Tusmada Fududaynta

Madax banaanida Tamarta

Sidee ayay Mabaadii'da Xoriyada Tamartu noo Gaarsiinayaan Caddaalada Tamarta?

Tusmadaan hagista waxaa loo sameeyay in xog lagu siiyo laguna abuuro wada sheekaysiyo ku xeeran cadaalada tamarta. Waxaan filaynaa in aqoon kororsigaan loo adeegsan karo farsamo aan si wadajir ah uga qaybgalno doodaha bulshada, ee la xariira dhaqaalaha iyo caddaalada bulshada, anagoo ka hadlayna mawduucyada jiilalka tamarta, saamaynta ay ku yeelatay dhulka, iyo waxyaabaha ka dhalan kara anagoo adeegsanayna bandhiga tamarta.

Agabka loo Baahan yahay

- Hadiyadaha ka Yimid Dhulka (qoraal)
- Xarumaha Gaadiidka (daabac)
- Mabaadii'da Xoriyada Tamarta (daabac)
- Xaashi
- Qalin koobiyo
- Koolo bac

Tallaabooyinka Fududaynta

A. Horudhac: Yaan nahay? Yaa haalkaan wada jooga? Yoolalka maanta [10 daqiiqo]

B. Hadiyadu Ka yimid Dhulka [20 daqiiqo]

1. U sheeg ka qaybgaleyaasha inay soo qaataan kursi ayna sameeyaan mareegta koox balaaran. Adoo adeegsanaaya sawirada daabacan ee Hadiyadaha ka yimid Dhulka, ku dhaji khariirada Dhulka bartahama qolka, adoo ku meegaaraaya khayraadka dabiiciga ah ee laga dhaliyo tamarta.
2. Waqti geli si aad ka qaybgaleyaasha iskugu keento meesha, adoo suuraynaaya khayraadka dabiiciga ah ee la cusbooneysiin karo iyo kan aan la cusbooneysiin karin ee an ka helno Dhulka. Calaamadee dhulka iyo ilaha tamarta dhaliya ee ku xeeran:

Khayraadka dabiiciga ah ee Dhulka

Waxyaabaha ku xeeran Dhulka waa hadiyado dhulku uu si deeqsinimo leh noo siiyay. Kuwaani waa khayraadka dabiiciga ah ee Dhulka. Qaar kamid ah khayraadkaan dabiiciga ah ayaa ah kuwo la cusbooneysiin karo (tusaale ahaan, qoraxda, dabaysha), xalka kuwo kale halmar la helo ayna qaadan karto malaayiin sano inay dib u dhashaan (tusaale, saliida, dhuxusha, yuraaniyaamka- oo loo YAQAANO Shidaalka). Haddii ay dib u dhashaan ama aysan dib u dhalan, wali waa inaan xasuusnaano inaan u qaadano hadiyado ka yimid dabiicada. Waa muhiim inaan xasuusnaano aana barno nafteena xaqiiqada ah in uusan qofna lahayn khayraadkaan, laakiin taas badelkeed, ay yihiin khayraad ilaahay noogu deeqay si aan u daboolno baahiyaheena nolosha. Waa muhiim inaan qadarino oo aan niyada ku hayno baahiyaheena iyo sida aan u adeegsano khayraadkaan.

Waxaan hormarinaa hadiyadaha halka mar la helno si aan u buuxino baahiyaheena tooska ah ee tamarta, taasoo ugu danbayn keenta wasaqda hawada iyo ciladaha kale ee dhaqanka iyo siyaasada. Waa muhiim inaan aamino baahida loo qabo inaan ka guurno dhaqaalaha Maraykanka ee ku tiirsan qodista, shidaalka aana u guurno dhaqaale baahsan oo ku salaysan tamarta la cusbooneysiin karo taasoo leh sinaan, isku halayn, iyo adkaysi.

3. Diyaari inaad dhigto Goobaha Tamar Dhalinta daabacan geesaha khayraadka dabiiciga ah. Adeegso su'aalo hagis ah si aad si wadajir ah u saarto xarun kasta:
    a. Waa maxay goobaha khayraadka dabiiciga ah loogu badelo tamar?

   Dhig sawirka daabacan ee goob kasta oo tamarta dhalisa marka ka qaybgaleyaashu sheegaan; si kooban uga hadal saamaynta bar kasta ku leedahay bii'adeena kahor intaadan u guurin tan xigta:
    a. Xarumaha sifaynta shidaalka
        i. Xarumaha sifaynta shidaalka ayaa isticmaala cadad badan oo tamar iyo biyo ah, soo saara cadad badan oo biyaha wasaqda ah, siidaaya gaasaska khatarta ah ee hawada gala, soona saara wasaq adke ah oo ay adag tahay in si sax ah loo burburiyo.
    b. Tuubooyinka qaada Saliida iyo Gaaska
        i. Waxyaabaha daata, wasaqda hawada, iyo waxyeelooyinka kala ee ka yimaada dhuumaha shidaalka ayaa waxyeeleeya duur-joogta, sumeeya dhulka, wasaqeeyana xarumaha biyaha ee maxaliga ah.

c. Warshadaha Tamarta
    i. Waxay soo saaraan meerkuri iyo malaayiin tan oo kaarboon dioxide ah - gaaska cagaaran ee ugu badan kana qaybqaata isbadelka cimilada.
d. Laymanka Qaybinta iyo Gudbinta
    i. Marka baaleyaasha korontada iyo marinnadooda la dhigo meelaha aan magaallada ahayn, waxay dhibaato u keenayaan kaymaha, dhul biyoodka, iyo aagaga kale ee khayraadka dabiiciga ah.

C. Higsiga bulshada [20 daqiiqo]

1. Ayagoo wali koox ahaan u shirsan, ku boori ka qaybgaleyaasha inay ka wada sheekaystaan higsiga sida ay ula muuqato xaafad amaan ah, sugnaan leh, oo cadaalad leh. Hag wada sheekaysiga adoo adeegsanaaya su'aalaha tusmada:
    a. Maxaa ka dhiga isha tamarta mid dib loo curin karo?
    b. Maxaa tamarta dib loo curin karo loogu arkaa inay u fiican tahay bii'ada [iyo ugu danbayn dadka]?
    c. Xagee kamid ah xaafadaada ayaad ku arki kartaa baraha badan ee tamarta dib loo curin karo (fagaagaaga, dugsigaaga, xarunta bulshada ee deegaankaaga)?

Codka bulshada = Xoriyada Tamarta

Wada Hadalkaan waa talaabada koobaad ee Xoriyada Tamarta! Marka aan si wadajir ah u dhisno higsiga *meesha* ilaha tamarta la cusboonaysiin karo laga samayn karo deegaanadeena, waxaan qaadaynaa tallaabada koowaad ee xakamaynta ilaha tamarta iyo go'aan gaarista ee ka yimaada xarunta ganacsiga ee tamarta iyo taas badelkeed, inaan xoojino deegaanadeena si gaar ah.

D. Mabaadii'da Xoriyada Tamarta [25 daqiiqo]

1. Sii jaantuska Mabaadii'da Xoriyada Tamarta ka qaybgale kasta. U sheeg inay si kooban u akhriyaan mabda' kasta.
2. Abuur toban xarumaha shaxda Mabaadii'da Xoriyada Tamarta ah. Xarun kasta, ku xir mid kamid ah tobanka Mabaadii'da Xoriyada Tamarta ah.
3. U dhiib ka qaybgaleyaasha xarun kasta oo ayagoo labo-labo ah ama koox yar aad u qaybisay, adoo u sheegaaya mabda' loo xilsaaray xarun kasta marka aad u dhiibayso.

4. Inta ay joogaan xarumahooda, u sheeg ka qaybgaleyaasha inay dhexdooda sheekaystaan, ayagoo wadaagaaya fikradaha gaarka ah iyo fasiraadaha ay ka bixinayaan mabda'da. Ku boori mid kamid ah xubnaha xarun kasta inuu qoro qodobada muhiimka ah, asagoo sheegaaya waxyaabaha ay ikaga midka yihiin iyo waxyaabaha ay ku kaladuwan yihiin fahanka xubin kasta oo kamid ah koox kasta ka qabo mabda'a. Marka xubin kasta oo kooxda ah fikirkiisa sheego, u sheeg inay ka wada shaqeeyaan abuurista fahan guud oo ku aadan mabda'ooda (tusaale waxa ay uga dhigan tahay farsamo ahaan, waxa ay uga dhigan tahay bulshooyinkooda, dhaqanadooda, iwm.). Sii ~15 daqiiqo si ay uga doodaan ayna ku abuuraan qeexitaan guud.
5. Sii ka qaybgaleyaasha dhawr daqiiqo si ay u soo koobaan qeexitaannada kooxda guud. Adoo xarunba mar tagaaya, u sheeg ka qaybgaleyaasha inay mabda'ooda iyo fahankooda guud la wadaagaan kooxda oo dhan. Ku boori kooxda wayn inay fikradahooda dhiibtaan: haddii ay aqbalayaan, sida ay u fasirayaan mabda'a, iwm.

E. Xoriyada Tamarta, ee anaga [15 daqiiqo]

1. Kusoo aruuri ka qaybgaleyaasha kulankoodii hore ee kooxda wayn. Ayagoo kasoo baxaaya shaqadii hore magacaabaayana qeexitaannada kooxda ee kaladuwan ee mabda' kasta, ka wada shaqeeya inaad si guud u qeexdaan waxa Xoriyada Tamartu uga dhigan tahay ka qaybgaleyaasha iyo bulshooyinkooda.
2. Inta ka qaybgaleyaashu kula wadaagayaan, sabuurada ku qor jumladaha iyo erayada muhiimka ah. Marka kooxdu wax isku raacaan, ku qor qeexitaanka sabuurada.

F. Muujinada iyo Xirista [10 daqiiqo]

1. Khulaasada; maxay barteen ka qaybgaleyaashu? Maxay la wadaagi doonaan xubnaha bulshada? Maxaan wali laga jawaabin?
2. Oga mahadnaq ka qaybgalayaasha waqtigooda iyo ka qaybgalkooda; waxaan filaynaa inay wax cusub barteen ayna hami u qabaan inay sii wadaan wada sheekaysiga lamid ah kan maanta.