

## Talooyinka Ammaanka ee Cimilada Jiilaalka Loogu Talagalay Ardayda iyo Waalidiinta

Bilaha qaboobaha, waaxda gaadiidka DPS waxay aad ugu dadaashaa si ammaanka looga dhigo arrinta iyo ahamiyadda kowaad! Shaqalaha baska dugsiga waxaa horta loo diri doonaa waddooyinka si meesha looga saaro in ardayda aysan in badan ku sugin baska. Waxaan si joogto ah ugu dadaalnaa in basaska socdaan waqtigii loogu talagalay, hase ahaatee, waxaad halkaan ka heli doontaa tilmaamaha la siiyo waalidiinta si ay isugu diyaariyaan cimilada qaboobaha:

- **Labiska qaboobaha!** Ardayda u socota ama ku sugta meelaha baska dugsiga istaago, waa in ay si wanaagsan ugu labistaan cimilada qaboobaha iyo barafka dhulka ku adkaaday. Labiska dibadda loo qaato waxaa ka mid ah jaakooyinka kuleylka, gacan gashadka, koofiyadaha iyo kabaha aan qabowga iska caabiya.
- **Marka Kowaad Ammaanka!** Rakaabka waa in ay sugaan ilaa baska ka istaago si dhamaystiran ka hor inta aysan u dhaqaaqin dhanka baska si ay u koraan, iyo ka hor inta aysan istaagin si ay uga soo dagaan. Mar kasta ka taxadir marka aad koreysid baska ama marka aad ka daggeysid, iyo sug ilaa inta aad ka heleysid calaamadda wadaha si aad u gudubtid baska hortiisa marka la raaco ama marka laga soo dagaayo baska.
- **Dareemanaaw!** Joogsiga, fiirinta iyo dhageysiga waxay muhiim u yahiin caruurta dugsiga. Daboolka madaxa, maqalka lagu surto madaxa iyo qalabka elataraanigada la qaato waxay ardayda ka sii jeedin karaan in ay la socdaan baabuurta ku wareegsan.
- **Xasuuso agagaarka khatarta (Danger Zone)!** Waa agagaarka fidsan ee ilaa 10 cag u jira dhan kasta baska. Raacidda iyo ka dagidda waa waqtiga ugu khatarsan marka la raacaayo baska. In laga fogaado Agagaarka Khatarta waxay hubin doontaa in wadaha ku arko iyo in uu sugo ammaanka raacidda iyo ka dagidda baska.
- **Ka Dhigo Baska Dugsiga Ilaha Kowaad.** Subaxnimada, marka cimilada darran tahay, dugsigana socdo, fadlan cunugaada ha soo raaco baska.
- **Waxaa dhici karta in lala kulmo daahid.** Gelinka dambe, marka heerkulka hoos u dhaco, waxaa dhici karta in uu adkaado barafka jidadka yaala iyo in taasi daahiso imaashada caruurta.
- **Horay u qorsheyso.** Ardayda waa in aysan marna ka daba ordin baska. Horay u qorsheyso una ogolow waqti kugu filan aad ku tagtid meesha baska istaago. Marka cimilada noqoto qabow, qoysas badan waxay isku dayaan in ay gudaha ku sugaan ilaa baska ka yimaado. Hase ahaatee, fadlan xasuuso marka aan gudaha baska ku sugno ardaygaada inta uu u soo ordaayo meesha baska istaago, baska wuxuu ka daahaa waddada uu maro, taasoo ku qasabta dhamaan ardayda ku sugan waddadaas in ay ku sugaan qaboobaha.
- **Horay isu diyaari.** Ku fakar xanaanada cunugga haddii dugsiga la xero maalinta oo idil. Sidoo kale, ku fakar in aad leedahay qorshe kale haddii dugsiga horay loo fasaxo, sida:
  - In aad la hadashid xanaanada cunugaada si aad u ogaatid siyaasadooda ku saabsan cimilada darran.
  - In aad la hadashid deriskaada si uu habsado cunugaada
  - In aad qorysheysatid in uu guriga joogo qof weyn kaddib marka la soo fasaxo
  - In aad habsatid in cunugaada uu haysto fure si uu u galo guriga
- **La xariir dugsigaada.** Haddii aad rabtid in aad cunugaada ka soo qaadid guriga, waa in horay loo ogeysiyo dugsiga.
  - Xasuus: Waa in la raaco nidaamka u dagan dugsiga marka dugsiga laga soo qaado cunugga.