

Xooji Xushmada iyo Madax Banaanida uu Cunugaada u Haayo Naftiisa

- ✍ Filo in cunugaada uu ku guuleysto dugsiiga.
- ✍ Sii cunugaada waxyaabo taxadi ku ah balse uu si wanaagsan u sameeyn karo.
- ✍ U ogolow cunugaada in uu doorto waxa uu rabo.
- ✍ Hab sii cunugaada—u muuji jeceelkaada. U sheeg cunugaada in aad jeceshahay isaga/iyada.

Badbaadi Caafimaadka Cunugaada

- ✍ Caruurta waa in uu si joogto ah u baaro takhtarka.
- ✍ Nafaqada wanaagsan waa muhiim. Caruurta waxay u baahan yahii in ay maalin kasta cunaan raashin kala duwan, sida rootiga, badarka, fruttada, khudaarta, caanaha iyo formaajada, hilibka, digaagga iyo diirta. Ku kaalmee cunugaada in uu cuno cuntada fudud ee caafimaadka leh—fruttada, caano fadhiga, daangada aan waxba lagu darin, iyo karootada dhamaan waa cunto wanaagsan oo la doorto.
- ✍ Hubso in cunugaada uu qaatay dhamaan talaalka loo baahan yahay. Adiga iyo takhtarka cunugaada waa in aad go'aan ka gaartaa talaalka loo baahan yahay in cunugaada la siiyo, iyo goorta loo baahan yahay.

Bar Cunugaada in uu ku Sugnaado Amaan

- ✍ Hubso in cunugaada uu yaqaan macluumaadka muhiimka ah sida magaciisa kowaad iyo dambe, cinwaanka waddada, magacyada waalidiintiisa ama ilaaliyeyaasha, iyo nambarda telefoonadooda.
- ✍ Dooro waddada ugu amaan badan ee lagu tago loogana soo noqdo dugsiiga ama meesha baska joogsado. Socod ku wada mara meesha dhowr jeer adiga oo u tilmaama meesha laga gudbo, marshabiediga, nalalka traafikada, iyo meelaha baabuurta marto.
- ✍ Sameyso qorshaha degdegga haddii ay dhacdo in aadan soo qaadi karin cunugaada waqtigii loo qabtay. Hubso in isaga ama iyada ogsoon yahay qofka la waco ama meesha la tago haddii aad soo daahdid. Hubso in aad sidoo kale u sheegtid macalinkiiisa.



Dugsiyada Magaalada Westerville



Barbara Wallace, Agaasimaha Fulinta
Arrimaha Waxbarashada Hoose
614.797.5934
Website: www.wcsoh.org

Isu Diyaari Dugsiga!

**Siyaabaha Waalidiinta u Kaalmeyn Karaan
Caruurta si ay Isugu Diyaariyaan Bilowga
Dugsiga**



Xirfadaha Aasaasiga Bar cunugaada:

- In uu isticmaalo musqusha.
- In uu naftiisa labisto (galuuska, isku dajinta, iyo shanyeeriga), xerto kabaha, gashto iskana siibo koodka iyo kabaha boodka. Haddii cunugaada uusan sameeyn karin waxyaabahaan, ku fikir in aad siisid sarwaalada dhexda ku leh laastikada, shaararka-T, kabaha Velcro, iwm.
- In uu ka taxadiro nadaafadda shakhsiga (nadiifiyo sanko, dhaqo gacmaha kaddib marka uu isticmaalo musqusha iyo ka hor intaan la cunin raashinka, iyo in uu alaabta ka fogaayo afkiisa).

Waayaha Gacmo ku Haynta Waxyaabaha qaar ee aad la sameeyn kartid cunugaada waa:

- In aad la booqatid meelaha xiisada leh (sida garoonka dayaaradaha, bankiga, meesha waalidka ka shaqeeyo, maktabka, beer-ta xoolaha, haanta biyaha).
- In aad socod ku martiin xaafadda. Fiiriya eeyahay, cayayaanka, dhilmaayada, iwm. Fiiriya qaababka iyo midabada.
- In aad wax ku wada sameysaan guriga. Sameeya Jell-O ama buskud una ogolow cunugaada in uu wax cabbiro. Biyo ka buuxi saxanka qabeyska una ogolow cunugaada in uu ogaado shayga quusa iyo shayga daada.
- Sii warqado badan oo lagu fegaro, laabisyo, krayon, iwm. si cunugaada wax u sawiro, "qoro" una googooyoo.
- Yaree daawashada TVga. Wax akhri iyo same wax kale!
- Sii cunugaada fursado uu ku samaysto murqo waaweyn (sida orodka, boodidda, ka boodidda, dheesha, gaardinta, dabaasha, iyo korista) iyo in uu samaysto murqaha yaryar (sida cayaarta xujada, krayonka, midabeynta farta, goynta, ku dhajinta, iyo blog-yada).

Xirfadaha Bulshada Bar cunugaada:

- In uu la shaqeeyo lana macamiloodo dadka kale.
- In uu fasalka la qeybsado alaabta iyo in uu markiisa qaato.
- In uu nadiifiyo iyo in uu alaabta xereeyo.
- In uu xasuusto iyo in uu raaco sharciyada.
- In uu dhageysto isaga oo aan soo faragelinin marka qof kale hadlaayo.
- In uu barto in uu la socdo dadka kale taasoo lagu gaaro in uu la joogo dad kale. Hubso in cunugaada uu helo fursad uu qeyb ka noqdo kooxda cayaarta, kooxda kaniisadda, fasalada, isboortiga, iwm. halkaas uu ka baran doono in uu la shaqeeyo dadka kale.

Isu Diyaarinta Luqadda/Akhriska

- Kala hadal cunugaada: waxa dhaca, dareenkiisa/dareenkeeda, masraxiyada telefishanka ama filimada, iwm.
- Wax u akhri cunugaada maalin kasta. Weydii su'aalo ku saabsan sawirada iyo sheekooyinka. Ka dhig akhriska wax laga helo.
- Tus cunugaada in akhriska iyo qorista yahiiin muhiim una muuji in aad wax akhrisatid iyo in aad wax qortid. Cunugaada sii buugaag iyo waxyaabaha wax lagu qoro si uu u isticmaalo.
- Ku dhiiri geli cunugaada in uu ku hadlo jumlado dhamaystiran.
- Bar cunugaada tilmaamaha fudud.

Halkaan waxaa ku yaal **DABEECADAHA QAAR** oo kaalmo u ah cunugaada inta uu ku sugan yahay dugsiiga. Tusaale ahaan:

1. Xereynta alaabta.



2. Barashada in la dhageysto dadka kale iyo in la raaco tilmaamaha.



(Sii hal tilmaan oo keliya halkii mar kaddibna fiiri in cunugaada uu sameeyay waxa aad weydiisay.)

3. Sameynta hawlaha fudud ee guriga.



4. La socodka iyo daryeelka dadka kale.



5. Ku adkeysiga jadwalka. Qabo waqtiga jiifka, soo kicidda, nasashada, iyo cayaarta la socon karta baahida dugsiiga



6. Labiska iyo ku celceliska dabecadaha ku wanaagsan nadaafadda shakhsiga. Cunugaada waa in uu awood uu leeyahay in uu xerto xargaha kabaha, dhuujisto suumanka iyo battanada, rumeysto ilkaha, shanleysto tinta, isticmaalo musqusha, dhaqdo gacmaha, iyo adeegsado warqadda nadiifinta sankahis/sankeeda nose.



Ku kaalmee cunugaada in uu **BILAABO** maalin dugsiyeedka...

Isaga oo si wanaagsan u nastay, si wanaagsan u nafaqeysan, iyo in uu labisto dhar ku wanaagsan cimilada!

