

# Luuqaddu waa muhiim – ee si sax ah u baro!

Talo ku socota waalidka haysta carruur dhawr luuqadood ku kora

## Luuqaddu waa furaha

saaxiibbada, wadajirka, iskoolka, aqoonta iyo tayada nolosha.

Ilmahaaga u oggolow in uu goor hore af-norwiiijiga ku barto xannaanada carruurta, laga billaabo marka uu hal sano gaaro.

Guriga marka la joogo ku hadal afka hooyo!

Taasi muhiim ayay u noqonaysaa horumarka ilmaha!

## 3.

### Ilmuhu laba luuqadood iskumar ma baran karaa?

Haa, carruurta dunida oo dhan laba luuqadood ka badan ayay bartaan iyaga oo aan la kulmin dhibaato luuqadeed. Carruurta ku hadasha luuqadaha badan, waxay luuqadda u bartaan si la mid ah sida dadka kale. Cilmibaarista casriga ah waxay sheegaysaa in aan luuqadaha ka baran ognahay is dhaqso ahna ubarano wakhtiga aan caruurta nahay (Bialystok, 2001), oo ay carruurta hal mar isla baran karaan laba iyo in ka badan oo luuqadood. Dadka badankoodu laba ama in ka badan oo luuqadood ayay ku hadlaan taas oo ah khayraad muhiim u ah bulshada iyo qofka laftigiisaba.

## 4.

### Luuqadda hooyo iyo af-norwiiijiga

Ilma kasta waa in uu luuqadda ku barto xawaaraha isaga ku habboon. Carruuruhu waa kala duwan yihiin. Qaar baa degdeg u barta luuqad cusub, meesha ay qaar kale wakhti u baahan yihiin oo laga yaabo in uu jiro wakhti ay iska aammusan yihiin oo ay eegayaan waxa agagaarkooda ka dhacaya. Wakhtigaas oo noqon kara nus sanad, mararka qaarkoodna muddo intaas ka dheer.

Inta badan carruurta inta ay fahmayaan ayaa ka badan inta ay ku hadli karaan. Cilmibaaristu waxay muujinaysaa in ay carruurta luuqadda labaad degdeg u bartaan (halkan: af-norwiiiji) haddii ay afkooda hooyo si wanaagsan u yaqaannaan. Luuqaduhu way is caawiyaan. Cilmibaaristu waxay sidoo kale sheegaysaa in ay carruurta luuqadda ugu baran ogyihiin xannaanada carruurta.

### Luuqaddee ayay waalidku ku hadlayaan haddii uu afkooda hooyo kala duwan yahay?

Waxaa lagu taliyaa in uu waalidku ilmaha kula hadlo afkiisa hooyo.

Haddii ay qoysku laba luuqadood ku hadlaan, waxaa habboon in uu qof walba afkiisa hooyo ku hadlo. Waxaa markaas ilmaha u fududaanaysa in uu luuqadna hooyo la xiriiriyo midna aabbe la xiriiriyo. Marka ay qoysku wada joogaanna, waxaa la dooran karaa luuqadda loo arko in ay dabiiciga tahay. Ma wanaagsana in isku hal jumlad dhawr luuqadood laysku daro!

## 5.

### Maxaad ka filaysaa ilmaha barta wax hal luuqad ka badan?

Ilmuhu intaanu eray afkiisa ka soo bixin ka hor ayuu billaabaa in uu dadka la hadlo. Sidaas darteedna waa muhiin in ilmaha lala hadlo, inkasta oo aanu ilmuhu erayo kuugu jawaabayn. Sida carruuraha kaleba carruurta luuqadaha badan ku hadasha intooda badan waxay eraygooda ugu horreeya oran doonaan marka ay qiyaastii hal sano jiraan. Marka ay labo sano jiraan intooda badan laba erey ayay isku xiri karaan oo jumlad ka dhigi karaan. Waana mid la mid ah wakhtiyada ay hadlaan carruurta hal luuqad barata.

Mararka qaarkood ayay carruurta luuqadaha badan ku hadasha naxwaha isku qasaan ama ereyo labada luuqadood ka kala yimid ku isticmaalaan isku hal jumlad. Arrintani waa mid caadi ah, waxaana keenay baa laga yaabaa in aanay carruurta weli gaarin in ay labada luuqadood kala saaraan, ama ay eraygii ay rabeen ay labada luuqadood midkood ku soo

qaban waayaan. Sidaas darteedna waxay carruurta isticmaalaan luuqadaha ay yaqaannaan oo dhan.

Maaddaama aannu xaaladaha kala duwan luuqado kala duwan ku isticmaalno, waxaa dhacda in carruurta ku hadasha luuqadaha badan ay wixii xannaanada carruurta ka dhacay luuqad ku sheegaan meesha ay waxyaalo kale ku sheegaan luuqadda hooyo.

Qaar baa waalidkood luuqad kula hadla, saaxiibbaddoodna luuqad kale kula hadla.

Waxaa caadiyan la yiraahdaa waxay qaadataa qiyaastii 2 sano in la barto «luuqad maalmeed», barashada «luuqad iskoolna» waxay qaadataa 5-7 sano. Inkasta oo ay saas tahay, waxaan haddana niraahnaa farqi weyn ayaa u dhexeeya dadka kala duwan iyo degdegta ay luuqadda u bartaan.

### **5 -7 sano ayay qaadataa barashada “luuqad iskool” oo cusub!**

## **6.**

### **Maxaan uga jeednaa weerooyinka?**

Luuqadda hooyo waa afka looga hadlo guriga ilmaha, oo ay labada waalid ama midkood ilmaha kula hadlaan. Hal ilmo wuxuu sidaas darteed yeelan karaa dhawr af oo hooyo.

Luuqadda labaad waa luuqadda kale ee la barto ee aan afka hooyo ahayn.

Luuqadda dadka tirada badan waa luuqadda ay dadka badankiisu ku hadlaan, dadka dalka deggan (badankiisa).

Luuqado badan waa eray guud oo loola jeedo laba- ama in ka badan oo luuqadood. Taas oo laga wado in uu ilmuhu yaqaanno wax ka badan hal af oo hooyo.

## **7.**

### **Sedee ayaad ilmo uga caawin kartaa barashada luuqadda?**

Waxaa jira habab badan oo ilmaha loo baro wax hal af ka badan, waxaan halkan idinku soo gudbinaynaa dhawr soojeedimood:

1. Ilmaha la hadal laga billaabo marka uu dhashaba.
2. Waxaa wanaagsan in aad laba luuqadood isticmaashaan haddii ay qoysku dhawr luuqadood ku hadlaan. Carruur badan ayaa yaraantooda isku mar laba luuqadood barta.
3. Guriga ku hadal afka hooyo oo ilmuhu afnorwiijiga ha ku barto xannaanada carruurta.
4. Ilmaha maalintii sii fursado badan oo uu ku maqlo kuna isticmaalo labada afba.
5. U sheekee, isticmaal hees, hees-carruureed oo weliba ilmaha wax ugu akhri labada afba ama afka ay qoysku guriga uga hadlaan.
6. Labada afba muusik ku dhegeyso. Heesiddu waa hab wanaagsan oo afka lagu barto.
7. Ilmuhu ha daawado TV-ga carruurta oo ku hadla labada afba.
8. Ilmuhu waxyaalo kala duwan ha la kulmo. Waxay taasi ilmaha gayeysiin kartaa barashada ereyo badan.