

## Waxbarasho Wadajir ah Tallaabo kasta oo la qaado

MAGAALADA TORONTO | KOOXDA ADEEGGA CARRUUNIMADA HORE: COMMUNITY LIVING TORONTO | XARUNTA MEESHA SURREY (SURREY PLACE CENTRE)

### **XAANSHI TILMAAN-BIXINEED**

## Hannaanka Dushoo Rogan looga Soo Gashado Jaakadda

Carruur fara badan ayaa u baahan taageero markay baranayaan xirfado cusub. In loo kala qaado xirfad tallaabooyin aad u yarna waxay ilmaha ka caawin kartaa inuu barto halkii marba hal tallaabo. Tiro ahaan inta tallaabo oo xirfad ama hawl loo kala qaadayana waxay ku xiran tahay baahida ilmahaaga.

Waxaa suurtagal ah inaad siiso ilmahaaga nidaam muuqaal ah oo kala horreeya. Taasina asal ahaan waxa weeye sawirro taxane ah oo ku tusinaaya tallaabooyinka lagama maarmaanka u ah in la dhammasystiro hawl. Waxaanad isticmaali kartaa sawirro dhab ah, sawirro xarriijin ah, ama astaamo

sawirro ah. Marka aad isticmaalayso nidaam muuqaal ah oo kala horreeya, ku dheji meel la siman aragtida indhaha ilmahaaga, fartana ku fiiq sawirka, oo akhri tallaabada ka hor intaadan dhammaystirin hawsha.

Arrintani waa mid xiiso u leh carruurta oo ay ku baranayaan siday u xirtaan jaakaddooda. Raac keliya tallaabooyinka hoos ku qoran. Haddii aanu ilmahaagu awoodi karin inuu foorarsado ama ku fariisto sagxadda dhulka, waxaad jaakadda u dul saari kartaa miis gaaban ka hor intaadan hawsha nidaamkan wax kala horreysiinta aadan gelin.

1. Dul dhig jaakadda sagxadda dhulka ama miis adigoo fidinaya madax-gashiga iyo gacmaha jaakadda. Haddii jaakaddu ayna lahayn madax-gashina, hubi astaanta warshaddii jaakadda samaysay ay ku soo dhejisay inay hagaag u muuqato. Haddii astaantu tahay mid yar ama aan hagaag loo arki karin Waxaad ku dul dhejin kartaa astaanta warqad koolo leh midabbo badan oo qurxoona leh.



*Hannaanka Dushoo Rogan Looga Gashado Jaakadda, waa socotaa*

---

2. Wuxuu cunuggu istaagayaa madax-gashiga ama astaanta gadaashooda.



3. Wuxuu cunuggu gacantiisa dhexgalinayaa jaakadda gacmaheeda. Waanad ka caawin kartaa inuu toosiyo gacmaha jaakadda.



4. Rogid! Si toosan ayuu cunuggu u soo saarayaa gacmihiisa.



5. Dhanka kale u rogid! Asagoo madaxiisa ka dul lalinaya, ayuu cunuggu sare u qaadayaa gacmihiisa.



6. Dul ka Xirasho! Dib ayuu cunuggu gacmihiisa u soo celinayaa waanu gashaday jaakadda! Waanad ka caawin kartaa cunugga inuu hoos u jiiido jaakadda.



Tallaabada ugu horreysa ayaa ah furaha hagaag loogu gashanayo jaakadda. Markuu cunuggaagu aanu ku dhibaato qabin tallaabooyinka loo marayo xirashada jaakadda, waxaad tusin kartaa siduu asagu iskiis u gashan lahaa jaakaddiisa.