

5-2-1-0 Dabeeecadaha Caafimaadka

DA' A A D A 1 0 +

LET'S GO!

5 - 2 - 1 - 0

Waxaan dooneynaa inaan ogano xaaladda aad ku jirto! Fadlan waqtii yar geli inaad ka jawaabto su'aalahan.

Magacaaga: _____ Da'da: _____ Taariikhda Maanta: _____



1. Meeqa jeer ayaad cuntaa khudaarta macaan iyo tan la karsho maalintii? _____
Hal mar-bixineed = 1/2 koob oo khudaar macaan ah (cabbirka koobka khudaarta macaan), cad ah cabbirka banooniga teeniska, ama 1 koob oo ah khudaarta cagaaran (salar yar).
2. Imisa jeer ayaad asbuucii wax u wada cuntaan qoys ahaan? _____
3. Imisa jeer ayaad asbuucii cuntaa quraac? _____



4. Meeqa maalmood ayaad asbuucii cuntaa cunto maqaayad laga soo gaday ama cunnada fudud? _____
5. Waqtii intee le'eg ayaad ku bixisaa daawashada talefishin iwm maalin kasta? Haku darin shaqada iskoolka ee taa lamidka ah. _____
6. Miyaad qolkaaga hurdada ku haysataa talafeeshin, qalabka lagu ciyaaro fiidyoo geem ama tablet ama taleefan casri ah? _____
7. Meeqa saacadood ayaad seexataa habeenkii? _____
8. Meeqa maalmood asbuucii ayaad jimicsi samaysaa kaasoo wadnahaaga aad inuu u garaacmo sababa? _____
9. Imisa bixin 8-wiqiyadoodley ah ayaad ka cabtaa maalintii waxyabaha soo socda (cabbirka sanduuqa ama kartoonka lagu rido qudaarta dareereheeda la miiray ee loo yaqaano juuska)?
_____ 100% jus _____ Biyo _____ Qudaarta macaan ama cabbitaanada 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%)



10. Adoo ku salaynaaya jawaabtaada, miyuu jiraa HAL shey oo aad jeelaan lahayd inaad ka shaqeysa oo aad wanaajiso?
 Cunitaanka qudaar iyo miro intii hore ka badan Inaad qoys ahaan si sidii hore ka badan wax u wada cuntaan
 Inaan cuno cuntaada 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 La aalamiinteynta asxaabta
 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

Ku Noolooow 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 daawado



saacad ama ka badan oo jimicsi ah



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

Ma waxaad dooneysaa
cunto fudud oo durba
la cuni karo? Cun
qayb yar oo miro ah,
waxooga burcad ah, jiis,
ama buskud firiley ka
sameysan

Taleefanka meel
iska dhig markii aad
cunteyneso, Kadhib
waqtii wax la aayaro
oo wadasheekeysi fool
ka fool ah lala yeesho
xubnaha qoyska iyo
saaxiibada.

Ka qaado nasasho
degdeg ah
waxbarashada oo rucle
u bax, baaskiil kaxeee,
ama lugee.

Had iyo jeer biyo hayso.
Sido dhalo dhalo biyo
lagu biyood dib loo
isticmaali karo ama
soo qaado caag biyo ah
markaad guriga ka baxdo.

Ku dar qudaar cuntada
markii aad awoodo.
Kudar waxyaabo sida
qajaar, afakaado, ama
basbaas la falfaliiray
ismariska rootiga ah
ama beegarka.

Dhageyso muusiko
markii aad wax
gacanta ku sawireyso,
qorayso waxyaabihii
dhacay, ama wax
farsameynayo.

Shacuurgaada sare u
qaad adigoo bannaanka
u baxaya ama
socsoonaaya, kaligaa,
ama adoo la jira saaxiib
ama wata eey.

Garaafe biyo ka buuxso
oo gasho tallaagadda.

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

Baraha bulshada waqtii
kooban isticmaal!
Dadka si fool ka fool
ah ula kulan, ciyaar
dheel, ama wax baro.

Waxaad aadi kartaa
banaanka guriga
sanadka oo dhan.
Socosho, baaskiil
wadid, dabbaal, isliidh,
ama barafka isku dul
siibi (skate) si aad u
firfircoonaatid!

Ku dar qudaar macaan
oo fareesh ah ama
geeda dhireed (sida
mint ama reexaan iyo
basil) 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.

Miyaad dooneysaa
inaad nasato? Halkii TV
aad ka daawan lahayd
filimo badan sida lix
iyo ka badan isku hal
waqtii, hel oo aqri buug
fiican.

Ma dareentaa qallafsanaan
kadib markii maantoo
dhan aad fadhidoo iskoolka
dhendiisa? Dhaqdhaqaaji
jirkaaga adigoo qoob ka
ciyaar dhelaaya muusigna
la ciyaaraya ama yoga dheel
ama muuqal fiidiyow ah
oo jimicsi ku saabsan la
jimicsanaaya oo raacaya.

Isku day inaad ku qasto
xumbada biyaha juus
balqad ah.

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

Ku xisaabtan
waqtigaaga firaaqada
ah. Caawi qof daris aad
tiihin, isboorti dheel,
ama bannaanka u bax!

Soo hel ablikeyshan
caafimaadka u fiican
oo dejiso yoolal xoogaa
ah ama xujooyin aad
wada fureysaan adi
iyo saaxiibadaa ama
xubnaha kale ee qoyska.

Cab galas biyo ah ama
caano baddalkii juus ama
soda aad cabi lahayd.