

5-2-1-0 Dabeecadaha Caafimaadka

DA'AADA 2 – 9

LET'S GO!

5 - 2 - 1 - 0

Waxaan dooneynaa inaan ogaano sida uu yahay cunugaagu! Fadlan waqtii yar geli inaad ka jawaabto su'aalahan.A

Magaca cunugaaga: _____ Da'da: _____ Taariikhda Maanta: _____



1. Meeqa jeer ayaa cunugaagu cunaa khudaarta macaan iyo tan la karsho maalintii? _____
Hal mar-bixineed = 1/2 koob oo khudaar macaan ah (cabbirka koobka khudaarta macaan), cad ah cabbirka banooni ga teeniska, ama 1 koob oo ah khudaarta cagaaran (salar yar).



2. Imisa jeer ayaad asbuucii wax u wada cuntaan qoys ahaan? _____
3. Imisa jeer ayuu cunugaagu asbuucii cunaa quraac? _____
4. Meeqa maalmood ayaad asbuucii cunugaagu cunaa cunto maqaayad laga soo gaday ama cunnada fudud? _____
5. Waqtii intee le'eg ayuu cunugaagu ku bixiyaa daawashada talefishin iwm maalin kasta? Haku darin shaqada iskoolka ee taa lamidka ah. _____



6. Miyuu cunugaagu qolkooda hurdada ku haystaa talafeeshin, qalabka lagu ciyaaro fiidyoo geem ama tablet ama taleefan casri ah? _____
7. Meeqa saacadood ayuu cunugaagu seexdaa habeenkii? _____
8. Meeqa maalmood asbuucii ayaad adiga iyo cunugaagu jimicsi wada samaysaan, sida orodka iyo xarig kabood? _____
9. Meeqa maalmood asbuucii ayuu cunugaagu jimicsi sameeyaa kaasoo wadnahiisa aad inuu u garaacmo sababa? _____



10. Imisa bixin 8-wiqiyadoodley ah ayuu cunugaagu ka cabaa maalintii waxyabaha soo socda (cabbirka sanduuqa ama kartoonka lagu rido qudaarta dareereheeda la miiray ee loo yaqaano juuska)?
_____ 100% jus _____ Biyo _____ Qudaarta macaan ama cabitaanada isboortiga loo cabو _____ Caano aan la barxin
_____ Soodhaha ama cabitaan sonkor badan ay kujirto _____ Caano aan dufan lahayn (la labeen-qaaday), kuwo dufan
yari kujiro (1%) ama laga dhimay dufanka (2%)
11. Adoo ku salaynaaya jawaabtaada, miyuu jiraa wax un ka mid ah waxyabahaan oo aad u caawin kara cunugaaga & qoyskaaga?
 Cunitaanka qudaar iyo miro intii hore ka badan Inaad qoys ahaan si sidii hore ka badan wax u wada cuntaan Inaan cuno cuntada maqaayadaha/cunooyinka fudud oo intii hore ka yar Cunitaanka sonkor intii hore ka yar Cabitaanka soda, juus, cabitaanada enerjiga badan laga helo ama cabitaan mushakal ah Cabitaanka biyo intii hore ka badan Inaan intii hore ka badan firfircoonaano ka qoys ahaan Jimics intii hore ka badan In waqtii intii hore ka yar la daawado TV ama waqtii intii hore ka yar la isticmaalo tablet/ama taleefanka casriga ah In la jiifsado waqtii joogto ah oo cayiman habeen walba

Kucaawi cunugaagu inuu noolaado 5-2-1-0 maalin kasta!



Iskaan si aad u
hesho fikrado dheeri ah!



ama in ka badan oo
ah khudaar ama miro ah



saacadood ama kayar oo ah waqtiga
madadaalada ah ee talefishin ama
wax la mid ah la daawodo



saacad ama ka
badan oo jimicsi ah



ama inaan la cabin wax
cabitaano ah oo sonkori kujirto,
yo biyo badan in lacabo

U bixi cuntooyinka
magacyo madadaalo
sida "kaarootada
aragga ee raajada" iyo
"geedaha waaweyn ee
barokolli."

Taleefanada meel
iska dhig markii aad
cunteynyeuso, Kadhigh
waqtiga cunteynta
mid la fariisto oo laga
wada hadlo maalintaas
xaalada jirta.

Si aad wax cusub u
samayso, garoon kii
hore ka duwan tijaabi,
ama sahami goob
ciyaaareed cusub ama
jid kale.

Barafee miraha
qudaarta sida beriyiska
kana dhig baraf afar
gees ah oo fadhiya.
Daawo sida biyaha
midabkoodu isu
badalaayo markii ay
dhalaalayaan!

Ku dar qudaarta
cagaaran cuntooyinka
aad horay u karsan
jirteen sida baastada,
maraqa, casseroles,
biisada.

Waxyaboo farshaxan ah
hakuu diyaarsanaadaan.
Xataa waxaad ka heli
kartaa alaabada aad
isticmaalyaso haanta
qashinka.

Ku ciyaar buufino si
cunugaaga aad had iyo
jeer uga dhigto mid
dhaqaaqaya. Isku day
inaad ka dhowrto inuu
dhulka taabto buufinku!

Isticmaal koobab
qabooow, dhalooyin, ama
tuubooyinka cabitaanka
lagu dhuuqo si biyaha
aad uga dhigto kuwo
intii hore ka madadaalo
badan!

Hakuu jarjarnaato
had iyo jeer qudaarta
cagaaran hana kuu
meyrnaato ayada iyo
miruhuba hana kujiraan
tallaagada si diyaar ay
ugu ahaadaan in lala
soo baxo lana cuno.

Buugaag badan
aruurso, warqadaha
wax lagu kalar gareeyo,
iyo ciyaaraha boorka
dushiisa lagu ciyaaro.
Xaashida ciyaaraha
lagu qoro oo bilaash ah
khadka ka soo daabaco.

Daar muusiko oo u qabo
xaflad qoob ka ciyaar ah
qoyska.

Ku dar qudaar macaan
oo fareesh ah ama
geeda dhireed biyo si
dhadhan dabiici ah ay u
yeeshaan. Isku day isku
qasida dhadhanada,
sida strawberry iyo liin!

Kudar qudaarta macaan
badarka aad cunto,
canjeerada ama cunada
kale ee quraacda ah.

Samee ciyaar caqabado
leh oo isugu jirta
kuraas, bustayaal, iyo
waxyabaha kale ee
guriga laga helo.

Ku lugeeya waddo ama
barxadda nashada.
Raadiya meelo
xayawaano mareen ama
soo uruursha caleemo
iyo dhagaxyo.

Isku day inaad ku qasto
xumbada biyaha juus
balqad ah.

Tijababo miro iyo
khudaar aad ku
duhuqeyso suugo
salladh ka sameysan,
burcad, burcad lawseed
ama huyumas.

Dhuudhoomashoow
dheel!

Isku daya ciyaar
dibada lagu ciyaaro oo
waxyaboo kala duwan
lasoo uruursho si aad
madadaalo ugu sii
dartaan socodka xiga
ama lugeynta. Onlaynka
ka baar fikrado!

Cab galas biyo ah ama
caano baddalkii juuska.