



Xaashida farsamada



2. ABUURISTA YOOLALKAYGA XAQIJIINTA LEH

Cinwaanka Hawsha	Abuurista yoolalkayga CAQLIGA leh
L2L cabbirada	<p>Is-wacyigelinta</p> <ul style="list-style-type: none"> - Maxaan samayn karaa? - Maxaan u baahanahay si aan u roonaado? <p>Dejinta yoolka & Qorsheynta</p> <ul style="list-style-type: none"> - Waa maxay barashada aan jeclaan lahaa in aan gaadho? - Dejinta yoolalkayga waxbarasho <p>Hindisaha & Lahaanshaha</p> <ul style="list-style-type: none"> - Xil iska saarista mas'uuliyada waxbarashadayda
Soo koobida dhaqahaqaaqa	<p>Ujeedada layligani waa in aad hadafyadaada ka dhigto mid xaqiijin leh, iyo in aad garato sababta aad u doonayso inaad gaadho, iyo waxa ay kuu qaban doonto markaad gaadho. Layligani waxa uu kaa caawin doonaa in uu kugu dhiirigaliyo habka lagu gaadhayo yoolkaas.</p>





Qalab hawleed

Inta aynaan hadafkeena dejin waxa loo baahan yahay in aynu himiladeena ka dhigno mid la XAQIIJIN karo!! Tani waxay ka dhigan tahay inay u baahan yihiin inay noqdaan:

SMARTE (XAQIIJIN LEH)

**XADIDAN! LA QIYAASI KARO! LA GAARI KARO/SOO JIIDASHO LEH! KU HABOON! LA
XIDHIIDHA WAKHTIGA! SAAMAYN**

Buuxi shaxda hoose adiga oo raacaya su'aalaha hagaya.

<p>XADIDAN Maxaad si gaar ah ugu baahan tahay inaad hagaajiso?</p> <p>Ma waxaad u baahan tahay inaad xoojiso kalsoonidaada inaad la hadasho dadka kale? Ma naxwahaaga ama ku dhawaaqidaada ayaa u baahan shaqo?</p> <p>Markaad dejinayso yoolkaaga waxbarasho, waxaad u baahan tahay inaad si gaar ah u qeexo intii suurtoagal ah. Ha ka werwerin inaad "aad u xadiday," waxaad yeelan kartaa in ka badan hal yool waxbarasho. Kaliya isla habraaca u dhamaystir yoolalka kale.</p> <p>Aynu nidhaahno dhibkaagu waa inaad kalsooni dheeraad ah yeelato inaad la hadasho dadka kale, markaas waxaad ku dari kartaa yool waxbarasho oo cusub si aad kalsooni badan u yeelato oo aad u bilowdo inaad la sheekaysato dadka kale.</p>	
<p>LA QIYAASI KARO Sidee ku ogaataa inaad gaadhay hadafkii aad lahayd?</p> <p>Markaad dejiso yool waxbarasho, waxaad u baahan tahay inaad ogaato haddii aad gaadhayso. Sidaa awgeed wa in uu noqdaa mid la qiyaasi karo.</p> <p>Markaa, haddii yoolkaagu yahay inaad ku fiicnaato la hadalka dadka kale, tusaale ahaan, waxaad naftaada u dejin kartaa yool aad ku bilowdo wada hadal oo aad la hadasho qof aadan aqoon ilaa 10 daqiiqo.</p>	





<p>LA GAADHI KARO/SOO JIIDASHO LEH Runtii ma awoodi doontaa inaad taas samayso? Maxaad u doonaysaa inaad hadafkan u gaadho? Waa maxay qiimaha uu kuu keenayaa?</p> <p>Waxaa laga yaabaa in lagu bilaabo 10 daqiiqo ay aad u badan tahay. Ma garanaysid in aad wada hadalka ku sii wadi karto muddadaas, marka waxa ay kula tahay in ay fiican tahay in aad ku badasho 3 daqiiqo. Markaa taas ayaad ku dhisi kartaa muddo dheer oo aad ka faa'iidayaan kartaa fursadaha aad wax ku biirin karto wada sheekaysiga kediska ah marka ay kalsoonidaadu sii korodho.</p>	
<p>KU HABOON Ma hadaf khuseeyaa? Maxay yihiin caqabadaha aad la kulmi doonto? Maxaad samayn doontaa si aad uga gudubto?</p> <p>Waa fikrad wanaagsan inaad aragto xidhiidhka ka dhexeeya yoolkaaga iyo waxa ku xiise galiya. Waxaa laga yaabaa in wadhadalka 3-daqiiqo ah ee aad jeclaan lahayd inaad awood u yeelatid inuu noqdo mid ku saleysan mawduuc runtii aad xiisayso, ama u diyaargarowga fursad shaqo oo aad u xiiso badan. Waxa kale oo aad ogtahay in aad dareemi doonto kalsooni darro marka aan la kulmo dad aan garanayn, oo aad dareemi doonto ka baqasho in aad qaado tallaabada.</p> <p>Marxaladdan yoolka waxbarashadu wuxuu noqon karaa: Horumari xirfadahaaga wada sheekaysiga adiga oo qof la yeelanaya wada hadal 3-daqiiqo ah oo ku saabsan hiwaayaddaada/waxyaabaha aad xiisayso. Xishoodka waxa aad kaga gudbi doontaa in aad doorato qof inta badan indhaha kaala xidhiidha oo xiiso kuu muujinaya.</p>	
<p>LA XIDHIIDHA WAKHTIGA Goorma ayaad awoodi doontaa inaad tidhaahdo waxaan samayn karaa tan?</p> <p>Talaabadayada ugu dambaysa ee yoolalkaaga waxbarasho ee SMART waa "la xidhiidha wakhtiga". Tani waxay asal ahaan ka dhigan tahay inaad u baahan tahay inaad u dejiso wakhti kama dambays ah yoolkaaga markaad gaadhi doonto.</p>	
<p>SAAMAYN Markaad gaadho yoolkan, sidee bay nolashaadu u fiicnaan doontaa/u duwanaan doontaa?</p> <p>Maxay noqon doontaa qiimaha iyo saamaynta gaaritaanka yoolkan gaarka ah?</p>	

*Waxaa dhiirigaliyay Yoolalka S.M.A.R.T. George T Doran's.

