

Utbildningsförvaltningen
Linda Andersson
Integrationsamordnare
E-post: linda.andersson.1@alvesta.se

Xiisada jimicsiga iyo Caafimaadkooda

Idrott Xiisada iyo Caafimaadkooda jimicsiga waa fasal ay ardaydu jidhkooda ka shaqaysiinayaan firfircoona yihiin, waxayna hormariyaan awoodooda dhaqdhaqaaqeed. Waxa kale oo ay tani bartaa xidhiidhka ka dhexeeya hawsha dhaqdhaqaaqa kusalaysan iyo caafimaadkooda.

Barshada waxqabadyada jidhka waxa ku jira labada qaybood ee shaqada iyo aragtidababa ah. Hawlaha gaarka ag waxa ka mida (tusaale ahaan) ciyaaro kala duwan, kuwa gudaha iyo bannaankaba, iyo jaaska iyo in loo dhaqdhaqaaqo muusikada.

Maaddodani waa mid waajib ah, sida maaddooyinka kale ee iskuulka.

Si aynu usoo koobno, Koorsadani xiisada jimicsiga waxay siisa ardayda qalab ay ku hormariyaan awoodohooda meelaha soo socda:

- *dhaqdhaqaaqyada kala duwan ee meelo kala duwan oo jidhka ah*
- *qorshaynta ay samaynta ciyaaraha iyo waxqabadyada jidhka ee kale, iyo barashada qiimahooda, tanoo kusalaysan qaabab badan oo kala duwan oo loo helayo caafimaad ah, dhaqdhaqaaq, iyo hab noolaansho*
- *qabadshada hawlaha dibada iyo meelaha hawada u furan lagu samaynayo, iyo la qabsashadooda xaalado iyo deegaano kala duwan*
- *ka hortagga khattaraha la xidhiidha dhaqdhaqaaqa jidhka*
- *in uu la tacaamuli karo xaaladaha degdegga ah ee ka dhaca bariiga iyo baddaba.*

Hälsa Caafimaadka iyo habka nololeed

Koorsadani waxay kuusoo bandhigi doontaa waxqabadyo badan oo kala duwan. Waxa aad yeelan doontaa fursada ah inaad hormariso fahankaaga waxa saameeya awoodaada jidheed, iyo sida aad u saamayn karto caafimaadkaaga nololahaada oo dhan.

Iskaashiga iyo dhaqdhaqaaqa

Koorsadan gudaheeda, ardayda waa in lasiiya fursad ay ku hormarinayaan awoodohooda iskaashiga iyo ixtiraamka uu midba ka kale u hayo. Koorsadani waxay ardayda oo dhan siin doontaa qalab si ay uwadaan ka qabqaadashadooda waxqabadyada jidhka ee iskuulka inta ay ku jiraan halkaa.

Waxqabadyada bannaanka iyo meelaha hawada u furan

Koorsadan gudaheeda, waxa aad kordhin doonta awoodaada inaad ku badbaado ah deegaanka bannaanka iyo dabecada xilli kasta oo sannadka ah. Waxana aad fahmi doontaa qiimaha uu leeyahay in lagu firfircoonado bannaanka.

Koorsadu waxa uu kordhin doona cilmiga aad ka haysato arrimaha khattarta iyo ammaanka ee la xidhiidha waxqabadka jidhka, dhulka iyo biyahaba, iyo sida lola tacaamulo xaaladaha degdegga ah.

Tilmaamaha

Marmarka qaar, marka aad isku dayayso waxyaalo cusub, waxa adkaan karta sida uu waxqabad ushaqeeyo.

- Eeg waxa ay samaynayaan ardayda kula fasalka ah, deetana isku day adiguna.
- Hadii ay jiraan wax aanad fahmin, waydii ardayda kula fasalka ah ama macallinka.
- Hadii aad leedahay la taliye hage ah, waa aad waydiin karta isaga ama iyada hadii ay jiraan wax aanad hubin ama aad ka warwarsan tahay.
- Hadii ciyaartu ay tahay bannaanka, xasuuso inaad soo qaadato dhar ku habboon cimilada!

Fasalka

Kahor fasalka, ardaydu waa inay gashataa ama ubaddelataa dharka iyo kabaha ku habboon. Waa iska caadi inaad yeelato:

- Surwaalka dhididka ama Surwaalada gaagaban
- Garan dhidid oo khafiif aha ama garan caadi ah
- kabaha lagu ciyaaro (ma'aha kuwa caadi ahaan loo gashto dibadda; aan lahayn dhidid dhowr madow)

Fasalka kabacdi, ardayda oo dhammi waa inay qubaystaan. Tan si aad usamayso, waxa aad u baahntay:

- Tuwaal
- Saabuunta jidhka



Dabbaasha iyo ciyaaraha biyaha

Dabaasha iyo ciyaaraha biyaha waa qayb ka mida fasalada xiisada jimicsiga.

Awooda ah in la dabbaasho waa mihiim si aad awood ugu yeelato inaad ka faa'idayso badda iyo harooyinka, iyo si aad uga hortagto shilalka. Ardaydu marka ay ka qalin jabiyaan sannadka lixaad, waa inay awood uyeeshaan inay dabaashaan ugu yaraan 200 oo mitir, awoodna uyeesho inuu la tacaamulo xaaladaha degdegga ah ee biyaha dhexdooda.



Barkada gudaha ee dabaasha ee ku taal Alvesta

Waxbaritaanku waxa ka bilaabma sannadada iskuulka ee 1-3. Wakhtigan inta lagu gudo jiro, ardaydu waxay aad ula sii qabsanayaan ku guda jirka biyaha, iyagoo markaasi ku ciyaaraya samynayana jimicsiyo biyaha dhexdooda. Waxa ay tababaran doonaan inay awood u yeeshaan inay isu dheelitiraan jidhkooda oo sabbeeyaan, ayna ku dabaashaan dhabarkooda iyo calooshoodaba. Sanadada 4-9, xoogga waxa lasaaraa kobcinta awoodaha dabbaaleed. Ardayda waxa kale oo labaraa khattaraha iyo ammaanka.



Barkadda dabbaasha ee wayn

Fasalka

Kahor fasalka, ardayda oo dhammi waa ay qubaysataa iyagoon xidhnayn dhar deetana waxa ay gashtaan dharka dabaasha.



Halkan waa halka aad dharkaaga gashanayso.



Ha illaabin inaad qubaysato.

Waxa aad ubaahan doontaa midka mida dharka soo socda marka aad ku qubaysanayso ama ku dabbaalanayso barkadda:

- Surwaalada gaagaaban ee dabbaasha
- Nigisyada dabbaasha
- Bikini
- Suudhka dabbaasha ee wada socda
- Suudh dabbaaleed oo daboolaya madaxa iyo lugaha

Lama ogola inaad ka hoos gashato dharka hoosgashiga dharka dabbaasha marka aad qubaysanayso!

Fasalka kabacdi, ardayda oo dhammi waa inay qubaystaan marlabaad. Tan si aad usamayso, waxa aad u baahntay:

- Tuwaal
- Saabuunta jidhka