

## **Sidan baad noola soo**

### **xidhiidh kartaan:**

Waad na soo wici kartaa, e-mail baad noo  
soo diri kartaa ama sms baad noo soo diri  
kartaa. Haddii ay dhib badan kugu tahay  
inaad na soo wacdo, noo soo dir e-mail /sms  
markaa ka dib anka ayaa kula soo xidhiidhi  
doona!

Helene Strömdahl

Telefoon: 0522-69 51 22

073-944 46 11

helene.stromdahl@uddevalla.se

Martina Niklasson

Telefoon: 0522-69 51 21

073-944 46 10

martina.niklasson@uddevalla.se

Kristin Andreasson

Telefoon: 0522-69 51 23

073-944 46 12

kristin.andreasson@uddevalla.se



Uddevalla kommun,  
451 81 Uddevalla  
Telefoon: 0522-69 60 00  
[www.uddevalla.se](http://www.uddevalla.se)



## **Cududa Waalidka**

Qofka haysta caruur da'doodu tahay 6–12 sano

~Adkaynta iyo isku duba ridka taageerada qoyska~



# Cududa waalidiintu waa talo wadaag ku saabasna nolol maalmeedka

Waalidiintu aad bey muhiim ugu yihiin caruurtooda sidoo kale waalidiinta intooda badani khuburo ayey ku yihiin waalidnimadda. Hadana waxaa mararka qaarkood dhacda in ay waxba kuu kala socon waayaan, oo aad dreento in aanad aheyn waalidkii aad rabtay inaad ahaato ama xidhiidhka aad rabtay in aad ilmahaaga la yeelato uu noqon waayo sidaad rabatay.

Waxaa dhacd maraka qaarkood in qofku dareemo in kaligii dhib si gaar u haysto oo uu caruurga u taag waayo. Arinkaa ma aha mid kaligaa ku haysta oo kaliya! Waa mid lagula qabo, waxaa jirta in waalid kastaa dareemo mararka qaarkood in aanu waxba ku filnayan ama u rabi lahaa in wax loo qabto sidaas si ka duwan! Cududa Waalidku waaxay caawiyan waladiinta leh caruurga ay da'doou tahay 6-12 sano ee degen degmada Uddevalla.

Haddii aad qabto su'aal, aad hayso fikir ama ay ku haysato dihibaato la xidhiidh xagga waalidnimada, anaka ayaad nala soo xidhiidhi kartaa, waxa aan na-hay kuwo aad talo weydiin karto "bollplank". Waxaan kugu caawin/marti qaadi karnaa kulan wadahadal iyo/ ama tolo bixin ah. Waxaa kale oo aan samayn karnaa in aan ku tilmaano haddii aad u baahantahay caawiimad ama taageero gaar ah oo aanad garnayn meesha aad ka heli kari lahayd.

- ✓ Waxaan ku dhaqanaa xeerk xog/sir qarinta.
- ✓ Ma sameyno wax qoraal ah ama diiwaan galin ah.
- ✓ Waa lacag la,aan.
- ✓ Waxaan isticmaalaa mar walba turjubaan haddii baahi loo qaboy.



Maxaan samaynaa  
si aan abuurno  
jawi wanaagsan  
wakhtiga  
cashada?

Sideen u helnaa  
wakhti aan ku  
wada caweyno  
oo aan ku wada  
raaxaysano?

Ilmahaygu ma  
rabo inuu tago  
dugsiga.

Sideen uga hor  
tagi karnaa  
dagaal iyo khilaaf  
ka dhaca guriga?

Waan kala  
tageynaa/is  
furaynaa siduu  
noqonayaa  
xaalka  
ilmahaygu?

**Waa adiga qofka waalidka ah qofka  
gacanta ku haya ama go,aaminaya  
waxyaabaha aan kaga wada hadlayno  
kulankeena, su'aal ama fikir yari ma jiro!  
Wadajir beynu ku keeni karnaa isbedel!**