

**National  
Literacy  
Trust**

Change your story



**Ku filaan  
qaysaska  
leh dhallaan  
da'doodu  
yahay 0-9  
bilood jir.**

# Sheekaddoda adiga ayay kaa bilaabatay

La-haddalka iyo dhegeysiga dhallaankaaga waxay bliwgiiba ka caawisaa dhisidda xirfadhdooda is-gaarsiineed.

Isticmaal talooyinka kaararka ku qoran si aad uga faa'iidaydasto waqtiyada yar-yar ee maalinlaha ah ee aad isla jooqtaan.

Waddashaqeyn lala yeeshay

**Better  
Health**  
Start  
for Life



# Labbiska

Maraka aad u labbisayso ilmahaaga,  
u macnaynta waxa dhacaya  
waxay ka caawisaa inay bilaabaan  
inay aqoonsadaan erayoyinka.

# Talooyin ku saabsan sheekeysiga marka aad labisaneyso

Ka hadal waxaad samaynayso.

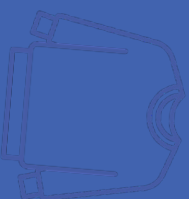
*"Aan ku lebiso, marka hore xafaayadda."*

Ka hadal dharka aad ku labisi doontid.

*"Maanta waxaad xiran tahay funaanad dhogor badan leh."*

Ku celi isla erayoyinka maalin kasta.

*"Hal gacac geli jaakadaada, kadbina gacanta labaad geli jaakadaada."*





# Waqtiyada cuntada

Markaad quudinayso ilmahaaga, la sheekeysiga ama heesaha ayaa ku caawin doona bilowga inuu fahmo macnaha erayoyinka.

# Talooyin ku saabsan sheekeysiga waqtiga cuntada

**Sharax waxa dhacaya**

*"Hadda caano ayaaad cabaysaa."*

**U hees qaafiyad xanaano ama hees.**

Hees hees aad adiga ama dhallaankaaga jeceshihiin ama mid samee!

**Ka haddal waxa xiga ee dhici doona.**

*"Caanahaaga ka dib, waan soo lugayn doonnaa."*





# Guriga

Mar kaad kala sheekaysato ilmahdaga  
waxa aad ka samaynayo guriga  
dhexdiisa, waxay baran doonaan  
erayada aad isticmaasho.

# Talooyin ku saabsan sheekeysiga guriga

Sharaxaad ka bixi waxaad  
samaynayo

*"Aabe miiska ayuu nadiifinayaa"*

Ka hadal waxay  
samaynayaan oo ka jawaab  
dhawaaqyada ay sameeyaan.

*"Waxaan arkaayaa inaad  
dhoola cadeynayo,  
da-da-da."*

Ka hadal sawaxanada iyo  
dhawaaqyada la yaqaan.  
*"Ma maqli kartaa mashiinka  
dhararka? Swish swish!"*





# Maraka dibadda loo baxo

Marakaad dibadda u baxdo, ka hadal waxyaabaha aad aragto oo ilmahaada ka caawin doontaa inuu barto erayoyin cusub.



## Talooyin ku saabsan sheekeysiga marka dibadda u baxdo

Ka hadal waxa aad arkayso

*"Bal eeg bisadda madaw!  
Waxay ku dhuumanaysaa  
halkaas."*

Ka hadal waxyaalaha ay  
dareemaan ama arkaan.

*"Waxaad eegaysaa  
ubax. Bal aynu si soke u  
fiirino."*

Isticmaal dareenkaaga  
si aad u dedejiiso wada-  
hadalka.

*"Ma maqli kartaa baabuurka?  
Brum, brum."*





# Waqtiga qubaysiga

Markaad u qubeynayso  
ilmahaaga, koobiyaynta  
dhawaagayada ay sameeyaan waxay  
ku dhiirrigelisaa inay wada-hadlaan.

# Talooyin ku saabsan sheekeysiga waqtiga qubeyska

**Sharax dhawaagyada biyaha sameeyo.**

*"Miyaad tufaaxaysaa? Splash sploshi!"*

**Ka Jawaab oo ku cel-celi dhawaagyada ilmahaagu sameeyo.**

Ilmaha: "Eeeee ...ba, ba, ba, ba."  
Qofka qaangaar ah: "Ba, ba, ba, miyaad aniga ila hadleysaa?"

**Ka hadal waxaad samaynayso.**  
*"Hadda waxaan dhaqi doonaa calooshaada."*





# Waqtiga hurdada

Marqaad sheekaysataan,  
sheeko wadaagtaan, oo aad isla  
heesaysaan, waxaad ilmahaaga  
baraysaa erayoyin cusub.

# Talooyin ku saabsan sheekeysiga waqtiga jifka

U firso qaybta buugga ay eegaan ama taabtaan.

*"Haa, kaasi waa baabuur."*

Isku day inaad u heestid qaafiyad xanaano ama hees macaan.

*"Xiddigo yar oo mad-madow leh..."*

Kala hadal waxa dhacay maalintii.

*"Waxaan maanta socodkeena ku soo aragnay dixiri qolof leh."*



# Waa kuwan qaar ka mid ah tallooyin ku caawinaya dhallaankaaga inuu wada-hadlo:

- La hadal ilmahaaga adiga oo ka jawaabaya sawaxanada, dhawaaqyada, dhaqdhaqaaqa wajiga iyo jirka ay sameeyaan. Xusuusnow inaad hakado oo siiso waqti ay ku jawaabaan markaad dhammayso hadalka.
- Isku day inaad u fiirsato waxay farta ku tilmaamayaan iyo fiirinayaan, oo ka hadal waxyaalahaas.
- Hel fursado jooqto ah oo aad la haddasho, u heesto iyo la ciyaarto maailinta oo dhan.
- Markaad si wadaajir ah uga faa'iidaystaan daqiiqado yar, waxaad ka caawinaysaan dhisidda xirfadahooda is-gaarsiineed ee bilowga.

Alaabtani ma dhan wax lagu ciyaaro.



[/nationalliteracytrust](https://www.facebook.com/nationalliteracytrust)



[@literacy\\_trust](https://www.instagram.com/literacy_trust)



[@Literacy\\_Trust](https://twitter.com/Literacy_Trust)

Wax-qabadyo dheeri ah, fadlan booqo [wordsoflife.org.uk](http://wordsoflife.org.uk)

National Literacy Trust, waa ur'ur samafal oo diiwaan gashan n.o. 1116260 (England iyo Wales) iyo SC042944 (Skotland).