



Markii ay carruurta ciyaaran, waxay wax ku baranayaan jismigooda oo ah taabashada, aragtida, maqalka, urta, dhandhanka iyo dhaqdhaqaaqa. Maalin kasta, waxaa jira wax cusub oo ay ogaadaan. Fadlan sidoo kale ka caawi in ay dhistaan xirfadooda bulshada, luuqada iyo kuwa kale badan!

## Ciyaarta waa muhiim!

Marka uu canugaada ciyaaro, waxay:

- Baranayaan wax ku saabsan caalamkooda iyo dadka ku dhexnool;
- Kobcinayaan fikirkooda, oo ka mid ah xallinta dhibaatooyinka iyo ururada;
- Yeelanayaan jismi xoogan;
- Baranayaan isxakamaynta;
- Lagu dhiiragelinayaa in ay wax fahmaan, dhegeystaan ama ay ku hadlaan;
- Dareemayaan in ay u dhowyihiin dadka kale oo waxayna yeelanayaan saaxiibo;
- Isticmaalayaan qiyaastooda iyo hal abuurkooda,
- Wayna ku raaxeynayaan!

## Ciyaarta Iskayeelyeelida

Markii ay carruurta iskayeelyeelan xayawaan, macalin, karaani bakhaar ama waalid, tani waxaa loo yaqaanaa ciyaarta iskayeelyeelida ama qiyaasta.

Ciyaarta iskayeelyeelida waxay carruurta ka caawisaa in ay isticmaalaan qiyaastooda, xallin dhibaataada, waxay hormarsiinayaan xirfadooda luuqadda, waxay xasuusanayaan dhacdooyin hore iyo inay fahmaan dadka kale. Hawlaha maalin kasta ah sida cunto kariska, adeegashada, iyo qubeyska ayaa waxaa lasoo gellin ciyaarta iskayeelyeelida. Canugaaga ayaa kaa caawin kara in aad samaystaan ciyaartooda iskayeelyeelida iyadoo la isticmaalayo waxyaalaha laga helo guriga agagaarkiisa ama dibadiisa.

## Qaar ka mid ah Tusaalooyinka Ciyaarta Carruurta Wax ku bartaan.

Youni waxaa uu jiraa 11 bilood. Hooyadiis waxay u heesaysaa mid ka mid ah heesaha wadankooda ee ay ayada jeceshahay. Youni wuxu lugihiisa u ruxruxaa si isku mid ah oo heesta ula raacraaco wuxuuna sameyaa codad kala duwan. Hooyadiis ayaa markaa kor u soo qaado oo wayna isla heesaan/isladhawaaqan. Youni wuxuu baranayaa inuu kala fahmo codadka kala duwan. Waxaa uu awoodaa inuu dhaqdhaqajiyo jirkiisa u xakameeyo si isku mid ah. Waxaa uu dareemaa in hooyadiis uu u dhowyahay markii ay ciyaarayaan.

**Asia waxay jirtaa 18 bilood.** Waxay ku ciyaaraysaa baaquliyo oo cabbirkooda kala duwan. Waxay kubada ku ridaa baaquliga weyn oo waxayna daawataa sida ay u wareegsanayso markii ay baaquliga dhaqaajiso. Waxay kubada ku ridaa baaquli yar oo waxayna fiirsataa sida kale oo duwan ay u wareegsato. Marka xigo, waxay isdudulsaartaa baaquliyaashasi ay uga samayso dhismo. Markii ay dhacaana, waxay ku faraxasantahay in ay maqasho dhawaaqa ay sameeyaan. Waxay baranaysaa in ay maamusho jismigeeda oo ay u saadaaliso oo ayna tijaabiso. Waxay dareentaa in ay awood badan tahay markii ay dhawaaq weyn ay sameeyaan.

**Robert wuxuu jiraa saddex sanno.** Waxaa uu saf gellinayaa baabuur lagu ciyaaro oo isku cabbir ah waxaana uu u kala soocayaa danaha loo isticmaalo (tusaale, baabuurta orodada, baabuurta xamuulka, baabuurta booliska iyo ambalaasta). Walaalkiisa waxaa uu usoo dhiibaa gaari weyn. Robert waxaa uu ubedelay safka qaabka tereen, isagoo hor marsiinayaa baabuurka weyn. Walaalkiisa waxaa uu tusiyaa sida baabuurka labaad lugahiisa hore loo saara baabuurka koowaad si tareen loogu dhigo. Roberto wuxuu baranayaa qaybo kala duwan, wuxuuna laqabsanayaa ciyaartiisa, xalinta dhibaataada iyo barashada erayo cusub si uu ugu sharaxo ficiladiisa. Waxaa uu sidoo kale baranayaa inuu yeelo oo uuna isticmaalo fikradaha dadka kale.

## Si ay u ciyaaraan, caruurta waxay u baahan yihiin:

### IN AY DAREEMAAN AMAAN, XASILOONI IYO JECEYL

La ciyaar canugaaga. Dhulka hoos ugu deg si canugaaga uu u arko wajigaaga. Kala hadal waxa ay samaynayaan. (tusaale., “Gelli! Waxaad kubada gelisaa gudaha.”)

### WAQTI BADAN IYO NAFAS WEYN

Yaree waxyaabaha sii jeedinayo. TV-ga dami oo telefoonkaadana gacanta meel dhig. Haddii aad canuug qabtid, ogoow in ay u baahan yihiin wakhti caloosha si ay ku socdaan si ay u gaaraan alaabta carruurta ku ciyaaraan iyo inay si xor ah u dhaqaajiyaan jirkooda. Ka ilaali waxyaalaha jajibka meesha lagu ciyaaro.

### WAXYAABAHA LAGU CIYAARO

Fiiro u yeelo waxa cunugaada uu jecel yahay inuu ku ciyaaro oo ku dar dhowr waxyaabood si ay ciyaarta ugu macaanaato. Markiiba alaab yar soo bixi si aad uga hortagto jahawareerinta ilmaha oo isla markaana u keeydiso alaabta yar si aad u soo saarto markii ay ku adkaato in ay sugitaanka (tusaale ahaan, xafiiska dhakhtarka, ama intaad casho samaynaysid).

## Fikradaha Ciyaarta aan Qaaliga ahayn ee Guriga

- Iskudhufashada daboolka iyo digsiyada. Isdudulsaarida baaquliyada ama sanduuqyada. Cayaaraha hagaajinta iyo kala-soocida alaabta guriga oo kala duwan.
- Baaquli oo biyo ah soo bixi iyo waxyaalaha lagu shubo. Ku dar suufyo, saabuunta iyo alaab la dhaqo.
- Qaado Isticmaal si aad ugu taabatid waxyaabo kala duwan oo dhageyso dhawaaqyada ay sameeynayaan.
- Ciyaar dharkaaga ku labiso ama la ciyaar walaalkaaga weyn ama walaashaada weyn.
- Isla diyaariya cuntada. (Tusaale ahaan, Isku qasa miro ama qudaar salad, buskut kala duwan, iwm)
- Maro qoyaan ah ama tuwaal oo qalayl ah iskula nadiifiya.
- Alaab qari oo tilmaamna sii. (Tusaale ahaan, “kuleyl” waxaa loola jeedaa meel dhow. “Qabow” waxaa loola jeedaa meel fog.)
- Isticmaal barkimo iyo busteyaal si aad u samaysatid qalab. Ku dar alaabta ciyaarta oo dhufta leh ama boombolo.
- Sameey qaar ka mid ah ciyaaraha: adeegasho, booqashada, socdaalkiisa, xaalad degdeg ah/dab.
- Sawir, ama samey buugaag ama kaarar.
- Ka samee sanduuqa kartoona tareen, guri ama garaash si aad baabuurta ku ciyaarto aad u dhigato.
- Ku hees heeso ficil iyo dheel wadato.