

National
Literacy
Trust

Change your story

Sheekadooda diga ayay kaa bilabataa

La-hadalka iyo dhegeysiga ilmahaada waxay bilowgiiba ka caawisaa dhisidda xirfadahooda is-gaarsiineed.

Isticmaal tallooyinka kaarkaan ku qoran si aad uga faa'iidaysoato waqtiyada yar-yar ee maalinaha ah ee aad isla joogtaan.



Ku fican
qoysaska leh
caruurta
da'doodu
tahay 10-24
bilood jir.

Waddashaqeyn Idayeeshay

Better
Health
Start
for Life

Labbiska

Marka ilmahaagu lebbisto,
magacaabista xubnaha jirka iyo dharka
ay xiran yihiin waxay ka caawisaa inay
bartaan erayoyin cusub.



Talooyin ku saabsan sheekeysiga marka aad labisaneyso

Isku day inaad isticmaasho
ereyo wax qeexaya.

"Waan jeclahay
funaanadaada cagaarka
ah ee xariiq-xariiqsan."

Tilmaan xubnaha kala duwan
ee jirka.
"Koofiyadaadu waxaad
saareysaa madaxaaga."

Sii ilmahaaga doorashooyin.

"Ma jeclaan lahayd inaad
xirato funaanad xariiq-
xariiqsan ama mid dhibco-
dhibcaysan ah?"



Waqtiyada cuntada

Waqtiga cuntada, ka sheekayinta
waxa ilmahaagu cunayo iyo
samaynaayo waxay ka caawissa
inuu fahmo macnaha erayada.



Talooyin ku saabsan sheekeysiga waqtiga cuntada

Si wada jir ah wax u cuna
iyo markaad awooddo ka
hadal cuntada.

"Mooskan waan jeclahay.
Wuu jilaacsan yahay!"

Ku celi isla erayoyinka
maalin kasta.

"Waxaan baaquligaaga ku
shubayaaxoogaa
badarka quraacda."

Ku dhiiri gelinay kaa
caawiyaan hawlahaa.

"Fadlan saxankaaga ma soo
bixin kartaa?"



Guriga

Markaad guriga kula sheekaysataan
oo aad ka hadashaan waxaad
labadiinuba samaynaysaan, waxaad
ka caawin kartaan ilmahaaga inuu
barto dhawaqaqyada iyo erayada.



Talooyin ku saabsan sheekeysiga marka guriiga la joogo

U fiirso waxa ay
xiisaynayaan.

"Waxyaabo badan ayaad
sanduuqaas gelinaysaa,
dhowaan wuu buuxsami
doonaa."

Ka hadal waxaad adiga
samaynayo.

"Aan qorno liiska wax-
iisiga ka hor intaanan
bixin."

Soo hel shaqooyin ay kugu
caawin karaan una sharax waxay
qabanayaan.

"Waad ku mahadsan tahay inaad
sharabaadyadaada gelisay
mashiinka dharka lagu dhaqdo."



Marka dibadda loobaxo

Markaad dibadda u baxdaan, ka
hadalka waxyaabaha aad labadiinaba
aragtaan aaya ilmahaada ka caawin
doontaa inuu bartu erayoyin cusub.



Talooyin ku saabsan sheekeysiga marka dibadda u baxdo

Ka hadal waxa aad arkayo

"Bal eeg baskaa cas. Waxaan la
yaabanahay waxay dadkaas
sameynayaan?"

Ka hadal waxyaalaha ay
dareemaan ama arkaan.

"Wax-qabadyo dheeri'ah,
fadlan booqo. Aynu eegno bal
inaan wax ka badan
hel'i karno.

Isticmaal dareenkaaga si aad
u dedejiso wada-hadalka.

"Caleemaha ayaan dhawaaq
jab-jab ka soo saarney, ma
maqashay?"



Waqtiga qubaysiga

La sheekaysiga iilmaaga
marka aad u qubeynsayo waxay
ka caawisaa inay ku celceliyaaan
samaynta dhawaqaqyada iyo
samaynta erayoyinka.



Talooyin ku saabsan sheekeysiga waqtiga qubeyska

Sharax waxa uu ilmahaagu
ku sameeyo alaabta lagu
ciyaaro qubeyska.

"Biyaha ayaad ka shubtay. Wuu
buuxsanaan jiray oo hadda waa
madhan tahay."

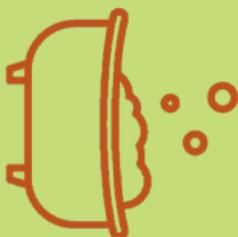
Ka hadal waxaad adiga
samaynayo.

"Hadda aan qalajino
suulashaada cagta. Tuwaalku
ma jilicsan yahay?"

Ku cel-celi dhawaaqyada iyo
erayoyinka ilmahaagu yiraahdo.

Ilmaha: "Pop, pop."

Qofka qaangaar ah: "Pop, pop,
waxaan qarkineynaa dhammaan
goobooyinka saabuunta."



Waqtiga hurdada

Markaad sheeko wadaagtaan oo
aad isla heestaan heesaha aad
jeceshahay, waxaad baraysaa
ilmahaaga ereyoyin cusub.



Talooyin ku saabsan sheekeysiga waqtiga jiiafka

Ku dhiiri geli inay doortaan
buugga la aqrin doono.

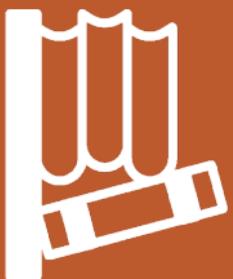
"Buuggee ayaan eegi
doonaa caawa?"

Isku day inaad u heestid
qaafiyad xanaano ama hees
macaan.

"Caarada lency wincy ayaa
kor u kacday tuubada
bijaha..."

Ka sheekhee sawirada.

"Gerigu aad ayuu u dheeryahay!
Miyuu halkan ku haboon yahay?



Waa kuwan qaar ka mid ah talooyin ku caawinaya ilmahaada inuu wada-hadlo:

- La 'sheekeyso' ilmahaaga adiga oo ka jawaabaya waxa ay yiraahdaan, iyo sidoo kale dhawaqaqadooda iyo dhaqdhaqaqa wajiga iyo jirka ay sameeyyaan. Xusuusnow inaad hakado oo siiso waqtii ay ku jawaabaan markaad dhammayso hadalkaada.
- Isku day inaad u fiirsato waxay farta ku tilmaamayaan iyo fiirinayaan, oo ka hadal waxyalahaas.
- Hel fursado joogto ah oo aad la hadasho, u heesto, wax u akhriso iyo la ciyaarto maalinta oo dhan.
- Markaad si wadajir ah uga faa'iidaysataan daqiqi qado yar, waxaad ka caawinaysaan dhisidda xirfadahooda is-gaarsiineed ee bilowga.

Alaabtanii ma ahan wax lagu ciyaro.



Wax-qababdyo dheeri ah, fadlan booqo wordsforlife.org.uk

National Literacy Trust waa urur samofalooy dhiwaan gaashan no. 1116250 (England iyo Wales) iyo SC042944 (Scotland).