

Hagaha...samaynta naadigaaga wax qorista

Naadiga wax qorista wuxuu noqon karaa mid adiga iyo dariskaaga ku kullantaan iyo ka hadashaan wixii aad qorteen markii aad shaahi isla cabeysaan; wuxuu ahaan karaa koox ka weyn ee ka kobaan saaxiibadaada iyo qoyskaaga; wuxuu ahaan karaa koox deegaan ee isku yimaado maktabadda deegaanka iyo aad ku biiri karto. Wuxuu ahaan karaa midka adiga kuu fiican inaad ku biirto.

WAA MAXAY UJEEDDADA NAADIGA WAX QORISTA?

Ka qayb-qaadashada naadiga wax-qorista wuu kuu fiican yahay haddii aad:

- Rabtid in lagugu dhirri-geliyo wax-qorista
- Rabtid inaad ku kalsoonaato wax qoristaada
- Rabtid inaad ka hadasho fikrad aad ka qabtid sheeko ama gabey aad bilowdey inaad qorto
- Rabtid inaad la kullanto dad kale ee aad isku ra'yi tihiin
- Rabtid inaad fikrad cusub ka hesho sheeko aad rabtid inaad qorto

SIDEE AYAAN MID U SAMEEYAA?

Si aad koox u sameeyso, waa inaad:

- Kala hadashaa saxiibadaada iyo qoyskaaga si aad u eegto haddii ay xiiseynayaan inay wax qoraan. Waxaad ogaan kartaa inuu yahay wax ay dad badan rabeen inay sameyaan wakhti dheer – ama wax ay sameeyaan! Casuum si ay u yimaadaan galab ama habeen.
- Haddii aad qayb ka tahay naadiga bingo ama British Legion ee deegaanka, weydii haddii aad rabtid inaad xayaysiis ku qorto

sabuuradda warbixinta si aad dadka u ogeysiido inaad bilaabeyso naadi wax qoris.

- Eeg haddii maktabaddaada deegaanka uu sameeyo naadi buug. Waa koox maad leh ee lagu biiro, badanaa xubinada naadiga buugga waxay xiiseyn karaan inay wax qoraan.
- Sidoo kale, eeg haddii maktabadda deegankaaga ama xarunta jaliyaddaada ay rabaan inay bilaabaan naadi wax qoris haddii aysan mid qabin. Haddii aad qabtid dhowr qofood ee rabo way ku farxi karaan inay kuu ogalaadaan inaad isticmaasho maktabadda, iyo way kuu xayeysiin karaan si aad xubino kale u hesho.

SAMEYNTA KULLANKAAGA KOOWAAD

Ma jiro sharuudo gaar ah ee lagu sameeyo naadiga wax qorista. Waxaa muhiim ah in dhammaan xubinada ay faraxsan yihiin iyo ku raaxeystaan.

Haddii aad ku kullantaan guriga, shaahi iyo buskut diyaari, ama wixii aad jeclaato. Xittaa haddii aad ku kulmeysaan maktabadda, horey u qaado wax aad cunto. Waa inaad wax cunto sida maskaxdaada fikradda u kordhiyo!

Go'aanso waqtiga uu kullanka socon doono kadibna waqtigaas ha u dib dhicin. Hal iyo labo saac waa waqtiga ugu fiican, taaso ku xiran inta qofood uu ka kooban yahay naadigaaga. Isku day in lagu dhibin. Hubi in qof walba uu haysto qalin iyo warqad.

Haddii aad ku bilaabeyso koox leh dad cusub, marka horey dadka is-bar. Qof walba magacooda ha sheego, wax qosol ah ee

ayaga ku saabsan iyo waxa ay rabaan inay ka helaan kooxda.

Haddii aad saaxiibo wada tihiin, kala qaybsada xasuusyadiina wax qorista ugu horeeyey ee aad sameyseen. Maxaa ka fiicnaa, ama ka xumaa? Raadkee (haddii uu jiro) ayeey waayo aragnimoyiinkaas ku lahaayeen habka aad iminka wax u qorto?

KALA QEYBSIGA SHAQADA

Koox wax qoris waxaa aad muhiim uga ah in qof walba dareemo inay si nabad ah shaqadooda dadka kale ula qeybsadaan. Sida wax walba ee hindiis ah, wax qorista wuxuu dadka badanaa u yahay xaalad shakhsiyadeed, waxayna dhibaato ku qabi karaan in dad kale la qeybsadaan wixii ay qoraan.

Kalsoonidaada ku dhis waqti, iyo si fiican isku dhiirri-geliya markii aad kala qeybsaneysiin shaqada aad qorteen. Ogow uma baahnid inaad qeybsatid shaqadaada haddii aadan rabin.

Markii aad shaqo kala qeybsaneysiin, ahow qof ra'yi waxtar leh bixinaaya. Fallo-bixinta waa muhiim. Waxaa fiican in erey sidaan oo kale ah lagu bilaabo "Waan jeclaa sida aad adiga..." ama "Waxuu iga xusuusiyey..." waa fiican yahay. Su'aalo xittaa weydii. 'Miyaad micneyn kartaa qaybta markii...' ama 'Waa maxay qeybta aad ka faraxsan tahay shaqada? "Waa maxay waxyaabaha aadan hubin?" dhammantooda waxay dhalin karaan wada-hadal fiican. Si aad jawaab fiican u bixiso waa inaad ahaato qof si fiican wax u dhegeysto iyo fikrad-dheeri leh.

Waxaad dhammaan qabi kartiin qoraal aad kala qeybsataan, markuu sidaan yahay, si xaq ah dhammaan ula dhaqan ee wada sii isla waqti ay ku sheegaan wixii ay sameynaayeen. U fasax dadka inay cod dheer ku akhriyaan shaqada ay sameeyeen, ama haddii aysan rabin inay sidaan sameeyaan, ku tali inuu qof kale u akhriyo. Hab kale ee aad dadka ku tusiso wixii aad qortey waa samaynta fotokoobiga qoraalkaaga iyo u kala gudbis.

Samey ciyaaro qoraalo, iyo haddii qof walba rabo inuu qeybsado qoraalada uu ka sameeyey ciyaarta, way sameyn karaan. Isku day inaad mar walba aad kullantaan sameysaan qoraallo.

CIYAARAH WAX QORIDDA EE KOOXDAADA

YAA/MAXAY/HALKEE/GORMEE

Koox ahaan, samey liis magac 6 qofood ku qoran, iyo 6 shaqadood kala duwan (burcad bangi, cunug atooro ah, tubiiste, xas caajisan, ..), 6 taariikhyo (shaley, 1066, 2054, 10 dhaqiiqo laga bilaabo iminka...) iyo 6 meelood ee kala duwan (Faransiiska, armaajada jikada, Mars, buul shimbireed...). Dhammaan liiska ku qor meel ay dadka ku arki karaan, ama midba meel ku qor. Waxaad iminka qabtaa 10-15 daqiiqo si aad hal ka mid ah xulashoyinka u isticmaasho iyo isku keento si aad sheeko u bilowdo.

LABO KA DHIG

Xulo labo qofood ee telefishinka ama filim atooro ka ah iyo isku dar si aad sheeko ka duwan waxyaabaha ay sameeyaan uga sameyso, kadibna eeg haddii kooxda ay garan karaan dadka aad ka hadleyso markii aad sheekadaada u akhriso. Tusaale ahaan, Peggy Mitchell iyo Rhett Butler waxay isla joogeen meel baadiyo ah. Maxaa dhacaay? Sidee ayeey halkaas u gaareen? Maxay Peggy ka sameyn *doonta* baadiyaha? 20 daqiiqo ka badan yaysan kugu qaadanin qorista sheekadaas.

CUNTO AAD MACAAN U AH

Marba qof ha keno cunto iyo 10 daqiiqo u qaado si aad wax uga qorto adigoo dareemayaashaada isticmaalayo. Sheeg wixii kuu soo uro, dhe-dhenka, sida uu eg yahay, taabo, dhegeyso (haddii uu dhawaaq leeyahay, sida cabitaanka gaaska ku jira). Waa maxay xasuuska uu ku keenaayo?