

XAANSHI TILMAAN-BIXINEED

NIDAAMKA WAQTIGA LA SEEXANAYO



“Ma rabo inaan seexdo! Oon baa i haya! Waxaan u baahnahay inaan musqusha aado! Mugdiga ayaan ka cabsi qabaa!” Haddii aad aragtid ilmahaaga oo ku soo cel-celinaya hadalladan habeenba habeenka ka sii dambeeya, waxaa suurtagal ah inuu halgan kula jiro waqtiga la seexanayo. Waqtiga carruurta la seexinayana waxay waalidka ku noqon kartaa xujo habeen walba taagan markuu ilmahaagu diido inuu seexdo, ama markay cunugtu toosto saqda dhexe ayadoo raadineysa hooyo ama aabbo.

Fahmida asbaabta ay carruurta ugu dhibaato qabaan waqtiga la seexanayo

Mashaakilka hurdadu waa wax ay carruurta aad ug siman yihiin da' kastaba ha ahaadeene. Waxaa suurtagal ah inay carruurta ku dhacdo hurdo-xumo muddo kooban inta ay nool yihiin, sida fasaxyada, dhacdo keenta kadeed iyo feker, ama cudur. Carruurta qaarkoodna, waxaa suurtagal inay marar aan badnayn ku timaado inay fariisan waayaan halkii ay ka seexan lahaayeen kuwo kalena ay u tahay kaalad soo noqonaysa in badan.

Carruurta hessa nasasho badan yaalaa way faraxsan yihiin, waanay caafimaadqabaan waxayna dareemaan inay aad u fiican yihiin. Waxay awood u yeeshaan inay wax bartaan ama ay qiyaasaan, ama ay wax abuuraa, oo ay si fiicana ula qabsadaan la

dhaqanka dadka, waxay taasina dhacdaa kadib marka ay hurdo fiican seexdaan habeenkii. Cilmi-baaris la sameeyay ayaa sheegaysa in carruurta (iyo dadka waaweynba) oo ay ku dhacday hurdo la'aan ay ka qabsato dhibaato badan sidii ay u xakamayn lahaayeen dareen-maskaxeedkooda. Haddii aan ereyo kale ku sheegno, qeybta maskaxda oo inaga caawisa inaan xakamaynno falalkeenna iyo jawaab-ka-celinta shucuurteenna ayaa hurdo la'aantu saamayn weyn ku yeelataa.

Carruurta aan helin hurdo ku filan waxaa suurtagal ah in ay aroortii toosi kari waayaan, waxaa kale oo ayana suurtagala ah inay noqdaan kuwo caro badan (dabeecad xun), si fududna u niyad-jaba, ama waaxaabay hurdoodaan waqtig la ciyaarayo ama la cashaynayo. Taas ayaan iska hortaagi karta waxbarashooda, falgalkooda ijtimaajiga ah, iyo ka qeybgalkooda firfircoon markay joogaan dugsiga, ama marka ay ku gudo jiraan barnaamijka daryeelka

Nidaamka Waqtiga la Seexanayo, waa socotaa

caruurta. Marka aad fahamtid asbaabta keenta in caruurta ay dhibaatooyin kala kulmaan waqtiga hurdada, ayaa ka caawinaysa ilmahaaga inuu la tacaalo arrimaha la xiriira hurdada si markaasi ay u ilmuhaagu u noqoto seexde madax-bannaan oo faraxsan, waqtiga hurdaduna wuxuu dabeeto qoyska oo dhan u noqon doonaa dhammaad fiican oo lagu soo afjaro maalinta.

Waxaa jira dhowr **arrimood oo carqaladayn kara caruurta inay lulmoodaan oo ay hurdadoodana ku jiraan** habeenka oo dhan. Halkanna waxa ah qaar ka mid ah arrimahaasi oo aad arkaysid lana soo dersaya ilamahaaga:

1. Walwalka Kala Maqnaanshaha:

Waqtiga hurdadu, waxay caruurta qaarkood ula macno tahay inay ayaga iyo waalidkood iyo waxqabadyadii maalintuba ay kala maqnaan doonaan. Waxayna ugu muuqataa inay ka tegayaan farxad iyo xiiso-gelin una gudbayaan mugdi iyo keli ahaansho. Sidaas awgeedna, waxa suurtagal ah inuu ilmahaagu dareemo walaac haddii aanad la joogin meel, ama haddii aad ka tagto qolkeeda oo ay awoodi kari weydo inay nasato oo ay seexato.

2. Halganno Awoodeed:

Halgannada awoodeed waa wax caadi ah laga soo bilaabo markuu ilmuhu jiro 18 bilood iyo wixii ka dambeeya, ahna waqtiga ay caruurta bilaabaan inay cabbiraan madax-bannaanidooda ayagoo taasna ku muujinaya diidmo ay diidaan inay sariirta tegaan (seexdaan).

3. Cabsiga Waqtiga Habeenkii:

Ka cabsiga mugdiga iyo cirfiidyada khayaaliga ah ayaa waxay aad ugu badan tahay caruurta da'doodu tahay inta u dhexaysa labo sano ilaa lix sano. Inkastoo cabsidu ay ku badan tahay caruurta intayna weli gaarin waqtigii ay tegi lahaayeen dugsi, argaggax xooggan, siiba marka ay argagaxa la socoto cabsi, ayaa ah wax aan caadi ahayn noqonna karta astaan sheegaysa in baahi loo qabo kaalmo laga helo qof aqoon iyo khibradba u leh arrimahaasi aan soo sheegnay.

4. Qarowga:

Qarowgu waa wax si caadi ah dadka ugu wada dhaca, caruurta badankooduna waxay arkaan mar uun ama waqti kaleba. Wuxuu ilmuhu ka baraarugaa riyadiisii

cabsida badneyd waxaanu si cadaan aha u xusuusan doonaa wixii uu arakay markuu riyoonayay. Mararka qaarkood ilmaha waa la dejin karaa hurdadana waa lagu celin karaa, hase ahaatee marar kalena waxaa suurtagal ah inay gabadhu kaaga baahato niyaadda oo aad u dhisto si aad ugu celisid hurdada.

5. Asbaabo kale oo caadi ah oo keena mashaakilka hurdada waxaa ka mid ah:

- Ayagoo aan awoodi karin inay nasiina helaan ayagoon helin wax kaalmo ah.
- Ayagoo aan awoodi karin in ay goonsadaan inay daallan yihiin.
- Ayagoo doonaya inay waqti badan la qaataan waalidka (siiba haddii uu waalidku ka shaqeeyo guriga dibeddiisa).
- Bey'adda Guud. Tusaale ahaan, wuxuu heer-kulku noqon karaa mid aad u kulul, ama aad u qaboow, hillaacuna wuxuu noqon karaa mid aad u iftiimaya, aama aad mugdi u ah, waxa habeenkii la huwadaana waxay noqon karaan kuwo aad u fudud ama aad u culus, ama dhawaqa ka yeeraya qolka ama guriga ayaa noqon karaa mid aad u qeylo badan.
- Diiqad ama walwal ku saabsan daryeelka ilmaha, wax dhigashadoodaa dugsi, asxaabta, iska hor-imaadka qoyska, ama mushkilado kale oo la xiriira noloshooda.
- Hurdo gaaban oo aan munaasab ahayn. Waxa suurtagal ah inuu ilmuhu seexdo hurdo aad u dheer, ama dhowr hurdo oo gaaban oo aad u badan maalintii.
- Joogista waalidka, walaalaha wiilal ama gabdho ah ay la joogaan ilmaha isla qolka oo hurdada ka jeedin kara markay qufacayaan, khuurinayaan, ama marka ay hadlayaan iyo wixii la mid ah.
- Waalidka oo aad uga walwalsan caruurtooda oo lagana yaabo inay si joogto ah u soo eegayaan ilmahooda.
- Caruurta qabta baahida gaarka ah. Cilmi-baaris ayaa sheegaysa in kala-bar dhammaan caruurta ay la soo deristo nooc ka mid ah dhibaato dhinaca hurdada ah.

U-diyaargaraynta Ilmaha Hurdo Wanaagsan oo U Seexdo Habeenkii

Nidaamka Waqtiga la Seexanayo, waa socotaa

Waxaa jira tallaabooyin fara badan oo aad ku dhaqaaji karto si aad ula tacaasho mashaakilka ilmahaaga ka haysta dhinaca hurdada. Waxaan hadda ka hor ka munaaqashoonnay tallaabada hore ee ugu muhiimsan ahna in la garto sababta suurtagalka ah oo keenaysa dhibaataada hurdo-xumada. Tallaabada taas ku xigtana waxay tahay inaad eegtid wixii aad qaban karayso ka hor intaan la gaarin waqtiga uu ilmahaagu tegayo sarirta si aad uga caawiso inay u hawl-yaraato inay u gudubto hurdo kaalmana aad uga geysatid nidaamka waqtiga hurdadu inuu si fiican u shaqeeyo.

Go'aanso waqtiga ilmaha aad seexin lahayd

Go'aan ka gaar waqti cayiman oo aad ugu talo gasho inuu seexo ilmahaagu kuna dadaal inaad ku mintidid (dhegganaatid) waqtigaas maalin kasta. Waxa jiri kara maalamo aadan sidaas yeeli karin, taasina wax dhibaato ah male maadaama aad dib ugu soo noqon doontid jadwal maalinle ah, oo aan isbeddelayn. Marka aad ilmahaaga barto inaad seexiso waqti isku mid ah habeen kasta, waxay taasi u fidineysa gabartaada nidaam ay sii garan karto. Maskaxdana ku hay inaad ilmahaaga ku khasbi karin inay gam'ado, laakiin waxaad xoojin karataa nidaamka dhigaya waqtiga laga rabo inay sariirteeda ku jirto ee aad u xaddiday.

Waxaa kale oo ayana muhiim ah inuu jiro waqti isku mid ah oo lagu toosayo. Haddii aadan taasi samaynin, waxaa ku adkaan doonta ilmahaaga inuu seexo habeenkii. Samaynta waqti joogto ah oo uu tooso ilmuhu waxay siinaysa ilmahaaga qaab-dhismeed iyo sii ogaansho ay ugu baahan tahay nidaamkeeda maalinleha ah.

Samaynta nidaamka waqtiga la seexanayo

Markuu jiro qaab-dhismeed iyo nidaamba, carruurta way ku guuleystaan. Waxay u baahan yihiin nidaam si ay u fahmaan waxa laga filaayo. Taas baana gaar ahaan muhiim ah waqtiga la seexanayo. Samee nidaam aanu mugdi ku jirin oo la fahmi karo, si joogto ahna muraajaco ugu same si joogto ah oo aan isbeddelayn aad ugu dhegganaatid nidaamkaasi, carruurta way aqbali doonaan nidaamka qaab-dhismeedkiisa waxaana suurtagal ah inay raacaan nidaamka. Tusaalaha nidaamka waqtiga la seexanayo waxay noqon karaan: "Laguma bood-boodi karo sariirta dusheeda", ama "Caano sariirta dusheeda laguma cabbi karo". Waxaad isticmaali kartaa saawirro dhab ah ama astaamo

sawireed si aad u siiso ilmahaaga xusuusiye muuqaal ah si aad u xoojiso nidaamka.

Qolka hagaaji

Hubi daahyadu ama noocyada daahyada cadceedda iftiinkeeda xaniba ee suran qolka ilmahaagu seexo inayna iftiin badan soo daynaynin – taas ayaana ka celinaysa ilmahaaga inuu tooso goor hore subaxdimadii. Fiidkiina marka uu soo dhowaado waqtiga aad seexineyso ilmaha, nalka iftiikisa aad uga naaqus.

Waxaa kale oo aad eegtaa heer-kulka qolka hurdada. Waxaa waajib ah inaanu kuleyl iyo qabow badan midna yeelan. Yaree wixii buuq iyo qeylo dheer samaynaya, ama ilmaha jeedin kara kana ag-dhow qolka ilmaha. Ka feker muusiko fudud, ama codad wax dejinaya kana imanaya marawaxad ama hawo-sifeeye, ama taangiga lagu rido kalluunka oo bad-badaya, ama biyo-dhac lagu soo duubay rikoodh si loo joojiyo dhawaaq dibedda ka imanaya oo carqaladayn kara ilmahaaga.

Wax Kala-doorasho u fidi ilmaha

Mar kasta oo ay suurtagal tahay, u oggolow ilmahaaga inay wax kala dooran karto inta ay ku gudo jirto nidaamkeeda. Tusaale ahaan, waxa suurtagal ah inay doorato bijaamaha ay xiran lahayd, ama xawayaanka cufeysan midka ay sariirta la imaan lahayd, ama muusikada midkay dhegeysan lahayd. Taas ayaana siinaysa dareen xakamayn ah oo dhaafsiisan nidaamka aan isbeddelayn.

Oggolow wax ilmaha raaxo gelinaya

U oggolow ilmahaaga inay u qaadato sariirta habeen kasta tedhi-beerka ay jeceshahay, caruusad, wax lagu ciyaaro, ama buste gaar ah, si dabeeto ay u haysato wax ay xabadka saarato. Taas ayaa ka caawinaysa siinaysana ilmaha raaxo isla markaasna ay ka helaysaa dareen badbaado leh, ama inay nabdoon tahay.

Ka fogaow sonkorta iyo Kaafiinta

Isku day inaad yaraysid qiyaasta uu ka cunaayo ama ka cabbaayo ilmahaagu wixii leh sonkor ama kaafiin ka hor intaan la gaarin waqtiga la seexinayo. Cabbitaanka ay ka mid yihiin kook-koolaha iyo shukulaatada waxaa ku jira sonkor iyo kaafiin waxaana suurtagal ah intay tahay waxa ku keenaya

Nidaamka Waqtiga la Seexanayo, waa socotaa

ilmahaagu inuu soo jeedo.

Ka feker saamaynta daawooyinka

Ogoow haddii daawooyinku ay qeyb ka qaadanayaan mushkiladda. Kala hadal takhtarkaaga wixii daawooyin ah ee uu qaadanayo ilmahaagu. Daawooyinka qaarkood ayaa saamayn firfircooni leh keena oo ku sababa carruurta inay ku adkaato inay fariistaan si ay u seexdaan.

Ka jooji hurdada Casarkii

Ka jooji ilmaha hurdada casarkii haddii aan loo baahnayn. Haddii aanu u ekeyn ilmahaagu sidii wax daallan habeenkii oo uu seexo maalintii, waqtiga hurdada maalintii oo dhan meesha ka saar ama ku soo koob oo keliya inta u dhexaysa 30 ilaa 60 daqiiqadood.

Dhiiri-geli Jir-dhisidda (jimicsiga)

Hubi inuu maalintii ilmahaagu helo jimicsi iyo waxqabad jireed. Waxaa waajib ah in jimicsiga iyo hawada cusubi ay qeyb ka noqoto nidaamka maalin kasta ee ilmahaaga. Waxay muhiim u tahay arintani sida ay muhiim u yihiin qeybo kale oo ka mid ah maalinta ilmahaaga.

Sida fiican, waxaa waajib ah inaanu waqtiga jimicsigu aad ugu dhawaan waqtiga aad seexinaysid ilmaha, waayo waxaa suurtagal ah inuu jimicsigaasi xiiso geliyo oo ay dabeeto ku adkaato cunugtaada inay seexato.

Jadwal u samee waqtiga ciyaarta

Ku dadaal inaad jadwal u samayso waqtiyada aad la ciyaarayso ilmahaaga hana ku dhowaado waqtigaasi xilliga aad seexineyso cunugtaada. Waxaa suurtagal ah inay taasi idinka caawiso inay ilmaha iska hor istaagto inay kula dagaasho waqtiga aad seexin lahay si ay u hesho ihtimaamkaaga. Dooro waxqabad aad labadiinuba xiiseynaysaan oo deggan, istareexna keenaya oo aad wada ciyaari kartaan. Haddii ay doorbiddo inay keligeed ciyaarto, ama aad haysato wax aad naftaada u qabsanayso, sii ayada markaa waxqabad sida bulukeeti la isdul-saaro, ama hawl xujo leh oo ay adag tahay sida loo fahmo (puzzles).

Dhiirrigeli iskala bixin iyo debacsanaan

Ka caawi ilmahaaga inay jir ahaan isdebciso ayadoo

jirkeeda u kala bixineysa una debcineysa siyaallo kala duwan oo xiiso leh. La samee ilmaahaaga xeeladahaasi isdebcinta ahna: ku neefsiga iyo hawo ka buuxinta bambiirada (balloon), gacmahaaga iyo lugahaaga oo kolba mid qun-yar aad sare u qaaddo sidii oo ay yihiin wax aad u culus oo aad dabeetana si dhakhso leh aad u soo deynayso, ama wejigaaga oo aad soo urusiso (canyayubtid) dabeetana aad caadi ka dhigtid. Duugid debecsan oo aad u samaysid ilmahaaga ayaa ayana ka caawineysa ilmaha inay isdejiso jirkeedana ay debciso.

Samaynta Waqti Hurdo oo Nidaamsan (aan isbeddelayn)

Mararka qaarkood waalidku ma hayaan tamar u soo hartay maalin dheer dhammaadkeed. In la sameeyo waqti ilmaha la seexiyo oo nidaamsan ayaa waxay ka dhigaysaa mid lagu guuleysto adiga iyo ilmahaagana idin siiynaya debecsananaan. Maskaxdana ku hay in waqtiga hurdada ee nidaamsan uu qadan karo 30 ilaa 60 daqiiqadood. Halkanna waxaa ah waqti nidaamsan oo Jenny iyo aabbaheed ay raacaan habeen kasta:

- Aabbaha ayaa inantiisa Jenny siiya 5-daqiiqadood oo digniin ah ka hor intaan la gaarin waqtiga la seexanayo, si ay Jenny u dhammaysato ciyaarta waxyaalaha ay ku ciyaartana ay hagaajiso.
- Aabbaha ayaa meyrasho u diyaariya Jenny. Xerada lagu qobeysto ayay dhex-gasha muddo 10 daqiiqadood ah ayaanay ku dhex ciyaartaa.
- Jenny iyo aabbaheed ayaa soo qaata cunto fudud oo caafimaqab leh sida caanaha garoorka ah ama caano diirran iyo buskud aan lahayn sonkor. Wuxu aabbuhu xusuustaa inuu ka fogaado inuu ilmaha siiyo wax allaale wixii ay ku jiraan kaafiin ama cuntada iyo cabbitaanka leh sonkorta.
- Jenny ilkaheeda ayay cadaydaa (rumeydaa).
- Jenny waxay isticmaasha musqusha.
- Jenny waxay xirataa bijaamaheeda waxayna doorataa wax ay ku ciyaarto oo hufan si ay u saarato xabbadka markay seexanayso.
- Aabbaha ayaa sariirta kula fariista Jenny buugna u akhriya.
- Markay sheekadu dhammaatana, Aabbaha ayaa ku yiraahda Jenny 'Habeen Wanaagsan' oo nalkana ka demiya.

Nidaamka Waqtiga la Seexanayo, waa socotaa

Sida baban waxtar ayay leedahay in la adeegsado kartoon sawir leh oo lagu tuso ilmaha tallaabo kasta oo ka mid ah nidaamka la raacayo si uu markaas u

garto ilmahaagu waxa la qabanaayo iyo waxa kale oo ku xiga. Halkan waxaa ah sawirrada Jenny aabbaheed uu isticmaalo habeen kasta.

qobeyso



**Cun cunto
fudud**



**Cadayo
ilkaha**



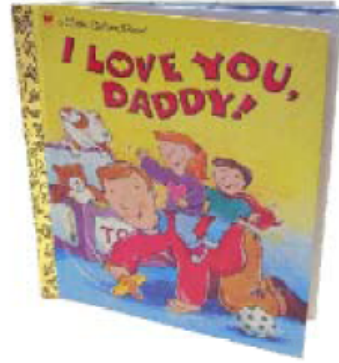
**Isticmaal
musqusha**



**xiro
bijaamaha**



buug akhriso



**Sariirta
dhex-gal**



Nalka demi



Erey Digniin Ah

Haddii ilmahaagu uu weli aad u mugeysan yahay inkastoo aad in badan ugu dadaasho in aad wax kala qabato mashaakilka ka haysta inay seexato, la tasho takhtarka carruurta, ama xirfadle ku takhasusay carruurnimada hore. Ka feker inaad caawimo u raadiso imahaaga haddii:

b) Mashaakil uu ka heysto dhinaca hurdadeeda

kadib markii aad isku dayday nidaam xiriirsan oo aan isbeddelyn muddo hal bil ah ama ka badan.

- b) Ay aad uga dhirfeyso oo ay diideyso wax kasta oo aad isku daydo si aad u seexiso.
- t) Ay u muuqato gabartaadu inay ku jaho-wareertay tababbarka gebi ahaantiis.
- j) Ay muujiso astaamo sheegaya xaalad caafimaad ama jireed oo aad u-malayso inay ka carqaladaynayaan hurdadeeda.

Nidaamka Waqtiga la Seexanayo, waa socotaa

Waxaa laga yaabaa inaad jeclaysato inaad samaysato Xusuus-qor Hurdo. Xusuus-qorka Hurdaduna waxa uu kuu oggolaanayaa inaad diiwaangeliso wixii macluumaad ah oo aad ka heshay waqti kasta oo aad seexinayso ilmahaaga kaasoo ku siinaya awood aad ku aragtid wax allaale wixii aan qaab ahaan caadi ahayn kuna lug leh hurdadeeda. Wixii tafaasiil ahna ka eeg Sanduuqa Macluumaadka Dheeriga Ah.

Intaas waxa dheer, ka feker in adiga naftirkaagu aad hesho kaalmo haddii aadan dhammaystiri karayn “Qorshaha Hurdada” mar haddii aad samaysay qorshe hurdo oo /ama uu saamayn aan fiicnayn kugu sameeyay qaabka hurdada ilmahaagu (tusaale ahaan: daal aad isku aragto, caro, xanaaq aad ku xanaaqdo ilmahaaga, ninkaaga/naagtaada, ama dad kaleba). Adiga ayaa ah khabiir markay timaaddo wixii la xiriira qoyskaaga iyo ilmahaaga. Haddii ay jiraan wax aad siineyso ahimiyad, rumeeyso dareenkaaga shakhsi ahaaneed, raadina qof la soo tababaray oo ku caawiya.