

## Nashaadka aad guriga ku dhammeynaysid

### Macluumaadka loogu talagalay xannaaneeyayaasha iyo waalidiinta

Si loo xoojiyo waxay ku baranayaan dugsiga ilmahaagu wuxuu heli doonaa waxqabad laga yaabo haddii ay rabaan inay ku dhammeystirayaan guriga.

Ku dhiirigeli ilmahaaga inuu dhammeystiro waxqabadka kalana hadal shaqadooda. Ku taageerida ilmahaaga sidaan waxay ku siinaysaa fahamka waxay ku baranayaan dugsiga waxayna tuseysaa inaad qiimeynaysid aqoonta iyo waxbarashada.

Ku dhammeystirida wax qabadkaas guriga waxay siind doontaa ilmahaagu fursad uu:

- dib ugu noqo waxyaalaha ay ku soo barten dugsiga,
- xooji fahamkooda iyo xirfadaha,
- horumar xirfadaha barashada ay isticmaali doonaan noloshooda inta ka harsan.

### Ku dejinta dabecado wanaagsan guriga

Yeelashada dabecado wanaagsan waxay ka caawin doontaa ilmahaaga dugsigooda oo dhan iyo nolosha shaqada.

- Deji wakhti joogta ah oo lagu dhammeystirayo waxqabadkan – waa inuu noqdaa wakhti isku mid ah maalin kasta.
- Dooro wakhtiga ugu fiican ilmahaaga (carruurta qaarkood waxay dareenkoodu waxay xooga saaraan subixii, qaarna qalabtii).

Ilmahaagu wuxuu u arki doonaa mid aad ugu fudud haddii ay heystaan meel degan.

- U hagaaji ilmahaaga meel degan oo iftiin fiican leh si uu ugu shaqeeyo.
- Waxyaalaha ay u baahan yihiina ha u dhowaadeen sida qalin qoriga, warqad ama kumbiyuutar.
- Hel meel ka madax bannaan wax carqaladeeya (tusaale, ka fog telefishinka ama cayaaraha kumbiyuutarka).

### Sidee baan ku caawin karaa ilmahaaga?

- Ahow mid wax ogaal doon ah oo su'aalo weydii ku saabsan waxay sameynayaan.
- Weydii inay ku baraan waxay baranayaan.
- Hubi haddii ay u baahan yihiin caawimaad.
- Ammaan dadaalkooda isla markay iskudayaan oo ay dhammeystiraan waxqabadka.
- Weydii macalinka si aad u heshid wixii keyd macluumaad ee la heli karo oo taageeraya xannaaneeyayaasha iyo waalidiinta.

Xasuuso, ku dhammeystirida waxqabadyada guriga waa inay noqotaa xaalad wanaagsan u wanaagsan ilmahaaga.

Macalinku ha ogaado haddii ilmuhu uu u baahan yahay caawimaad dheeraad ah ama wax ka bedel yar si uu udhammeystiro waxqabadka shaqada.

### Adeega turjumaanka taleefanka

Haddii aad u baahan tahay caawimaada turjumaan si aad dugsiga ula xiriirtid, fadlan wac 131 450, u sheeg xiriiriyaha luuqadaad dooneysid oo weydii iyagu inay wacaan dugsiga. Xiriiriyuhu wuxuu soo gelin doonaa khadka turjumaan kaa caawiya adiga wada hadalka. Adeegani waa bilaash.