

manhajka

FASALADA WAXBARASHADA

DADKA WAAWEYN

QEYBTA SAYNISKA

PJ
2534
.112
1136
1977
v. 2

WASAARADDA WAXBARASHADA

xarunta waxbarashada
dadka waaweyn

MANHAJKA SAYNISKA EE WAXBARASHADA DADKA WAAWEYN

Manhajkan saynisku wuxu koobaa sayniska saddexda fasal ee waxbarashada dadka waaweyn, wuxu ka kooban yahay manhajku afar (4) qaybood oo waaweyn oo kala ah:

1. Caafimaadka iyo fayaqabka
2. Nafaqada
3. Badbaadinta degaanka
4. Dhaqashada digaagga

Qeybta kasta oo ka mid ah manhajku waxay ku qeybsan tahay saddexda fasal iyada oo loogu tala galey in fasalka kowaad lagu soo bilaabo maadada iyada oo aan hoos loo sii dhex gelin, waayo awooda ardayda ee qoraalka iyo akhriya ayaa kooban. Fasalka labaad iyo kaa saddexaad ayaa maaddada hoos loogu degayaa.

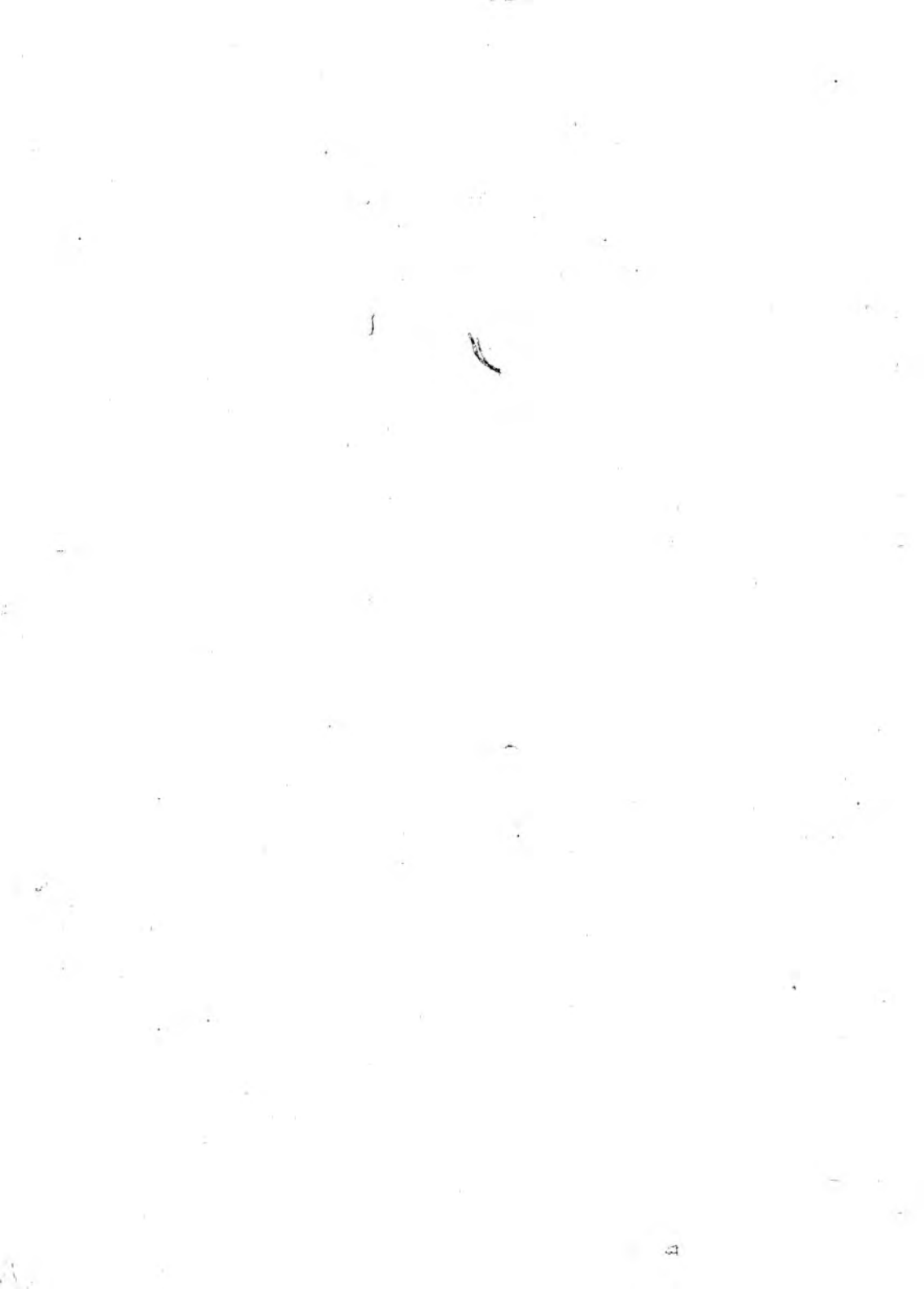
Taas micnaheedu waxa weeye baruhu marka uu mawduuc u dhigaayo fasal in aan isku sii wada deyn ee eego manhajku inta uu fasalkaas u fasaxayo. Waxa kale oo manhajkan kuugu lifaaqan tuse kuu muujinaya sida maadada sida ay xisasku ugu kala qeybsan yihiin saddexda fasal. Tusahani waxaad ka qaadan kartaa tilmaamo, hase yeeshee ma aha khasab in aad raacdid.

Waxa uu habka manhajkani kaga duwan yahay habkii hore ee aad tiqiin, maado kastiba gaar ayey u qoran tahay isla markaana waxa ku muujisan qeybaha fasalada.

Taas micneeheedu waxa weeye maado kastiba inta saddexda sannadood laga dhigayaa isku meel ayey ku qoran tahay, hase yeeshee ma aha in aad mid kasta goonideeda u dhigtid. Waxa jirta in ay isku wada xidhan yihiin. Sidaas darteed marka hore waxaad dhigi kartaa qayb karta inta ugu fudud ka dibna inta kale. Tusaale caafimaadka bulshadu waa qeyb ka mid ah cutubka guud ee caafimaadka, waxayna u qeybsantaa dhowr qeybood oo ku kala qeybsan saddexda fasal.

Sidaas darteed waxaan ka codsaneynaa baraha in uu derso, si wanaagsanna u fahmo manhajka, oo hubsado fasal kastiba inta loo dhigayo, intaanu bilaabin wax dhigista.

Ibraahim X. Barre
Madaxda qeybta
XARUNTA WAXBARASHADA
DADKA WAAWEYN



CAAFIMAADKA iyo FAYAQABKA

FASALKA KOWAAD

Caafimaadka bulshada

1. Tallada iyo kaashiga dhakaatiirada.
Kooxda dagmadaas u qaybsan xagga daaweynta, kalkaaliyaal, dhakhaatiir, cusbitaal/MCH iyo I.W.L. iyo qaybta loola kacayo hadba cudurka ku haya. Halka la abaarayo haddii qaylo dhaan ku timaado ama shil kadis ihi.
2. Isticmaalka MCH, waxay dadka taraan iyo shaqada ay qaabilsan yihiin.
3. Raacidda amarada uu qof caafimaadka ihi bixiyo.
Rumaynta iyo kaalsoonida tallada dhakhatarka. Iibsashada dawada lagu qoro. Isticmaalka dawada sida lagu faray Khatarka daawooyinka aad iskaa u isticmaashid.

Cudurada lagu kala qaado taabashada

- 1/2. Sidee bay cuduradaasu u galaan maqaarka?
 - Iyada oo neefsashada jeermis kuu raaco. Dukhsiga oo isagu qaada jeermiska.
 - Haddaad cuntid ama cabtid cunto uu ku jiro jeermis, adoo taabta maqaar buka. Jeermiska oo gacmaha gali kara, ama kaaga yimid xayawaan ku qaniina.
 - Jeermiska oo gala qaybaha iska dhalka dadka (ragga iyo haweenka). Cudurada ugu badan ee dadku isqaadsiiyaan durayga, ama hargabka, furuqa, qaaxada, xundhurta, jabtada, xabadda, tiifowga, iwm, waxyaalaha la xidhiidha sida loo qaado cuduradaas.
3. Kabaxa cudurada ee dadka qaarkood ayna qaadinba. Sida qufaca, hindhisada, jidhka oo bixiya dhaacaano dila jeermiska. Indha ilmeeya qashinka iyo jeermiska oo ay soo saaraan. Asidhada caloosha iyo dhacaanka dheefshiidka
4. Cudurada la qaado haddaan laga digtoonaan caafimaadka jidhka sida. Hargabka, xiiq dheerta, sida looga hortago (adoon cadhuuf ku tufa meel ayna ku habboonayn) in afka lagu daboolo masar marka la hindhiso ama la qufaco? In uu qofka cuduraysani, had iyogoor gacmaha maydho, in aanu salaanta gacanta badin iyo wax alaale wixii uu ku yaran karo fidinta cudurkaasi.

Waxyaalaha dhisa caafimaadka Bulshada

1. Qodida iyo horumarinta ceelasha, nooca ceelasha ay u baahan yihiin adoo dhaqaalaha kaashanaya iyo dagaanka.
2. Safaynta biyaha (shaandhaynta, biyo mareenada iyo iwm).
3. Dhisida iyo horumarinta musqulaha iyo bullaacadaha iyo waxyaalaha la xidhiidha nolosha bulshada.

Biyaha cabidda guud

1. Sida biyaha looga faa'iidaysto. Isticmaalkooda habboon ee beesha.
2. Biyo fiican oo saafi ah ee meelaha dadku dagan yihiin. Khatarta ka imman karta haddii aan biyaha sixadooda la dhawrin. Nadaafadda guud ee ceelasha iyo meelaha biyaha laga cabbo.
3. Kaydinta iyo gaadiidka biyaha la cabo. Tuubooyinka, iyo meelaha ay maraan, harooyin, balliyada iwm. Sida loo dhawro nadaafadda biyaha kaydsan, in laga ilaaliyo biyaha kaydsan in ay cayayaanku ku tarmaan.

Dabar goynta duumada

1. Waayaaraga duumada. Cudurkaas oo dadka caan ku ah. Maxaa lagu gartaa cudurkaas, waxyeelada riiqda ah ee ay leedahay.
2. Maxaa duumada keena? Kaneecada, sida kaneecadu ay u fidiso cudurkaas.
3. Degaanka iyo taranka kaneecada inta ay nooshahey. Oodobada tarmiya (haalkii kaneeco - oo kaneeco ah by dhasha). Meelaha ay ku tarmaan.
4. Hababka looga hortagu duumada (kuwooda fudud). Maro kaneeco lagu xidho sariiraha; dariishadaha, iyo iridaha; dhisidda meelaha biyo mareenka ah, si ayna biyuhu isu taagin. Daboolidda biyaha la cabbo. Qaac ama qiiq dhireed lagu shido hoyga. Goynta ama qusaynta kaymaha ee hoyga udhow.

La Dagaalanka Cudurada Faafa

1. Waa kuwee cudurada faafa? Maxaa lagu gartaa?
2. Sida ay u fidaan. Qaaxada, Furuqa, Daacun caloolada (typhoid fever).

Cayayaanka iyo cudurada ay keenaan

1. Duqsiga - cudurada uu keeni karo duqsiga - siyaalaha loola dagaalami karo duqsiga.
2. Baranbarada - cudurada ay keeni karto baranbaradi siyaalaha loo leyn karo baranbarada, iyo meelaha ay ku nooshahay.

Jidhka dadka

1. Maxaan wax u cunaa?
 - Hab dhiska dheefshiidka siduu u dhisanyahay, iyo sida cuntado u maro.
 - a) Diyaarinta cuntada calalinta-burburinta cuntada iyo candhuufta.
 - b) Burburinta cuntada (nuxurka) cuntada ku jirta.
 - t) Nuugista dheefta (nuxurka) cuntada ku jirta.
2. Xagga sixada ee dheefshiidka, baahida calaliska, baahida biyaha, caadooyinka cuntada ee dhibaato u yeelan kara dheefshiidka.
 - Cudurada ku dhaca habdhiska dheefshiidka, iyo sida aad isaga ilaalin lahayn.
3. Ku dul noole iyo habdhiska dheefshiidka. Ku dul noole waxa fidiya saxarada.
4. Habdhiska neefsashada.
 - Neefsashado waa qaadashada oksajiinka(oxygen) soo celinta ama ka soo saaridda jidhka hawadii la isticmaalay ee CO₂.

Sida looga digtoonaado shilka iyo dhaawacyada

1. Shilalka caadiga ihi maxay ka dhacaan
 - b) Dariiqyada, t) shaqada marka lagu jiro, j) Hoyga ama guriga.
2. Qodobada keena shilka, waxa ka mid ah, daalka, xirfad darri.

Gargaarka degdegga ah

1. Waa maxay gargaarka degdegga ah, goorma loo baahanyahay, dadka ka qayb qaata gargaarka - baahida iyo isticmaalka dhakhtarka gargaarka degdeg ah kadib.
2. Qalabka uu u baahanyahay gargaarka degdegsiini (kuwa meeshaas lago helo), xirfadaha caadiga ah ee gargaarka.
3. Dhisyada jidhka ee la xidhiidha gargaarka degdegga ah (dhiska qalfoofka, muruqyada, dhiiga, neefsashada, indha dhagaha, iyo iwm).

Sixada haweenka uurka leh

1. Wallaca:- Xanuunka saddexda bilood ee hore. Oon diidka, madax kuleylka, matagga, u baahida nashada, xarbad-dhabadka iyo guud ahaan waxyeelada ay haweenayda uuraysata u keen-to dhammaan qoyska.
2. U raaxaynta iyo daryeelidda haweenka uurka leh.

Sixada Carruurta

1. Faraqa muuqaaleed ee u dhaxeeya carruurta iyo dadka waa weyn. Xagga sixida. In ay carruurta ka duwan yihiin dadka waaweyn. Tusaale ahaan carruurta oo baahan nasasho badan; hurdo, shaqo culus oo ayna qaban karin.
2. Korintaanka carruurta - dhakhsaha ay ku koraan. Korintaanka carruurta waxa ka mid ah korintaanka:
 1. jidhka, 2. maskaxda, 3. Bulsho la socodka.

FASALKA LABAAD

Waxyaalaha dhisa caafimaadka Bulshada

1. Beeridda dhir waaweyn oo hadh leh, jirdiinooyin lagu nasto iyo kaymo yaryar oo carro guurka qabata.
2. Dhisidda gooroomo lagu ciyaaro, cusbitaalo yaryar (Dispensaries) meelaha Isboortiga iwm.

Caafimaadka Bulshada

1. Isticmaalka xarumaha caafimaadka. Waxyaalaha dhaqan ahaan loo rumaysanyahay iyo isticmaalka dhakhtarka.

Biyaha cabidda guud

1. Sida loo dhawro biyaha in ay is dhalan rogaan waxyeelada ka yimaada biyaha is dhalan rogga (xoolaha iyo xayawaanku aanay gelin).

Dabar goynta duumada

1. Hababka looga hortgo duumada, ee (culus).
Buufinta. Ku shubidda oolyada meelaha qoyan ee biyo fadhiisan karaan.
Cidhibtirka ukunta kanecada.
2. Sida la iskaga daweeyo duumada
 - Kiniinka ka hortaga
 - Daaweynta duumada
 - Sida loo daweeyo qof cudurku hayo.

La Dagalaaka Cudurada Faafa

- b) Ka hortaga xayawaanka (jiirka, walada iyo cayayaanka),
- t) Nadaafad guud,
- j) biyo cabid fiican oo joogta ah,
- x) biyo mareeno fiican,
- kh) ka ilaalinta beesha oo guurta (haddi uu cudur dhasho).

Cayayanka iyo cudurada ay keenaan

1. Cudurada ka dhalan kara injirta iyo takfida (boodada) - siyaalaha ay ku dhashaan iyo sida loola dagaalami karo.
2. Cudurada gosha laga qaado. Sida looga hortago.

Jidhka fayaqaba (phisical fitness)

1. Faaiidooyinka ciyaaraha iyo noocyada fudud, qarashkooduna uu yar yahay
 - Dabaasha
 - Orodka
 - Jimicsiyada

Jidhka dadka

1. Sidee buu u shaqeeyaa habdhiska neefsashado, sambabka, sanko, afka, hunguri cadka, iyo dhuumaha.
2. Sixada dhamaan' xubnaha jidhka
3. Cudurada ku fida habdhiska neefsashada sida: qaaxada (ama feedhaha), kixda, qufaca, iyo hindhisada.
4. Habdhiska wareega dhiiga.
Oksajiinka ayuu soo qaadaa, wixii nafaqo iyo dawo ah ayuu soo qaadaa.
5. Sideebaa irbadu (cirbadu) u shaqayso?
6. Dareenka: cudurka indhaha dhegaha, sanko iyo maqaarka ku dhaca, iyo sidii la iskaga ilaalin lahaa.
7. Lafaha: Goormaa lafahu jabaan? Siyaabaha kala duwan ee lafuhu u dillaacaan?
Lafuhu waxay gaashaan u yihiin xubnaha jiljilicsan ee jidhka hoose ku yaal, beerka, caloosha iyo kalyaha.
8. Laababka (laalaabyada) sida laababku waxtar ugu leeyihiin dhaqdhaqaaq kasta. Laalaabyadu waxay had iyo jeer halis u yihiin in ay kala baxaan ama daalaan.

Sida looga digtoonaado shilka iyo dhaawacyada

Cadhada xun ama warwarka, iwm.

Feejignimo iyo dabeecad dhisan baa ka hor tagi karta shilalka. Tusaale ahaan baabuur soconaya; lo'ina ay ka gudbayso. Weelka iyo qalabka wax lagu qabsado oo la hubiyo wakhti ka dib. Gaar ahaan kuwa qarxi kara, sida taayirka, qaboojiyada, iwm. Xidhitaanka ama furaynta qalab ama wax kimikaad oo qarxi kara.

Gargaarka degdegga ah

1. Tixgelinta dhiigga. Sida markiiba loo joojiyo xiddid dhiig oo go'ay calal cudbi ah oo nadiif ah, caleen nadiif ah iwm).
2. Muruq go'ay ama laab (gacan iyo lugba) oo qoonmay, wareegay, iyo sida loogu gargarrayo, habka loo fadhiisiyo sida u habboon ee loo abaaro.

Sixada Caruurta

1. Quutinta carruurta
b - sanadka hore.
t - marka ay dugsigu galaan
cuntada kala duwan ee loo baahan yahay.
2. Waxyeelka nafaqa darrida carruurta (gaar ahaan kaalooriyada
ama kulka cuntada iyo brotooiiin la'aanta).

Sixada haweenka uurka leh

1. Cunto dheelitiran ama doorbidan ee uurlayda.
2. Isticmaalka talooyinka dhakhtarada marka qofka shinkiisu
dhawaado. Isu diyaarinta dhaliinka, haddii ay guriga ku
ummusho waa ina y cisbitaal ama ummuliso kaashataa.

FASALKA SADDAXAAD

Cudurada lagu kala qaado taabashada

1. Cudurada - furuqa, cudurada beerka ku dhaca taytanada iyo waxyeelada cuduradaasi u keenaan jidhka sida ay u fidaan, sida la isku hortaago, sama kabaxa sida (tallaalka).
2. Jabtada iyo cudurada la xidhiidha noocyada cuduradaas - waxyeelada marka la qaado iyo doogtooda dambe ay leeyihiin. Sida la iskaga ilaaliyo iyo sida loo daaweeyo. Isticmaal - xumida daawooyinka (sida durinka, antibiyooti-kada aan dhakhtar kuu qorin.

Cayayaanka iyo cudurada ay keenaan

1. Kaneecada - cudurada ay kaneecadu keento (Duumada) - siyaalaha kaneecada loola dagaalamo loogana hortegi karo cuduradaas.

Jidhka fayaqaba - phisical fitness

1. Raadka ay jimicsiyada iyo ciyaarahu ku lee yihiin qofka shaqadiisa - faya qabka jidhka iyo hawl qabadka qofka.

Jidhka dadka

1. Habdhiska dhalhada:
 - Koritaanka (qaangaadhka) xagga jidhka oo uu la socdo koritaanka maskaxda. Isbadelada la xidhiidha noloshu ninka iyo naagta.
2. Caadada dumarka: aragga ninka diinigu u arku, iyo aragga ninka sayniska ah. Haddii aad tixgalisid caadada waxay hor joogsan kartaa uurka ~~aan~~ lagu tala galin.
3. Xubnaha dhalhada ee ragga iyo dumarka.
4. Maxaa ku dhaca ilmaha inta uurka iyo dhalmada u dhaxaysa?
5. Aqoonta jinsiga xaaska dhexdiisa.

Gargaarka degdegga

1. Qoomaha iyo siyaalaha loo daweyo (khadarta, jeermagulidda, dhiig bixida) iyo waxyaalaha kale ee imman kara.

2. Qubashada: mid dab iyo mid biyo, caano ama waxyaalaha kulul oo ku rogmada. Waxyaalaha keena (dab, korontada, kimikada, biyo kulul, iwm.)
3. Miyirbeelka-waxyaalada ay maskaxda u gaysato. Waxyaalaha keena, oksijiin la'aan, dhiig yarida, maskaxda qoomaha, maxaa loo qaban karaa qofka miyir beela.
4. Saxarka indhaha, sanko, iyo cunaha, gasha. Sida la iskaga ilaaliyo saxaradaas, sida loo soo saaro saxaradaas.
5. Dillaaca lafaha: Noocyada dilaaca, sida loo kabo (isticmaalka habka dhaqanka ee kabidda) in laga illaaliyo socsocodka.
6. Neefsashada degdegga ah (artificial respiration), waxyaalaha u dhaxeeya ta caadiga ah ee habka neefsashada. Habka kala geddisan (afka afka loo saaro, gacmaha iyo saablayda oo sida habboon loo dhigo iwm.)
7. Maxaa la sameeyaa haddii shil ka dhaco waddooyinka. Gaadiidka oo la joojiyo, dadka oo laga kaxeeyo qofka dhaawacan.

Sixada haweenka uurka leh

1. Cudurada haweenka uurka leh iyo sida la isaga ilaaliyo. (sida dhiig yarida).
2. Waxyeelada dhismaha muuqaleed ee haweenka uurka leh. Kala koridda carruurta.

Sixada Caruurta

1. Cudurada carruurta iyo ka hortakooda, xundhurta, daba baxa iwm.
2. Cudurada iyo caabuqa ku dhaca habka neefsashada sida, bronkiitada, xiiq.
3. Ku dul noolaha.
4. Dhiig yarida - cudurada madaxa ku dhaca, sida maskax faradka, indha xanuunka, iwm.
5. Degaanka carruurta si sixadoodu u hagaagto, dharkooda, seexashadooda, meelaha ay ku ciyaaraan.
6. La xidhiidhka dhaktarka.

XUBIN: NAFAQADA

FASALKA KOWAAD

Nafaqada jidhka dadka

1. Maxay lagama maarmaan u yihiin cunidda iyo cabiddu?
2. Qaybaha kala duwan cuntada: duxlay, brotiinada, kaarhaydraytyada, macdanta, biyaha.

Biyo iyo Nafaqada

1. Biyaha jidhka: waxtarka iyo shaqooyinka badan ee ay qabtaan.

Caadooyinka cunto cunidda

1. Xilliyo badan oo la cuno cunto fudud, intii mar qudha la cuni lahaa cunto badan. Cunto ku filan aroortii iyo fiidkii.
2. In la maydho gacmaha, cuntada ka hor iyo kaddib. Gacmaha ama fandhaal, qaaddoo oo wax lagu cuno.

Diyaarinta Cuntada

1. Hababka kala duwan iyo waxtarkooda/waxyeelkooda
b) Uumiyeen, t) shiilidda, j) dubidda.

Kaydinta cuntada - cunto daboolidda - cuntada laga dhawro cayayaanka

1. Maxaanu ugu baahanahay in cuntada laga dhawro kulka, bakteeriyada, cayayaanka, himidity (huur), siigada, biyo. Farsamooyinka dhaqanka iyo hiddo ah oo la xidhiidha kaydinta iyo dhawrida cuntada (tusaale ahaan, xubuub, hilibka, khudaarta).
2. Kulku wuu waxeelayn karaa cunta. Siyaabaha looga dhawro kulka aan loo baahnayn cuntada (hababka, iyo qalabka - qabooje, rayska). Qaboojiyaha, iwm, Hadhaynta, hawo siinta iyo isticmaalka qalabka qoriga ka samaysan.

Dhawrid iyo Dayactirka cuntada

1. Cunadee baan la kaydin karin? Cuntada la kaydiyo - ilaa iyo intee?

Cunta tamarta leh

1. Tamarta cuntada waxa lagu qiyaasaa kalooriyō. Sidee baa loo baadhaa kalooriyada? Cuntadee baa leh ee ugu sicir jaban ama ugu raqiiseysan.

Fiitamiinada

1. Waxtarka fiitamiinada? Fiitamiino darida, fiitamiinadee baa jidhka dadku u baahan yahay?

Cuntada brootiinka leh

1. Muxuu jidhku ugu baahan yahay brotiinka?
2. Cudurada brotiin la'aanta keenta.

Dhaqaalaha Cuntada

1. Siyaalaha kala duwan ee cuntada loo helo
 - b) Ugaarsiga, mallay dabidda,
 - t) Beer qodaalka iyo dhulka oo la fasho,
 - j) Cuntada kala geddisan oo laga iibsado magaalooyinka iyo xarumaha la xidhiidha.

FASALKA LABAAD

Nafaqada jidhka dadka

1. Cuntada ay u baahan yihiin dadka waaweyni (culayska caadiga ah).
2. Noocyada cuntada ee koriinka ku habboon. Naas nuujin iyo dhererka leh, weel nadiifida, nafaqeynta 12 ka bilood ee hore.
3. Noocyada cuntada ku habboon koritaanka, nafaqaynta cunugga yar.
4. Nafaqo darida carruurta: cudurada.
5. Nafaqo darida waayeelka: cudurada.

Biyo luminta jidhka

1. Biyo luminta.
Ilmada, neefsashada, hunqaacada, dhiig baxa, dhididka, dheecaanka ka baxa meesha gubata, xundhurkaadida, cudurada, maqaarka, meelaha qoonma.
2. Isticmaal cunto ay ku jirto biyo badan.
3. Mahuraanimada milixda ee biyaha ku haysa jidhka.

Caadooyinka cunto cunidda

1. Doorbidida cuntada kala duwan ee dhaqan ahaan dadku cunin.
2. Biyaha bayli inta aanad isticmaalin.

Diyaarinta Cuntada

1. Diyaarinta cunto qalajinta.

Kaydinta Cuntada

1. Sida bakteeriyadu u halayso cuntada siyaalaha kala duwan ee looga dhawro.
Karkarinta caanaha ee bakteeriyada. Milxinta hilibka, qalajinta hilibka iyo malayga. Qaboojinta.
2. Waxyeelada xayawaanka ee cuntada (cayayaanka, jiidka, walada). Cayayaankee baa cuntada khariba?
Ka hortagga, dikhsiga, baranbarada, qudhaanjada, jiidka iyo walada. Dabinka tukhsiga ee hoyga oo la samaysto.

3. Siyaabaha looga dhawro huurka, siigada ama boodhka, biyaha. Sidee bay huurku, siigadu iyo biyuhu u waxyeeleeyaan cuntada?

Dhawrid iyo Dayactirka cuntada

1. Qalajinta loo isticmaalo dayactirka cuntada (mallayga, khudaarta).
2. Uumiyenta cuntada.

Fiitamiinada

1. Cunto ay fiitamiin ku jiraan, oo laga helo dalkeenna (cambe laf, babaay, daba case, mallay, beerka).
2. Fiitammiinka C, cunto ay ku jirto oo dalka lagu cuno, Tiin macaanta, khudaarta cagaaran. Fiitamiin C daraanta.
3. Fiitamiin D, cuntada laga helo.
Ukun, caano, burcad, beerka mallayga.
Fiitamiin D oo helo qoraxda.

Cuntada brootiinka

1. Cunto brotiin leh oo oon xoolaad ah.
2. Cunto brotiin leh oo oon khudradeed ah.

FASALKA SADDAXAAD

Nafaqada jidhka dadka

1. Kulka, jidhka dadku u baahan yahay, cuntooyinka kulka laga helo (calories).
2. Nafaqada uurka iyo haweenka la nuugo.
 - I. Nafaqada haweenka uurka lehi u baahan yihiin.
 - II. Cuntada loo rabo haweenka uurka leh.
 - III. Dhibaatooyinka uurka ee xagga cuntada.

Diyaarinta Cuntada

1. Laba tusaala qaado oo cuntadeena ka mid ah.

Kaydinta Cuntada

1. Sidee loo dhisaa kaydiye hoyga ka baxsan.
2. Sidee loo dhisaa qaboojiye aan baraf lahayn.

Macdanta

1. Macdanta jidhku u baahan yahay - noocyada cuntada ay ku jiraan iyo qaybaha lama huraanka ah ee jidhka ay ku jiraan
a) kaalsiyam, b) Fosfaras, t) Botaasiyam, j) Kalooriin, x) Soodhiyam, kh) Salfar, d) Magniisiyam, r) Birta - feeras, sh) Ayoodhiin.
2. Cudurada ay keento macdan daridu sida kuwa:
Kaalsiyam, Feeras iyo Ayoodhiin.
3. U door una diyaari cunto ay macdan badani ku jirto (oo dadku cunaan).

Cunto Dheelitiran

1. Cuntada carruurta iyo waayeelkaba oo dheelitiran - kana kooban macdan, fiitamiinno, cunto tamar leh (oo lagu tuso jaantus).
2. Cunto dheelitiran ee xilliyada roobka.
Cunto dheelitiran ee xilliyada aan roobka ahayn.

Qorsheynta qarashka raashinka ee xaaska

- Bahida loo qabo in xaasku uu qorsheysto dakhligiisanta uu raashin ka dhiqayo.
- Hadduu beeraley yahay inta uu ula hadhayo rashin iyo inta uu qaadanaayo.
- Waxa habboon in aad xisaabisid maalintii inta kaaga baxaya: quraac, qado, casho, shaah, sigaar, iyo waxyaalaha kale ee xaaska u baahan karo.

ILAALINTA DEGAANKA (Badbaadinta degaanka)

FASALKA KOWAAD

Ka-hor-tagga nabaadguurka

1. Heerarka kala jaadjaadka ah ee nabaadguurka.
2. Nabaadguurka dabaysha iyo ta biyaha.

Siyaabaha aadmigu u nool yanay ee dabeecadda saameeya

1. Mashaakilka xaabada iyo dhuxusha.
Soo saar inta dhuxul ah ama xaabo ah ee hal qoys sarnadkiif isticmaalo.
(Xubnaha cabbirka: cawska ama geelaha ku jira m^2 , km^2).

Digawga biyaha iyo hawada (Pollution)

1. Siyaalaha ay biyuhu u diqoobaan
 - Qashinka oo lagu daadsho webiyada.
 - Biyaha waraha fadhiga oo xooluhu habeed iyo saalo ku kharriiban.
 - Musqulo aan la isticmaalin ee debedda lagu saxaroodo.
 - Meelaha gudaafad ah ee qashin qubka oo meelo gaar ah loo sameeyo lagana qaado. Sida biraha gaboobey iyo cinjirka iyo waxyaala la mid ah.

Dhaqashada xoolaha iyo badbaadada degaanka

1. Noocyada iyo sababaha keena dhulka oo xaalufa
 - Meelaha dhulka ka mid ah ee dhaqso u xaalufi kara.
 - Noocyada xoolaha ee xaalufka keena.

Badbaadinta keymaha iyo ugaadha

1. Xidhiidhka ka dhaxeeya keymaha iyo roobka, kaymaha iyo biyo qabatinka, kaymaha iyo ugaadha.

FASALKA LABAAD

Ka-hor-tagga nabaad guurka

1. Yaan la isticmaalin dhuxl iyo xaabo inta loo baahan yahay ka badan.
2. Yaan la jarin dhirta cagaaran amase sii nool.
3. Geed dhan yaan la goyn marka qayb ka mid ah loo baahan yahay.
4. Haddii aqallo la dhiso, waa in dhirta la ixtiraamo.
5. Cawsku wuxu joojiyaa nabaadguurka.
6. Waa in la beero dhir hadh laga helo.
7. Geed kasta oo aad goyso waa inaad beddelkiisa beertaa.

Siyaabaha aadmigu u nool yahay ee dabeecadda saameeya

1. Isku-cidhiidhiga dhulka carrosanka ah ama biyaha badan. Saamigal ka dhexeeya tirada dadka iyo wax soo saarka.
2. Waxtarka iyo waxyeellada reer guuraanimada
 - b) qalabka hoyga oo dhammaantii dhirta laga samaysto,
 - t) Iyada oo aanay dhirtu waqti ay ku baxdo helin,
 - j) Waxa suurtoowda in marka la guuro ay carradu yara nasato.

Diqowga

1. Biyaha diqowga waxa keeni kara
 - b) saliid ama wax duxleh oo lagu shubo biyaha,
 - t) iyada oo qashinka oo dhan lagu shubo wabiyada, biyo mareenada I.W.M.
 - j) Istimmaal xumida musqusha (kaadi iyo saxarada oo biyaha gala).
2. Sababaha keena diqowga ciida iyo hawada
 - b) Istimmaalka barwaaqeeyaal badan,
 - t) Iyada oo cusbada ciida aan aad looga dhawrin, marka la dhisayo ama la jeexayo biyo mareenada,
 - j) Qashinka iyo wasakhda loo baahanyahay in laga hortago si aan diqow hawood iyo mid biyood u imaan. Sida looga hortagi laha.

Ka Hortaga nabaadguurka

1. Siyaalaha looga hortegi karo xaalufka dhulka,
 - b) xoolaha oo meelo ku badan dadkana laga dhaaddhiciyo sidii ay tiro qiyaasan ay u dhaqan lahaayeen.
 - t) Dhulka oo la seero oo la sameeyo xidhmooyin si dhulku u nasto.
 - j) Dhulka oo sida ay xooluhu ugu kala habboon yihiin loogu kala dhaqo.

Ilaalinta kaymaha iyo xayawaankooda

1. Isu dheelitirka dabiiciga ah ee xoolaha, iyo xoolaha iyo geedaha.
3. Baahida dib u abuurridda dhirta (dhiraynta).
 - Fahamsiinta dadka hirgelinta barnaamijka dhiraynta.

DIGAAGGA

FASALKA KOWAAD

Sababaha iyo siyaalaha loo dhaqo digaagga iyo shimbiraha la jaadka ah.

1. Waxtarka iyo waxyeelada dhaqashada digaagga iyo shimbiraha la jaadka ah.
 - Digaag aan badnayn oo xaasku dhaqdo (waa cunto brotiin leh).

Quudinta digaagga iyo shimbiraha la jaadka ah

1. Intee buu cunto halka digaagga ihi u baahanyahay maalin-tiiba
 - Cuntada la hambeeyo ee lagu dhaafo jikada.
 - Digaaggu isagaa cuntadiisa raadsan kara.
 - Cuntada dabiiciga iyo biyaha oo loo diyaariyo digaagga iyo shimbiraha la jaadka ah.

Dhismaha qalabka lagu dhaqo digaagga iyo shimbiraha

1. Sida loogu diyaarshe bedka lagu dhaqo digaagga iyo shimbiraha
- Qalabka ugu jaban uguna fudud ee lagu dhaqo digaagga.

FASALKA LABAAD

Sahabaha iyo siyaalaha loo dhaqo digaagga iyo shimbiraha la jaalka ah

1. Xaalaadka laga-na maarmaanka ah ee lagu dhaqo digaagga:
dhuur ku filan, cunto, meelo ammaan ah; shaqaale, iyo aqoonta dhaqashada digaagga
- Qiyaas aadan sugnayn, had, uu digaaggu macaash keenaa,
- Dhaqashada digaaggu waxay ku suurto gashaa meela badan oo kala duwan.
2. Doorasho sugan oo lagu sameeyo digaagga iyo shimbiraha la jaalka ah.
- Noocyada kala geddisan ee digaagga iyo shimbiraha.
- Waxtarka iyo waxyeeladooda.

Quudinta digaagga iyo shimbiraha la jaalka ah

1. Cuntooyinka loo soo gadayo digaagga:
- Qashinka ama hachaga hilioka iyo kalluunka
- Keeco saliid leh
- Firileeda ama xabuubka iniinaha kala geddisan leh (gallay, digir, sareen, waambe, tugin, badar, qamaci, iwa).

FASALKA SADDAXAAD

Dhismaha qalabka lagu dhaqo digaagga iyo shimbiraha

1. Sida loo dhiso guriga digaagga galo (kaasoo ku xidhan tirada digaagga).
2. Sida loogu dhiso digaagga daranka cuntada iyo biyaha iyo rakooyinka.
3. Dhibaatooyinka raka samaynta iyo kulaylinta biyaha digaagga.

Dhibaatooyinka dhaqaale ee dhaqashada digaagga

1. Kharashka - xisaabinta macaashka:
1 ilaa 5 digaagga, 5 ilaa 10 digaagga, 10 ilaa 20 digaagga iyo wixii ka badan labaan.
2. Taranka digaagga

Waxa aanu mar labaad ka codsaneynaa barayaasha in ay si fiican u dersaan manhajka inta aaney bilaabin wax dhista.

Haddii casharada qaarkood ay kugu cusub yihiin ama ay yihiin maadooyin aadan aqoon sida dhaqashada digaagga waxaad la kaashan kartaa dadka xannaanada xoolaha u jooga meeshaas, iyo ciddii kale ee aad ku tuhmeysid aqoon.

Waxa kale oo aan barayaasha ka codsanaynaa inay u kala hor marsadaan casharada sida ula qumanaata.

Ha kala hormarsadeen casharada iyaga oo eegaya sida ay isugu xidhan yihiin.

Mahadsanidin

Jaalle Ibraahim Xaaji Barre
Maamulaha Xarunta Waxbarashada
Dadka Waaweyn.

5

1977