



Wacitaanka shirarka

Shirarka waalidiinta iyo macalimiinta waxaa sida dugsiyadu u badanyihiin la qabtaa inta lagu jiro bisha Nofeebar. Waa fursad muhiim u ah isgaarsiinta labada dhinac ah ee macalimiinta cunugaaga. Halkaan waxaa ku qoran habab kugu caawin kara sidii aad ugu diyaar garoobi lahayd shirarkaas.

- Weydii caruurtaada wax ay ka warwarayaan oo ay tahay inay sheegaan. Waydii waxa ay filayaan inaad inaad shirka soo maqasho-wanaag iyo xumaan labadaba.
- Isha ku hay ilmahaaga oo u kuur gal wakhtiga ay ku isticmaalaan inay ka shaqeeyaan shaqada guriga ee la soo siiyo, mudo intee le'eg ayey shaqada guriga la raftaan maxayse daneeyaan oo jecelyihiin taas oo laga yaabo inay ku dhiiri galiso waxbarashada.
- Qor wakhtiga caruurtaadu ku isticmaalaan inay daawadaan TV-ga, cayaaraan video games, ama taleefon ku hadlaan. Waalidiintu guud ahaan way ogyihiin, laakiin waxay aad ula yaabaan markii ay qoraan wakhtiga caruurtoodu ku isticmaalaan arimahaan.
- Dhegayso caruurtaada waliba markay ka hadlayaan saaxiibadood ama arin kale oo noloshooda ku saabsan taasoo waxbarsahada iskuulkooda saamayn ku yeelankarta.
- Diyaari su'aalaha aad rabto inaad hubsato in macalinku ka jawaabo. Soo qoro oo meel ku soo diyaarso. Waxaad isku daydaa inaad su'aalahaaga ugu muhiimsan ku xadido 3-5, si aad wakhti ugu hesho jawaab shafi ah.
- Diyaari wixii akhbaaraha ee caruurtaada ku saabsan ee aad rabto inaad macalinka la qaybsato amabase xaaladaha guriga lagaga noolyahayba. Taasi waxay macalimiinta ku caawinaysaa inay fahmaan cunugaaga oo wixii caawin ah ee uu u baahanyahayna u diyaariyaan.
- Wakhtiga ku imoow oo ha soo daahin si aad uga faa'iidayso wakhtiga macalinku kuu qoondeeyey maadaama kulanadu aad isgu dhawdhow yihiin.
- Haddii aadan ku imaankarin wakhtiga lagu qabtay, macalinka soo wac si uu wakhti kale kuugu qabto. Macalimiintu waa ogyihiin in mararka qaarkood xaalad degdeg ahi imaan karto, aad bayna kuugu mahaddinayaan haddii aad soo wacdo oo aad codsato in balan kale lagu qabto.
- Shirwalba waxaad timaadaa adoo ku qanacsan in adiga iyo macalinku leedihiin hal u jeedo oo isku mid ah.... Taasoo ah barbaarinta cunugaaga. Shirarku waa fursad kor loogu qaadi karo xiriirka iyo wada shaqayta iskuulka iyo waalidiinta.
- Waa inaad hesho jid aad macalimiinta kula soo xiriiri karto inta u dhexaysa shirarka ama kulamada si aad akhbaarta cunugaaga ula sii socoto. Wakhtiga shirarku waa fursad aad muhiim u ah oo laysku dhaafsan karo karo akhbaarta, laakiin akhbaaraha markaa taagan ee cunugaaga oo aad la qaybsato macalimiinta waxay albaabka u furikartaa wada shaqanta cunugaagu u baahan yahay ee uu mudan yahay.