



SIMPLE STEPS

Talaabooyinka Fudud...ee lagu gaaraayo Guusha

Akhri Qor Hees Ciyaar Hadal

Xaashida Nashaadada Barashada Luuqada ee Ubadka

Ku guulayso abaalmarinno adoo dhamaystiraaya nashaadaadka gudaha!
Waxaa la siinayaa carruurta laga bilaabo markay dhashaan ilaa dugsigga barbaarinta

Dhameystir 4 kamid ah 5 nashaado Talaabo Kasta oo fudud, kadibna calaamad ku dhaji mareegta ku aadan. Markaad dhamayso dhammaan 5 calaamadood, waxaad heli doontaa abaalmarin!

AKHRI: abuurista jacayl ku aadan akhriska ayaa ka caawinaysa cunugaaga inuu waxbarto inta ka hartay noloshiisa!

- 1. Booqo maktabada kana soo qaado buugaag si aad ugu akhrido guriga
- 2. Ka qaybgal waqtiga sheekada ee maktabada
- 3. Abuur goob akhris badan aad ku samayso kuna dhabaandhab ilmaha inuu wax akhriyo
- 4. Kusoo wareeg deegaankaaga una filmaan xarfaha aad aragto
- 5. Bananka wax ku wada akhrista

WAX QOR: dactalaadka, wax sawirida iyo adeegsiga murqaha faraha ayaa ka caawinaaya in murqaha cunugaagu u diyaar garoobaan wax qoris!

- 1. Isla sameeya xujaysi
- 2. Samee duub ciyaareed si aad u samaysaan cuntada ciyaarta
- 3. Ku sawir xarfo ama qaabab banaanka (adoo sadeesanaaya jeesto, ciida ama baraf)
- 4. Sawir sawirka qoyskaaga kana hadal waxa qof kasta gaarka u leeyahay
- 5. Samee layman fudud ood ku sawirayso waraaq una sheeg cunugaaga inuu jaro ama jeexo laymanka





SIMPLE STEPS

HEES: heesidu waxay ka caawinaysaa cunugaaga inuu maqlo codadka erayada waxayna dhisaysaa erayadiisa!

- 1. Daar muusig oo isla dheela
- 2. Samee qalab adoo adeegsanaaya qalabka aad ka hesho guriga
- 3. Samee hees nacas ah oo iskaa ah intaad ka shaqaynayso aaga guriga
- 4. Isla dhagaysta nooc cusub oo muusig ah
- 5. Ku heess heesta aad jeceshahay; ugu hees si boobsiis ah oo boobsiis ah oo boobsiis ah

CIYAAR: waqtiga ciyaartu wuxuu siinayaa cunugaaga inuu yeesho hal abuur, eray cusub iyo xirfadaha bulshada!

- 1. Is dul saar xirmooyin ama bokisyo ilaa meesha ugu dheer ee aad awoodo
- 2. Iskadhig sida inaad tahay xayawaan, cod nooc ee ah ayaad samaysaa?
- 3. Bar tuurista kubada ama waxyaabaha kale ee fudud ood lagu ridaayo bokis ama salad
- 4. Dhis wax adoo adeegsanaaya waxyaabaha aad banaanka ka hesho
- 5. Ka samee xayawaanno ciyaarta duubka kuna jil sheeko

HADAL: waydiinta su'aalo iyo la hadlida cunugaaga ayaa ka caawinaysa cunugaaga inuu barto erayo cusub!

- 1. U filmaan cuntooyinka yaala dukaanka adeegga oo waydii cunugaaga inuu aqoonsado cunto ama midabkeeda
- 2. Kusoo lugeeya beerta nasiinada oo soo arka cadadka xayaaqaannada iyo cayayaanka aad isla aragtaan
- 3. U sheeg cunugaaga sadex waxyaabood ood ku jeceshahay
- 4. Tiri talaabooyinkaaga intaad soconaysaan
- 5. U sheeg cunugaaga inuu kaa caawiyo dhar dhaqaalka; ka hadal waxa agabka ka dhiga iskumid ama kuwo kaladuwan