

Iskuulka bulshada ee Owatonna Xafiiska caafimaadka

WARQAD KU SOCOTA MACALINKAADA

Taariiqda _____

Mudane ama marwe _____,

Magaca cayga waa _____ waxaan qabaa sokor .badanaa waa la ilaalini karaa sokortayda.mararka qaar kooda dhiigayga sokorta kor ayuu u kacaa ama hoos ayuu u dhacaa.war biximadaan soo socda ayaa kaa caawinaayo sida ad ii caawin laheed,qaas ahaan hadii sokortayda hoos u dhacda.

Gabi ahaanba,ma'aha hadaan qabo sokor in liila dhaqmo sida kaduwan ardayda isku fasalka nahay.run ahaan tii waxaa waxaay ii sheegeen maamulka u xil saran sokorta in an ilaaliyo ama an isku dhiila tira cunada an cunaayo iyo jimicsi badan,waan ka qeeb gali karaa nuuc kasta oo ciyaar ah ama shaqo kaste oo aniga an doorta .

Sokorta waa cudar kaasoo an kadhigaaynin beer yaradayda macaan.macaanka la aantiiis sokortayda kor ayaay u kacaysaa,sidaas daraadeed waxaan qaataa cirbad taasoo dajinaysa dhiigayga.sokorta waxaa keena cunada oo ka istaagtid.badaan waxaan tijaabiyaa dhiiga sokorta si an u saxa sokortayda.sokortayda waxaay kor u kacdaa markasta oo an wax cuna.waxan qaataa daawadayda sokorta quracda kahore iyo qadadayda.waxaan u baahanahay in an qaato daawada sokorta kahore inta an cunin qadada iskuulka.

badanaa jimicsiga waxaa uu hoos u dhigaa dhiigayga tamarta,sidaas daraadeed waqtiga iigu fiican ee an ka qeeb gali karo waxbarashada jimicsiga ama shaqada kale ee fasalka waa subixii ama qadada kadib.hadaan dareema firfircooni,waxaa laga yaabaa in an hoos udhiga sokortayda,wax badan ayaan cunayaa sidaas daradeed si an u helo isku dhiilitirnaan dhiigayga hoos u dhacay kaasoo sababay jimicsiga an sameeyay.

Dhiiga oo hoos u dhaca waxaa sababa markaan cuno cuna sokorta ay ku badan tahay,jimicsi oo xad dhaaf ah ama waqtigii looga tira galay an wax cunin ama la dhaafa.

Calamadaha waxaa lagu garan karaa si dhaqsa leh,laakiise badanaa waan garanayaa garaa marka sokorata hoos u dhacda.waxaan soo qaadanaayaa cuno ay kujirata sokor sida juice ama kaniinada sokorta,si an kor uugu qaado si dhaqse leh dhiigayga tamarta.waxaan u baahanahay in lii ogalaado in an qaato shay ay kujirta sokor si an u isticmaalo markasta oo an u baahdo.

Si kastaba ha ahaatee,markasta kama war haayo sokortayda,hadii ad aragtid mid kamid ah calaamadahaan soo socda,isi wax an cuno oo ay kujirta sokor kujiraan.acalaamadaha guud waa:(waxaan calaamadayniyaa calaamadaha dhicikaro marka an sokorta ay igu kacsan tahay)

Hurdo, midabka isbadala, dhidid, gariir , isku dhaxyaac, Xaaladayda oo isbadasha,

isku qasmid, xanaaq badan, wareer ,Madax xanuun, daal ,socodka oo yarada , hadal an wax kajirin agooda fikirka oo yaraado.

Fadlan isii mid kamid ah wax yaabahaan soo socda hadii sokorta igu kacda. **Waxaan calaamadayniyaa wax yaabaha badanaa lagu daawayni karo hadii sokorta igu kacda.**

juice (koob barkiisa) cabiitaan jilacsan,yaaysan kujiran waxa lisku caateeya
(koob barkiisa)

nacnac sida shan ilaa lex kaniiniga sokorta (halxabo)
digir macaan

sokor (laba baaldi) daawada sokor (sidax meel dhalda ay kujirata daawada sokorta)

calamadahaan si dhaqsa leh ayaay u baaba ayaan hadii ladaaweeya.hadii si fiican u bogsani waayo,igay xafiiska caafimaadka,ama wac waalidiintay. **Si an u ilaalina dhibaata daawada,waxaan u baahanahay in an cuna qadadayda waqtiga looga tira galay.**

Dhiiga oo kor u kaca waxaa sababa macmacaan an kufilneen jirka,cuno kuugu filneen,jimicsi aad u yer ama jermiska cudurka dhaliya.maadaamaa calaamadaha sokorowga ay kor u sii kacaan sacad kasta iyo maalinkasta.maaha in ad isku tax luujisa.calaamadaha sokorowga waa oon,kaadi badan,iyo daal.si ad uugu taxadirta heerka sokorowga,badanaa waxaan baarayaa heerka sokortayda,waxaan badalayaa daawada sokorta an u isticmaalaayay taasoo kor an ugu qaadaayo heerkeedii hore.

Kama qeeb qaadan karo xafladaha iskuulka iyo shaqada kale ee laqabanaayo. waxaan goa'an kaqaadanayaa in an cuna waxa liska hibeeya ama waxaan dooranayaa in an kale imaado cuna guriga.macuni karo cuna ay kujirta sokorta sida nac-naca,doolshada.waxaa kaliye cunayaa cunada fudad ee caafimaadka looga tira galay sida qudrada,daangada ama buskudka an sokorta leheen.

Hadii an doonaayo in an jooga iskuulka dabadiisa sababkasta ha ahaatee,ii ogalow in an cuna cunada fuda iskuulka dabadiisa.tani waa mid loo baahanyahay hadii an cunin waxaa igu kacaayo sokorta

Fadlan xasuusnow macalinka marka uu maqanyahay ee macalinkale uu badalaayo lasocodsii in an qabo sokor iyo sida uu ii caawin lahaay hadii an u baahda.

Fadlan hadii wax sua'aal ah ad qabtid iga soo wac nabarkaan hoos ku qoran :

Magaca waalidka :

Telefoonka guriga :

Telefoonka shaqada:

Qofka kale ee ad soo wici kartaan hadii ay dhacdo arin dag dag ah:

Magaca :

Waxa isu tihiin :

Nabarka telefoonka:

Daacadnimo , _____