

**National
Literacy
Trust**

Change your story



**Ku fiican
qaysaska leh
carruurta
da'doodu
tahay 10-24
bilood jir.**

Sheekadoodaadiiga ayay kaa bilaabataa

La-hadalka iyo dhegeysiga ilmahaada waxay bilowgiiba ka caawisaa dhisida xirfaddhooada is-gaarsiineed.

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

Wadashaqeyn lala yeeshoy

**Better
Health**

**Start
for Life**



Labbiska

Mar ka 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 funaanaddaada 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 sheekaynta waxa ilmahaagu cunayo iyo samaynaayo waxay ka caawisaa 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 madlin kasta.

"Waxaan baaquligaaga ku shubayaa xoogaa badarka quraacda."

Ku dhiiri geli inay kaa caawiyaan hawlaha.

"Fadlan saxankaaga ma soo bixin kartaa?"





Guriga

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

Talooyin ku saabsan sheekeysiga marka guriga la joogo

U fiirso waxa ay xiisaynaayan.

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

Ka hadal waxaad adiga samaynayso.

"Aan gormo liiska wax-iibsiga ka hor intaanan bixin."

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

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





Mar ka dibadda loo baxo

Mar kaad dibadda u baxdaan, ka hadalka waxyaabaha aad labadiiinaba aragtaan ayaa ilmahaada ka caawin doontaa inuu barto erayoyin cusub.

Talooyin ku saabsan sheekeysiga marka dibadda u baxdo

Ka haddal waxa aad arkayso
"Bal eeg baska cas. Waxaan la
yaabanahay waxay dadkaas
sameynayaan?"

Ka haddal waxyaalaha ay
dareemaan ama arkaan.
"Wax-qabadyo dheeri ah,
fadlan booqo. Aynu eegno bal
inaan wax ka badan
heili karno.

Isticmaal dareenkaaga si aad
u dedejiiso wada-hadalka.
"Caleemaha ayaan dhawaaq
job-jab ka soo saarnay, ma
maqashay?"





Waqtiga qubaysiga

La sheekaysiga ilmahaaga

marka aad u qubeysnayso waxay

ka caawisaa inay ku celceliyaan

samaynta dhawaagayada 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 samaynaysa.

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

Ku cel-celi dhawaaqyada iyo erayoyinka ilmahaagu yiraahdo.

Ilmaha: "Pop, pop."

Qoofka qaangaar ah: "Pop, pop, waxaan qarxineynaa dhammaan goobooyinka saabuunta."





Waqtiga hurdada

Marqaad sheeko wadaagtaan oo
aad isla heestaan heesaha aad
jecehsahay, waxaad baraysaa
ilmahaaga ereyoyin cusub.

Talooyin ku saabsan sheekeysiga waqtiga jiiifka

Ku dhiiri geli inay doortaan buugga la aqrin doono.

"Buuggae ayaan eegi doonnaa caawda?"

Isku day inaad u heestid qaafiyad xanaano ama hees macaan.

"Caarada Incy wincy ayaa kor u kacday tuubada biyaha..."

Ka sheeke sawirada.

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



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

- La 'sheekeyso' ilmahaaga adiga oo ka jawab baya waxa ay yiraahdaan, iyo sidoo kale dhawaaqyadooda iyo dhaqdhaqaaqa wajiga iyo jirka ay sameeyaan. Xusuusnow inaad hakado oo siiso waqti ay ku jawaabbaan markaad dhammayso hadalkaada.
- Isku day inaad u fiirsato waxay farta ku tilmaamayaan iyo fiirinayaan, oo ka hadal waxyaalahaas.
- Hel fursado jooqto ah oo aad la hadasho, u heesto, wax u akhriso iyo la ciyaarto maailinta oo dhan.
- Markaad si wadajir ah uga faa'iidaystaan daqiiqado yar, waxaad ka caawinaysaan dhisidda xirfadahooda is-gaarsiineed ee bilowga.

Alaabtani ma ahan wax lagu ciyaaro.

 /nationalliteracytrust  @Literacy_Trust  @Literacy_Trust

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

National Literacy Trust, waa urur samafal oo dliwaan gashan no. 1116260 (England iyo Wales) iyo SC0042944 (Skotland).