dhaq-dhaqaaq ah. Meesha kama muuqdo wax booliis ihi. Maxaad sameyn lahayd?

Adiga iyo laba naagood oo aad saaxiib tihiin ayaa soo labbistay dharkiinnii ugu quruxda badnaa, waxaadna aaddeen maqaayad "wacan" si aad ugu dabbaal-degtaan war fiican oo aad hesheen. Kadib koox rag ah oo fadhida miiska idinku xiga ayaa billaabay in iyagoo aad u dhawaaqaya ay cabasho sameeyaan. Maxaad sameyn lahayd?

Xilli danbe oo habeennimo ah ayaad lugeynaysaa meel ku dhow goob la dhigto baabuurta kadibna waxaad arkeysaa qof qodaya geedaha jardiinka lagu beero. Meesha wax booliis ihi kama muuqdo. Maxaad samayn lahayd?

Xilli danbe oo habeennimo ayaad ku lugeyneysaa waddo u muuqata inay cidlo tahay. Meel dhabarkaaga ah ayaad ka maqashay qeylo ka imanaysa koox fara-badan oo rag ah. Raggu si deg-deg ah ayey usoo socdaan, waxayna u eg tahay inay si deg-deg ah kugu qaban doonaan. Maxaad sameyn lahayd?

### ***ISU-GUDBINTA : "KHILAAF LA MAAREEYAY IYADOO LA ISTICMAALAYO HAB AAN GACAN-KA-HADAL AHAYN"***

**Ujeeddada:** Inay ka qayb-galayaashu isu gudbiyaan khibradahooda ku saabsan sida aan shaqaaqada lahayn ee ay wax u maareeyeen, si ay kooxdu u noqdaan kuwo ka warqaba inay arrintu tahay mid aynu sameyno.

**Wagtiga:** Soddon ilaa 40 daqiiqadood

**Qalabka la isticmaalayo:** Qalin-qori iyo warqad loogu tlo-galay koox kasta.

**Sida ay isugu xig-xigaan:**

1. Kooxda u qeybi kooxo yar-yar oo midkiiba ka kooban yahay 4 ama 5 qof.
2. Koox kasta si taxadar leh wax ha u dhageystaan hana doortaan hal sheeko.
3. Sii tilmaamaha: "Qof kasta waxaan weydiinayaa inuu kooxdiisa yar u gudbiyo wixii khibrado ah ee uu hayo ee ku saabsan xaalad khilaaf ah oo uu si aan shaqaaqo lahayn ku xalliyay. Qof kasta waxaan siinayaa 1 daqiiqo oo uu wax ku diyaariyo, intaa kadib qof kasta oo ka mid ah kooxdu, waxaa la siinayaa saddex daqiiqadood oo uu ku sheego ama ay ku sheegto sheekada. Kadib marka ay xubnaha kooxda oo dhami soo jeediyaan sheekooyinkooda, intaa kadib kooxdu waxay ka dooraneysaa hal sheeko taasoo loo gudbinayo kooxda ballaaran oo u fadhiya qaabka wareegsan. (Qofka sheekada u sheegaya kooxda ballaaran, wuxuu noqonayaa qofka markii hore sheekada soo jeediyay, ama qof ay kooxdu iska dhex dooratay; wax faraq ahi uma dhexeeyo kii ay ahaatoba).

4. Marka ay kooxda oo dhami diyaar noqoto, dadku dib ha ugu noqdaan kooxdii ballaarnayd. Kadibna hala sheego sheekadii ay koox waliba dooratay. Kadibna jawaab-celin ha laga dalbado. Su'aalo talo ahaan lagu soo jeedinayo: " Sideed u arkaysay inay sheekooyinku ahaayeen?" " Sow ma aadan dareemayn wanaag xilliyada aad awood u yeelatid inaad xaaladda xakameysid?"

Fiiro gaar ah: Ma jirayso wax sheeko ah oo la tuurayo xataa haddii ay tahay sheeko ayna kooxdu u dooranin inay u gudbiyaan kooxda ballaaran. Haddii uu waqtigu oggolaado, sheekooyinkan kale waxaa la sheegi karaa kadib marka ay kooxdu jawaab-celin ka bixiyaan sheekooyinka la doortay waana marka qofka sheekada lihi uu jeclaado inuu soo gudbiyo. Haddiise uu waqtigu saamixi waayo, weydii ka qayb-galayaasha inaynu sheekooyinka isku ururinno kadibna la qoro. Dadku ha dareemaan inaynu sheekooyinkooda ahmiyad siinayno.

Tani waxay si fiican ugu horseedi kartaa, dood ku saabsan Awoodda Wax-baddalitaanka. Maadaama sheekooyinka la isu gudbiyay, qof isku-dubaride ah ayaa dhageysanaya jiheeyayaasha Awoodda Wax-baddalitaanka kadibna markay si qeexan u caddaadaan iyagoo qaab sheeko ah, tilmaamaha jiheeyayaasha ku qor warqadda joornaalka. Tusaale "markii aad si ixtiraam leh u dhageysatay saaxiibkaa waxay noqotay arrin aad uga duwan sidii hore" ama " waxay aad ugu ekaatay inuu jawigii is-baddaly markaad ogaatay inay jiraan waxyaabo aad adiga iyo qofka deriskaaga ahi wadaagtaan"

(Tani ma noqoneyso mid la dhaqan-geliyo. Sheeko waliba ma aha mid munaasib ku ah tilmaamaha jiheeyaha).

Xilli danbe oo ka mid ah inta lagu jiro doodda ku saabsan tilmaamaha jiheeyaha ee Awoodda Wax-baddalitaanka, qofka isku-dubaridaha ah ayaa dib u tixraacaya tusaalayaasha lagu liis gareeyay warqadda joornaalka " sidaa darteed sheekadii Joe, inkastoo uuna isagu garaneyn haddana waxaa isaga gudihiisa ka shaqeeyay Awoodda Wax-baddalitaanka taasoo dhacday markii uu doonayay inuu ka cudur-daarto khaladkiisii, halkii uu muran kala sii wadi lahaa gabadha ay saaxiibka yihiin."

## ***XALLINTA DHIBAATADA EE KU SALEYSAN LIXDA QODOB***

**Ujeeddada:** In la hormariyo xirfadaha la xiriira xallinta dhibaata/khilaafka gaar ahaan kiisaska la xiriira cilaacaadka kuwaasoo xallintoodu ayna ahayn wax cad oo la isla garanayo oo fudud.

**Waqtiga :** 45 daqiiqadood

**Qalabka la isticmaalayo:** warqado waaweyn ama warqado daabacan oo dadka la siinayo (fiiri bogagga soo socda. Aabbaha oo Kusoo noqonaya Guriga iyo Fasaxa Qoyska).

### **Sida ay isugu xig-xigaan:**

1. Ka qayb-galayaasha u qeybi kooxo ka kooban 5 ama 6. Warqadda weyn (flip chart) darbiga ka laalaadi ama waraaqaha daabacan u gudbi dadka. (Fiiri bogagga soo socda). Sharrax ka bixi in koox kastaa ay tahay qoys, kadibna weydii ka qayb-galayaasha inay kooxdooda u qeybiyaan kaalimaha loogu talo-galay.

2. Xubnaha kooxdu waxay qaadanayaan go'aan xal u ah dhibaataada kaasoo ah mid ay xubnaha qoyska oo dhami ay doonayaan inay aqbalaan. Go'aankani waa mid ka dhalanaya ama salka ku haya,

marka ay kooxdu ka wada shaqeynayaan kaalimaha ay doorteen iyo raacitaanka ay raacayaan Lixda Qodob ee Dhibaataada lagu Xallinayo.

3. Marka xubnaha koox kasta ay guda-galaan qodobada, waxaa looga baahan yahay inay warqadda joornaalka korkeeda ku qoraan waxyaabaha ay xal ahaan u arkaan. Qof mutadawac ah oo ka mid ah koox kasta ayaa soo jeedinaya sida ay kooxdu u gaartay xalka arrinta.

Hannaanka loo guda-galayo:

— Sidee ayay arrintaasi u meel martay?

— Gaaritaanka xalku ma wuxuu ahaa mid adag?

— Haddii ay jawaabtu haa tahay, muxuu ahaa waxa adagi? Maxaa ahaa wax dhibyar?

— Sidee ayey Qodobada Lixda ah Xallinta Dhibaataadu ay gacan uga geysteen hawsha?

— Ma suurto-gashay in la maqlay oo la tix-geliyay dareenka xubnaha qoyska oo dhan?

— Haddii ay jawaabtu tahay haa, sidee ayey wax u dhaceen? Haddii ay jawaabtu tahay maya, maxaa hor istaagay ?

### **Qodob ee Xallinta Dhibaataada- Aabbaha oo kusoo noqonaya Guriga**

Dhamaanteen waxaynu nahay dad xalliya dhibaatooyinka, maalin kasta waxbaynu xallinaa, iyadoo qof kasta oo innaga mid ihina uu leeyahay hab isaga u gaar ah oo uu u wajaho xaaladda habkaasoo ah mid shaqeeya marar badan. Tani haddaba waa qaab kale oo lagu xallinayo dhibaatooyinka kaasoo la raacayo marka :

La waayo xal sahlan isla mar ahaantaana aynu rabno inaynu ilaalinno xiriirka aynu la leenahay dadka kale.

### **Xaaladda**

Mar dhow ayaa aabbaha xabsi laga soo daayay, mana uu doonayo inuu lasii noolaado deriskiisii hore. Waxa uu doonayaa inuu ka takhaluso dareenka xun ee uu halkaas ka qabo, sidaa awgeed wuxuu rabaa inuu reerkiisa meel kale u raro. Wuxuu haystaa waxoogaa kayd ah laakiinse maaliyaddiisu wey xaddidan tahay. Xaaskiisu waxay degtay qeyb guri ka mid ah oo ku taal geeska kale ee magaalada.

### **Mowqifyada**

Aabbaha: Wuxuu doonayaa inuu guuro, waxa uu doonayaa inuu helo meel kale oo uu ku noolaado.

Hooyada: Haddii ay noqoto inay qoysku guuraan, waxaa markaa dhaceysa inay waydo shaqada ay hadda hayso.

Wiilka kurayga ah: Waxa uu doonayaa inuu ku noolaado meesha hadda la deggan yahay oo ah meel laga helayo saaxiibadiisa.

Gabadha yar: Waxay aad ugu mashquulsan tahay cayaaraha, mana dooneyso inay ka tagto meesha ay hadda deggan yihiin oo ay ku leedahay kooxda dabbaasha.

Ilmaha yar: Waa mid jecel muusikada wuxuuna xubin firfircoon ka yahay naadiga daraamada ee iskuulkiisa.

Ayeeyadu (marka ay kooxdu ka kooban tahay 6) waxay xubin firfircoon ka tahay kooxda Iskaashiga ee Dumarka.

### **Shaqadaadu waxay tahay:**

Adigoo isticmaalaya 6da Qodob ee Xallinta Dhibaataada, warqadda joornaalka korkeeda waxaad ku qortaa qodobbada 2 ilaa 5, kadibna waxaad xulataa qof soo jeediya sida aad xalka ku gaarteen.

1. Aqoonso oo Qeexitaan ka bixi waxa ay tahay Dhibaataadu: si aad u aqoonsatid baahida qof-kasta.
2. Mar kale caddee waxay tahay Dhibaataadu: taasoo u dhacaysa qaab muujinaya baahida dadka oo dhan.
3. Kor ka weydii Qaababka kale ee Xalka ah: Waxaad abuurtaa noocyo kala duwan oo xal ah. Waxba ha qiimeynin, xal kasta oo lagu soo jeediyo ka gaar go'aan xukun ah ama hooseeya.
4. Qiimeyn ku samee Waxyaabaha Xalka ah: Kuwee ayaa u eg inay yihiin kuwa ugu fiican? Qof kasta weydii sida uu u dareemayo/ay u dareemayso xal kasta.
5. Go'aan ka qaado waxa uu noqonayo Xalka ugu Fiican ee ay Dadka oo Dhami Aqbali karayaan: sii wad inaad wax imtixaantid illaa aad dareentid inuu qof-walba qancay. Arrintu ma tahay mid waafaqsan baahida ku cad tallaabada 2?
6. Qiimee: Si xilliyeysan ula hubi qof kasta si aad u ogaatid sida ay u shaqeynayso xalka aad gaadhay.

### ***CASHARKA TABABARKA EE KU SAABSAN ISTIRAATIJIYADDA***

**Ujeeddada:** In la hormariyo xirfadaha ololayaasha la xiriira istiraatiijiyaynta iyo qorsheynta aan gacan-ka-hadalka lahayn; in la barto qaababka ay dadku si habsami ah ugu wada-shaqeyn karayaan si ay u gaaraan ujeeddooyinka ay higsanayaan iyagoo u maraya qaab aan lahayn gacan-ka-hadal.

**Qalabka la isticmaalayo:** Waraaqaha joornaalka iyo qalimada wax lagu calaamadiyo (kuwaasoo ku filan isticmaalka dhowr kooxood oo yar-yar)

**Waqtiga:** 1 saac ilaa 1 saac iyo bar

### **Sida ay isugu xig-xigaan:**

1. Sharrax ka bixi inaynu rabno inaan hawl ahaan u qabanno qorsheynta iyo istiraatiijiyaynta si ay kooxdu si wadajir ah ugaarto ujeeddo ay rabaan inay ku gaaraan qaab aan gacan-ka-hadal lahayn. Kor ka weydii ujeeddooyinka suurtagalka ah ee la higsan karayo ama dhibaatooyinka laga shaqeyn karo, adigoo wixii fikrado ah ku diwaan-gelinaya warqadda joornaalka korkeeda.

2. Soo saar mowduuca sida weyn ugu xiisaha badan ( u oggolow xubnaha inuu qofku codeyn karayo wax ka badan hal mar; waxaad soo saartaa mowduuca lagu doorto codadka ugu badan). Mowduuca aad soo saartay ku diiwaan-geli warqadda joornaalka korkeeda sidoo kale darbigana ku dhaji.

### **Kala duwanaanta:**

Halkii ay xubnaha kooxda oo dhami ay ka wada shaqayn lahaayeen hal ujeeddo oo la higsanayo ama dhibaato, u suurtagali koox kasta inay soo saaraan ujeeddada ay u arkaan inay ka shaqeeyaan iyagoo kasoo xiganaya kor iska weydiintii ugu horreysay. Waxaa muhiim ah inay koox waliba ka shaqayso wax iyaga xiiso u leh; haddii kale casharkan tababarka ahi ma noqonayo mid sida ay rabaan uga tarjumaya waxa ay xiiseynayaan.

3. U qeybi xubnaha kooxo yar-yar oo midkiiba ka kooban yahay 5 ama 6. koox kasta sii waxoogaa ah waraaqaha joornaalka iyo qalimada wax lagu calaamadiyo.

4. Koox kasta waa inay go'aan ka gaarto waxa ay noqonayaan, tallabooyinka iyo xeeladaha ay kooxdu u aragto inay lagama maarmaan u yihiin inay guul gaaraan. Tallaabooyinkan waxaa ku jira in kor la iska weydiyo qaar ka mid ah fikradaha dareenka gaarka ah leh. Soo qabo hal ama labo kuwaasoo ay kooxdu u maleynayaan inay shaqaynayaan.

5. Tallaabada xigta, koox kasta waa inay go'aansato sida ay tallaabooyinka u kala hormarinayaan iyo inta ay qiyaas ahaan le'eg tahay muddada ay qaadaneyso.

6. Samee xarriiq tusinaya waqtiga kaasoo muujinaya dhererka waqtiga lagu dhameystirayo tallaabo kasta. Calaamadi tallaabooyinka ku dherersan xarriijin kasta. Kadib ku diiwaan geli warqadda joornaalka korkeeda, sida ku cad xarriiqa waqtiga ee hoos ku qoran kaasoo muujinaya olole ku saabsan sharci la baabi'inayo:

	Tallaabada 1	Tallaabada 2	Tallaabada 3	Tallaabada 4
Billow	Xayeysiin	Abaabulka	Ku qalqaalin	Baabi'in
Hadda	3 bilood	6 bilood	1 sano	21 bilood

7. Koox kasta ha falanqeyso, hanaanka loo marayo ee la isticmaalayo si ay u hormariyaan istiraatiijiyaddooda, taasoo taabaneyso qodobbada soo socda:

- Miyaad magacowday qof isku xire ah ama qof wax diiwaan-geliya?
- Qof waliba miyuu hadlay?
- Waqtiga miyuu saamaxay in la tixgeliyo fikrada gaarka ah ee uu qof waliba soo jeediyay?
- Miyaad adkeyseen jiritaanka qof kasta isla mar ahaantaa ma ka fogaateen wax xaqiritaan?
- Qof waliba caadi ahaan ma hadlay mase hadlay waqti dheer?



- f) Xubnaha kooxdu ma ahaayeen kuwa ilaalinaya shaqadii loo xilsaaray?
- g) Miyey ahaayeen kuwo marka uu qof hadlayo soo dhex-galaya hadalkiisa?

Toban daqiiqo ka hor inta ayna dooddu dhamaan, ayey kooxdu ku dhawaaqayaan waqtiga.

8. Koox kasta waxay magacaabaysaa hal qof, kaasoo sharrax ka bixinaya sida ay kooxdu u maareeyeen qodobadda lixda ah ee kor lagu liis gareeyay, kadibna wuxuu kooxda oo dhan tusayaa warqadda joornaalka ee ay kooxdiiisu soo diyaariyeen. Koox kasta waxay gudbinayaan warbixin. Hubso inayna kooxdu illoobin inay warbixinta ku xusaan qodobka 7aad ama ay sharxaan dareenkooda aan carbisnayn!

Fiiro gaar ah: Ku dhiiri-geli dadka inay si taxane ah u isticmaalaan casharkan tababarka ah, isla mar ahaantaana uga dhig mid xaqiiq ah sida suurtagalka ah. Uga fikir sidii iyadoo billow u ah wax ay iyagu sameyn doonaan. Ku fidinta bulshada lagu fidinayo barnaamijka AVP, wuxuu markii ugu horreysay u dhacay sida loo kobciyo hawl istiraatiiji ah.

## ***ARRIN AAD UGU DHOW FARAXSANAAN (KUSOO DHAWAANSHAHA XADKA QOFKA)***

**(luuqadda jirka ee Aniga )**

**Ujeeddada:** In la jeex-jeexo fikradda uu qof walba oo innaga mid ahi uu ka haysto marka lagu soo xadgudbo xayndaabka shakhsiga u gaarka ah taasoo keenta inay xaaladdu cirka isku shareerto. Waxaa kale oo casharkan tababarka ahi muujinayaa, sida ay u kala duwan tahay masaaxada uu le'eg yahay xayndaabka shakhsiyadeed taasoo ku xiran qofka, iyo sidoo kale xiriirka ka dhexeeya shakhsiyaadka—tusaale ahaan, waxaa laga yaabaa inuu qofku soo dhaweysto qofka qariibka ah ilaa xad, qof macrifto ah ilaa xad, qof qaraabo ah ilaa xad, qofka uu jecel yahay heer aad u dhow. Casharkan tababarka ahi waxa uu dadka siinayaa inay fahmaan xayndaabkooda shakhsiga ah iyo weliba xayndaabka shakhsiyeed ee dadka kale.

**Waqtiga:** Soddon daqiiqadood ama wax ka yar.

**Sida ay isugu xig-xigaan:**

1. Suurtagali inay ka qayb-galayaashu isu qeybiyaan laba-laba iyagoo iska soo horjeeda una fadhiya laba wareeg oo dhexda ku kulmaya. Ka qayb-galayaasha gudaha ku jira waa inay usoo dhawaadaan bartamaha, taasoo u suurta-gelinaysa inay ka fogaadaan saaxiibadood.
2. Kadibna si tartiib ah ha ugu dhaqaaqaan dhanka saaxiibadood. Marka ay aad ugu dhawaadaan, ee qofka wareegga ka baxsani uu doonayo inay u yimaaddaan, ha yiraahdo "joogso!"
3. Marka ay dhamaantood wada joogsadaan, waxaad fiirisaa qolka gudihiisa kadibna dareenka kooxda waxaad ku jeedisaa faraaqa u dhexeeya inta ay isu jiraan labada xubnood ee ku kala jira labada layn.
4. Suurtagali in dadka hal wareeg fadhiya ay u dhaqaaqaan dhanka midigta oo ay mar kale kusoo celiyaan hawsha, iyadoo markan wareegga bannaanka fadhiyaa uu usoo dhaqaaqayo dhanka gudaha. Haddana sidoo kale waxaad u kuur-gashaa faraaqa masaaxada ee u dhexeeya labada qof.

5. Mar kale suurtagali in hal wareeg ay u dhaqaaqaan dhanka midigta. Hadda waxaa la rabaa in wareegga gudaha fadhiyaa ay u dhaqaaqaan dhanka wareegga dibadda fadhiya, laakiinse waa inay istaagaan marka ay u maleeyaan inay ku xad-gudbayaan oo ay gudaha u galayaan xayndaabka qofka kale ee ay xaggiisa u socdaan. Marka ay dadka oo dhami istaagaan, waxaad degdeg u hubisaa koox-kasta si aad u aragtid inay aad ugu dhawaadeen masaaxada uu qofka kale iska leeyahay.

6. Kadib suurtagali in hal wareeg uu u dhaqaaqo dhanka midigta kadibna ay kusoo celiyaan hawsha, hadda wareegga bannaanku waa inay iyagu ahaadaan kuwa socodka sameynaya.

Fiiro gaar ah: Waxaad awoodi kartaa inaad casharkan tababarka ah sii waddid adigoo weydiinaya xubnaha kuwo hore saaxiibka u wada ahaa iyo kuwa cusub, kadibna aad aragtid faraqa u dhexeeya jawaab-celinnada uu isla halka qof ka bixinayo xaaladaha kala duwan ee xiriirka ah.

### **Hannaanka loo guda galayo hawsha:**

Sidee ayaad dareentay markaad aragtay iyadoo lagu xadgudbay xayndaabkaaga?

Sidee ayaad dareentay markii adiga iyo qofka kale aad isu soo dhawaaneyseen?

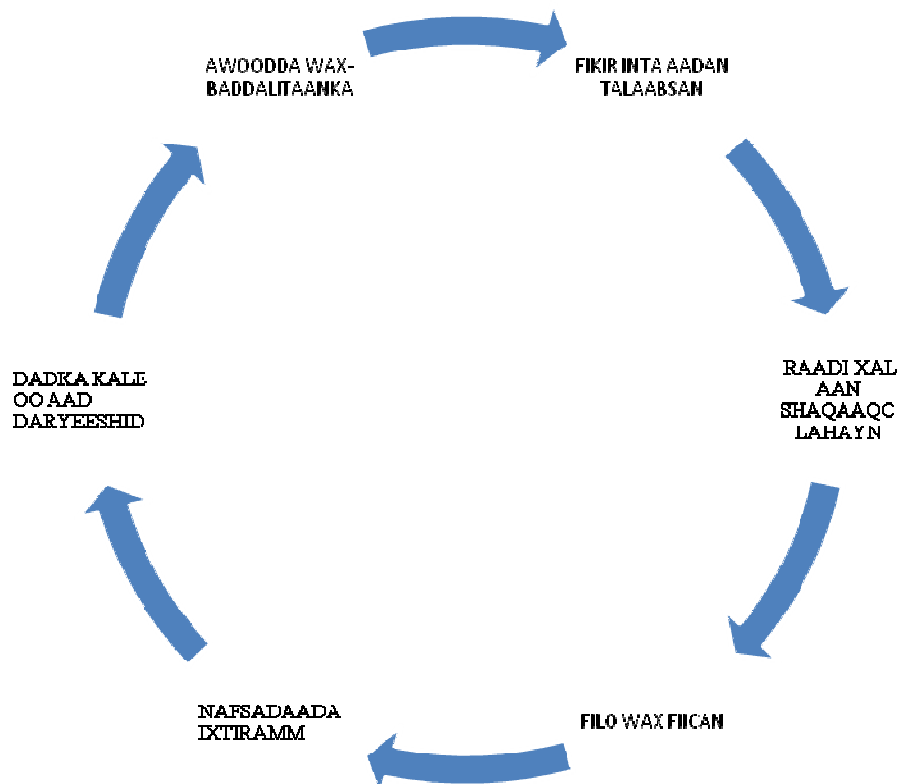
Maka bixin kartaa mala-awaal markii aad usii dhaqaaqaysay dhanka xayndaabka qofka kale?

Fiiro gaar ah: Arrin xiisa leh ayey noqoneysaa in casharkan tababarka ah ee ku saabsan ku xadgudubka xayndaabka qofka uu noqdo billowga tababarka oo la ogaado inta ay dadku isu jiraan, kadibna dhamaadka casharka la ogaado inay jirto kalsooni dheeraad ahi, in dadka loo oggol yahay inay ahaadaan kuwo isu dhaw.

### ***CASHAR TABABAR AH OO KU SAABSAN BUUNDADA LOO MARO AWOODDA WAX-BADDALITAANKA EE MANDALA***

**Ujeeddada:** Inay ka qayb-galayaashu si miyir ah uga fikiraan hal dhinac oo ku saabsan Awoodda Wax-baddalitaanka ee Mandala. Kadib waxaad isticmaashaa erey ka tarjumaya dareenka qofka ama fahanka qofka ee ku aaddan Awoodda Wax-baddalitaanka adigoo isticmaalya hal ama laba kooxood. Arrintani waxay sharax ka bixin doontaa sida ay ka qayb-galayaashu ay laabtooda u geliyeen nuxurka fikradda Awoodda Wax-baddalitaanka.

**FILO WAXA UGU FIICAN  
KA FKIR KA HOR INTA AADAN TALAABO QAADIN  
NAFASADDAADA IXTIRAAM  
DADKA KALE DARYEEL  
AWOODDA WAX-BADDALITAANKA  
WEYDII XAL AAN AHAYN MID GACAN KA HADAL WATA**



**Qalabka la adeegsanayo:** Hal jaritaan oo ah Awoodda Wax-baddalitaanka ee Mandala; qalimada wax lagu calaamadiyo oo kaafi ah, iyo waraaqo wax lagu qoro oo loogu talo-galay ka qayb-gale kasta.

**Wagtiga:** Qiyaastii 20 ilaa 30 daqiiqadood

**Sida ay isugu xig-xigaan:**

1. Awoodda Wax-baddalitaanka ee Mandala waxaad dhigtaa bartamaha kooxda u fadhida qaabka wareegsan, adigoo meel 12 hiish u jirtana ku fidinaya khaanadaha.
2. Ka qayb-galayaasha u qeybi qalabka ay isticmaalayaan.
3. Sharrax ka bixi ujeeddada laga leeyahay casharka tababarka.
4. Weydii dadka inay muddo 5 ilaa 10 daqiiqo ah kusoo gudbiyaan erey looga dan leeyahay fahamka ku saabsan Awoodda Wax-baddalitaanka (isticmaalka muusik dhextaal ah ee xilligan waa arrin muhiim ah.)
5. Kadib marka ay soo gudbiyaan, kooxda sii ugu badnaan muddo 5 daqiiqo ah si ay warqadda dusheeda ugu qoraan kalmad ku qoran far waaweyn. Sharrax ka bixi in la oggol yahay in wax la sawiro si kor loogu qaado macnaha ereyga. (Kooxaha qaarkood waxay jecel yihiin inay noqdaan artistayaal).

6. Kadib waxaad ku wareegtaa wareegga ay kooxdu u fadhido, adigoo qof-kasta weydiinaya inuu kalmadda uu qoray kor dhigo khaanadaha Mandala— kalmad u dhow oo xiriir la leh buundada nuxurka Awoodda Wax-baddalitaanka.

7. Kadib weydii qofka inuu soo gudbiyo ( qof walba u oggolow oo kaliya muddo dhan hal ama laba daqiiqadood) sababta ay u doorteen kalmadda, iyo sida ay xiriir ula leedahay ama ay u tahay buundo loo maro Awoodda Wax-baddalitaanka ee Mandala.

Calaamaddan gaarka ahi waa hal qaab oo ay dadka qaarkood u arkaan inuu yahay mid faa'iido leh si ay aad ugu fahmaan Awoodda Wax-baddalitaanka. Waxaa laga yaabaa inay isku-dubaridayaashu jecel yihiin in dadka la isugu habeeyo hab-kooxeed, iyadoo lagu hawl-galayo " Jiheeyayaasha Awoodda Wax-baddalitaanka" si loo hormariyo calaamadaha wax ku oolka ah, taasoo ka tarjumaysa qaababka ugu muhiimsan ee Awoodda Wax-baddalitaanka.

## ***AWOODDA WAX-BADDALITAANKA EE MANDALA***

**Ujeeddada:** In laga gacan siiyo dadka sidii ay u ogaan lahaayeen meesha ay Awoodda Wax-baddalitaanku ay kaga jirto noloshooda.

**Wagtiga:** Qiyaastii 20 daqiiqadood

**Qalabka la isticmaalayo:** Doorro ama samee hannaanka Mandala oo laga sameeyay waraaqaha loo yaqaano **manila** oo ah midabyo kal geddisan( fiiri Tilmaamaha ku saabsan Sameynta Awoodda Wax-baddalitaanka ee Mandala).

### **Sida ay isugu xig-xigaan:**

1. Haddii hore looga hadlay Tilmaamaha jiheeyaha ee Awoodda Wax-baddalitaanka, wax yar uun ka xasuusi Awoodda Wax-baddalitaanka taasoo ah:

- a) Suurtagalnimada in xaaladaha loo baddalo oo laga dhigo kuwo ay shaqaaqadu ku yar tahay;
- b) Waxaan dooran karnaa inaan u furfurnaano suurtagalnimada ku aaddan inaan habab kala duwan u bixinno jawaab-celinta.

Haddii aan weli la isticmaalin tilmaamaha jiheeyayaasha, xogtan kooban ayaa muhiim noqoneysa

2. Wareegga Mandala ee bartamaha dhulka korkiisa meel ku aaddan kooxda dhexdooda.
3. Isku habee qeybaha harsan ee wareegga, adigoo akhrinaya qeyb kasta marka aad dhulka dhigaysid.
4. Weydii ka qayb-galayaasha inay ka fikirkaan midda ay tahay farsamada ay inta badan jecel yihiin inay isticmaalaan ama midda ay inta badan isticmaalkeeda mabsuud ka yihiin.
5. Weydii xubnaha inay istaagaan oo ay dhaqaaqaan kadibna ay dhinac istagaan tilmaamaha jiheeyaha. Way fiican tahay haddii ay dhowr qof ay isku hal jiheeye doortaan. Way sahlan tahay in la arko waxa ay dadku doorteen, haddii ay tilmaamaha jiheeyaha hawada kusii daayaan.

6. Adigoo ku saleynaya xajimiga ay kooxdu leedahay iyo waqtiga, waxaad ku wareegtaa kooxda adigoo weydiinaya inay sheegaan magacyadooda iyo waxa ay doorteen. Waxaad markaa awood u leedahay inaad xubno kale oo kooxda ka mid ah aad weydiisid inay umaleynayaan inay leeyihiin hab-dhaqanka ay doorteen. Ma jiro qof ay fikraddiisu khaldan tahay, laakiinse waxa lagu kala duwanaan karaa qaabka fahanka ee gudaha. Waxaa suurtagal ah in qabashada arrintan ay adkaato haddii ay kooxdu tahay mid ballaaran.

7. Weydii dadka inay fariistaan oo ay ka fikiraan tilmaamaha jiheeyaha ee ay u arkaan inuu ugu adag yahay. Adigoo fadhiya, weydii qof-kasta hasoo gudbiyo sida uu wax u arko.

### **Hannaanka loo guda galayo hawsha:**

— Arrintan ma waxaad u aragtay mid sahlan mise mid adag?

— Ma jiraa wax aad la wadaagtid dadka kale ?

— Ma noo sheegi kartaa waxyaabo farqi ah ama u kuurgal ah oo xisso leh?

Fiiro gaar ah : hubso in wax kasta oo ka mid ah hab-dhaqamadan haddii lagu fogaado inay dhalin karaan saameyn xun.

## ***TILMAAMO KU SAABSAN SAMEYNTA AWOODDA WAX-BADDALITAANKA EE MANDALA***

1. Waxaad isticmaashaaa waraaqaha cad-cad oo ka kooban dhowr midab oo kala duwan.

2. Samee wareeg gudban kaasoo qiyaastii ah 6 - 8 hiish kadib korkiisa ku daabac “Awoodda Wax-baddalitaanka”.

Midabyada kala duwan waxaad ka sameysaa **12 arcs**. Qayb kasta korkeeda ku daabac hal kalmad ama laba kuwaasoo muhiim ah.

Wareegga guduuhu waxa uu dabbaqayaa wax badan oo ku saabsan nafsadda:

— is-ixtiraamka

—dulqaad lahaw

— is-deji

— ahaw qof dhiirran

—ka fikir inta aadan tallaabo qaadannin

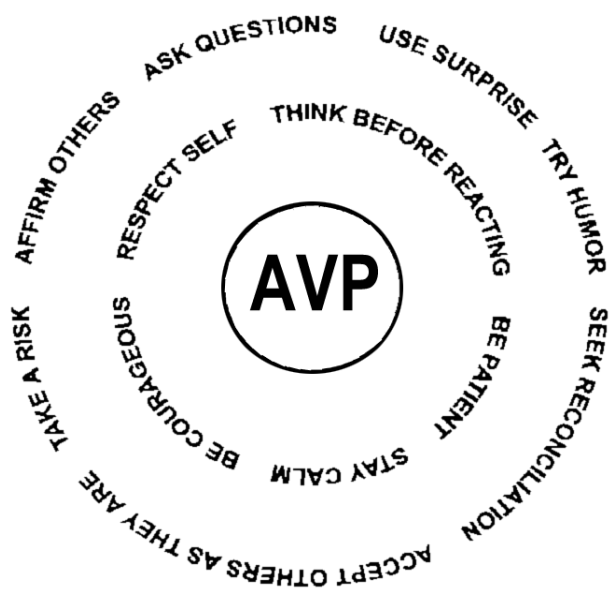
Wareegga bannaanku waxa uu dabbaqayaa wax badan oo ku saabsan falgallada lala sameeyo dadka kale:

—Adkee jiritaanka dadka kale

— Su'aalo weydii

- Isticmaal la yaabitaan
- isku-day ka qoslin
- raadi heshiis
- dadka kale ku aqbal sida ay yihiin
- waa inaad khatar wajahdaa

Hoos waxaa ka muuqda tusaalayaal xajmigoodu yar yahay oo ka kooban Awoodda Wax-baddalitaanka Mandala kuwaasoo aad abuuri kartid.



EXPECT THE BEST: WAXA UUGU FIICAN FILO; THINK BEFORE REACTIONS: FIKIR INTA AADAN TALLAABO JAWAAB-CELIN AH QAADANIN; ASK FOR NON-VIOLENT SOLUTION: RAADI XAL AAN SHAQAAQO LAHAYN; RESPECT FOR SELF : NAFASADDAADA OO AAD IXTIRAAMTID; CARING FOR OTHERS: DADKA KALE OO AAD DARYEESHID; TRANSFORMING POWER: AWOODDA WAX-BADDALITAANKA

SHAX KA HADLEYSA BARNAAMIJKA AVP

ASK QUESTIONS: SU'AALO WEYDII; USE SURPRISE: ISTICMAAL LA YAABITAAN; TRY HUMOR: ISKU-DAY KAFTAN MADADAALO AH; SEEK RECONCILIATION: RAADI DIB-U-

HESHIISIIN; ACCEPT OTHERS AS THEY ARE: DADKA KALE KU AQBAL SIDA AY YIHIIN; TAKE RISK: KHATARTA U BAREER; AFFIRM OTHERS : DADKA KALE ADKEE JIRITAANKOODA; RESPECT FOR SELF : NAFASADDAADA OO AAD IXTIRAAMTID; THINK BEFORE REACTIONS: FIKIR INTA AADAN TALLAABO JAWAAB-CELIN AH QAADANIN;BE

PATIENT: DULQAAD LAHAW; STAYT CALM: ISDEJI; BE COURAGEOUS: AHOW MID DHIIRAN

### **WAA MAXAY GACAN-KA-HADALKU (SHAQAAQADA)?**

**Ujeeddada:** Inay ka qayb-galayaashu si wacyi leh uga fikiraan waxa ay iyagu u arkaan inay tahay asalka gacan-ka-hadalka. Inay isu gudbiyaan fikradaha noocan ah, kadibna la ururiyo qiyaasta la isku raacsan yahay ee ku saabsan gacan-ka-hadalka kaasoo aynu kaga hadlayno tababarka.

**Wagtiga:** labaatan ilaa 30 daqiiqadood.

**Qalabka la isticmaalayo:** Qalin qoro iyo waraaqo kuwaasoo qof kasta loogu talo galay.

#### **Sida ay isugu xig-xigaan:**

1. Ka hor inta aadan billaabin casharka tababarka, isku-dubariduhu waa inuu diyaarsado qeexitaanka uu qabo ee ku saabsan qaabka ugu xun, iyo nuxurka fikradda gacan-ka-hadalka, si aad tusaale u isticmaashid (hoos ka fiiri lambar 4).
2. Dadka u gudbi qalin-qoriyaasha iyo waraaqaha.
3. Isku-dubaridaha ayaa hadalka furaya isagoo ku bilaabaya sida hoos ku qoran oo kale:

"Simibnaarkan waxaa looga gol leeyahay in lagu falanqeeyo qaababka lagu baddali karo gacan-ka-hadalka— in la helo qaabab nololeed, oo lagu xallinayo dhibaatooyinka iyadoo aan la adeegsanayn hab-gacan-ka-hadal ah, taasoo laga dhex fulinayo bulsho ay shaqaaqadu aad ugu badan tahay. Tallaabada ugu horreysa ee la qaadayo marka la xallinayo dhibaataada, waa inay dhibaataadu tahay mid cad. Sidaa awgeed waxaan u baahannahay inaynu helno fikrad guud oo ka hadlaysa waxa ay kooxdu u arkaan inay tahay 'gacan-ka-hadal.'

"Laakiinse qof kastaa wuu garanayaa waxa uu gacan-ka-hadalku yahay, sax miyaa? Gacan-ka hadalku waa weerar, kufsi, dilitaan— ku xadgudub jireed kaasoo wax dhaawaca ama wax dila. Waana sidaas.

"Mise waxay tahay?

"Gacan-ka-hadalku maaha oo keliya mid jirka la xiriira. Waxa uu noqon karaa mid afka ahl, sida ay marka ay hooyadu hoos u xaqireyso ilmaheeda, ama marka ay xaasku ninkeeda si caadi ah u canaananeysa, ama marka uu maareeyuhu ku qeylinayo qofka shaqaalihisa ah. (Mararaka qaarkood shaqaaqada noocan ah ee afka ahi waxay horseedi kartaa gacan-ka-hadal markaas dhaca ama mid xilli danbe dhaca). Sidoo kale gacan-ka-hadalku wuxuu noqon karaa mid hay'adi ku kacdo-waxaa jira tusaalayaal fara-badan oo arrintan ku saabsan kuwaasoo ka dhaca iskuullada, xabsiyada, ciidamada, isbitaallada meelkasta oo ay hay'addu leedahay awood shakhsi ah. Gacan-ka-hadalku wuxuu noqon karaa qeyb ka mid ah hab-dhismeedka bulshada. Gacan-ka-hadalku wuxuu noqon karaa mid qarsoon ama mid muuqda; waxa laga yaabaa inuu yahay jawaab-celin deg-deg ah ama mid daahday. Xataa isla hal hab-dhaqan ayaa noqon kara mid loo isticmaalo arrimo kala duwan, isagoo noqon kara mid nabdoon iyo mid gacan-ka-hadal leh. Tusaale ahaan: Aamusnaanta waxaa loo isticmaali karaa qaab ilaahay loo caabudo ama waxaa loo isticmaali karaa qoyska gudihiisa si ruux ka mid ah qoyska loo ciqaabo loogana fogaayo xubnaha kale ee qoyska si looga qaado kalgacalka iyo ka mid ahaanshihiisa qoyska.

"Laakiinse dadku waxay ku kala duwan yihiin dareenkooda ku aaddan gacan-ka-hadalka, sidaa awgeed wax qof u ah hilib ayaa qof kale sun u ah. Waxaa laga yaabaa in hab-dhaqanka aan anigu u arko inuu yahay midka ugu qallafsan, uu adiga agtaada ka yahay wax caadi ah oo ka mid ah nolosha, iyo wax sidaa ka duwan. Sidaasoo ay tahay, haddana gacan-ka-hadalku ma aha mid kiciya dareenkayga, waxaase laga yaabaa inuu gaarsiiyo dhaawac aniga oo aan dareensanayn; adigana waxa dhici karta inaad sidaas tahay.

"Sidaa awgeed ujeeddada laga leeyahay casharkan tababarka ahi waa in idinka ka qayb-galayaasha ah dhankiinna laga ogaado, waxa ugu xun ee aad u aragtaan inuu yahay gacan-ka-hadalku taasoo ku qotonta khibraddiina."

4. Sii tilmaamaha: "Dhamaantiin waxaad qaadateen qayb warqad ah iyo qalin qori. Waxaan idin siinayaa muddo dhan saddex daqiiqadood si aad uga fikirtaan, kadibna marka ay saddexda daqiiqo dhamaato waxaan idinka rabaa inaad hal jumlo ka qortaan qeexitaan nooca gacan-ka-hadalka ee aad u aragtaan inuu yahay midka ugu xun, ugu dhaawac xun, ee ay aad kuugu adag tahay inaad la tacaashid. Si aan kuu siiyo tusaale, anigu sida aan u qeexayaa waxay tahay: (Isku dubaridaha ayaa kooxda halkan ugu soo gudbinaya tusaalihisa gaarka ah. Sida matalan: "Gacan-ka-hadalku waa qaabka ay dadka kale iila dhaqmaan kaasoo iga dhiga qof aan garanayn waxa aan anigu ahay, ama waxaad tiraahdaa, ama wax aan sameeyo, ama wax aan iraaqdo, waa wax ay iyagu muhiim u arkaan laakiinse anigu aanan garanayn waxaan sameeyo)".

5. Billow xilliga fikiritaanka iyo qoritaanka. Marka ay dhamaato, kooxda si degdeg ah ugu qeybi kooxo yar-yar oo ka kooban afar.

Suurtagali inay dadku iyagoo koox-koox ah is-dhaafsadaan fikradahooda ku saabsan waxa uu yahay nooca ugu xun ee gacan-ka-hadalku iyo sababta ay sidaa ugu arkaan. (Ixtiraam xaq ay dadku u leeyihiin inay gudbaan.) Kadib isu soo celi kooxda una oggolow in qofka iyaga ka mid ah ee doonaya inuu fikraddiisa u gudbiyo kooxda ballaaran inuu sidaa yeelo. Fikradaha ay dadku soo jeediyeen ku qor warqadda joornaalka, kadib kor ka weydii kooxda, si aad u ogaatid inuu jiro fikir mideysan oo ay kooxdu ka qabto nooca gacan-ka-hadalka ee ay kooxdu rabto in casharkooda lagaga hadlo. Xataa haddii ay kooxdu isku raaci waayaan hal fikir, warqadda joornaalka saar meel kore si looga tixraaco inta lagu jiro siminaarka; maxaa yeelay waxay faa'iido yeelanaysaa doodaha siminaarada danbe.

## ***WAA MAXAY GACAN-KA-HADAL? (II) KOR ISKA WEYDIIN/MASKAX BURQASHO IYO GARAAF IS-DHEXGASHAN***

**Ujeeddada:** Inay ka qayb-galayaashu si wacyi leh uga fikiraan, waxa uu yahay gacan-ka-hadalku. Inaynu isu gudbinno fikradaheenna ku aaddan in gacan-ka-hadalku uuna ahayn oo kaliya mid jirka la xiriira ee ay sidoo kale ku jirto gacan-ka-hadalka bulshada. In lasoo ururiyo hab-shaqo oo la isku raacsan yahay oo ku saabsan waxa uu yahay gacan-ka-hadalka iyo gacan-ka-hadal la'aantu.

**Waqtiga:** Labaatan ilaa 30 daqiiqadood

**Qalabka la adeegsanayo:** Sabuurad iyo jeesto, ama warqadda joornaalka iyo qalimada wax lagu calaamadiyo.

### **19.2.1 Sida ay isugu xig-xigaan:**



1. Sabuuradda ku qor laba ciwaan oo waaweyn oo kala ah: Gacan-ka-hadalka, Gacan-ka-hadal la'aanta. Sharrax ka bixi habka kor iska weydiinta: inay tahay qaab aynu kusoo tuurayno ereyo iyo hadallo iyadoo ayna jirin wax koontarool ah ama dhalleecayn ah oo la innagula kacayo ama dadka kale ay la kulmayaan. Haddii aynu isku khilaafno fikir ka yimid qof kale, waxaynu xor u nahay inaynu soo tuurno wixii aynu hayno ee maaha inaynu muran sameyno.

2. Kor ka weydii kooxda waxyaabaha ku saabsan gacan-ka-hadalka iyo gacan-ka-hadal la'aanta. Kooxdu waxay xor u yihiin inay liiska ku daraan fikradahooda, waxayna ku qasban yihiin inay arkaan in arrimaha ay ka midka yihiin gaajada iyo caddalad-darradu ay ku jiraan liiska gacan-ka-hadalka, iyo in sidoo kale u howlgelidda hab caddaalad ah uu ka mid yahay liiska shaqaaqo la'aanta.

3. Kooxdu hasoo koobeen liisaska ay qoreen, iyagoo maanka ku haynaya waxyaabihii aynu kusoo sheegnay barnaamijka AVP; hadii ay "dahsoonaantu/qarsoonaantu" ay ka muuqato liiska ay ku qoran yihiin waxyaabaha shaqaaqo-la'aanta ahi, hadda waxaynu joognaa waqtigii aynu sheegi lahayn in ujeeddada laga leeyahay siminaarka ay ka mid tahay, sidii loo baddali lahaa fikradaha dadka ee shaqaaqo la'aanta ah ee khuseeya dahsoonaanta.

4. Ku qor warqadda kale ciwaan ah Halka uu Gacan-kahadalku salka ku hayo. Dadka weydii inay soo tuuraan kalmado ku saabsan sababaha dhaliya gacan-ka-hadalka (damaca, cunsuriyad, iwm.) U qor kalmadahan iyagoo ku kala faafsan warqadda oo dhan. Marka ay hawshu halkaa mareyso, isku xir sababaha keena shaqaaqada adigoo sawiraya xarriiqyo (tusaale, xarriiq isku xira cabsida iyo cunsuriyadda). Waqti yar gudihii warqaddu waxay yeelan doontaa qaab shabakad is-dhexgashan kaasoo ku sameysmaya warqadda oo dhan.

5. Soo koob. Sharrax ka bixi inaynu si qoto dheer usii guda-gali doonno waxyaabahan weydii dadku inay falanqeeyaan. Haddii ay dooddu si fiican u dhacdo, dood fiican ayaa billabaneyso.

Kala-duwanaanta: Sawiritaanka geed muujinaya xididada aasaaska u ah shaqaaqada iyo miraha ka dhalanaya gacan-ka-hadalka iyo shaqaaqo-la'aanta ayaa muuqaal fiican ka bixin kara su'aalaha kor la iska weydiinayo.

### ***WAA MAXAY GACAN-KA-HADALKU (III)***

**Ujeeddada:** In diiradda la saaro shaqaaqada; in la fahmo halka ay ka imanayso shaqaaqadu; inaan billowno inaan fahanno shaqaaqo-la'aanta.

**Wagtiga:** 20 ilaa 30 daqiiqadood.

#### **Sida ay isugu xig-xigaan:**

1. Sharrax ka bixi ujeeddada laga leeyahay casharka tababarka siminaarkan, waxaynu ku eegi doonaa qaababka lagu xallinayo khilaafaadka iyadoo la adeegsanayo qaab aan shaqaaqo lahayn. Hase ahaatee inta aynaan hawsha billaabin, waxaynu marka hore fahmi doonnaa macnaha ay shaqaaqadu innoo leedahay iyo halka ay ka timaaddo.

2. Kor ka weydii xubnaha su'aalahan adigoo isticmaalaya warqadda joornaalka:

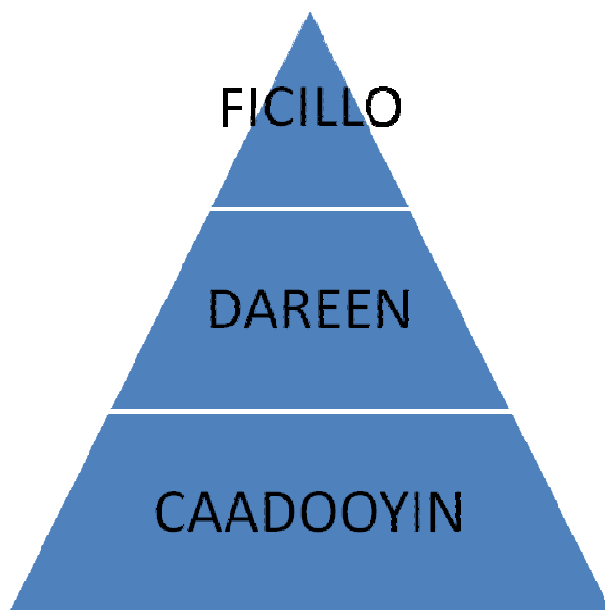
a. Halkee ayeynu ka barannaa gacan-ka-hadalka?

b. Tusaalayaal ka hadlaya hab-dhaqanka gacan-ka-hadalka wata.

c. Tusaalayaal ka hadlaya habdhaqanka gacan-ka-hadalka. Qeybtan gudaheeda, waxaa muhiim ah inaynu tilmaanno in inta badan hab-dhaqamadeennu ay yihiin kuwa aan lahayn wax shaqaaqo ah: wax akhriska, waxbarashada, cunitaanka iwm.

3. Dood ku saabsan waxyaabaha keena inay dadku u dhaqmaan qaab shaqaaqo wata/qaab aan shaqaaqo lahayn?

Saddex-geesoodka hoose waxa uu matalayaa qof. Saddex-geesoodka waxaa loo qaybiyay saddex heer oo kal geddisan: Ficillo, Xaalado dareen (caadifado), iyo Caadooyin (waxyaabaha la amminsan yahay). Sidoo kale saddex-geesoodkani wuxuu u qeybsan yahay caalamka gudaha iyo caalamka dibadda. Xarriiqqa qeexaya labada caalam waxaa loo yaqaanaa Qaabka Fahamka: sida muuqata wixii xarriiqqa ka korreeya unbaa la fahmi karaa. Ogow in qeybta ka korreysa qaabka fahanka ee ku muujisan saddex-geesoodku ay tahay qeybta Ficillada/Hab-dhaqannada, maxaa yeelay ma jiro qof ogaanaya waxa aad adigu dareemaysid, waxa aad aaminsan tahay ama caadadadaada ilaa ay u arkaan qaab ereyo ahaan ah ama qaab ficillo ah.



CAALAMKA GUDAHA

---

CAALAMKA DIBADDA

4. Weydii xubnaha dareen gaar ahaaneed/caadifado kuwaasoo uu qofku khibrad ahaan kula kulmi karo isla mar ahaantaana ku dhaqaajin kara qofka inuu sameeyo gacan-ka-hadalka. Isku-xir dareemada iyo ficillada ka dhalanaya.

5. Weydii ka qayb-galayaasha inay sheegaan qaar ka mid ah caadooyinka ay barten intii ay noolaayeen ( taasoo ah hal jumlad ama hal hadal). Waxaa tusaale noqon kara " isha il kale ayaa loogu jawaabaa," "ragga dhabta ahi ma ooyaan," ku samee sida ay kugu sameeyaan".

Dood ka samee sida ay isla hal dhacdo ay u keeni karto jawaab-celinno kala geddisan taasoo ku xiran waxyaabaha uu qofku caado u leeyahay. (Tusaale: haddii gaarigeyga la xado, waxaa jira dhawr dareen oo igu dhaqaajin kara inaan siyaabo gooni ah uga jawaab-celiyo, haddii uu gaarigu yahay shey aan qiimeynayo waxaa laga yaabaa inaan qaato tallaabooyin kale oo aan ku jawaabay, sidoo kale haddii aan awoodi waayo inaan maareeyo kharash bixinta baabuurka, waxaa laga yaabaa inay jiraan dareeno xun oo la xiriira baabuurka.)

6. Ku sawir warqadda joornaalka oo weyn shaxda hoos ka muuqata:

#### **WAXYAABAHA KEENA HAB-DHAQANKA XUN AMA HAB-DHAQANKA FIICAN**

**Fahamkaaga ama qiimeyntaada ku aaddan xaalad gaar ah waxay ka iman kartaa:**

##### **Fikradaaga**

<b>Waxyaabaha aad aaminsan tahay</b>	<b>dareenkaaga</b>	<b>ficilladaada</b>
<b>Caadooyinkaaga</b>	<b>caadifadahaaga</b>	<b>hab-dhaqankaaga</b>
<b>Khibradahaaga</b>	<b>hab-dhaqankaaga</b>	

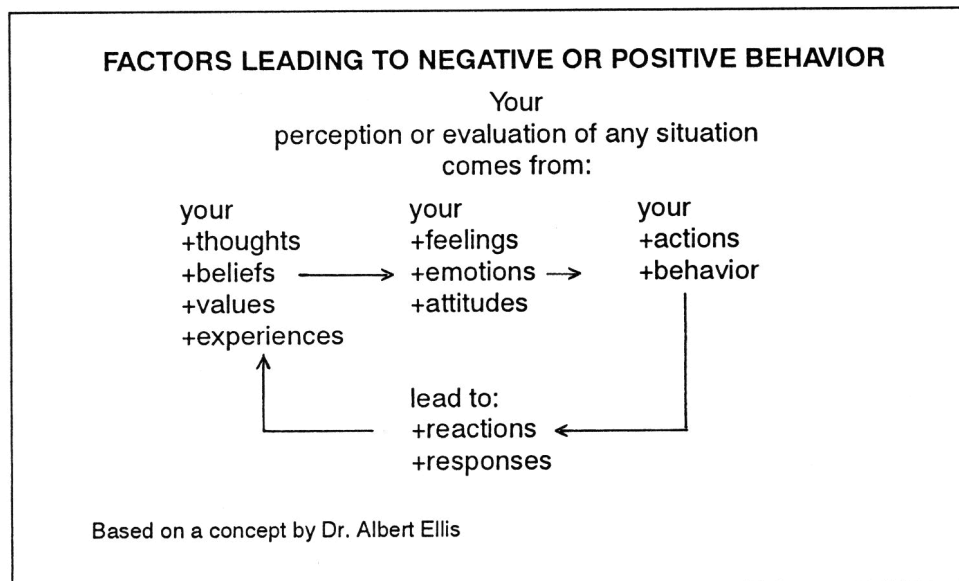
**Waxay horseedayaan:**

**fal-celin**

**Jawaab-celin**

**Arrintani waxay ku saleysan tahay fahanka uu qabo dr. Albert Ellis**

7. Waxoogaa waqti ah u qoondee si aad u hubisid in qaabkan loo eego hab-dhaqanka gacan-ka-hadalka wata/iyo midka aan gacan-ka-hadal wadan: haddii ay gacan ka geysanayso in si fiican loo fahmo hab-dhaqankooda gaarka ah. Fahmitaanku waa tallaabada ugu horreysa ee loo qaadayo dhanka isbaddalka.



### **Hannaanka loo guda-galayo hawsha :**

Sidee ayaynu u heli karnaa qaabab aynu nafsaddeena uga kor-marinayno xarriiqa fahamka, taasi ma waxay tahay inaynu soo gudbinno wax badan oo ka mid ah fikradaheenna iyo dareenkeenna?

Maxay yihiin caadooyinka iyo dhaqamada aynu leenahay ee u baahan in wax laga baddalo?

## **MAXAA KA SOCDA HALKAN?**

### **(Luuqadda Jirka II)**

**Ujeeddada :** In ka qayb-galayaasha lagu wacyi-geliyo in ereyada, codka, iyo hab-dhaqanka jirku ay qayb ka qaataan isgaarsiinta, iyadoo marka ay is-khilaafaanna ay luqadda jirku tahay dhambaalka ugu culus ee qofka ka imanaya.

**Wagtiga:** (qiyaastii) 30 daqiiqo

**Qalabka la isticmaalayo:** Waxba

**Sida ay isugu xig-xigaan:**

1. Ka qayb-galayaashu waa inay ahaadaan labo-labo. Dooro hal ama laba ka qayb-gale si ay u noqdaan korjoogayaal dibadda jooga.
2. Korjoogayaashu waa inay ka baxaan qolka.
3. Xubnaha kale ee lamaanaha ah sii tilmaamo ku saabsan in qof kasta oo iyaga ka mid ahi uu sheego caddeyn afka ah isla mar ahaantaana uu ficil ahaan ku muujiyo hab-dhaqan si toos ah uga hor-imanaya waxa uu sheegay. Hawshan qabo iyadoo loo fadhiyo qaab wareeg ah. (caddeynta iyo hab-dhaqanka dhabta ah waxaa bixinaya isku-dubaridaha. Hoos ka fiiri tusaale ka hadlaya xaaladaha matalitaanka.)

4. Suurtagali inay kormeerayaashu ku noqdaan halkii ay ka yimaaddeen markasta oo la qabto xaalad matalitaan isla mar ahaantaana weydii inay aqoonsadaan waxa ka dhacaya meesha. Mar-kasta oo aad bilaabaysid cashar tababar, waxaad doorataa koox cusub oo korjoogayaal ah.

#### **Tusaale ka mid ah xaalado matalitaan:**

Hal xubin oo ka tirsan koox-kasta ayaa ku dhawaaqaya "Dhab ahaantii waan ku jeclahay!" isagoo gacmaha isku qabanaya, labada dhudhuna isku cadaadinaya iyadoo uu jirkiisa oo dhani yahay mid kacsan. Kadib saaxiibkii ayaa isagoo furaya gacmihiisa ilaa garabkiisa isla mar ahaantaana gacmuhiisa bannaanka u cadaadinaya wuxuu ku dhawaaqayaa " Anigu dan kama lihi!". Korjoogayaashii ayaa soo noqonaya

Qof kasta oo ka mid ah xubnaha lamaanayaasha wuxuu soo qabsanayaa xubinka kale isagoo soo qabanaya kuleetiga iyadoo qaabku u eg yahay mid la is gacan-qaadayo wuxuuna ku dhawaaqayaa " Waxaad tahay saaxiibkayga ugu fiican!" kadibna saaxiibkii ayaa ugu jawaabaya " dhab ahaantii waan ku faraxsanahay". Kadib korjoogayaasha ayaa noqonaya.

Hal qof oo ka mid ah xubnaha lamaanayaasha ayaa isagoo gacantiisa si tartiib u saaraya garabka saaxiibkii wuxuu leeyahay " Dhab ahaantii kuma garan karo!". Kadib saaxiibkii ayaa ku jawaabaya isagoo leh " Waxaan u maleynayaa inaad tahay wasakh!" isagoo gacan qaadaya. Korjoogayaasha ayaa dib u noqonaya.

Fiiro gaar ah: Xaalad walba oo matalaadeed oo ficillada, hadalada iyo ereyaduba ku jiraa ay yihiin kuwa iska soo horjeeda, waa la isticmaali karaa. Hadda samee xaaladdaada gaarka ah!

#### **Hannaanka loo guda galayo:**

Markii aad sameysay casharka tababarka miyaad dareentay ereyada, ficillada ama labadoodaba?

Korjoogayaal ahaan sidee ayaad u dareenteen, markii la idiin sheegay wixii dhacay oo ahaa wax khilaafsan waxa ay dadku afka ka sheegeen?

Fiiro gaar ah: Waxaa jirta aragti cilmi nafsiyeed taasoo sheegaysa inayna dadku ka fal-celin oo kaliya xaaladaha maskaxdooda kusoo dhacaya, hase yeeshee waxaa kale oo suurtagal ah in fal muuqaal ahaan u dhacay uu ku abuurto caadifado dareen wata. Tusaale ahaan, haddii aad xanaaqsan tahay, waxaa laga yaabaa inaad lugtaada saartid miis korkiis. Sidaa si ka duwan, waxaad awoodi kartaa inaad iska careysiisid adigoo lugahaaga kor saaraya miiska. Tusaale kale: qofka raba inuu isku dayo inuu la hadlo qof dhego la' waxaa laga yaabaa inuu u baahdo inuu codkiisa kor u qaado, inkastoo uuna haddana ahayn qof xanaaqsan. Laakiinse haddii ay duruufuhu ku qasbaan inuu xoog usii qayliyo, waxaa laga yaabaa inuu marka danbe xanaaqo iyadoo ayna jirin wax sabab ah oo keentay xanaaqa oo aan ka ahayn dhawaaqa. Haddii aan si kale u dhigno, marka uu hab-dhaqanka jirku is-baddalo waxaa isbaddal ku imanayaa caadifadaha dareenka wata. Tusaale ahaan, marka aad codkaaga hoos u dhigtid, waxaa suurtagal ah inaad xaalad kacsan dejisid. Sidoo kale waxaa la mid ah marka aad baddashid qaabka hadalkaaga.

## **KUMA AYAAN ANIGU AHAY?**

**Ujeeddada:** In gacan laga geysto sidii ay ka qayb-galayaashu wax badan uga baran lahaayeen sida ay qiimo ugu yeelaan dabeecadahooda iyo kaalimahooda.

**Waqtiga:** 30 - 40 daqiiqadood.

**Qalabka la isticmaalayo:** Ka qayb-gale waliba wuxuu u baahan yahay 10 warqadood oo yar-yar iyo qalin qori ama qalin caadi ah. (Haddii aadan haysan waqti aad ku diyaar-garowdid, qof kasta oo ka qayb-gale ah waxaad siisaa qeyb yar oo warqad ah taasoo cabbirkeedu yahay 8.5" x 11". Warqadda isku soo qallooci, kadib kala-jeex, kaddibna afar jeer is-kor-saar (adigoo siinaya 16 qeybood oo warqado ah) 6 qeybood oo yar-yarna u dhigo keyd ahaan si aad mar kale u isticmaashid.)). Casharka waxaa gacan ka geysan kara inaad dhextaal uga dhigtid, music ah "dhex-dhexaadinta" aan xad-gudubka lahayn.

### **Sida ay isugu xig-xigaan:**

1. Qalabka u qaybi ka qayb-galayaasha.

2. Sharraax ka bixi ujeeddada:

"Casharkan tababarka ah waxaa loogu talo-galay inuu gacan ka geysto sidii aynu muuqaal fiican uga ogaan lahayn waxa aynu innagu nahay iyo sida uu yahay dareenka aynu ka qabno nafteenna."

3. Sharraax ka bixi hannaanka hawsha loo guda galayo:

a) " Warqad kasta oo ka mid ah warqadaha yar-yar ee aad gacanta ku haysatid, waxaad ku qortaa erey ama hadal gaaban oo jawaab u ah su'aasha ah " Kuma ayaan anigu ahay"?.

b) Qoraalku ha ahaado mid gaaban - hal erey ama hadal gaaban. Waxaad heli doontaa toban jawaabood oo su'aasha ku saabsan kuwaasoo kala geddisan. Waxaad isticmaali kartaa qaab kasta oo jawaabitaan ah kaasoo waxtar kuu ah. Jumladahani waxaa laga yaabaa inay yihiin kuwo aan fiicneyn ama kuwa fiican loogumana talo-gelin inaad u gudbisid kooxda.

c) Isku day inaad qeexdid nafsaddaada adigoo qoraya ilaa toban hadal oo kooban. Haddii ay luuqadda Ingiriisku tahay, luuqaddaada labaad, waxaad awoodi kartaa inaad jawaabaha ku qortid luuqaddii aad doontid. Marka uu casharka tababarku sii dhamaanayo, waxaad fursad u heli doontaa inaad fikradahaaga soo gudbisid, laakiinse haddii aad rabtid hadalada kooban waxaad ka dhigan kartaa kuwa adiga sir kuu ah."

4. U kaadi ilaa inta kooxda intooda badani ka dhamaystirayaan tobankooda waraaqood kadibna sii wad: "Kadib marka aad dhamaystirtid tobanka warqadood ee yar-yar, kor usoo jeedi, adigoo is kor-dhigaya, adigoo u kala hormarinaya sida ay muhiimad kuugu leeyihiin: warqadda kuugu muhiimsan waxaad ka dhigtaa halka ugu sarreysa ta kuugu ahmiyad yarna salka ugu hooseeya.

5. Sii ka qayb-galayaasha 5 ilaa 10 daqiiqadood oo la aamusnaanayo kaasoo ah xilliga lagu dhameynayo qoritaanka iyo dalabka waraaqaha. Ka taxadar inaad hawsha dadajin.

6. Marka aad wax-kasta dhameysid, sii wad hawsha adigoo:

"Hadda waxaad kor u qaaddaa waraaqaha isa saaran adigoo kuwa ugu hooseeya dusha soo marinaya halka kuwa ugu sarreeyana aad hoos marinaysid."

7. Adigoo adeegsanaya cod deggan laakiinse buuran, ka qayb-galayaasha ku dhiirigeli inay si nafiis ah u fariistaan si ay diiradda u saaraan waxa ka socda nafsaddooda gudaheeda inta uu casharka tababarku socdo.

8. Sii wad tilmaamaha ku saabsan qeyb-kasta oo warqad ah adigoo adeegsanaya cod buuran oo deggan. Waqti ku filan sii ka qayb-galayaasha mar-kasta oo aad tilmaan siisid si ay ula socdaan dareenkooda. Dabeecadda ay leeyihiin inta badan isku-dubaridayaasha casharada ku cusubi waa inay wax dadajiyaan halkii ay hawsha aayar u wadi lahaayeen. Waxoogaa neefso ka hor inta aadan u gudbin tilmaamaha kale. ===== macnaha waa inaad waxoogaa aamus ah ku hakatid — waqtiga hakadkaaga ka dhig ilaa 5 daqiiqadood.

### **Warqadda ugu horreysa waxaad tiraahdaa:**

"Warqadda ugu horreysa dhanka kale u gedi. Adigoo aamusan ku dheh nafsaddaada— Anigu waxaan ahay... , kadibna u akhri naftaada waxa aad ku kor qortay warqadda yar ee ugu horreysa. Ka fikir sida ay kaalintani ama dabeecaddani saameyn ugu yeelato noloshaada ===== Hadda si tartiib ah u jar-jar qeybta yar ee warqadda kadibna ku tuur cagtaada hoosteeda. Waxaad dareentaa waxa uu yahay sheyga dabeecadda ama kaalinta aan nafsaddaada saameynta hadda kadib ku lahayn. ===== Bal mala-awaal sida ay noloshaadu noqon lahayd haddii aad ka madaxbanaan tahay dabeecaddan. ====="

### **Warqadda labaad ee yar:**

"Warqadda labaad kor u rog. ===== Adigoo aamusan naftaada ku dheh—Anigu waxaan ahay..., kadibna adigu isu akhri waxa aad qortay. ===== Ma awoodi kartaa inaad nafsaddaada ku sharaftid dabeecaddan. ===== Sidee ayay dadka kale ee leh dabeecaddan ama kaalintani ay noloshaada saameyn ugu yeeshaan. ===== hadda si tartiib ah u jar-jar warqadda aayarna u dhig cagtaada hoosteeda. ===== Bal mala-awaal adigoo inta noloshaada ka dhiman ay kaa maqan tahay dabeecaddani"

### **Warqadda saddexaad ee yar:**

"Kor u geddi warqadda ku xigta. Akhri warqadda adigoo aamusan. Ku dheh nafsaddaada—Kani waa aniga , =====Si dhab ah u dareen sida ay dabeecaddani saameyn ugu leedahay noloshaada. ===== Sida ay dabeecaddani ama kaalintani saameyn ugu leedahay xiriirka aad la leedahay qoyskaaga ama dad kale oo muhiimad ku leh noloshaada. ===== hadda si tartiib ah u jar-jar warqadda aayarna u dhig cagtaada hoosteeda. ===== Qof caynkee ah ayaad tahay marka ay kaa maqan tahay dabeecaddani? ===== Bal isdareensii isbaddalka kugu yimid marka ay dabeecaddani kaa maqan tahay."

### **Warqadda afraad ee yar:**

"Kor u geddi warqadda ku xigta. Akhri warqadda adigoo aamusan. Ku dheh nafsaddaada—Kani waa aniga,' ===== Ka fikir sida ay kaalintani ama dabeecaddani saameyn ugu leedahay noloshaada. ===== Sidee ayay kaalintan ama dabeecaddani saameyn ugu leedahay xiriirka ay dadka kale adiga kula leeyihiin. ===== Ma dareensan tahay halka ay dabeecaddani kaaga jirto? ===== hadda si tartiib ah u jar-jar warqadda aayarna u dhig cagtaada hoosteeda. ===== Qof caynkee ah ayaad tahay marka ay kaa maqan tahay

dabeecaddani?. =====Sidee ayay saameyn ugu yeelan kartaa xiriirka aad dadka kale la leedahay marka ay dabeecaddani kaa maqan tahayow ?"

### **Warqadda shanaad ee yar:**

"Kor u geddi warqadda ku xigta. Ku dheh nafsaddaada—Anigu waxaan ahay ..., kadibna naftaada u akhri warqadda yar. =====Suurtagal makuu tahay inaad naftaada ku sharaftid dabeecaddan. =====Sidee ayay kaalintani ama dabeecaddani u saameysay xiriirka aad la leedahay dadka kale ee noloshaada muhiimka ku ah.===== hadda si tartiib ah u jar-jar warqadda aayarna u dhig cagtaada hoosteeda. =====Dadku ma waxay kuula dhaqmaan hab ka duwan sidii hore marka aad iska deysid dabeecaddan? Sidee ayaad ahaan lahayd dabeecaddan la'aanteed?"

### **Ka hor inta aadan bixinnin tilmaamaha ku saabsan warqadda lixaad waxaad tiraahdaa:**

"Waxaan dhexda kaga jirnaa waraaqihii kurjadda ahaa ee aan is-kor-saarnay. Miyaad ku faraxsan tihiin sida aad wax u doorateen? =====Haddii aad casharkan tababarka ah mar kale sameyn lahaydeen, ma sidii hore oo kale unbaad u kala hormarin lahaydeen?" =====

Qaado nasasho dheer kadibna sii wado hawsha.

### **Warqadda lixaad ee yar:**

"Kor u geddi warqadda ku xigta. Adigoo aamusan akhri warqadda ku dheh naftaada —Anigu waa I kan, ===== Ma kuu suurtoobaysaa inaad dabeecaddan ku sharaftid nafsaddaada? ===== Ka fikir sida ay kaalintani ama dabeecaddani saameyn ugu yeelatay noloshaada. ===== hadda si tartiib ah u jar-jar warqadda aayarna u dhig cagtaada hoosteeda. ===== Kuma ayaad adigu tahay marka ay kaa maqan tahay dabeecaddani? =====Bal mala-awaal adigoo inta noloshaada ka dhiman aan lahayn dabeecaddan."

### **Warqadda todobaad ee yar:**

"Kor u geddi warqadda ku xigta. Adigoo aamusan akhri warqadda ku dheh naftaada —Anigu waa I kan, ===== Ma dareemi kartaa halka ay dabeecaddani kaga jirto nafsaddaada?===== Bal si dhab ah u dareen sida ay dabeecaddani kaalin ugu leedahay noloshaada. ===== hadda si tartiib ah u jar-jar warqadda aayarna u dhig cagtaada hoosteeda. ===== Sidee ayaad dareemaysaa marka aadan lahayn dabeecaddan ama kaalintan. =====Dadku ma waxay kuula dhaqmayaan hab sidii hore ka geddisan haddii aadan dabeecaddan lahayn?"

### **Warqadda sideedaad ee yar:**

"Kor u geddi warqadda ku xigta. Hadda waxaynu gaarnay qaar ka mid ah dabeecadaha aad muhiimka kuugu ah. Si dhab ah u sharaf sida ay dabeecaddani kaalin uga ciyaarto noloshaada. ===== Adigoo si tartiib ah u tuuraya warqadda ,=== si dhab ah ula soco waxa kuu haray marka ay dabeecaddani kaa maqan tahay."

### **Warqadda sagaalad ee yar:**

"Kor u geddi warqadda ka korreysa midda ugu hooseysa. ===== Sheeg waxyaabaha qiimaha leh ee ay dabeecaddani ku kordhiso noloshaada. ===== Sidee ayay dabeecaddani saameyn kuugu leedahay nolosha



dadka kale? ===== Adigoo si tartiib ah u tuuraya warqadda, si sharaf ah umacasalaamee dabecaddan maadaama ay kasii tagayso noloshaada."

### **Warqadda ugu danbeysa waxaad tiraahdaa:**

"Hadda, kor u geddi warqadda ugu danbeysa.====Waxaynu helay jawaabta ugu muhiimsan ee ku saabsan 'Anigu kuma ayaan ahay ?'.==== Haddii aad ku baddalan kartid erey ama hadal kale, ==adigu miyaad ? ===== Warqadda jar-jar oo tuur, ama waad haysan kartaa===== sida aad rabtid.

Hakad dheer ===== Tani dhab ahaantii waa daqiiqad awood leh ===== Bixi waqti kaafi ah oo ku filan inuu billowdo dareenka guduuhu.dhinacyada fiiri oo la soco dareenka ka muuqanaya wejiga. Haddii ay wax isbaddaleen, suurtagali inuu hakadku-aamusnaantu-ay muddo soo socoto.

### **“Sidee ayaad dareemaysaa hadda?”**

===== "Dulmar ku samee dareenadaadu sidii ay ahaayeen intii uu socday casharkan tababarku. ===== Maxaad ka baratay nafsaddaada , adiguse kuma ayaad tahay marka laga hadlayo adduunka? ===== Waa kuwee kaalimaha ama dabecadaha aad dooneysid inaad noloshaada ku adkeysid ===== kebaad jeceshahay inaad baddashid?"

### **Muddo hakad ah kaddib waxaad tiraahdaa:**

"Hadda, hoos u foorarso, kadibna soo qabso mid kasta oo ka mid ah waraaqaha oo aad rabtid inaad dib ula soo noqotid===== adigoo waraaqaha fiirinaya, kala saar-saar adigoo reebanaya kuwa aad rabtid ===== Kuwa aad ku faraxsan tahay inaad ka takhalustid =====Jeex-jeex mar kale kadibna ku rid jeebkaaga – mar danbe ayaad ku tuuri doontaa bannaanka iyadoo aan qofna dib u arki doonin===== xasuusnow casharkan tababarka ah waxa loogu talo-galay adiga oo kaliya. =====Marka aan nalalka daaro ee aan muusikada damiyo, waxaad billowdaa inaad ka fikirtid waxyaabaha ka mid ah casharkan tababarka ah ee aad ku faraxsan tahay inaad u gudbisid kooxda."

### **Waxaad furtaa dood kooxeed iyo fikrado is-dhaafsi.**

Xasuusi ka qayb-galayaasha inuu kani ahaa cashar tababar ah oo gaar ahaaneed isla mar ahaantaana ayna waajib ku ahayn inay fikradahooda dadka u gudbiyaan. Ka taxadar in qaar ka mid ah ka qayb-galayaashu ay dhibaato kala kulmeen casharka.

Hal ujeeddo oo laga leeyahay casharkan tababarka ahi waxay tahay inaynu mabsuud ka noqonno marka aynu nafsaddeenna weydiinayno su'aal" Anigu kuma ayaan ahay?" iyo weliba farqiga u dhexeeya kuwa aynu innagu nahay iyo waxa aynu qabanno. Dhowr su'aalo doodeed oo suurtagal ah ayaa waxay yihiin:

Sidee ayaad dareemaysaa ?

Sidee ayaad u dareemaysaa casharkan tababarka ah?

Ma jiraa qof idinka mid ah oo si ka duwan sidii hore uga jawaabi kara su'aasha ah “anigu kuma ayaan ahay” maadaama aad hadda qaadatay cashar tababar ?

Ma jiraa qof idinka mid ah oo siyaabo kale wax u dooran lahaa haddii casharkan tababarka loogu soo celiyo?

Ma jiraa qof ay la yaab ku noqotay dareenka uu casharkani u keenay?

Ma jiraa qof bartay wax cusub oo ku saabsan waxa aad ka tahay adduunyada?

Ma jiraa qof dareemay faraaqa u dhexeeya qofka uu yahay iyo waxa uu u arko dabeecadaha iyo kaalimaha uu matalayo?

Ma jiraa qof bannaanka isaga tuuray warqaddii ugu danbaysay? Kadib markaad warqadda tuurtay, maxaad ogaadtay?

## **QEYBTA F**

### ***ISU-IMAAATINKA IYO DIB-UGELIN DANBE***

#### **Ujeeddada:**

Sababta aynu u sameynayno isu-imaatinku waa, inaynu abuurmo si aynu u dareenno bulshonnimo. (Waxaa naadir ah inay ka qayb-galayaashu si joogto ah ugu gudbaan casharkan tababarka ah.). Bulshada waxaa abuuritaankeeda ka qayb-qaata qof-kasta marka uu leeyahay dareen bani'aadminimo oo uu u hayo ka qayb-galayaasha kale ee kooxda. Isu-imaatinka waxaynu u isticmaalnaa si aynu u qaabeyno hannaan, kaasoo si qoto-dheer inoo gala, ama xaaladda khafiifiya. Waa in la kala dareero iyadoo maanka lagu haynayo ujeedooyinka guud ee laga leeyahay casharka tababarka.

#### **Hab su'aaleed deg-deg ah**

Habkan su'aasha deg-degga ahi waa jumlo wax ku ool ah oo dhameystirnayn, taasoo uu dhameystirayo qof-kasta oo ku jira fadhiga wareegsan, kadib marka uu ka fikiro muddo hal daqiiqo ah. Si deg-deg ah ayaa la isugu gudbinayaa, iyadoo qof waliba uu kaga jawaabayo hab gaaban. Sida caadiga waxaa loo isticmaalaa si loo suurtageliyo inay dadku isu yeeshaan fiiro, iyo sidoo kale in lagu dhiirriyo fikiritaan iyo mala-awaal wacan.

Nuxurka jumladaha la isticmaalay wuu kala duwanaan karaa si loo dhiiri-geliyo nooca fikirka ah iyo mala-awaalka ee ay koox gaar ihi u baahan tahay xilli gaar ah. Halkan waxaa ku qoran qaar ka mid ah tusaalayaasha jumladaha inta badan la isticmaalo:

Sheyga aan nafsaddeyda ku jeclahay waa ...

Waxa aniga igu saabsan ee aan marka la sheekaysanayo la jaan-qaadi karin waa.....

Nafteyda waxaan ka dareemaa wanaag marka...

Marka aan dareemo hooseyn waxaan sameeyaa ...

Arrin aan ka ogaadaya nafteyda intii uu socday casharkan tababarku...

#### **Hadallo kooban oo dheeraad ah**

Mararka qaarkood waxaa laga yaabaa inay kooxdu rabto inay waqti badan ku bixiyaan kulmitaanka, iyadoo ku wareegaya fadhiga wareegsan isla mar ahaantaana isticmaalaya wax muhimad u leh ujeeddada siminaarka. Sida ay caadadu tahay, qofka hoggaaminaya kulanka ayaa marka hore hadla; markaa kadib xubinka kooxda ka mid ihi waxa uu tusaale ku bixiyaa inta uu le'eg yahay waqtiga ku filani, kadibna ka qayb-galayaashu waxay u hoggaansamaan tusaalaha la siiyay. Mas'uuliyadda xubinka kooxda ka mid ahi waxay tahay, inuu la socdo waqtiga isla mar ahaantaana uu hubanti ka dhigo inuu qaof waliba fursad u helay inuu hadlo, waqtiguna uu ku filan yahay si loo dhameystiro ajandaha laga hadlayo. Mowduucyada suurtagalka ah ee lagaga hadli karo hadallada koban ee dheeraadka ah waxaa ka mid ah:

Khibraddeyda ku saabsan gacan-ka-hadal aan la kulmay markii aan ciyaalka ahaa.

Anigu kuma ayaan ahay, sideense halkan ku imid?

Khibrad ku saabsan cunsuriyad.

Intii lagu guda-jiray xilliga ay dadku miiska ku wareegayeen, qofna kama jawaabeynin hadalka qofka kale uu yiri. Hoggaamiyuhu wuxuu ogaan karaa inay dadku dareensan yihiin baahida ay u qabaan inay wax ka jawaabaan, sidaa awgeed waa inuu u oggolaado inay sidaa yeelaan, taasoo ah marka ay dadka wareegga u fadhiyaa ay hadalka dhamaystaan.

### **Hadallada kooban ee wax ka fududeeya sida ay xaaladdu tahay:**

Waxaan ahaa qof aad ula dhacsan sida ay wax u socdaan markii.....

Waxaan dareemaa sidii anigoo " guriga jooga" ama nasanaya marka.....

Waxaan helay waxa ugu fiican ee ay leeyihiin dadka kale markii....

Markii aan doortay magaceyga qarsoon ee tilmaanta ah iyo macnaha uu ii leeyahay.....

Waqti aan caawiyay qof aan ka aaminsanahay inuu wanaagsan yahay .....

Arrin aan jecelahay inaan mar kasta sameeyo waxay tahay .....

Tayo wanaagsan oo aan ka raadiyo qofka saaxiibka ah waxay tahay.....

Mid ka mid ah ereyada aan aad u xiiseeyo waa .... Sababtoo ah.....

Wagtiga aan ka farxiyay qof kale wuxuu ahaa.....

Arrin aniga qiime ii leh waxay tahay.....

Arrin wacan oo aan jecelahay inaan u sheego kooxda waxay tahay .....

Tayo wanaagsan oo aan leeyahay taasoo aan rabo inaan xoojiyo waxay tahay.....

Qaab uu qof kale igu taageeray oo aan dareemay inuu yahay mid igu fiican wuxuu yahay.....

Shay wanaagsan oo aan ku tilmaamanahay taasoo aan leeyahay oo aan muuqannin wuxuu yahay.....

Xasuus hore oo aan farxad ku xasuusanayo waxay tahay ...

Qaabka aan adeegsado si aan dadka kale u dareensiyo in hab-dhaqankeygu uu wacan yahay waa.....

### **Hadallo kooban oo gogosha u xaaraya doodo dheeraad ah oo qoto-dheer:**

Arrinta aan uga baahanahay kooxdan, si ay u dareemaan inaan daacad kuu ahay waa.....

Si aan u noqdo qof si fiican wax u dhageysta, waxaa waajib igu ah.....

Sida ay aniga ila tahay, shaqaaqadu waa.....

Hal xiriir oo ku saabsan nolosheyda kaasoo aan jeclahay inaan gudbiyo wuxuu yahay.....

Waxa hoos u dhiga gacan-ka-hadalku waa...

Waxaan dareemay kalsooni aan ku qabo qof kale markii.....

Mid ka mid ah waxyaabaha ugu adag/ugu argagaxa badan ee aan la kulmay intii aan noolaa waa.....

Hal shay oo ku saabsan nafsaddeyda kaasoo aan jeclahay inaan wax ka baddalo waa ....

Fikir ama dareen aan jeclahay inaan kooxda siiyo wuxuu yahay...

Cashar aan ka bartay nolosheyda kaasoo ahmiyad ii leh wuxuu yahay.....

Marka aan dareemo xanaaq/dhaawac waxaan sameeyaa.....

Dareenka ay igu adag tahay inaan soo gudbiyo wuxuu yahay .....

Qaabka aan dadka ugu muujiyo inaan nafteyda ixtiraamayo wuxuu yahay .....

Waqtiga aan cabbaar ka fikiray ka hor intii aan jawaab-celinin wuxuu ahaa .....

Waxaan qalab ahaan u adeegsan doonaa barnaamijka AVP marka .....

Arrinta aan ka fikiray kadib markii uu dhamaaday kulankii ugu danbeeyay waa .....

Marka aan dareemo inuu qof isku dayo inuu I koontaroolo , si aan isaga difaaco inuu hoosta I geliyo waxaan sameeyaa .....

Shaqaaqadu waxay saameysay nolosheyda taasoo ku timid markii .....

Mid ka mid ah dhibaatooyinka ugu badan ee aan kala kulmo dhanka isgaarsiintu waxay tahay .....

Waxaan ogahay inaan la kulmayo niyad-jab marka.....

Marka go'aan laga qaadanyo soo u rurinta ama la habeynayo qaab munaasib ku ah kooxdaada,weydii kooxda tababarka shaybaarka diyaarinta inay ka jawaabaan mowduuca meesha la keenayo. Haddii ay jawaabuhu yihiin kuwo dhaadheer oo aan arrinta wax xiriir ah la lahayn, waxaad ogaataa inuuna qaabka mowduuca la isugu keenay uuna ahayn mid wanaagsan. Isu keenidda mowduucu waa inay qaadato muddo dhan 10 ilaa 30 daqiiqadood taasoo ku xiran ujeeddadaada. Haddii ay tababarayaashu ku wareeraan waxa la weydiiyay kooxda, waxaa loo baahan yahay inaad jilcisid jumlada. Waxaa lagu talinayaa in xilliga hore ee siminaarka laga jawaabo mowduucyada sahlan ee fudud. Qaar ka mid ah mowduucyada noocaas ah waxay ku jiraan Casharka Tababarka eek u saabsan Wareegyada dhexda ku kulmaya.

## **Noocyo kale oo isu-keenitaan**

### **Isu-imaansho**

Isu-imaanshuhu waa nooc ah madadaalo khafiif ah oo jimicsi leh kaasoo lagu billaabi karayo dad yar kuwaasoo leexda xilliga hore ee uu siminaarku bilaabmayo, kadibna waxaa kusoo biiraya dad kale oo haysta tilmaamo jiheeyayaal ah marka ay qolka soo galayaan. Noocan isaga ahi, waxaa diiradda lagu saaraa muhimadda ay leedahay in wax si gaar ah xoogga loo saaro, waa arin qurxoon, maxaa yeelay waxay isu soo jiidaysaa oo ay mideyneysaa kooxda oo markii hore ku kala tagtay kulamada tababarka. Noocan isaga ahi wuxuu muhimad gaar ah u leeyahay marka ay kooxdu rabto inay raacaan hanaan tartiib tartiib ah; sidoo kale waxay sahlayaa inay kooxdu isa sugaan ka hor intayna hawsha billaabin.

### **Sida ay isugu xig-xigaan waxay tahay:**

1. Inay dadku u fariistaan qaab wareeg ah oo kala fogfog (suurtagali inay dadka imanayaan heli karaan meel ay kuraasta dhigtaan). Tiri dadka si uu qof waliba lambar u yeesho.

2. Hoggaamiyuhu waa lambar 1, kadib marka loo gudbo lambar 2, hal mar dadku ha wada garaacaan taasoo u dhaxaysa sidan; **2** jeer oo lawga la dharbaaxayo; **2** sacab garaac gacanta ah; suul-dhabaaleyn gacanta bidix ah; suul-dhabaaleyn gacanta midig ah.

Hoggaamiyuhu arrinta ha wado, dhamaan xubnaha kalena way la wadayaan. Marka uu hoggaamiyuhu diyaar noqdaba, suul-dhabaaleynta ugu danbeysa (gacanta midigta), wuxuu ku dhawaaqayaa/waxay ku dhawaaqaysaa mid ka mid ah lambarrada la siiyay dadka u fadhiya qaabka wareegga. Qofka lambarkiisa la yeeriyo "waxaa loogu yeerayaa lambarka". Kadibna waxaa soconaya nidaamka.

3. Marka xigta ee ay kooxdu sameeyaan suul-dhabaalaha ugu danbeeya (gacanta midigta)—oo aan ahayn xilligaa xilli ka danbeeya—qofka suul-dhabaalaha ah ayaa u yeeraya lambarka kale. Haddii uu qofku soo deg-dego ama uu daaho, ama uu ku guul-darreysto inuu lambar u yeero, waxa uu tagayaa/waxay tagaysaa meesha ugu danbeysa laynka. Dhamaan dadkii markii hore ka lambar hooseeyay waxay aadayaan dhanka kore si ay u buuxiyaan booskii uu ka yimid markii hore, isagoo qaadanaya lambarka hoose ee ku xiga; matalan qofkii markii hore ahaa lambarka 12 hadda wuxuu noqonayaa 11. qofka lambarkiisu yahay 1 ayaa mar kale billaabaya sida ay isugu xig-xigaan sidaa ayeyna kusii soconaysaa. Haddii qofka haysta lambarka 1 uu u yeero lambar kale mar hore ama waqti danbe, ama uu ku fashilmo inuu u yeero waxa uu tagayaa /waxay tagaysaa meesha ugu danbeysa laynka.

4. Dad cusub ayaa imanaya kuwaasoo tagaya halka ugu hooseysa laynka, waxaana la siinayaa lambarka hoose, kadibna si deg-deg ah ayay ku baranayaan qaabka loo raacayo casharka iyagoo daawanaya isla mar ahaantaa sacabka garaacaya. Hawsha sidan ah ayaa soconaysa ilaa kooxda oo dhami ay isu imanayaan oo qof-kastaana uu waxoogaa ciyaarayo, iskiina u istaagayo.

### **Heesitaan**

Heesitaan kooxeed taasoo uu hormuud ka yahay qof-kasta oo isku kalsoon isla mar ahaantaana doonaya inuu sidaa yeelo, waxay kulanka ka dhigeysaa mid aad u fiican. mararka qaarkood, xubnaha kooxda waxaa lagu dhiiri-gelin karaa inay la yimaaddaan qalabka muusikada ama heeso. Kooxaha qaarkood marka ay wada heesayaan waxay kor u qaadayaan caadifadda bulshada. Kamanku waa qalab muhiim ah.

## **Heesta "madaxa la ruxayo"**

Ka qayb-galayaashu indhahooda ha xireen iyagoo u fadhiya qaab wareeg ah kadibna haku heesaan heesta ugu horreysa taasoo ruxaysa madaxooda. Kadib ku wareeg fadhiga, iyadoo qof-kasta uu heesta ku luuqeynayo kadibna uu dadka u gudbinayo ereyada iyo waxyaabaha la xiriira heesta. Kadibna haka gudbaan, heesta haku heesaan ama kooxda haku hoggaamiyaan heesta. Isu-imaatinkani waa mid la xiriira "waxyaabaha aniga igu saabsan ee aadan adigu garanayn". Tani waa qaab la yaab leh oo lagu dhiso bulshada isla mar ahaantaana xiiso leh.

## **Xeeladda Koofiyadda la isticmaalayo**

Xilli hore, waxaad sameysaa warqad yar taasoo uu qof walba oo ka qayb-gale ahi ku qoray magaciisa kadibna waxaad kor saartaa koofiyad. Gudbi koofiyadda, qof waliba ha doorto warqad yar, haddii ay qaataan mid uu magacoodu ku qoran yahay haku celiyaan halkeeda hana qaataan mid kale. Kadib adigoo ku wareegaya fadhiga wareegga, qof waliba ha sheego wax fiican oo ku saabsan magaca qofka uu qaatay.

## **Daqiiqad Aamusnaan ah**

In la amuusnaado hal daqiiqad, waxay kooxda bareysaa, faa'iidooyin cusub oo ay aamusnaantu leedahay maadaama ay tahay qaab xarun dhexe iyo isgaarsiin.

In la aamusnaado hal daqiiqo waa arrin fudud oo aan waxba dhaawacaynin. Laakinse bulshadeennu waxay tixgelisaa, hadalka, sawaxanka, wax-qabashada; dhanka kale, aamusnaanta waxaynu u isticmaalnaa qaab xun, sida marka qof weji macbuus ahi uu rabo inuu ilmo yar ciqaabo, ama qof la jecel yahay oo ku kacay hab-dhaqan xun. Sidaa darteed, dadka ku nool Mareykanka marka loogu yeero inay aamusnaadaan taasoo loo arko il ay kasoo burqaneyso dabiibitaan iyo qiirro, haddana dad badani arrinta kuma faraxsana, iyadoo ayna sabab u ahayn inayna garanayn waxa laga filayo aamusnaanta, ee ay tahay khibrado hore usoo maray oo aan fiicnayn kuwaasoo la xiriira aamusnaanta.

In hal daqiiqo la aamusnaado waa mid ku habboon kulanka siminaarka, maxaa yeelay siminaarka laftiisu waa bulsho ku shaqeysa shuruuc gaar ah oo ka duwan shuruucda ay leedahay bulshada ku xeeran. Sidaa awgeed aamusnaantu waxay noqon kartaa gaashaan oo kale, fursad "lagu baddalayo marshada" taasoo ah in laga wareego hal xaalad loona wareego mid kale, sidoo kale waa meel laga helayo dabiibitaan iyo qiirro niyadeed. Sidaasoo ay tahay, si loo fududeeyo ku qanacsanaan la'aanta aamusnaanta, waxaad raacdaa tilmaamaha jiheeyaha ee hoos ku qoran:

In la aamusnaado hal daqiiqad waa inaan loo isticmaalin isu-imaatinka ilaa inta laga gaarayo kulanka saddexaad ama ka afraad ee siminaarka, markaasoo ah waqtiga ay kooxdu yeelanayso dareen bulsho isla mar ahaantaana ay ku qanacsanaan karayaan aamusnaanta wadajirka ah iyagoo aan diidmo weyn ka muujinayn.

Ka hor inta aan la isticmaalin aamusnaanta, waa in dadka sharraxaad laga siiyo si ay u ogaadaan waxa ay ka filayaan iyo waxa iyaga laga filayo. Sharrax ka bixi inay aamusnaantu tahay waqtiga "marshada oo la baddalanayo" iyadoo ah waqi la taabanayo dareenka qofka kale, "waqti laga maqan yahay" wixii hawl ee rafaad ah; aamusnaantu waa hab isgaarsiineed oo aan hadal ahayn taasoo la dareemayo. Isticmaal si

kasta oo caadi ah oo aad wax u sharxi karto, laakiinse dadka aad ha ugu adkeynin, adigu kaliya dadka ugu yeer inay sidaa yeelaan oo ay ku dabaashaan aamusnaanta, laakiinse ha muquursiin.

Marka hore samee calaamadda lagu garto marka ay aamusnaantu dhamaneyso, si ay dadku u ogaadaan. Nidaamka kooxda Quaker waa in gacan-qaad la isku wareejiyo, laakiinse dhaqankani ma aha mid qoraal dhagax ah lagu naqshadeeyay oo ay waajib tahay in la raaco haddii ay muuqato qaab kale oo ka fiican.

## ***MADADAALO KHAFIIF AH***

Sida aynu ku aragnay casharada guud ee tababarka, madadaalada khafiifka ah waxaa la geliyay meelaha kaga habboon ajandaha. Marka si guud loo hadlayo, waxay abuuraan tamar-bixiyayaal iyo/ama kaftan si ay isugu dheelli-tiraan hawlaha qallafsan iyo casharrada tababarka ah ee caadifad ahaan "u culus". Waa xalliyayaal iyo dhisayaasha bulshada. Marar badan waxay dulucdoodu ku saabsan tahay casharka tababarka. Tusaale ahaan, inta badan kulanka labaad ee aasaasiga waxaa loo isticmaalaa Maroodi iyo geedka qumbaha, maadaama casharka tababarka ee labaad ay ujeeddadiisu la xiriirto iskaashi.

Madadaalooyinkan khafiifka ah ee la xiriira taabashada, waxaa loogu talo-galay marka la gaaro casharrada tababarka ee la xiriira dareenka bulshada, taageerada, iyo kalsoonida, isla mar ahaantaana ma aha mid ku habboon in loo isticmaalo koox rag iyo dumar Soomaali ah oo isku dhex jira.

Marka ay ka qayb-galaan isku-dubaridayaasha ugu badan ee suurtagal noqon kara, madadaalada khafiifka ahi waxay noqoneysaa tusaale lagu dayan karo oo muujinaya in hawlaha la xiriira jirka, iyo kaftan/baashaal ay qof kasta u faa'iideyn karayaan iyadoo mararka qaarkoodna noqon kara qaabab lagu baddalayo gacan-ka-hadalka.

Qaar ka mid ah hawlaha la xiriira madadaalada khafiifka ah waxaa la qaban karaa iyadoo la fadhiyo ama iyadoo la taagan yahay. Inta badan waxay aad u fiican yihiin oo ay tamar u abuurayaan marka ay taagnida yihiin.

Sida caadiga ah hawlaha la xiriira madadaalada khafiifka ah waxay waxyar ka horreeyaan waqtiga Biririfta. Tani waxay qof walba u sahleysaa inuu helo biririf nasasho leh oo firfircoon.

Madadaalooyinka khafiifka ahi waxaa inta badan loogu talo-galay oo ay yihiin —madadaalo uun. Ujeeddada laga leeyahay ma aha inay waqti dheer socdaan. Isku day inaad akhridid dadweynaha. Waxaa xikmad ah inaad joojisid ka hor inta ayna kooxda kaa niyad-jabin. Mid ka mid ah qaababka lagu joojinayo waa inaad tiraahdid waan joojin doonaa, tusaale ahaan laba jeer ama saddex jeer kadib. Ugu danbeysta qof walba u mahad-naq isla mar ahaantaana sharrax ka bixi in la joogo waqtigii Biririfta. Waxaad sheegtaa waqtiga aad rabtid inuu qof walbaa yimaaddo marka ay biririftu dhamaato.

Madadaalooyinka khafiifka ahi sida caadiga ma aha kuwo markiiba la guda-galo!, mararka qaarkood qof ayaa su'aal ka keena, "Maxaynu sidaa u sameyneynaa?" Haddii ay sidani dhacdo, weydii kooxda haddii ay wax fikrad ka haystaan sababta kulan kasta ee barnaamijyada AVP loogu soo daray madadaalo khafiif ah, ama haddii ay jirto in madadaalo xiriir la leh hawl gaar ah oo lagu qabanayo kulanka. Tani waa mid dhaceysa marka ay su'aali soo baxdo inta uu kulanku socdo ama waxaa lagu qorayaa warqadda loogu talo-galay Su'aasha aan laga Jawaabin taasoo mar danbe la falanqeynayo.



## **Waa maxay?**

Qof-kasta oo ka mid ah kooxda u jar qeyb yar oo ay ku qoran tahay "Wejiyo Faraxsan" iyo "Wadnayaal", ama laba waxyaabood oo kala duwan, sida qalin iyo kab. Kooxdu ha u fariisteen ama ha u istaageen qaab wareeg ah iyadoo ay weheliyaan laba isku-dubaride oo iska soo horjeeda, iyadoo mid kastana uu haysto "Wejiyada Faraxsan" iyo "Wadnayaasha". U gudbi qofka kaa xiga dhanka midigta warqad ay ku qoran tahay "Weji Faraxsan", adigoo ku oranaya, "Kani waa Weji Faraxsan". Ka dalbo qofka aad warqadda siisay inuu ku weydiiyo, "Waa maxay?", kadibna waxaad ugu jawaabtaa, "waa Waji Faraxsan; sii gudbi". Kadib ha isu wada gudbiyaan iyagoo sidaas oo kale is oranaya. Suurtagali inay saddex ilaa afar qof ay isu gudbiyaan wajiyada faraxsan.

Kadib marka ay dadku ogaadaan nuxurka fikirka, waxaad weydiisaa inay kuusoo celiyaan "Wajiga Faraxsan. Kadib waxaad u dhaqaaqdaa dhankaaga bidixda adigoo dhahaya "Kani waa Wadne" kadib qofka dhankaaga bidixdu waxaa laga filayaa inuu yiraahdo "Waa maxay?" adiguna waxaad ugu jawaabaysaa, "Waa Wadne; sii gudbi". Sharrax ka bixi in sidoo kale kaaliyahaaguna uu isla waqtigaa isaguna sii gudbin doono 'Wajiyada Faraxsan' iyo 'Wadnayaasha'. Isku-dubaride waliba, si kaltan ah ayuu u gudbinayaa "Wajiyada Faraxsan" iyo 'Wadnayaasha'. Arrinta aan sahlanayn waxay tahay sidii aynu hawsha ugu qaban lahayn sida loogu talo-galay. Suurtagali inay hawshu socoto ilaa uu qof waliba isku hal waqti ka helayo "Wajiyada Faraxsan" iyo "Wadnayaasha". Marka aad soo xiraysid waxaad tiraahdaa "Waxaan idiin rajeynayaa inaad gudbisaan oo aad qaadataan qaar badan oo ah 'Wajiyo Faraxsan' inta aad nooshihiin, si ay suurtagal u noqoto inuuna wadnihiina iyo wadnayaasha kale ayna wax dhibaato ahi soo gaarin"

Isla qaabka hore qaab la mid ah ayaa la isugu gudbin karaa "waxyaabo kale". Tusaale ahaan waxaa la isu gudbin karaa qalin, kab, ama xataa Isa salaamid, is-gacan-qaad iyo salaan gacan-taag ah.

## **Dhabarada oo la isu jeedinayo**

Sharrax ka bixi inay tani tahay qaab lagu baddalayo ciyaarta. Qof waliba qof kale ha u yeerto marka adiga lagaa reebo. Lamaanayaashu ha u istaageen iyagoo Dhabarka isu jeedinaya ama iyagoo Waji ka Waji isaga soo horjeeda. mar-kasta oo aad laamaanayaasha ka dalbatid inay dhabarka isu jeediyaan ama wejiyada, waa inay isbaddalaan oo ay qaabka looga dalbay isugu hagaagaan. Qof walba weydii inuu raadsado qof lamaane ah, qof kalena ha noqdo hoggaamiye. Isku-dubaridayaashu ha isu diyaariyaan inay "hawluhu qabsoomaan".

## **Garaacitaanka balloonka**

Koox-waliba waxay u baahan doontaa 4 balloon oo midabyadoodu kala duwan yihiin; iyadoo la isticmaalayo sharootada wax qarisa, ayaa dhulka lagu xariiqayaa saddex geesood ballaaran. Koox waliba ha isku hagaajiyaan cirif ka mid ah saddex-geeska. Sharrax ka bixi inay kooxuhu ay balloonadooda afarta ah u dhaqaaajiyaan dhanka kasoo horjeeda ee saddex-geeska, iyadoo mar-kasta balloonada lagu sii daynayo hawada.

## **Af-weyn**

Saddex qof ha istaageen bartamaha wareegga. Weydii su'aal. Qof waliba isagoo si dheer u neefsanaya, haka jawaabo su'aasha uu u arko inay dheer tahay isagoona neefsan inta uu ka jawaabay. Isticmaal

su'aalo isu eg-eg sida "Waa maxay qaabka ugu fiican ee ilmaha loo koriyo?" Waxaa laga yaabaa inay dadku keenaan jawaabo muhiim ah oo shanqar wata, maadaama ujeeddada laga leeyahay xaaladda ay tahay mid madadaalo ah ee uuna ahayn mid iska caadi ah.

### **Neefsasho weyn**

Soo gal wareegga, hogaamiyuhu bartamaha ha galo. Qof waliba ha raaco waxa uu hoggaamiyuhu yiraahdo. Hogaamiyuhu haku foorarsado dhulka, isagoo gacmaha saaraya dhulka, si tartiib ahna usoo kacaya, isagoo si xoog ah oo sare u neefsanaya, waxa uuna kusoo gaba-gabeynayaa inuu gacmaha kor u kala bixiyo xoogna kor ugu saaraya neeftiisa. Waa arrin aad ugu fiican si loo khafiifiyo niyad-kacsanaanta.

### **Dabeyl weyn ayaa soo babbaneysa (soo dhacaysa)**

Waxaa jira kuraas dadka ku filan oo taala fadhiga wareegsan laakiinse ma jiro mid adiga laguugu talo-galay. Adigu waxaad tahay dabeyl weyn, qof kasta oo aad afuufidna waa inuu dhaqaaqo. Halkii laga rabay inaad qofka afuufid waxaad ku dhawaaqaysaa " Dabeyl weyn ayaa kusoo babbaneysa qof-kasta oo....." kadibna sidaad rabtid wax u tilmaan; tusaale ahaan, " qof-kasta oo xiran shuraabaad madow," ama " qof-kasta oo leh laba dhagood." Qof kasta oo tilmaaha laga helo waa inuu istaago oo uu fadhigiisa baddalo; inta uu buuqu socdo, isku day inaad fadhi heshid. Qof taagan ee aan fadhiga helin ha noqdo dabeysha weyn ee adiga kugu xiga. Haddii dabeysha weyn loogu yeero "duufaan" waa inuu qof-kastaa baddalo fadhigiisa.

### **Yaxaas iyo rah**

Waxaad u baahan doontaa qof sameeya dhawaaq u eg midka yaxaaska si aad u isticmaashid; dhalo hore looga isticmaalay kiniin oo laga buuxiyay quruurax, qasac bir ah iyo ul lagu garaaco ayaad isticmaali kartaa. Mala-awaal inuu qolku yahay balli oo kale.dhamaan ka qayb-galayaashu waa rah marka laga reebo hal qof oo ah yaxaas. Waxoogaa waraaqaha wargeyska ama kuwa joornaalka ah sit eel-teel ah ugu fidi dhulka korkiisa. Rahu waxay ku kor taagan yihiin meelaha ubaxa la dul-saaro. Ujeeddada yaxaasku waxay tahay inuu cuno raha; ujeeddada rahu waxay tahay inuu ka cararo in la cuno.

Marka uu yaxaasku sameynayo dhawaaqa, waa xilli uu hurdo oo uu khuurinayo, xilligaasoo ah waqti uu rahu si nabad ah ugu jiraan balliga.marka uu dhawaaqu istaago yaxaasku wuu soo jeedaa— hase yeeshee rahu wali way nabdoon yihiin inta ay ku kor taagan yihiin meelaha ubaxa la saaro. Marka la yeeriyo dhawaaqa yaxaaska,waxaa waajib ah inay rahu ku cararaan balliga laakiinse kuma kor istaagayaan meelaha ubaxa la dul-saaro. Marka uu dhawaaqu istaago, rahu waa inuu kor ugu boodo halka ubaxa la saaro ka hor inta uuna yaxaasku qabanin.

Haddii ay suuragal tahay wax ka badan hal rah ayaa kor istaagi kara ubaxa dushiisa , laakiin waa in rah waliba uu labada lugoodba saarto ubaxa korkiisa, taasoo ay weheliso warqad yar oo ku dheggan kabta geeskeeda, ama iyadoo hal lug ay saaran tahay warqadda iyadoo lugta kalena ay kor u baxsan tahay. Marka uu dhawaaqa sameeyo, yaxaasku wuxuu ku wareegayaa qolka, waxa uuna soo saaraa saddex ama afar warqadood. Marka uu joojiyo dhawaaqa, dhamaan raha aan si dhamaystiran ugu jirin warqadaha, waa la qabanayaa ciyaarta waa laga fariisinayaa. Kaddib isla hanaanka ayaa lagu soo celinayaa, waraaqo

badan ayaa meesha laga saarayaa, rah badanna waa la qabanayaa, ilaa ay ka harto hal warqad, oo raha oo dhana la wada qabto.

### **Soo dhawow, soo dhawow, soo dhawow**

Qof waliba ha dhex-istaago wareeg ciriiri ah. Hubanti ka dhig inuu qolku yahay mid ku filan inay dadku ku soc-socon karaan meel ka baxsan qaabka wareegga ah. Weydii qof mutadawac ah inuu inuu kusoo wareego. Kadib wuxuu garabka ka taabanayaa qof ku jira wareegga kadibna wuxuu usii soconayaa dhankii uu markii hore kasoo billaabay/ay markii hore kasoo billowday. Qofkii garabka laga taabtay waxa uu bilaabayaa inuu u socdo dhinaca kale ee kasoo horjeeda dhinaca uu u socdo qofkii isaga garabka ka taabtay. Marka ay labadoodu kulmaan, way is-gacan qaadayaan waxayna isku leeyihiin, SOO DHAWOW, SOO DHAWOW, SOO DHAWOW. Kadibna iyagoo weli lugaynaya ayey isku dayayaan inay dib ugu soo noqdaan halkii uu fadhiyay qofkii garabka laga taabtay. Labadooda qof ugu horreeya ee goobta dib ugu noqda ayaa kooxda ku biiraya. Qofka labaadna wuxuu noqonayaa "qof dadka taabanaya." Haddii ay yar tahay goobta loogu talo-galay " lugeyntu"— waxay keeni kartaa inay dadku billaabaan " inay ordaan".

### **Waan ku jeclahay, Xabiibi, laakiinse ma dhoola-caddeyn karo**

Qofka lagu magacaabo "Isaga" waxa uu ku fadhiyaa kursi, isagoo u muuqda mid waji macbuus ah. Dadku iyagoo mid mid ah ayey isku dayayaan inay ka qosliyaan. Qofka lagu magacaabo "isaga" waxaa mamnuuc ka ah inuu qoslo. " halkii uu ka qosli lahaa wax walba oo loola yimaaddo wuxuu kaga jawaabaa " waan ku jeclahay, xabiibi, laakiinse ma dhoola-caddeyn karo." Marka uu sidan yeelayo wuxuuba ka qoslinayaa qofkii doonayay inuu isaga ka qosliyo. Hadduu qoslo isagu ciyaarta wuu ka baxayaa qofkii ka qosliyay ayaana halkiisa galaya. Sii wad hawsha ilaa uu qof-kasta ka qoslo.

### **Ka cararitaanka xabsiga**

Madadaaladan waxaa loola jeedaa in laga helo waxoogaa tamar ah. Ka qayb-galayasha waa in looga digo inay ka taxadaraan inuuna qofna dhaawac soo gaarin. Ha isticmaalin kuraasta leh gacan-saarka. Xubnaha kooxda ha joojiyaan ciyaarta hadday u arkaan inay khatar tahay ama ay xaaladdu gacanta ka baxayso. Sidoo kale xubnuhu waa inay isu diyaariyaan inay noqdaan garsoorayaal marka ay laba xubnood isku dayaan inay kuraas isku mid ah ku fariistaan.

Casharkan tababarka ah ujeedadiisu waxay la mid tahay "Dabeysa Weyn ee Babbaneyisa," marka laga reebo qaabka loo qabanayo casharkan oo ah hab lamaane ah. Kuraasta qolka waxaad ka dhigtaa hab laba-laba ah iyagoo teel-teel ah. Waxaa aad u fiican inayna kuraastu u oollin qaab wareeg ah ee ay jirto qiyaastii ilaa saddex hiish oo u dhaxaysa labada kursi. Mid ka mid ah labada kursi waxaad dhigtaa bartamaha qolka. Kuraasta waxaa loogu talo-galay inay noqdaan " xabsi."

Kooxda ku fariisi kuraasta wixii kursi ah ee aan lagu fadhiyinna u saar bannaanka qolka. Weydii qof kasta oo ka mid ah ka qayb-galayaasha lamaanaha ah inuu gacmihiisa isku xiro. Ka qayb-galayaasha labada ahi waa inay gacmahoodu isku xirnaadaan inta ay ciyaartu socoto. Lamaane kasta sii lambar kuwaasoo ay ku jiraan lamaanaha fadhiya "xabsiga". Lamaanuhu waa inay haystaan lambarrada la siiyay inta ay ciyaartu socoto, xataa haddii fadhiga laga baddalo.

Lamaanaga ku jira "Xabsiga waxaa lagu magacaaba isaga". Waxay u yeeri karaan laba lambar ama wax ka badan markaa kadib lamaanaha wata labada lambar ee ay u yeereen waa inay helaan kuraas cusub. Kadib lamaanaha ku jira "xabsiga" ayaa isku dayaya inay ka qaataan mid ka mid ah kuraastooda. Haddii ay lamaanaha xirani doonayaan inay qaataan labad kursi ee cusub, waxay ku dhawaaqayaan "Ka carar xabsiga." Kadib lamaanaha cusub ayaa xabsiga galaya kadibna iyaga ayaa hawsha kusoo celinaya.

### **Dhageyso Caalamka kugu xeeran**

Sharrax ka bixi marka la qabanayo madadaaladan uu qof mutadawac ahi qolka ka baxo muddo hal daqiiqo ah, iyadoo ay kooxdu ka dalbaneyso qofka mutadawaca ah inuu helo meel ka mid ah qolka. Qofka mutadawaca ahi wuxuu helayaa goobta isagoo dhageysanaya marka uu qof waliba dharbaaxo bawdadooda. Haddii uu qofka mutadawaca ahi u dhawaado goobta ama "uu kululaado", qof waliba si dhawaaq sare leh ayuu u dharbaaxayaa bawdadooda. Haddii uu mutadawacu ka fogaado goobta ama "uu qabow yahay", dharbaaxadu waxay noqnaysaa mid khafiif ah. Haddii ayna jirin wax su'aala ahi, weydii inuu soo baxo mutadawac kale kadibna uu qolka ka baxo.

Hal qof weydii inuu goob gaar ah cayimo kadibna mutadawacu haku soo noqdo qolka. Kadib marka mutadawaca ugu horreeyaa uu helo goobta cayiman, ka codso mutadawac kale inuu qolka ka baxo. Sii wad hawsha. Arrintani waxay noqon kartaa mid aad u dhib badan gaar ahaan waxa uu mutadawacu qabanayo marka uu helo goobta. Tusaale ahaan, waxaad mutadawaca u diri kartaa inuu aado meel miis ah kadibna uu soo saaro buug kaasoo noqonayo waxa uu qofku raadinayo.

### **Guumeys iyo Jiir**

Isticmaal laba qof oo ka xiran indhaha iyo laba dhalo oo balaastik ah oo quruurux laga buuxiyay si aad uga dhigatid dhawaaq. Ujeeddadu waxay tahay inuu guumeysku qabto jiirka, iyo inuu jiirku ka cararo guumeysta. Dalbo laba mutadawiciin ah : mid wuxuu noqonayaa guumeys midna jiir. Mid walba indhaha ka xir adigoo labadaba siinaya dhawaaq. Waxaa laga rabaa inay taabtaab qalabka dhawaaqa si ay isu qabtaan (ama u kala cararaan). Ka qayb-galayaasha kale ha sameysteen qaab wareeg ah oo ay isku ilaalinayaan si ayna isu gaarsiinin wax dhaawac ah. Marka uu guumeysku qabto jiirka, waxaad haddana mar kale ku billowdaa laba mutadawac oo kale, ama jiirka waxaad ka dhigtaa guumeys kadibna raadso jiir cusub.

### **Waji la isu Gudbinayo (la isu dhiibayo)**

U istaag qaab wareeg ah. Qofka koowaad wuxuu jalleecayaa qofka labaad, kadibna wuxuu u sameynayaa nooca uu doono ee weji ah, qofka labaadna wuxuu qaadanayaa wejiga la siiyay, isagoo min-guurinaya, kadibna wuxuu jalleecayaa qofka saddexaad, isagoo u baddalaya waji ka duwan kadibna u gudbinaya qofka saddexaad. Qofka saddexaad wuxuu qaadanayaa wajigaas, isagoo min-guurinaya, oo is-baddal ku samaynaya, kadibna sii gudbinaya, hawshu sidaa ayaa lagu sii wadayaa.

### **Gudbi sharootada cajiinka oo kale ah**

Jeebkaaga waxaad kala soo baxdaa qayb dhoobo ah oo mala-awaal uun ah kadibna isku day inaad si gaar ah u qaabaysid.. Waxaad soo qabsataa shay uu qof waliba si gaar ah u garan karayo. Lama oggola in la hadlo. Qeybta dhoobada ah isugu dhaji oo ka dhig qiyaasteeda caadiga ah, kadibna sii gudbi.

Kala duwanaanta: sharootada cajiinka ah u qaabee sida ay tahay dhibaataadaadu; ka takhalus adigoo u gudbinaya qofka deriskaaga ah, isaguna ha qaabeeyo dhibaataadiisa gaarka ah wuuna sii gudbinayaa.

### **Kubbad la calaamadiyay**

Waxaad isticmaashaa kubbado ah 6 ilaa 8 kubbadood oo ah nooca loo yaqaan **Koosh**, kubbado yar-yar ama shuraabaadyo yar-yar oo loo tolay qaab u eg kubbad. Kooxdu ha u istaagaan qaab wareeg ah. Waxad kooxda u sheegtaa inaad rabtid in iyadoo loo fadhiyo hab wareeg ah la isku tuur-tuurayo kubbad la calaamadiyay. waxaa muhiim ah inaad xasuusnaatid qofka uu yahay ruuxa aad kubbada ku tuuraysid iyo qofka adiga dhankaaga usoo tuuraya kubadda. Marka ugu horreysa ee ay kubaddu kooxda soo dhexmarto kooxdu waxay gacmaha saaranayaan laabta si ay u muujiyaan inay kubadda heleen. Kadib marka ay kubaddu kusoo noqoto meesha billowga isla sidii hore oo kale dib ugu celi si aad qof kasta u xasuusid sida loo ciyaarayo. Kadib si tartiib-tartiib ah ugu soo dar kubbado dheeraad ah adigoo isla qaabkii hore raacaya. Fiiri inta jeer ee aad samayn kartid adigoo aan kooxda wareerinin. Marka aad ogaatid in la fahmay hannaanka, isku day inaad mar kale samayn kartid.

### **Gacmo Guduudan**

Ka dalbo kooxda inay u fariistaan qaab wareeg ah. Adiga iyo qof kale oo ku jira wareegga ayaa wada qabsanaya hal shay oo lagu qariyay gacanta ( qalinka wax lagu calaamadiyo, xirmo warqad ah). Qof waliba waa inuu gacmaha saaro laabtiisa, kalyahana kor ha u qaado. Ku billow inaad shayga u gudbisid qofka kaaga xiga dhanka midigta ama bidixda iyadoo uuna qofna ku arkaynin. Qof waliba wuxuu iska dhigayaa sidii isagoo wax dhiibaya. Qof mutadawac ah oo ku jira bartamaha wareegga, ayaa isku dayi doona " inuu qabto qofka gacanta guduudan" ee wata shayga la isu dhiibay. Qofka gacanta guduudani wuxuu baddalayaa mutadawaca hawshuna halkeeda ayey kasii soconaysaa.

### **Isku-dhaca sacabka**

Qof-walba ka dalbo inuu indhaha isku qabto kadibna uu u sacabbiyo sida uu rabo. Sacabku marka hore wuxuu ku bilaabmayaa si habqan ah kadibna si tartiib-tartiib ah ayey isula jaan-qaadaan iyagoo hal mar wada sacabbinaya. Hawsha dhamee marka ay dadku inbdhaha furan ama si tartiib tartiib ah usoo yaree.

### **Simon Wuxuu leeyahay**

Ka dalbo kooxda inay u istaagaan wareeg ballaaran iyadoo ay jirto masaaxda u dhaxaysa dadka. Qofka isku-dubaridaha ahi sharrax haka bixiyo in loo baahan yahay qofka hogaamiyaha ahi istaago bartamaha wareega kadibna uu bixiyo amarrada la raacayo, taasoo noqon karta " Samee ..." Simon wuxuu leeyahay waxaad sameysaa....." Qof waliba ha sameeyo oo kaliya waxa uu " Simon sheegayo." Dadka raaca tilmaamaha uu hogaamiyuhu bixinayo ee ku dhaqmaya ( "Sidaa samee") bannaanka ayey u baxayaan, halka kuwa raacaya amarada uu Simon bixinayo ay hawshooda sii wadanayaan iyagoo ku jira istaagga wareegga ah.

### **Hees isku-dhiidhiibid ah**

Adigoo isticmaalaya 1 ama 2 kubbadood oo ah nooca loo yaqaan **koosh** ama shuraabaadyo yar-yar oo loo tolay qaab kubbad oo kale ah, kooxdu ha u istaageen qaab wareeg ah. U sheeg xubnaha in qof walba oo ka mid ahi marka laga reebo "Heesaaga" ay kubadda ku dhex-tuurayaan wareegga. Qofka "heesaaga"

ahi waxa uu istaagayaa meel ka baxsan wareegga isagoo dhabarka soo jeedinaya. Way heesaysaa/wuu heesayaa ama hoos ayuu u heesayaa. Marka ay heestu istaagto kubaddana waa la joojinayaa. Qofka ay kubaddu gacantiisa ku jirto marka heesta la joojiyo, ayaa noqonaya qofka cusub ee heesaya. Heesaagii hore wuxuu ku biirayaa wareegga hawshuna halkeeda ayey kasii soconaysaa. Mararka qaarkood wax waa la kala baddali karaa iyadoo la isticmaalayo laba kubbaddood iyo laba "heesaa." Tani waxay dadka ka dhigaysaa in marka ay heesayaan ay dareemaan badbaado. Marka ay heesayaashu laba yihiin waxay awoodi karaan inay iska kaashadaan doorashada heesta iyo calaamada ay isticmaalayaan marka ay heesta joojinayaan.

### **Toban meelood**

Waxay caddeyneysaa gacanta ooo lagu soo fidinayo madaxa korkiisa laguna lambarinayo 1. sidan oo kale ku samee 9 meelood oo kale — adigoo hoos u foorarsanaya isla mar ahaantaana taabanaya suulashaada. Kadib ku dhawaaq lambar qof walibana ha isku dayo inuu galo meesha saxda ah isagoo isticmaalaya xasuusta maskaxda. Ugu dhawaaq lamabarrada si cadaalad ah oo deg-degna ah.

### **Deegaanka (dhulka)**

Marka hore habee kooxo labo ah. Lamaanayaashu gacmaha ha is –qabsadeen iyagoo iska soo horjeeda. lama oggola in la hadlo. Qof walba oo ka mid ah lamaanaha waxaa looga bahan yahay inuu maskaxdiisa ka qiyaaso xarriiqa u dhexeeya labada dhul ee u dhexeeya lamaanaha isagoo fiirinaya dhulka. Ujeeddada casharka tababarku waa inuu qofka kale soo galo dhulkaaga. Waxaad haysataa laba daqiiqo oo aad hawshan ku qabanaysid. Gacmaha ha kala bixinina ilaa ay hawshu ka dhamaanayso.

Kadib hawsha guda-gal: miyey jiraan lamaanayaal go'aansday inay baddalaan goobahooda si loo maareeyo baahida shakhsiyaadka?

### **Taabo Buluugga**

Hoggaamiyuhu wuxuu ku dhawaaqayaa midab: "Taabo Buluugga," waxaana loo baahan yahay inuu qof kasta taabto wax buluug ah oo uu qofka kale haysto. Sii wad adigoo isticmaalaya midabyo kale iyo tilmaamo qeexitaan.

### **Xarig-jiid Nabadeed**

Waxaad u baahan tahay xarig culus oo dhererkiisu yahay 50 ilaa 100 hiish, dhumuc dhan 5/8 cm ama wax ka badan. U fariisi kooxdaada qaab wareeg ah dhulka korkiisa, haka dhigin qaab waji ka waji ah oo isu dhaw. Ka dalbo inay istaagaan, iyagooona isticmaalayn gacmahooda, isla mar ahaantaana aan is taabanayn. Marka xiga, ha fariistaan mar kale, sidii hore oo kale. Xariga gaarsii wareegga, meel ku aaddan laabtooda, si adagna dhexda uga xir si uuna uga siibanin. Hadda, kooxda waxaad ka dalbataa inay xarigga ka qabsadaan hortooda kadibna ay si tartiib-tartiib ah usoo jiitaan... istaag!

### **Gaari-gacanka Khudaarta**

Waa in la helo kuraas ku filan kooxda wareegga u fariisanaysa, marka adiga lagaa reebo. Dadka kala sii magacyada khudaarta oo ku qoran liis aad adigu samaysay (tusaale digir,kaaroot,baradho, digirta waaweyn) waana inay jiraan saddex qof oo aad siisay dhamaan magacyada khudaarta. Kadib waxaad u

yeertaa hal khudaar, qofka magaca loo yeero iska leh ha baddasho kursiga. Marka ay duruufu kuu saamaxdo inaad fariisatid kursi uu qof ka qayb-gale ahi ka kacay, qofkii hore u fadhiyay ayaa noqonaya hoggaamiye kadibna isaga ayaa mar kale yeerinaya magacyada khudaarta. Haddii uu ku dhawaaqo "Gaari-gacanka Khudaarat", qof kasta kursiga ha baddasho.

### **Adigoo Keynta kasoo baxaya**

U istaag qaab wareeg ah.ka dalbo qof-kasta inuu qaato cod xayawaan.kadib ha isku dayaan inay soo kaceen, codkoodu waa inuu marka hore ku billowdo si khafiif ah, kadibna uu tartiib tartiib usoo weynaado ilaa uu isu baddalo qaylo weyn.

### **Maxaad sameyneysaa?**

Iyadoo qaabka fadhigu uu yahay mid wareegsaan, isku day inaad matashid ficil, sida adigoo shanlaynaya timahaaga. Qofka fadhiya dhinacaaga midig haku weydiyo, "maxaad sameyneysaa?" kadib waxaad sheegaysaa ficil aan ahayn inaad "timahaaga shanlaynaysid." Waxaad dhihi kartaa , "Kabaha ayaan xiranayaa." Kadib saaxiibkaa wuxuu kugu soo celinayaa " kabaha ayaan xiranayaa", kadibna qofka dhankiisa midig.dhankeeda midig ayaa weydiinaya, "maxaad sameyneysaa?" Hawshu ha u socoto qaabkan iyadoo qaab wareeg ah loo fadhiyo. Kadib waxaad tagtaa dhanka kaasoo horjeeda.

### **Waa Kuma Deriskaagu?**

Kursigaaga ka saar fadhiga wareegga ah. Kadib waxaad weydiisaa qof ka mid ah dadka u fadhiya sida wareegsan, " Waa ayo Deriskaagu?" Qofku waa inuu ku jawaabo magacyo tilmaamo ah oo u taagan laba qof oo deriskiisa ah/deriskeeda ah. Haddii uu qofku awoodi waayo inuu sidaa yeelo, adiga ayaa ku fariisanaya kursigiisa/kursigeeda wuxuuna tagayaa bartamaha, haddiise uu qofku sheego dadka ay deriska yihiin, waxaad haddana weydiinaysaa, " Waa sidee Deriskaagu?" Jawaabtu waxay noqon kartaa saddex midkood. Haddii uu yiraahdo "'Waxay iga xigaan dhanka Midigta," qof waliba hal kursi ayuu dhanka midigta u dhaqaajinayaa. Haddii uu yiraahdo, "Waxay iga xigaan dhanka bidixda," qof waliba hal kursi ayuu dhanka midigta u dhaqaajinayaa. Kadib isku day inaad kursi heshid. Haddii aad kursi heshid, qofka kuris la'aan noqda ayaa ku baddalaya oo dadka wax weydiinaya.

### **Hoggaamiyuhu waa Kuma?**

Qaab wareeg ah haloo fariisto,weydii qof mutadawac ah inuu bartamaha istaago kadiba uu indhaha isku qabto/ay indhaha isku qabato oo uu bannaanka u baxo. Adigoo aamusan ayaad qof kale tilmaamaeysaa adigoo u sheegaya inuu yahay "hoggaamiyaha." Kadib hoggaamiyuhu wuxuu sameynayaa dhaq-dhaqaaq , sida inuu hal gacan ku taabto bawdadiisa/bawdadeeda. Qof waliba wuxuu raacayaa waxa uu hoggaamiyuhu sameeyo. Haddii uu hoggaamiyuhu gacmaha isku xoqo, qof walba waxaa laga rabaa inuu sidoo kale sameeyo. Hoggaamiyuhu waa inuu baddalaa dhaq-dhaqaaqa uu sameynayo, 15 ilbiriqsi ilaa 30 ilbiriqsiiba hal mar, waxaana qofka dhexda fadhiya laga rabaa inuu mala-awaal ku dheego qofka uu hoggaamiyuhu yahay. Marka la ogaado qofka uu yahay "hoggaamiyuhu", dalbo laba mutadawac oo kale hawshuna sidaa ha u sii socoto. Marka la ogaado qofka uu hoggaamiyuhu yahay, qofkii la tilmaamaya ayaa noqonaya qofka wax la weydiinayo, waxaana la magacaabayaa hoggaamiye cusub. Hawsha sidaa usii wad.

## **Adeegso Ereyada Zip-Zap-**

Kooxdu si ciriiri ah oo wareeg ah ha isugu soo dhawaadaan. U sheeg inaad laba erey kusoo wareejinaysid goobta la fadhiyo, 'Zip' iyo 'Zap.' Erey waliba wuxuu leeyahay jiho gaar ahaaneed. Ereyga 'Zip' wuxuu u socdaa dhanka midigta, ereyga 'Zap' wuxuu u socdaa dhanka bidixda. Kaaliyaha isku-dubariduhu shan qof ha keeno dhinacaaga midigta. Waxaad tiraahdaa 'Aynu isku daynu inaynu 'zip' u dirno dhinaca midigta kadib sidaa yeel. Marka hore isku qaabee inuu kaaliyuhu ku dhawaaqi doono, 'Boing' kadib marka uu ficilku isaga/iyada gaaro. Markay hawshu halkaa mareyso, waxaad sharraxdaa in 'Boing' loo isticmaalo si hawsha loogu wado dhanka kale. Haddaba si loo helo qaab lagu xakameeyo 'Boings' waa in la helo kalmad afraad taasoo ah 'Perfluey' ama 'Double Boing.' Labada ereyba waxay shaqadoodu tahay inay kooxda sida wareegga ah u fadhida ay u ugudbiyaan ficilka iyagoo gaarsiinaya qofka aad magacawdid. Tusaale ahaan, markaad ku dhawaaqdid 'Merry Mark, Double Boing!', qofka lagu magacaabo Merry Mark waxaa laga rabaa inuu 'Zip' u diro dhanka midigta ama 'Zap' u diro dhanka bidixda!

## **MAGACA CIYAARAHA**

### **Casharka Tababarka ee Magaca Tilmaanta**

Waxaad sheegtaa magacaaga koowaad iyo erey fiican oo tilmaamaya wax adiga kugu saabsan kaasoo ku billaabmaya isla ereyga uu magacaagu ka billowdo. Tusaale: "Qaalidii qurxoonaayd." Kusoo celi magacyada dhamaan dadka adiga kaa horreeya, kadibna kaaga sheeg. Kusoo wareeg fadhiga wareegsan, ilaa aad kusoo noqotid qofkii ugu horreeyay, kaasoo isaguna sidaada oo kale yeelaya.

### **Magac iyo Tilmaan**

Hal qof oo taagan bartamaha wareegga ayaa isagoo aan fikirin si deg-deg ah u sameynaya ficil (garaacitaan, gacanta oo uu kor u qaado, iwm.) wuxuuna isla markaa sheegayaa magiciisa /waxay sheegaysaa magaceeda. kadibna kooxda oo dhan ayaa hal mar laba jeer kusoo celinaysa magaca iyo tilmaanta. Kadibna qofka ku xiga ayaa hawsha qaadanaya. Sidaa u wad hawsha ilaa ay dadka oo dhami ay sameeyaan.

### **Magaca Frisbee**

Adigoo isticmaalaya ereyga **frisbee**, kubbada loo yaqaan **kush**, ama shiraabaad yar oo sida kubadda oo kale loo tolay, ku tuur qof fadhiya wareegga; qof walba waxaa laga rabaa inuu sheego magaca qofkaas. Hawsha sidaa ku wad ilaa laga baranayo magacyo badan.

### **Macnaha Magaca**

Casharkan tababarka ahi waxa uu si gaar ah faa'iido ugu leeyahay, marka ay xubnaha kooxda qaarkood ay is-garanayaan balse ay jiraan dad aan la garanayn, ama haddii ay qaar badan oo ka mid ah kooxdu ay hore usameeyeen Casharka Ku saabsan Magaca Tilmaanta ah. Qof-kasta marka lasoo gaaro waa inuu sheego magaciisa iyo macnaha magaca, isagoo jawaab ka bixinaya su'aalaha ay ka mid yihiin "Halka uu waalidkay magaca ka keenay, waan jecelahay, waxa uu aniga iigu fadhiyo."



## **Kow-Laba-Saddex-Afar-Magac**

(Waxaa la isticmaali karaa marka ay xubnaha kooxdu si fiican u bartaan magacyadooda)

Qaab wareeg ah u istaaga. Isku-dubariduhu wuxuu ku billaabayaa inay "Iyada"; taagan tahay bartamaha wareegga. iyada/isaga waxa uu sheegayaa inuu jeedsanayo kadibna si aan aaba-yeel lahayn uu u tilmaamayo qof kale, si deg-deg ah u tiri ilaa 10, kadibna uu sheego "Magac!" qofka uu tilmaamayo/ay tilmaamayso waa inuu si deg-deg ah u sheego magaca qofka ka xiga dhanka midigta. Qofka ku guul-darreysta inuu si deg-deg ah magaca u sheego wuxuu noqonayaa 'It.' Hawsha sidaa ku wad ilaa dadka oo dhan la tilmaamo.

## ***CASHARADA TABABARKA EE KALSOONIDA***

Casharrada tababarka ee ku saabsan kalsoonidu, waxay gacan innaga siiyaan inaynu ku kalsoonaano oo aynu ku tiirsanaano saaxiibadeen, iyo inaynu noqonno dad naftooda ku kalsoon. Casharradan waa inay hoggaamiyaan dad haysta khibrad hore. Kooxdu waxay mas'uul ka tahay diyaar-garow hore oo badbaado ah, iyo in xukun laga gaaro haddii ay kooxdu gaarsiisan tahay heer ay gudahooda isku kalsoonaadaan taasoo casharka tababarka ka dhigaysa kuwo caadifad ahaan u nabdoon. Kooxda iyagu gaarsiisan heerka kalsoonida, waa inaan laga dalbannin inay ka qayb-qataan casharka.

### **Socod indho la'aan ah**

Lamaane u qeybi. Hal-qof indhaha ayaa laga xirayaa. Qofka kale ayaa si aayar ah u hagaya qofka indhaha la' isagoo qolka gudahiisa ku socodsiinaya, wuxuuna isku dayayaa inuu qofka indhaha la' siiyo khibrado kal duwan (xajmi kala duwan, iwm.), iyadoo maanka lagu haynayo waxyaabaha dhibaataada ah ama wanaagga ah ee uu qofka indhaha xiran lahaan karayo. Hadana qaab kale u metal iyadoo ay labada qof is-baddalayaan.

### **Isku-dheelli-tiritaan (Isku-tiirsanaan)**

Laba qof ayaa gacmaha is-qabsanaya, iyagoo iska soo horjeeda, lugahoodu isku toosan yihiin, indhahooduna isu aaddan yihiin. Kadib dhabarka ha isku tiiryeen, iyagoo ilaalinaya dheellitirka. Midkood waliba uu taageerayo midka kale. Si tartiib ah ayay labaduba hoos isugu dhigayaan, si ay dhulka u fariistaan, kadibna iyagoo wadajir ah ayay kor u kacayaan iyagoo tartiib u soconaya. Hawshan waxay aad ugu fiican tahay lamaanaha aad u kala fog (mid buuran/qof dhuuban, qof dheer/qof gaaban, iwn.) sidoo kale hawshani waxay u fiican tahay dadka miisaanka culus ee dhabarku xanuunayo kuwaasoo ka baqaya inay soo dhacaan. Sharrax ka bixi micnaha ay isku-kalsoonida iyo isku -dheelli-tirku leedahay sida uu casharku sheegayo.

## ***CASHARADA TABABARKA EE SOO XIRITAANKA***

Xiritaanku inta badan wuxuu yimaaddaa marka uu casharka tababarku dhamaanayo, kadib marka ay dhamaanayso maalin ay qabsoomeen dhowr kulan ama marka uu siminaarka oo dhami dhamaanayo. Xiritaanka waa in diiradda lagu saaro midnimo, sidoo kale waa in lagu xaqiijiyo jiritaanka kooxda ama xubnaha kooxda iyadoo la muujinayo inay yihiin dad fiican; waa in lagu xuso hawl si fiican loo qabtay ama waqti si habsan looga faa'iidaystay. Sidoo kale waa qaab la isku yiraahdo "kooxey nabad-gelyo" ilaa aan mar kale ka kulmi doono, ama marka uu siminaarku dhamaanayo, in la is yiraahdo "kooxeey

nabadgelyo" ilaa aynu mar-danbe ka kulmi doono, innagoo filayna inaynu mar kale kulmi doono isla mar ahaantaana filayna nabad mustaqbalka.

### **Waraaqaha Darbiga lagu dhajinayo ee lagu adkeynayo jiritaanka**

1. Qof walba gacanta uga dhiib warqad weyn iyo qalinka wax lagu calaamadiyo. Suurtagali inay dadku dhabarka isaga dhajiyaan warqad aan waxba ku qornayn oo lagu dhajiyay sharooto taasoo keenaysa in qof walba dhabarka lagaga dhejiyo warqadda darbiga oo kale. Sharrax ka bixi inay dadku isaga daba-wareegtaan qolka gudihiisa, iyo inay dhabarka isaga dhejiyaan Waraaqo lagu Adkeynayo Jiritaanka , iyagoo ku qoraya hadallo wax ku ool ah oo lagu adkeynayo jiritaanka qofka kale.

2. Shuruucda la raacyo:

a. Kaliya waa in lagu qoro hadallada fiican; iyo

b. Waxyaabaha runta ah oo kaliya. Qofna yuuna qorin wax uu dareensan yahay inayna run ahayn. Waa in xoogga la saaro inuuna waqtigani ahayn xilligii is-dhalleecaynta ee uu yahay waqtigii wax-toosinta, ama kaftanka.

3. Marka ay kooxdu qof walba dhabarkiisa ku dhajiyaan warqad, hal-mar u wada yeer, kadibna amar kusii inay waraaqaha fujiyaan oo ay akhriyaan wixii ay qoreen. Kusoo wareeg qolka kadibna weydii ka qayb-gale kasta inuu soo gudbiyo ama uu falanqeeyo warqaddiisa/warqaddeeda ama warqadda uu u arko/ay u aragto inay tahay mid qiimo leh. (Dadku inta badan waxaa dhaqaajiya qaar ka mid ah faallooyinka lagu qoray warqadda dusheeda.) U oggolow inay dadku qaataan waraaqahooda oo ay haystaan, si uu u xasuusiyo siminaarka, iyo diiwaan kayd u ah dadka oo dhan.

Fiiro gaar ah: haddii aad ogaatid inayna kooxdu ku dhaqmaynin tilmaamahaaga, oo ay isticmaalayaan xaqiraad, casharkan waxba ha isticmaalin. Baddalkiisa waxaad isticmaashaa saddex-geesoodka ama gaashaanka muujinaya adkeynta jiritaanka.

### **Gaashaanka Adkeynta Jiritaanka**

1. Ka qayb-gale kasta gacanta uga dhiib warqad weyn iyo qalinka wax lagu calaamadiyo. qof kasta warqadda korkeeda haku sawiro gaashaan, isagoo u qeybinaya saddex qaybood (warqadda joornaalka korkeeda ku sawir tusaale muunad ah). Kadib qaybaha ay gaashaanka u qaybiyeen haku qoreen jawaabaha su'aalaha soo socda ( ama su'aale kale haddii ay kooxdu sidaa u aragto).

Saddex ka mid ah waxyaabaha fiican ee aan anigu ku tilmaamanahay.

Waxa aan jeclahay inay dadku igu xasuustaan.

Wax aan qabtay intii aan noolaa kaasoo ii leh faa'iido.

2. haddii ay suurtagal tahay dadku iyagoo koox ballaaran ah hasoo jeediyeen hadal khudbad ah oo ku saabsan " tusida iyo sheegitaanka" gaashaamadan, kadib ha xirteen gaashaamada, hana ku dhajiyeen dhabarkooda in muddo ah.

## **Hadiyad Isa Siin**

Ku wareeg fadhiga wareegga ah, kadibna qof kasta haku yiraahdo qofka ku xiga, 'Waxaan ku siinayaa Hadiyad ka kooban.....', adigoo qofka siinaya hadiyad mala-awaal ah oo ku habboon (inta uu socdo siminaarkani dadku wax weyn ayay iska baranayaan). Suurtagali in mala-awaalkaagu uu gaaro qofka. Hal qof oo ay haysato dhibaato ku saabsan fiiqisanaan (isku habaysnan la'aan) ayaa la siinayaa meel walxaha oo dhan lagu guray.

Kala duwanaanta:

Kooxda u qaybi qaab lamaane ah. Qof kasta oo ka mid ah labada lamaane weydii, riyo ku saabsan wax uu jecel yahay inuu sameeyo. Qof kasta sii muddo saddex daqiiqo ah. Kadib kusoo noqo fadhiga wareegga, qof waliba wuxuu kooxda u sheegayaa hadiyad uu siinayo saaxiibkii, taasoo ay riyadiisu ku dhiiri-galisay.

Kala –duwanaan kale:

Halkii aad hadiyad ka bixin lahayd,isticmaal jumladan, " Waxaan kuu aqoonsanayaa hadiyadda..... .

## **Wadnaha, Wadnaha, Gacanta**

1. Halkii aad ka samayn lahayd qiimeyn caadi ah, isku-day inaad isku dartid qiimeynta/xiritaanka.
2. Warqadda joornaalka korkeeda ku sawir “qof” weyn. Ku dhaji midabada kala duwan, buluug, jaalle, iyo guduud-xigeen.
3. Waxaad sheegtaa in buluuggu uu ka koobnaanayo fikrado isla mar ahaantaana la dhigayo meel ku dhaw qofka madaxiisa; sidoo kale kuwa jaallaha ahi waxay ka koobnaan donaan dareeno waxaana lagu hagaajinaya wadnaha qofka; kuwa midabkoodu yahay buluug-xigeen (pink) waxay ka koobnaanayaan qalab waxaana la dhigayaa meel u dhaw gacmaha qofka. Kadib waxaad midabyo kala duwan ku kala qortaa “fikrad,” “dareen” iyo “qalab” kadina waxaad dhigtaa meelaha loogu talo-galay.
4. Ka qayb-gale kasta waxaad siisaa mid ka mid ah midabada aad dhajisay. Weydii inay warqadda buluugga ah korkeeda ku qoraan fikradda ay ka qabaan barnaamijka AVP, sidoo kale warqadda jaallaha ah haku qoraan dareenka ay ka qabeen intii maalinka lagu guda jiray, iyo qalabka ay isticmaaleen kaasoo ay ku qorayaan midabka buluug-xigeen (pink) .
5. Marka ay qoraalka dhameeyaan haku dhajiyaan madaxa, wadnaha iyo gacmaha “qofka.”
6. Kadib marka uu qof waliba dhameeyo, natijada kor u akhri qof walbana uga mahad-naq sida uu yeelay. Qof kasta waxaad ka dalban kartaa inuu aklhriyo warqaddiisa/warqaddeeda.

## **Samee wax ka Duwan**

1. Qof kasta sii kaar iyo qalin qori. Qof walba ka dalab inuu kaarka dushiisa ku qoro wax haddii ay sameeyaan ay isbaddal ku samayn karaan bii'adooda iyo bulshada.
2. Sharax ka bixi inuuna qof aan iyaga ahayni arki doonin waxa ay qoreen. Marka ay dhameeyaan qoraalka, ha isku laabaan kaarka kaddibna haku xiraan sharooto.

3. Kaarka dushiisa haku qoreen taariikhda , kadibna ha fureen todobaad kadib.

4. Kadib ha is-hubiyeen si ay u ogaadaan inay fikraddooda uun isku dayeen.

### **Wareegga lagu magacaabo Namaste**

1. Kooxdu ha u istaageen qaab wareeg ah. Si kooban sharrax uga bixi qaababka kala duwan ee ay dadku isu salaamaan, sida, is-gacan-qaadka ama “ gacan isu taagga shanta farood la taagayo.”

2. Sharrax ka bixi in dadka Hindu-ga ahi ay isku salaamaan ereyga “Namaste.” Marka ugu horreysa qofku wuxuu isku qabanaya labadiisa calaacalood/labadeeda calaacalood kadibna wuxuu leeyahay, “Namaste,” isagoo waxoogaa foorarasanaya. Kadibna qofka kale ayaa sidoo kale yeela.

3. Salaanta lagu magacaabo “Namaste” macnaheedu waa sida soo socota: Wanaagga ku jira qaybta ka mid ah jirkayga ee aad u hooseysa ayaa salaamaya wanaagga ku jira qaybta ka mid ah jirkaaga ee aad u hooseysa.

4. Xiritaankan wareegga ahi wuxuu qof walba siinaya fursad uu marka hore kaga jawaabo salaanta kaddibna uu isaguna salaanta billaabo.

5. Sharrax ka bixi inaad bilaabaysid inaad kusoo wareegtid fadhiga wareegsan adigoo ka billaabaya dhanka bidixda, adigoo qof walba ku salaamaya habkan. Marka aad mareysid qofka afraad ee dhankaaga bidix fadhiya, qofka ku xiga ayaa billaabaya inuu fadhiga kusoo wareego isagoo salaamaya qofka koowaad ee ka xiga dhanka bidixda. Waxaad u baahanaysaa inuu dhanka bidixda kaa xigo qof saaxiibkaa ah si uu tusaale ahaan ugu muujiyo salaanta.

6. Haddii ayna su'aaluhu wali bilaabmin. Wareeggu isaga ayaa iskii u furaya hawsha marka aad ku noqotid halkii aad ka timid.

Fiiro gaar ah : Xiritaanka noocan ahi waxa uu ku habboon yahay Kulanka 6aad ee Siminaarka Hormarsan. Haddii aad hore u samaysay casharka tababarka ee ka hadlaya “ Waa maxay?” kaasoo ay la socoto is-gacan-qaad iyo Gacan isu taag, tani waxay noqoneysaa muraajaco fiican.

### **Duufaan**

1. Kooxdu ha u istaageen qaab wareeg ah oo waxoogaa ciriiri ah, adiguna isku hagaaji bartamaha.

2. Sharrax ka bixi inuuna casharku ku lug-lahayn hadal ee uu ku saabsan yahay in la sameeyo shanqar innagoo adeegsanayna gacmaheena iyo lugaheenna. Qof walba weydii inuu kaa daba sameeyo waxa aad samaysid marka aad xaggooda fiirisidba, hawshu sidaa ha u socoto ilaa aad kusoo wareegaysid dhamaantood mar labaad.

3. Ku billow hal qof kadibna kusoo wareeg fadhiga wareegsan sideed jeer adigoo sameynaya sida soo socota: Wareegga 1aad: Gacmahaaga isku xoq; Wareegga 2aad: Suul dhabaalee; Wareegga 3aad: bawdada taabo; Wareegga 4aad: bawdada taabo; kadibna dharbaax lugta; Wareegga 5aad: bawdada taabo; Wareegga 6aad: Suul-dhabaalee; Wareegga 7aad: Gacmahaaga isku xoq; Wareegga 8aad: labada calaacalood isku qabo si aad u muujisid inaad joojisay.

4. Ugu danbeyntii, dib ugu soo noqo fadhiga wareegga kadibna waxaad tiraahdaa wax la mid ah, “Waxaan idiin rajeynayaa in duufaana ku yimaadda noloshiina oo dhami ay deg-deg idiin dhaafaan.”

Fiiro gaar ah: Marna haku sheegin magaca xiritaanka noocan ah warqadda ajandaha ama si hadal ah.

### **Duqeyn Xoog ah**

1. Samee fadhi qaab wareeg ah. Xubin ka mid ah kooxda ayaa sharxaya in "waxaan doonaynaa inaan qof walba si xoog ah u duqeyno. Waxaynu kusoo wareegaynaa fadhiga wareegsan, innaga oo diiradda saarayna qof kasta.

2. Dadku si aan habaysnayn ayay ula hadlayaana qofka lagu magacaabo "isaga", iyagoo u sheegaya waxyaabaha ay jecel yihiin ee ay u hanqal-taagayaan ee ay qofka ku ixtiraamayaan. Dadku ha sheegeen waxyaabaha ay si dhab ah u dareemayaan.

3. Kadib waxaynu suurta-galinaynaa hal daqiiqad oo qof waliba si xoog ah wax ugu duqeeyo (kaasoo dheeraan kara). Kadib xubin ka mid ah kooxda aya soo bixinaya qof si uu ula billaabo oo uu u yiraahdo wax uu ku adkeynayo jiritaanka qofkaas.

Fiiro gaar ah: (Waxaa dhici karta inuu waqtiga Casharkani dheeraado; waxaa muhiim ah in la ilaaliyo waqtiga loo qoondeeyay qof-kasta.)

### **Shabakadda Dunta ka sameysan**

Isticmaal kubbad midabkeedu ifayo oo ka samaysan dun (waxaa sii fiican inay tahay midabyo badan)

1. Kooxdu ha u fariisteen qaab wareeg ah. Sharrax ka bixi in loo baahan yaay inay kooxdu isu habeeyaan qaab shabakad oo kale iyagoo kubadda isku tuur-tuuraya.

2. Waxyar ka hor inta uuna qof-kasta tuurin kubbadda dunta ah, waa inay dhamaystiraan hal jumlad, sida,, “Waxa aan rabo inaan xasuusnaado marka aan qolkan kasii baxayo waa .....” sidoo kale, ka hor inta ayna dadku isku tuurin kubbadda dunta ah, waa inay isla qabsadaan kubbadaasi ay u sameeyaan qaabka shabakadda. Haddii ayna jirin wax su'aalo ahi, waxaad billowdaa inaad tusaale ahaan u matashid jumlada iyo tuuritaanka.

3. Kadib marka uu qof waliba qabto kubbada ee uu hadlo, waxaad dalbataa in kubadda dib laguugu soo tuuro. Waxaad weydiin kartaa kooxda in qaabkan shabakadda ahi uu ku xasuusinayo wax uun (sida fikrad ku saabsan bulshada; ma jiro nin ku nool meel jasiirad ah; ahmiyadda ay leedahay taageeradu).

4. Waxaad u baahan kartaa inaad shabakadda kor u qaadid meel ka sarreysa madaxaaga ama “kala siisiib” shabakadda si aad u dareentid xiriir la'aan.

5. Ugu danbeyntii, weydii qof kasta inuu shabakadda dhigo dhulka korkiisa oo uu wajigiisa banaanka u jeediyo. Marka aad qabsanaysid kubbada, iyadoo isku duuduuban, waxaad sheegtaa in “inkastoo aynu isaga tagayno shabakadda haddana waxaynu isku dayi karnaa inaynu haysanno qiirada uu siminaarku innoo xambaarsan yahay.” Sidoo kale qof-kasta xasuusi in dadka ay kulumayaan ayna ahayn kuwo haysta khibraddaas oo kale. “Qaar kale oo dadka ka mid ihi sida aynu hadda wax u dareemayno uma

dareemayaan. Ha isku dayin inaad si shakhsi ah aad qaab aan wanaagsanayn wax u fahamtid”. Ugu dambeysta qof-walba uga mahad-celi imaanshaha uu goobta soo xaadiray.

Fiiro gaar ah: Qaabkan waxaa inta badan la isticmaalaa marka lasoo xirayo Siminaarka Aasaasiga ah.

# QEYBTA G

## MATALADDA KAALIMAHA

**Ujeeddada:** In kooxaha laga gacan siiyo sidii ay isugu habayn lahaayeen kaalimaha la matalayo taasoo horseedi karta shaqaaqo la'aan iyo xal cadaalad ah oo laga gaaro khilaafaadka.

**Wagtiga:** Mid kala geddisan

### Sida ay isugu xig-xigaan:

1. Waxaad doorataa xaalad la matalayo khilaaf ay kooxdu jeceshahay in la daraaseeyo kadibna la xalliyo, iyadoo la filayo in Awoodda Wax-baddalitaanku ay hawsha gacan ka geysato. Xaaladda la matalayo waxay lahaan kartaa oo kaliya hal muuqaal: gacan-ka-hadalka dhabta ah. Afhayeenka kooxda ayaa sharrax ka bixinaya waxa keenay isku-dhicitaanka.

*Kala-duwanaanta:* Dadka u qaybi kooxo yar-yar, koox walibana ha doorato khilaafkeeda iyada ugaarka ah, ama sii muuqaalo matalaadeed oo suurtagal ah. Hal xubin oo ka mid ah kooxda ayaa koox kasta la joogaya.

2. Xaaladda matalaaddu waa inayna noqonnin mid albaabada usoo xiraysa wixii qaabab khalad ah ama wax dhaawacaya ee arrinta lagu xallinayo, maxaa yeelay Awoodda Wax-baddalitaanku taageero kama geysan karayso natiijooyin khalad ah.

3. Go'aan ka qaado jilayaasha lagu soo darayo xaaladda matalaadda iyo qofka matalaya jilayaasha sii magacyo khayaali ah.

4. Waa inaad marka horaba go'aaminin waxa ay noqonayso natiijada kasoo baxaysa; jilayaasha waa in loo oggolaado inay u madax bannaanaadaan sidii ay u raadin lahaayeen hababka ku habboon ee la shaqayn kara Awoodda Wax-baddalitaanka. nooc-kasta oo uu yahay xalka ay jilayaashu raadinayaan kaasoo ku saleysan caddaalad iyo shaqaaqo la'aan, waa mid u fur-furan Awoodda Wax-baddalitaanka.

5. Looma baahna inuu qofna matalo kaalinta uu ku leeyahay khilaaf si dhab ah usoo maray noloshiisa. Laakiinse, qofku wuxuu matali karaa "soo saaraha iyo maamulaha" kaalinta la matalayo, isagoo sharxaya muuqaalka la matalayo, jilayaasha kaalimahooda, iyo isagoo isku-dubaridaya hawsha la qabanayo. Tani waxay faa'iido wax-soosaar u leedahay dareenka gudaha, marka uu qofku matalayo kaalinta qof ay cadow isku ahaayeen noloshiisa dhabta ah.

6. Dooro afhayeen kaasoo ay hawshiisu tahay inuu dadka u sheego matalaadda kaalinta. Waxaa kale oo suurtagal ah inuu afhayeenku noqdo/ay noqoto qof wax jilaya haddii ay sidaa la noqoto; ama uu noqdo qofka nolosha dhabta ah khibrad kusoo maray.

7. Afhayeenku waa inuu dadka u sharxo arrimahan:

- a) Maxaa dhacay ka hor inta ayna billaabmin matalaadda kaalimuhu;
- b) Magacyada jilayaasha iyo magaca dhabta ah ee qofka matalaya qayb kasta;

- c) Sida uu dareemayo qof walba oo wax jilayaa uu marka uu bilaabmayo jilitaanku;
- d) Goobta ay ka dhacayso xaaladda la matalayo, goobta la dhigayo alaabta iyo waxyaabaha kale.
- 8. Isku-dubariduhu wuxuu afhayeenka siinayaa tilmaamo ku saabsan marka la billaabayo matalaadda.
- 9. Isku-dubariduhu marka uu matalaada soo afjarayo wuxuu leeyahay "Jar".
- 10. Jilayaashu waxa ay wadayaan kaalimahooda iyagoo taagan "fagaaraha" ilaa uu isku-dubariduhu hawsha ka joojinayo si uu su'aalo kooban u weydiiyo.
- 11. Kadib, isku-dubariduhu waxa uu hoggaaminayaa dood guud, isagoo dadka weydiinaya inay wax falanqeeyaan.

### **Qodobeynta Isku-dubaridaha:**

Waxaa muhiim ah in la ogaado xilliga lasoo af-jarayo kaalinta uu qof matalayo. Tani waa arrin xukunkeedu uuna lahayn meel loogu soo hagaago. Kooxdu waxay mas'uul ka tahay inay ilaaliyaan xasilloonida iyo habsami u socodka isla mar ahaantaana looma baahna in kaalin la matalayo ay abuurto ama keento xaalad nafsiyeed ama shaqaaqo gacan-ka-hadal wadata. Dhanka kale, matalaadda la matalayo kaalin, ee aan jilaha ku dhalinayn caadifado dhab ah waxay macneheedu tahay inuu wax-yar ka isticmaalay khibradda barashada, maadaama ay dadku yihiin kuwo wax barta, isla mar ahaantaana ay Awoodda Wax-baddalitaanku tahay mid hawl-gasha marka ay dadku la kulmaan cadaadis. Haddaba, marka lasoo afjarayo matalaada qof waxaa loo isticmaalayaa in suulka lagu tilmaamo, taasoo noqoneysa marka ay soo if-baxdo mid ka mid ah xaaladaha soo socda (hadba xaaladdii soo hor if-baxda):

- a. Marka ay xaaladdu noqoto mid kacsan ama caadifadi ku laran tahay, ee uu xanaaquna u ekaado mid dhab ah, markaasoo ay lama-huraan noqonayso inuu gacan-ka-hadal yimaaddo ama niyad-jab nafsii ah, kaasoo ayna u dul-qaadan karin ka qayb-galayaashu;
- b. Marka matalitaanku uu gaaro ficil ku saabsan cunto dheraad ah oo loogu talo-galay in la baaro taasoo looga gol leeyahay khibrada wax lagu baranayo, haku saleysnaato guul ama guul-darro;
- c. Marka ay matalaaddu gaarto heer ay jilayaashu soo xiraan dhamaan fursadaha la heli karo ee lagu baadi-goobayo xal caddaalad ah oo aan gacan-ka-hadal lahayn ama marka ay meesha ka baxo fikraddii nuxurkeedu ahaa in loo furfurnaado Awoodda Wax-baddalitaanka;
- d. Marka ay hawshu gaarto heer guul ama ay caqabi soo baxdo, waxaana iska cad in marka heerkani la gaaro ayna suurtagal ahayn in wax dheeraad laga barto sii socoshada hawsha. (Waxaase laga yaabaa, in wax dheeraad ah laga barto isla xaaladdan matalaadda, waase haddii ay matalaan jilayaal kale. Haddii ay arrintu sidaa tahay, waxaa wax-ku-ool noqonaysa in loo yeero mutadawiciin kale oo cusub si ay isugu dayaan qaabab kale oo ay ku gaaraan hab xal ah oo aan shaqaaqo lahayn.)

Haddii ay matalaada kaalintu ku dhamaato iyadoo qof ka mid ah jilayaasha kaga tagtay dareen xun oo heerkiiisu sarreeyo (xanaaq, niyad-jab, xaqiraad, iwm.), waxaa muhiim ah in inta aan hawsha hore loo sii wadin, in la war-geliyo jilayaasha; taasoo ah in bannaanka looga bixiyo kaalinta ay matalayaan iyo xaaladda niyad-kacsanaanta ah ee lasoo gudboonaatay, waxaana dib loogu celinayaa xaaladdoodii hore ee degganayd. Marka aad sidan yeelaysid, marka hore jilaha weydii isagoo masraxa taagan magiciisa



khayaaliga ah ee uu wax ku matalayo, kadibna waxa uu dareemayo . Kadibna weydii magiciisa dhabta ah/magaceeda dhabta ah; ku dheh, " Hadda masii lahaan doontid magaca aad wax ku jilaysid. Hadda waxaad tahay hebel/heblaayo (adigoo ugu yeeraya magiciisa dhabta ah. Marka kale ku celi waxaad tahay hebel/heblaayo (adigoo ugu yeeraya magiciisa dhabta ah). Hadda maxaad dareemaysaa (marka aad leedahay magacaagii asalka ahaa)?" Marka uu qofku kuu jawaabo,weydii inuu hadda ku faraxsan yahay inuu ku noqdo kooxda ballaaran /inay ku faraxsan tahay inay ku noqoto kooxda ballaaran. Marna ha sameynin inaad qof ku daysid inuu kusii jiro xaalad caadifadeed oo kacsan ama xun ila aad gacan u fidsid oo aad xaaladda ka saartid si uu ula qabsado.

Matalaadda kaalimuhu waa mid aan la qiyaasi karin. Marna ma garan kartid sida ay noqonayaan. Marka la billaabo, dadku waxay ku noqonayaan noloshooda dhabta ah. Kooxda ayaa laga rabaa inay wax qiimo leh kala soo baxaan waxa dhacaya. Mar ayaa waxaa dhacday in qaar ka mid ah maxaabiis ay mataleen kaalin uu qof lacag ka khiyaamay; wuxuuna arrinta ku xalliyay isagoo adeegsaday tuug kale oo lacagtii usoo celiyay. Kadib isku-dubaridihii ayaa qoslay wuxuuna yiri " Hal shay ayaa iska cad: xalka noocaas ahi ma aha mid waxyeelaya Awoodda Wax-baddalitaanka." Dooddii arrinta ka dhalatay ayaa qof-walba wax u kala caddaysay. Koox kale ayaa buuq abuurtay, caadifad buuq ah oo uu keenay maandooriye ayaa muuqaalkii ka dhigay " goob sawaxan." Isku-dubaridayaashu ma ayna hubin wax ay sameeyaan. Qof ka mid ah kooxda, oo daawanayay sida wax loo matalayo ayaa si deg-deg ah farta ugu fiiqay mid ka mid ah matalayaasha wuxuuna ku yiri, "Waxaad u dhowaatay inaad dhimato, miyayna sidaa ahayn?" taasi waxay keentay dood ku saabsan cabsida mustaqbalka, iyo dood dhab ah oo ku saabsan sidii ay xabsiga uga bixi lahaayeen, isla hadalo qaabkan oo kale u dhacay ayaa markii horeba keenay inay xabsiga galaan. Inta badan kaalin walba oo la matalo waxaa loo baddali karaa qaab wanaag ah. Kaliya waxay u baahan tahay xirfad, gacan fudayd, taageerada kooxda oo dhan, in lagu kalsoonaado kartida kooxda ee ku aaddan kobcistaanka, iyo inay kooxdu caddeeyaan oo qeexaan hawsha ay qabanayaan, ee ayna iska taageerin wax walba oo marka ugu horreysa loogu soo gudbiyo qaab matalaad.

Arrin si guud khibrad ahaan loogu ogaaday ayaa waxay tahay in matalaadda ugu horreysa ayna si habsami ah u dhicin inta badan. Waxaa laga yaabaa inay sababtu tahay hawsha oo ah mid adag; waxaa kaloo laga yaabaa inay sababtu tahay iyadoo ay ka qayb-galayaashu isku dayaan inayna waxba soconayn. Markan oo kale waxaa fiican in la sameeyo faragelin. Hal-koox ayaa ka baxday matalaaddii kaalimaha ee kulankaas iyagoo la yimid niyad ka taageerid. Markii ay dib ugu soo noqdeen matalaadda kaalimaha waxaa is-baddalay dareenkii qiirada lahaa ee kooxda oo dhan.

Matalaadda kaalimuhu waa xaalad xoog badan. Marka dhinacyo badan laga fiiriyo waa halbowlaha siminaarrada AVP. Waxbarashada waxaa looga gol-leeyahay in dadka la dhex-galo, kumana eka oo kaliya siminaarka. Hal shay oo aan mar-mar iraaqdo wuxuu yahay, gar ahaan marka la I weydiiyo waa maxay nooca xaqiiqada ah ee ku jira matalitaanka kaalimaha: "Waxaad ka war-qabtaa mararka qaarkood inaad gashid muran ama xaalad ee aad sax un u maareysid, laakiinse waxaad soo kacdaa habeen barkii adigoo yiraahda, ' Haddaa ayaan gartay wixii la iga rabay inaan sameeyo.' Hagaag, matalitaanka kaalimuhu wuxuu ku siinayaa fursad aad isku daytaysid inaad si habboon wax u maaraysid, waxaa lagaa rabaa inaad naftaada soo gaarsiisid halka ay khibraddaadu gaarsiisan tahay. Barashada dhabta ahi waxay imanaysaa marka danbe, marka aad soo kacdid ee aad tiraahdid " Hadda ayaan gartay sida aan arrintaas u maareynayo."

## Wareysiga ku saabsan weydiinta kaalimaha

Waxyar kadib marka ay jilayaashu kaalinta matalaan waxay sii joogayaan "masraxa" ilaa faah-daahin laga siiyo. Qof walba kula hadal magaciisa khayaaliga ah ("saarid") ilaa uu ka baxo/ay ka baxdo matalaadda kaalinta, adigoo markaas oranaya, " Hadda ayaad dib ugu soo noqonaysaa Sue-gii wacnaayow. Adigu ma tahay qof mar kale ku qanacsan nafsaddiisa?" iyo kalmado sidaas oo kale ah kuwaasoo saameyn reebi kara. Haddii mar kale su'aal la weydiiyo qofka lagu magacaabo Sue, waxaa loogu yeerayaa " Sue-gii wacnaayow/wacnaydeey."

Waxaa fiican in qofka xadgudubka sameynaya su'aalo laga weydiiyo kaalintiisa (kaasoo laga yaabo in xaaladdiisa wax laga baddalay ama aan laga baddalin) waa qofkii ugu horreeyay ee xamaasaddiisu aad u kacsanayd.

Isku-day inaad dareentid inaad ka dhex-baxday, dadkuna haka sii shaqeeyeen : “Okay, aan raadinno waxa dhacay waxa ay yihiin” (ama wax-kasta oo kugu riixaya inaad tiraahdid isbaddal):

- Hadda sidee ayaad dareemaysaa?
- Maxaa maskaxdaada ka guuxayay markii \_\_\_\_\_ aad samaysay \_\_\_\_\_?
- Ma jiray meel aad isku baddashay? Maxay ahayd?
- Miyaad ku qanacday wixii dhacay?
- (haddii ay jirto) Sidee ayaad dareentay markii \_\_\_\_\_ wax dareenkaaga taabtay, markii uu fartiisa kugu riixay, goorma ayuu \_\_\_\_\_?

Ma aha inaad isla markiiba soo tuurtid su'aalo deg-deg ah. Su'aalaha kor ku xusan waxaa loogu talo-galay oo kaliya inaad fikrad ka qaadatid. Marka aad su'aal weydiinaysid, sii dadka waqti ay kaga jawaabaan. Su'aaluhu waxay ka imanayaan jawaabaha ay bixiyaan. Marna hore ayaad u soconaysaa marna gadaal adigoo u dhexeeya matalayaasha muhiimka ah. Adigoo sidaa yeelaya, haddana waa inaad ku noqotaa qofkii aad markii hore ka billowdid si aad ugu kuur-gashid. Marka aad hubsatid inuuna qofku la jaan-qaadaynin matalaadda, waxaad ku tiraahdaa " Hadda wixii ka danbeeya magacaagu ma aha Chuck...." Iyo sidaas oo kale.

Fiiro gaar ah sii "shuruucda" : magacyada khayaaliga ah, muuqaalka, khilaaf dhab ah kaasoo aan la xallinin ama aan la xallin karin (taasoo ku xiran sida uu khilaafkaasi u yahay mid u furfuran Awoodda Wax-baddalitaanka). Waxaad qori kartaa labada magac ee tilmaanta ah iyo magaca khayaaliga ah ee uu qofku leeyahay ee uu wax ku matalayo. Waxaa fiican in qodob-qodob loo qorto inta ay matalaadu socoto; maxaa yeelay suurtagal maaha inaad wax-walba xasuusatid (marka laga reebo haddii aad leedahay maskax wax sawiraysa).

Kadib marka qof walba kaalintiisa wax laga weydiiyo, matalayaasha kaalimuhu haku noqdeen kuraastooda. Weydii ka qayb-galayaasha meesha ay tahay halka ay ku arkeen Awoodda Wax-baddalitaanka intii ay ku guda jireen matalaadda. Hal qaab oo lagu billaabayo su'aalaha ku saabsan Awoodda Wax-baddalitaanka waa inaad ka qayb-galayaasha weydiisid inay fiiriyaan Jiheeyayaasha Tilmaamaha ah ee Awoodda Wax-baddalitaanka ama Su'aalaha kooban, isla markaana ay ka baaraan wax caddayn ah oo ku saabsan furfurnaan ama jiritaanka Awoodda Wax-baddalitaanku inay ku jirto kaalimaha la matalayo.

Si gaar ah u sharraax inay muhiim tahay inaad maqashid waxa socda, inaad si gaar ah ula socotid luuqadda jirka, xiriirka isha, sare ukaca codka, hawsha inta badan la qabanayo iyo cidda qabanaysa.

Ka qeyb-galayaashu marka ay mashquulinayaan jilayaasha iyo korjoogayaasha waxay aad ugu lug leeyihiin buuqa qaylada wata, sacabinta, qosolka, iyo shirar geeseed la qabto.

Ka qayb-galayaasha lama siinayo waqti badan si ay wax badan u weydiiyaan matalayaasha kaalimaha. Sidaasoo ay tahay, haddana tallaabadani waa mid muhiim ah. Waxaa fiican inaad soo gaabisid su'aalahaaga ee aadan soo gaabin su'aalaha dadka. Arrinta aad muhiimka u ahi waxay tahay khibradda matalaadda, waxayna ka qayb-galayaashu u baahan yihiin inay arrinta aad ugu lug-lahaadaan.

Hoggaaminta matalaadda kaalimuhu waa hab-farsamo ee maaha cilmi. Waxaa jira qaabab badan oo lagu hoggaamiyo matalayaasha kuwaasoo ay hormuud ka yihiin isku-dubaridayaasha barnaamijka AVP. Run ahaantii qaar badan oo ka mid ah isku-dubaridayaashu waa kuwo fiican. Adiga waxaa waajib kugu ah inaad hormarisid nidaamkaaga gaarka ah: waxaa muhiim ah inaad hal arrin maanka ku haysid: ma aha lagama maarmaan hannaanka halkan ku qeexan ee dadka lagaga joojinayo kaalintooda matalaadda, waxaadna isticmaali kartaa xukunka adigu aad shakhsi ahaan dhinac walba wax kasoo yareynaya. (Adiga Chuch ahaan sidee ayaad dareemaysaa?..... hadda mar kale waxaad tahay Sue-gii wacnaa/wacnayd. Sidee ayaad dareemaysaa maadaam aad tahay Sue-gii wacnaa?" Sidaasoo ay tahay, haddana waa inaad maskaxda ku haysid inay jirto ujeeddo loo hormariyay qaabkan oo looga gol leeyahay in lagu gaaro. dadku waxay ku dhibaatoodaan marka ay ku jiraan matalaadda kaalimaha. Noocyada dareenka ee laga tagay, waa kuwo baaqi kusii ahaanaya gudahooda waxayna saameyn ku yeelanayaan fikradaha ay aaminsan yihiin iyo kuwa dadka kale. Haddii uu jiray xanaaq ama dareen kacsan, qofka sidaa dareemaya wuxuu u baahan yahay hannaanka su'aal weydiinta. Maadaama oo aynaan innagu ahayn qof fiiro dheer leh; mar walba ma garan karo waxa ay dadku dareemayaan.

### **Tilmaamaha Jiheeyaha ah ee ku saabsan wareysiga jilayaasha kaalimaha ay mataleen**

#### **Xasuusnow afartan qodob ee loo isticmaalo ka wareysiga jilayaasha kaalimahooda.**

**Hasii wadin (haki)** – Cod sare ku dheh "jar" marka aad aragtid arrimaha soo socda.

- Marka ay u muuqato inuu dhacayo gacan-ka-hadal ama natiijo dhaawac keeni karta.
  - Marka la sheego wax kaafi ah taasoo saamaxaysa dood faa'iido leh.
  - Iyadoo uu sii yaraanayo falka la qabanyo– marka uuna falku dhinacna u soconin.
  - Marka la gaaro heshiis wax ku ool ah.

#### **Dib uga wareysa jilayaasha kaalimahooda**

- Go'aan ka qaado qofka uu yahay ka ugu xanaaqa badan ee caadifad ahaan ugu kulul ee hawsha ku jiray.
  - Marka ugu horreysa qofka su'aalo dib uga weydii kaalinta.
  - Weydii "sidee ayaad dareemaysaa " & una oggoolow inuu ka qayb-galuhu hadlo.
  - U arag inay xaaladaha dareenka oo dhami yihiin kuwo sax ah.

- Aqoonso in la isticmaalay wax ka mid ah Awoodda Wax-baddalitaanka ama farriimo.

### **Jile walba dib usii kaalintiisaa marka aad su'aalaha ka weydiiso kaalintiisa.**

- Weydii, diyaar ma u tahay inaad kaalintaada ka fariisatid.
  - Marka aad ka siibaysid warqadda yar ee magaca qofku ku qoran yahay ee laabta qofka ku dheggaan waxaad tiraahdaa - Magacaagu masii\_\_\_\_\_, hadda kumaad tahay?
  - Hasii wadin hawsha ilaa aad ka maqashid jawaab-celin wacan oo wayn oo ku saabsan magaca tilmaanta ah ee ka qayb-galaha. Waxaad u baahan tahay inaad xaqiiqsatid inuu ka qayb-galuhu uu joojiyay doorkiisii oo uu hadda yahay qofkii uu ahaa markii hore.
  - Weydii ka qayb-galayaasha inay istaagaan, oo ku dhajiyaan magaca jilitaanka kursiga dhabarkiisa.
    - Weydii ka qayb-galayaasha inay ku jeedsadaan kursiga. " Miyaad rabtaa,(adigoo ah qofkii aad markii hore ahayd) inaad wax ku tiraahdid oo aad la hadashid (jilaha khayaaliga ah)"
    - Ma doonaysaa inaad kooxda u sheegtid wax ku saabsan sida aad u dareentay markii aad matalaysay kaalinta\_\_\_\_\_.

**Dood kala yeelo** kooxda kaalinta matalitaanka adigoo diiradda saaraya sida ay ugu lug lahaayeen hawsha.

- Hoggaami dood guud ahaaneed oo ku saabsan wixii dhacay.
  - Isku-day inaad doodda hoggaamisid adigoo maraya Hannaanka loo maro arrimaha, halkii aad ku ekaan lahayd qodobu yar-yarn oo ka mid ah hawsha.
  - Sidee ayay matalaada kaalintu ugu dabbaqmaysaa nolosha dhabta ah?
    - Dib u eeg fursadaha Awoodda Wax-baddalitaanka iyo Farriimaha Aniga ee la isticmaalay ama aan la isticmaalin.

### **LABA KAALIN OO LA MATALAYO**

1. Waxaad doorataa xaalad matalaad taasoo la xiriirta khilaaf ay kooxdu rabto inay daraaseeyaan. Waa inay lahaato hal muuqaal oo kaliya. Xasuusnow in Awoodda Wax-baddalitaanku ayna si habsan ugu shaqaynayn haddii ay natiijadu tahay mid khaldan. ( sida ganacsiga daroogada).

2. U habee qof kasta qaab jilaa gaar ahaaneed. Qofna looma oggola inuu matalo/inay matasho kaalintiisa gaarka ah ee ku aaddan khilaaf uu si khibrad ahaan ah ugu soo maray noloshiisa.

3. Jilayaasha u dooro magacyo khayaali ah. Marna ha isticmaalin magacyada dhabta ah ee dadka.. Waxaa fiican inuu qof walba oo jile ahi uu xirto warqad uu magaciisu ku qoran yahay iyo mid uu ku qoran yahay qofka wax u yeerinaya.

4. Dooro hal qof oo yeerinaya kaalinta la matalayo. Sidoo kale wuxuu noqon karaa qof wax matalaya. Qofka wax yeerinayaa wuxuu dadka u sharxayaa:

- a) Goobta uu muuqaalku ka dhacayo .
- b) Taariikh kooban – waxa keenay is-khilaafka.
- c) Magacyada jilayaasha iyo magaca tilmaanta ah ee qofka matalaya qayb kasta.

5. Ku tababaro Qodobka I. Matalaadda kaalintu waxay u qabsoomaysaa iyadoo laba ficil ah.

Ficilka I waxaa la samaynayaa iyadoo is-khilaafku uu yahay mid muddo soo jiray, kaasoo ah mid wata qaab gacan-ka-hadal ah, oo ay la socoto xanaaq iyo niyad-jab.

Ficilka II laguma sii tababaran sidoo kale natiijada Ficilka II ma aha mid la go'aaminayo xilli hore.

6. Marka lasoo gaaro kooxdaada Matalaadda Kaalimaha waxaa loo qabanayaa sida soo socota:

- a) Qofka wax yeerinayaa ayaa billaabaya kadibna waxaa la qabanayaa Qodobka I.
- b) Isku-dubariduhu wuxuu leeyahay, “Jar” si uu usoo afjaro Qodobka I.
- c) Waxaad nasanaysaa muddo hal daqiiqo ah adigoo isu diyaarinaya inaad mar kale kaalintaada matashid-Qodobka II, laakiinse hadda si kale ayaad u qaban doontaa- isticmaal xirfadaha aad ka baratay casharrada tababarka- adigoo isku hawlaya inaad muujisid Awoodda Wax-baddalitaanka. Isku-dubaridaha ayaa sheegaya marka uu Qodobka IIaad dhamaanayo isagoo ku dhawaaqaya, “Jar”.
- d) Kaddib marka uu dhamaado Qodobka II, jilayaashu ha joogaan masraxa iyagoo u taagan kaalimahoodii si loo weydiyo su'aalo iyo falanqeyn uga imanaya dhanka isku-dubaridaha iyo dadka.
- e) Isku-dubariduhu waxa uu su'aalo ka weydiin doonaa jilayaasha kaalimahooda (ka saar kaalimahooda) wuxuuna mar kale ka dalbayaa dood iyo falanqeyn.

### ***KAALIMO LA MATALAYO OO LA ISKU HABEYNAYO***

Qaabkan isaga ah, kooxda oo dhami waxay ka qayb-qaadanayaan sii qeexitaanka kaalinta. Ujeeddada arrintani waxay tahay, inay xubnaha kooxda oo dhami ku lug lahaadaan kaalinta la matalayo qeybna ka yihiin.

#### **Hordhac iyo Koox wax diyaarinaysa**

- Isbar kooxda adigoo isticmaalaya qaab ay kooxdu magacyadooda isugu gudbinayaan. Sharrax ka bixi hannaanka loo marayo kulanka casharka tababarka. Kooxda u sheeg mowduuca guud ee kulankaaga, sida khilaaf u dhexeeya laba qof.
- Kooxda u qeybi kooxo yar-yar si ay suurtagal u noqoto in qaab qoto-dheer looga doodo waxa uu yahay khilaafka shakhsigu, arrimaha kale ee xiriirka la leh arrinta.

- Arrinta kusoo jeedi dareenka kooxda oo dhan adigoo sameynaya dood iyo fikir is-weydaarsi. Waa maxay arrimaha dhabta ahi? Kor ka waydii— waxyaabaha lagu sheego ku qor warqadda joornaalka.
- Waxaad qeexdaa xaalad tusaale u noqon karta khilaafkan, adigoo dhisaya muuqaal guud oo matalaadeed. Sida laba qof oo lamaane ah oo wada noolaa lixdii sano ee ugu danbaysay, ayaa hadda waxaa haysata dhibaato la xiriirta sidii ay u waajihi lahaayeen isbaddalo ku yimid xiriirkooda taasoo ku saabsan sidii ay si habboon waqtigooda u wada qaadan lahaayeen."

### **Abuuritaanka jilayaasha iyo ka wareysiga kaalimahooda**

- Kooxda hortooda waxaad dhigtaa kursi aan cidina ku fadhiyin, kadibna waxaad su'aalo ka weydiisaa qofkan,
- Weydii su'aalo furan, soo ururi faah-faahin dheeraad ah sida jinsiga labood-dheddiga, da'da shaqada, dhinaca bulshada iyo xiriirada.
- Usoo koob kooxda.
- Ku marti-qaad hal qof inuu hore yimaaddo si uu kaalintan u qaato.
- Ka wareyso faah-faahin gaar ah oo ku saabsan-sida magaca qofka iyo kuwa kale ee muhiimka ah, waxa ay xiisaynayaan ee la xiriira shaqadooda, iwm.
- Samee iskuxir adigoo si aad ah ugu soo dhawaanaya, isla mar ahaantaana isticmaalaya cod niyad ahaan la jira. Dabbaq mowqif su'aal weydiineed oo cusub. Ahow qof caadi ahaan dhex-dhexaad u ah.
- Usoo koob kooxda dhacdooyinka muhiimka ah.
- dhig "abur cad " qofka wax matalaya dhinaciisa. (Qofka koowaad ee wax matalayaa waa inuu maqlo waxa uu sheegayo qofka labaad ee wax matalayaa.). Kursi labaad oo aan cidina ku fadhiyin soo dhig kooxda hortooda kadibna qof ku martiqaad inuu qaato kaalinta qofka labaad ee wax matalaya. Sidan oo kale yeel kaalinta labaadna.

### **Isku-hagaajinta Muuqaalka**

- Wareyso jilayaasha (marka hore meesha ka qaad aburka ).
- Waxaad qeexdaa xiriirka ka dhexeeya iyaga gudahooda.
- Jaangoos waqtiga iyo goobta.
- Jilayaasha weydii taariikhdooda deg-degga ah—tusaale sidee ayaad maanta ahayd?
- Usoo koob kooxda.
- Isku hagaaji matalaadda iyo ficilka—"Bal aynu eegno waxa halkan ka dhacaya."

### **Heerka Qaboobitaanka**

- Waxaad fiirisaa marka uu is-dhexgalku gaaro figta ugu sarreysa kadibna qabooji kaalinta matalaadda— tani yeyna noqonin arrin muddo dheer qaadata si ayna u noqonin mid

"cidlo ah" oo lagu caajiso ama laga xiiso beelo, sidoo kale waa inayna noqonnin mid deg-deg ah si aadan u waayin qalabka kugu filan ee hannaanka kooxda.

### **Dhex-galka Kooxda**

- Ku billow su'aalo ku dhamaanaya qaab furan—sida. "Maxaad arkaysay oo halkan ka dhacaya?"
- Dhiiri-gali in la jeex-jeexo fikradaha ku saabsan waxa sababaya inay dhibaataadu sii jirto.
- Adeegso farsamooyin dhageysi oo wax soo tabinaya, isla mar ahaaantaana faah-faahinaya ereyga waana qaab wanaagsan oo lagu hubin karo macnuuca kooxda iyo fahankooda.
- Isticmaal dhamaan fursadaha jira si ay matalaadda kaalimuhu uga mid noqdaan hannaanka hawsha—sida. "Adigoo hubinaya isaga la'aantii." (Matalayaasha kaalimuhu waqtiga oo dhan waxay sii wadayaan kaalintooda.)

### **Raadso Talooyin ku saabsan Isbaddal kuwaasoo hormarinaya isgaarsiinta iyo maareynta arrimaha.**

- Kooxda ka dalbo fikrado iyo tilmaamo gaar ahaaneed kuwaasoo loogu talo-galay matalaadda kaalimaha..
- Waxaad xubnaha kooxda ku marti-qaadi kartaa inay hore yimaaddaan oo ay qaab tusaale ah jilayaasha ugu muujiyaan isbaddaladan.
- Soo koob isbaddalada la damacsan yahay kadibna hubi si aad u ogaatid in matalayaasha kaalimuhu ay fahmeen.

### **Mar kale kusoo celi xaaladda matalaadda adigoo dhaqan-gelinaya isbaddalada**

- Marka arrimuhu halkan marayaan, kooxda u qaybi hab lamaane ah, kadibna adigoo isticmaalaya jilayaasha inaad isku daydid sameynta isbaddalada, adigoo dabbaqaya xaaladaha ku xusan matalaadda kaalimaha.(Waxaad siisaa 3-5 daqiiqadood.) Waxaad u baahan tahay inaad diirrada saartid qaar ka mid ah kaalimaha ay lamaanayaashani matalayaan.
- Qiimee isbaddalada kaddibna jawaab-celin ka bixi wixii isbaddal ah ee aad ku samaysay jilayaasha.
- Weydii matalaaysha kaalimaha inay sameeyaan fulintii u danbaysay.
- Dib u fiiri, kadibna soo koob isbaddalada, adigoo muujinaya xirfadaha dhinaca isgaarsiinta ee la kobciyay.

### **Matalayaasha oo kaalintooda dib loogu soo celiyo**

Weydii inay dadku falanqeyn kama-dambays ah ka bixiyaan jilaha sida " muddo hal daqiiqo ah waxaan qofka lagu magacaabo X ka saarayaa kaalinta uu matalayo, laakiinse ka hor intaan sidaa yeelin ma jiraan wax falanqeyn dheeraad ah oo aad rabtaan inaad ka tiraahdaan?"

- Ku xiriiri qofka magiciisa adigoo taabanaya— matalan. "Kani ma aha (kaalintii) X hase yeeshee waa Y (magiciisa)." Marka aad magacooda dhabta ah sheegaysid garbaha ka taabo.
- Qofka ka dhaqaaji halkii uu jiluhu fadhiyay.
- Ku dhiiri-gali qofka inuu dib uga noqdo matalaadda kaalinta adigoo sii ballaarinaya "adigoo kaalimaha kala habaynaya," hadday rabaana shanqar ahaan halagu dareensiyo.
- Baadi-goob fikradaha guud ee ku jira kaalinta uu jiluhu matalay. Hubi inay fkraduhu yihiin kuwo ku jira qofka saddexaad —"isaga ama iyada"— mase aha "Aniga." sida. " Y, waa maxay waxa aad ka ogaatay jilaha lagu magacaabo X ee aad usoo gudbin kartid kooxda?"
- Weydii kooxda hal ama laba falanqeyn inay ku sameeyaan sida ay isugu eg-yihiin nafsadda qofka iyo jiluhu. Sida "Y", si aad u abuurtid qof jila X, waa inaad arrinta ku saleysid khibraddaada gaarka ah. Suurtagal ma tahay inaad kooxda u sheegtid hal ama laba qaab oo aad ugu eg tahay X?"
- Hal ama laba falanqeyn oo la xiriirta sida ay u kala duwan yihiin.
- Faallada ugu danbeysa ee kaalinta jilaha taasoo ka imanaysa qofka wax matalaya ( la hadal kursiga maran sidii iyadoo uu weli qof ku fadhiyo kursiga). " Shay ka mid ah khibraddaada ama xikmaddaada kaasoo mustaqbalka gacan-siin kara jilaha."

### **Dib u kala habee Kaalimaha Kooxda.**

Ka dalbo kooxda inay qofka deriskooda ah u gudbiyaan waxyaabaha si shakhsi ah ula xiriira arrimahooda. Haddii ay kooxdu kaalimaha u kala qaateen si lamaane ah, waxaad weydiisaa inuu qof waliba kursigiisa u baddalo qofka saaxiibkiis ah, kala shaandhee kaalimaha ka hor inta aan la wadaagin.

### **Faah-faahin kooban iyo dib u habeynta kaalinta isku-dubaridaha**

- Aqoonso mowduucyada kulanka casharaka tababarka.
- Aqbal hannaankaaga gaarka ah ee hawsha loo guda-galo.
- Ictiraaf xikmadda kooxda.
- Soo xir.

### **Ereyga ugu danbeeya:**

Ereyga "haa " u isticmaal dahab ahaan. Haddii ay arrin ay qabteen aad ugu soo cel-celiyaan, waa inaad ku tiraahdid "Haa, waa sax; hadda si dhab ah u qabo." Haddii ay ka hortimaaddo arrin u muuqata inay tahay musiibo dhab ah, ha oranin, "Sidaasi waa khalad." Waxaad tiraahdaa, " Haa, sidee ayaynu uga dhigi karnaa mid faa'iido leh?" Mar-kasta ku xirnow kooxda. Mararka qaarkood waa inaad dhaq-dhaqaaqid. Xasuusnow, Awoodda Wax-baddalitaanku mar walba waa "Haa."



**QAAB-SU'AALEED LA XIRIIRA MATALAADDA KAALIMAHA**

**Jiheeye loogu talo-galay af-hayeenka kooxda.**

**A. MILICSI-TAARIKHEED OO KU SAABSAN wixii dhacay ka hor inta ayna matalaaddu billaabmin?**

**B. JILAYAASHA waa maxay magacyada khayaaliga ah ee uu jile-kasta leeyahay?**

**Magaca Khayaaliga ah**

**Magaca Tilmaanta ah**

**Kaalinta**

**1.**

**2.**

**3.**

**4.**

**C. XAALADAHA DAREENKA sidee ayuu dareemayaa qof-kasta oo wax jilayaa marka uu billaabayo matalitaanka kaalinta?**

**1.**

**2.**

**3.**

**4.**

**D. GOOBTA MUUQAALKA,** waa halkee goobta, muuqaalka, iyo waqtiga maalinta ee uu falku ka dhacay?

Goobta alaabta iyo wixii kale ee agab ah waa:

Kaddib marka uu afhayeenku dadka u sheego kaalimahooda, waxaa lagu darayaa tilmaamaha soo socda:

1. Isku-dubariduhu marka uu so oaf-jarayo matalitaanka kaalinta qofeed wuxuu leeyahay ereyga “jar.”
2. Matalayaashu waa inay masraxa sii joogaan ilaa laga wareysto oo wax laga weydiiyo kaalimahooda iyadoo laga saaro kaalimaha ay matalayaan.
3. Isku-dubariduhu wuxuu intaa kaddib hoggaaminayaa dood guud ahaaneed wuxuuna kooxda weydiinayaa inay wax falanqeeyaan.

**FIIRO GAAR AH:** Awoodda Wax-baddalitaanku ma aha mid shaqeynaysa marka dadku rabaan inay dhaawac gaarsiiyaan xubnaha kale. Ka fogow inay sidan oo kale dhacdo marka aad isku dubaridaysid muuqaal matalaadeed.

### ***QAAB-SU'AALEED LA XIRIIRA WAREYSIGA MATALAHA LAGALA YEELANAYO KAALINTIISA***

#### **A. JILAYAASHA**

Magaca Khayaaliga ah

Magaca Tilmaanta ah

Kaalinta

1.

2.

3.

4.

#### **B. QODOBO GAAR AH**

1.

2.

3.

4.

**C. SU'AALO SUURTAGAL AH OO LA XIRIIRA SU'AALO WEYDIINTA QOFKA MATALAHA AH ( WEYDII JILAHA ISAGOO KURSI KU FADHIYA.)**

Sidee ayaad hadda dareemaysaa?

Maxaa maskaxdaada kusoo dhacay markii aad \_\_\_\_\_ samaysay \_\_\_\_\_ ?

Ma jiray meel aad ka dareentay isbaddal? Maxay ahayd?

Maku qanacsan tahay wixii dhacay?

Waxaan maqlay”\_\_\_\_\_.“ Markaa maxaad dareentay?

Weydii luuqadda jirka, ee aan hadal ahayn iyo qaabka codka.

Sii kooxda fursad ay jilaha ku weydiiyaan su'aalo.

**D. JILAYAASHA OO KAALINTOODA DIB LOO SHIYO**

Diyaar ma u tahay inaad joojisid kaalinta aad matalaysid?

Magacaagu hadda kadib ma noqonayo \_\_\_\_\_ hadda waxaad tahay\_\_\_\_\_.

Magaca Khayaaliga ah

Magaca Tilmaanta ah

(Ka dalbo qofka inuu ka kaco kursigiisa oo uu aado dhanka dadka.)

Ma jiraan wax aad adigu \_\_\_\_\_ jeclaan lahayd inaad u sheegtid \_\_\_\_\_?

Magaca Tilmaanta ah

Magaca Khayaaliga ah

Ma jiraan wax aad jeceshahay inaad kooxda u sheegtid oo ku saabsan sidii aad u dareentay markii aad matalaysay kaalinta\_\_\_\_\_.

Magaca Khayaaliga ah

Ilaa heerkee ayaad dareentay inay Awoodda Wax-baddalitaanku ku lug leedahay kaalinta aad matalaysay?

Ma aragtay wax fursado ah oo ku saabsan inay kaa luntay Awoodda Wax-baddalitaanka intii aad kaalintaada matalaysay?

Ma jiraa wax aad ka baratay kaalinta aad matashay taasoo aad si guud ugu dabbaqi kartid noloshaada?

Mahadsanidiin!