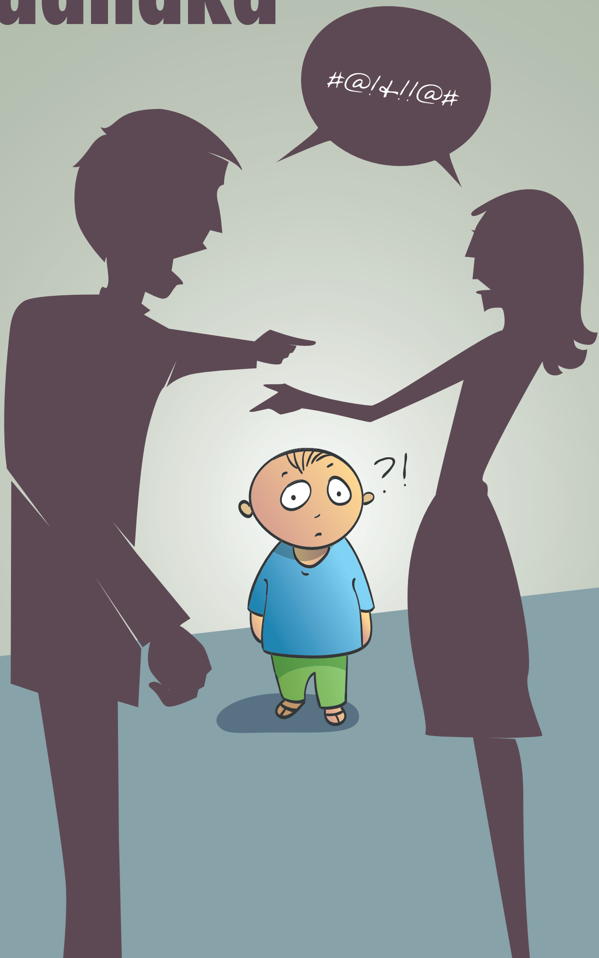
STEINAR SUNDE

Hagaha Maaraynta Cadhada ee Waalidka



Waalidka doonaya inay nafahooda kala shaqeeyan si ay u horumariyaan nolosha maalinlaha ee carruurtooda waxay u qalmaan tixgelin. Hagahan waxa uu soo bandhigaa qaabka garaadka ee maaraynta cadhada. Qaabka waxaa lagu muujiyay qaab ah kullanka la talinta ee “Elin”. Hagahan waxaa loo sameeyay si looga caawiyo waalidka sii wadista dhismaha iyo xoog saarida dedaalka lagu maaraynayo cadhada.

Sababtee ayaanu u cadhoonaa?

Cadhadda waa dareen caadi ah oo aan dhammaanteen leenahay. Su'aasha sidaas awgeed, maaha haddii aynu cadhaysanahay, laakiin waa waxa abuura cadhaddaas iyo haddii aynu dareeno inaynu xakamayn karno iyadda. Cadhaddu waxay noqon kartaa calaamad lama huraan u ah xidhiidhka labbadaba dadka waa wayn iyo carruurta. Carruurtu waxay u baahan yihiin dad waa wayn oo amni ah kuwaas oo dejiya xadad la saadaalin karo iyo xididnaan. Cadhadda aynu xooga saaraynaa ee ku jirta hagahan, waa cadhadda aan la saadaalin karin ee ilmaha. Waa nooca cadhadda ilmahu aanu awoodin inuu fahmo oo garto. Waalidka laftooda inta badan waxay ka yaabaan xooga iyo saadlin la'aanta cadhadooda. Cadhaddu waxay soo baxdaa marka waalidka ama daryeelaha uu dareemo inuu sii limbaday, caawimo la'aan ama awood la'aan yahay xaaladda ilmaha. Cadhaddu ka dib waxay bixisaa qaabka loo kala qaybiyo xaaladda oo looga baxsado raaxo darrada iyo xanuunka (Isdal 2000). Waalidka waxay doonayaan waxa ugu fiican carruurtooda, oo waxay doonayaan inay noqdaan waalid wanaagsan. Laakiin ka sakow tan, waalid ah 20 boqolkiiba waxay helaan inay ka nixiyaan carruutooda markay cadhoodaan ama dhaqanka dagaalka ah, oo waxay ka werwersan yihiin wax ku saabsan sida tani ay u saamayn doonto carruurtooda. Ilaa inta waalidku aanay aqoon sida caawimo loo helo si loo maareeyo cadhadda, kuwa badan waxay isku deyi doonaan inay yaraystaan waxa dhacaya oo ay ka hadlaan waxa ku saabsan wax yar sida suuragalka ah.

Qaabka ABC

Maaraynta cadhadda ee waalidku waxay ku salaysan tahay qaabka daawaynta garaadka ee hore kuwaas oo fikradaha, dareenada iyo dhaqan dhammaan la isku xidho. Qaabku waxa uu galaa goobtiisa bixitaanka xaqiiqda inay dhammeenteen leenahay isla hadal gudaha oo nafaheena ka socda. Waxaynu u turjunaa xaaladdaha aynu ka helno nafaheena dhammaan wakhtiga. Fasiraadahan waxay ku calaamadsan yihiin fikradaha xun ee tooska ah kuwaas oo aynaan aqoonsan fikradaha, sida, "waxaan ahay doqon, cidna ima dhegaysto, ima danayso aniga," iwm. Daawaynta garaandku xoog saaridu waa la shaqaynta fikradahan xun ee tooska iyo fasiraadaha iyo muujinta sida isbeddelka fikradahan u keeni karo isbeddelka caadifadaha. Ujeedada waa in la ogsoonaado nooca fikradaha ka hortagga ama caawiya maaraynta cadhadda. Qaabka ABC si ballaadhan waxaa loogu isticmaalaa daawaynta garaadka si loo caawiyo dadka inay u shaqeeyaan si nidaamsan si loo beddelo fikradaha, caadifaadaha iyo dhaqanka. "A" waxay u taagan tahay xaaladda, "B" waxay u taagan tahay fikradaha ku saabsan ama fasiraada xaaladda. iyo "C" oo u taagan dareenada jawaabta jidhka. Qaabka ABC waa qaabka muujinaya xidhiidhka u dhexeeya xaaladda, fikradaha iyo dareemada. Waalidku waxay isticmaalaan qaabka ay u tababartaan kartidooda si loo ogsoonaado fikradaha tooska ah ee xun ee ku saabsan nafahooda (B) markaas aad ayay u ogsoonaan karaan iyaga.

Tusaalaha ka dambeeya waa taas kullanka hore ee dhabta ah ee la talinta ee "Elin". Dib u soo saarida wada sheekaysiga,

waxaan muujin doonaa sida qaabka ABC waxaa loo isticmaali karaa in lagu caawiyo Elin in la bilaabo xakamaynta cadhadda. Kala jebinta noocyada fikrada xun iskeed uma dhaco dhammaan. Waalidku waxay u baahan doonaan inay tababartaan muddo wakhti ah gudaha xaaladdaha ilmaha. Kullanka Elin waxa uu ku soo gebagaboobay talooyin gaar ah oo ah sida ay u diyaarin karto xaaladdaha ku celcelinta ee ilmaha wakhtiga u dhexeeya kulamada la talinta.

Xaaladda:

Elin waxay waydiisay wiilkeedaka shan sano jirka ah Ole inuu demiyo ciyaartiisa kombuyuutarka oo uu u raaco xamaamka si uu u caddayo ilkahiisa ka hor wakhtiga seexashada. Marka aanu dhegaysan iyadda wakhtiga saddexaad waxay isaga waydiisaa inuu yimaado, way cadhootaa, oo u qabataa Ole si adag gacanta oo waxay u jiidaa isaga xamaamka. Ole wuu qayliyaa oo Elin waxay u haysaa si adag marka ay caddayayso ilkahiisa. Elin waxay u jiidaa Ole ooyaya qolka hurdada, way jiifisaa oo waxay sheegtay in caawa halkaa aanay jiri doonin sheekada jiifka maadaama uu ahaa qof aan suuragal ahayn. Elin waxay ka tagtaa qolka hurdada, waxay dareentaa wadnaheedu inuu aad u garaacayo iyo dhammaan waxay dareentaa inay doonayso inay oydo. Sababtee ayay u jirtaa khilaaf badan oo wakhtiga hurdada ah, oo jaarka waxna ma maqleen caawa?

Kullanka hore:

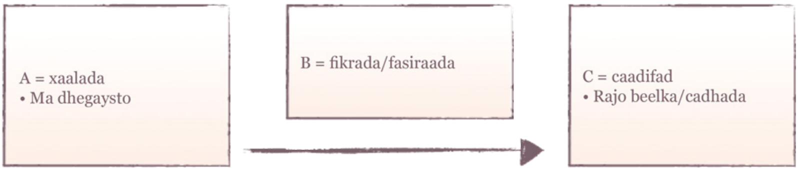
EElin waxay timid xarunta la talinta qoyska oo waxay sheegtay inay u baahan tahay caawimada wiilkeeda kaas oo aan seexanayn habeenka. Daaweeyaha (T) waxa uu waydiiyeeya Elin haddii ay sharaxi karto xaalad adag ay si wanaagsan u xusuusato. Elin waxay sheegtay in dhawaan galabtii hore ay jirtay xaalad marka Ole muu dhegaysan marka ay isaga waydiisay inuu tago xamaamka. Marka uu ku guul daraystay inuu dhegaysto iyada way cadhootay oo waxay xoog ugu qaaday xamaamka. Intaa ka dib waxay dareentay sidii hooyo xun. Elin waxay sheegtay in mar Ole aanu dhegaysan, waa sidii oo ay gashay jid dhulka hoostiisa

ah oo aanay ka soo bixin ilaa Ole uu tagay sariirta.
T waxa uu waydiiyay haddii ay ogsoonaatay wax isbeddelo ah dhaqanka Ole ka dib xaaladdaha wakhtiga jiifka ee adag. Elen waxay sheegtay inay la xidhiidhay xarunta la talinta qoyska sababtoo ah Ole hadda waxa uu bilaabay inuu u tago aabbahii beddelka iyadda, iyo in Ole uu baqdo marka ay sare u qaado codkeeda. Elin waxay sheegaysaa inay tahay dareen aad u wareeriyay iyada oo wiilkeeda uu iyadda ka baqanayo.

Qaabaynta fikradaha tooska ah ee xun

Elin waxay sheegtay inay ka dhaqaaqdo hal xaalad ah ilaa dareen – toos laga bilaabo A ilaa C.Waxay sheegtay inaanay gaadhi karin fikraheeda iyo fasiraada (B) ilaa Ole uu jiifsado sariirta. Kullamadan lala qaatay Ellin, xoog saarida koowaad waa ka caawinta iyada in la arko sida fikradaheeda iyo fasiraadaha (B) ay u go'aamiyaan ka uu yahay caadifadaha (C) ee iyada laga bilaabo. "Usha cad" waa laylis waxtar u yeelan kara ku celcelinta sida loo kala saaro dhexda fikradaha iyo caadifadaha, marka isla wakhti qof la ogeysiiyo sida fikradaha iyo fasiraadaha (B) ay u saameyaan caadifadaha (C).

Jaantuuska 1



"Usha cad" layliska.

T waxay waydiisaa Elin haddii ay sax tahay inay ka shaqeeyaan layliska? T wuxuu ku yidhi yidhaahda Elin: Malee inaad taagan tahay layn oo qof xaga dambe kaaga yimaado adiga oo si adag kaaga laaddo lugta. Ka hor inta aanad soo jeesan oo aanad arag cidda taagan xaga kaa dambaysa adiga, fikradahee ayaad qabtaa ee ku saabsan naftaada? Dareemadee ayaa ku kacayya? Waa maxay jawaabta muuqata ee jidhkaagu? Maxaad doonaysaa

inaad nashqadayso?

Elin waxay ku jawaabtay in fikradaheeda ay yihiin “waa kuma doqonka iga laadaya lugta?” Dareenkeeda waa inay cadhooto oo ay yara baqato. Wadnaheedu waxa uu bilaabaa inuu isu garaaco si degdeg ah. Elin waxay sheegtay inay doonayso badanka dhammaan inay soo jeesato oo ay laado.

T markaa waxa uu sharaxay aragtida cusub. Markay Elin soo jeesatay, waxay aragtay nin indhala’ oo sita ul cad. T waxa uu waydiiyay afartii su’aalood mar labbaad. Elin waxay ka jawaabtay in fikradeeda hadda ay tahay “nin faqiir ah, wuu indha la’yahay, si ula kac ah umuu samayn”. Dareemadeeda waxay iska beddelaan cadho ilaa dareenka murugo xaga ninka ah. Garaacii wadnaheed wuu gaabiyaa oo neefsashadeedu waxay ku soo noqotaa caadi muddo dhowr ilbidhiqsi ah. Elin waxay sheegtay inay doonayo inay caawiso ninka., si ay u waydiiso halka uu ku socdo, iyo laga yaabaa inay isaga tusto jidka.

T waxa uu waydiiyaa Elin waxay tahay ee ka dhigay dareemadeeda iyo isbeddelka jawaabta jidhka si degdeg ah? Elin waxa u usheegay in “markay fikradahaygu yihiin inaanu si ula kac ah u samayn laakiin shil ahaan; waxay igu sababtaa dareemo ka yar duwan aniga dhowr ilbidhiqsi”.

Ka dib layliskan, T waxa uu waydiiyaa Elin inay isaga u sheegto wax ku saabsan xaaladda wakhtiga jiifka mar labbaad – wakhtigan wax aad uga yar faahfaahsan ka hor intaanay cadhoon. Elin waxaa la waydiiyay inay sharaxdo gurigooda. Halkee Ole fadhiyay? Halkee Elin ka yimid marka ay usoo dhawaatay Ole wakhtigii koowaad?

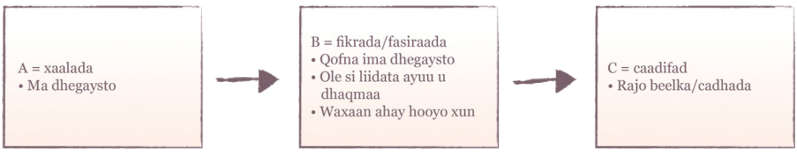
T waxa uu waydiiyaa Elin inay sharaxdo waxay yihiin fikradaha ay ka qabto nafteeda markay ka soo socoto qolka fadhiga ee dabaqa si ay u waydiiso Ole inuu demiyo ciyaartiisa kombiyuutarka oo uu iyada u raaco xamaamka? Elin waxay sheegtay inay ka naxsan tahay xaaladda wakhtiga hurdada oo ay u malaynayso nafteeda inay rajaynayso inay wanaagsanaan doonto fiidkan. T waxa uu waydiiyay Elin waxa ay u malaynayso nafteeda marka ay ka soo socoto kijada oo ay u soo gudubto dabaqa qolka nolosha si Ole loo waydiiyo wakhtiga labbaad

inuu demiyo ciyaarta kombuyuutarkiisa oo uu iyada u raaco xamaamka? Elin waxay sheegtay inay ka fekerayso in Ole uu si liidata ula dhaqmo oo aanu qofna, may xataa ilmaheeda, ay luri karaan inay dhegaystaan waxa ay sheegayso.

T waxa uu waydiiyay noocyada dareemada fikradahan ay ka dhigaaan inay yeelato? Elin waxay sheegtay inay leedahay dareenka rajo beelka iyo cadhadda, oo ay dareemi karto wadnaheeda oo u garaacmayya si degdeg ah iyo madaxeeda oo baylaya. T waxa uu waydiiyay waxa Elin ay ka qabto nafteeda marka ay ka soo socoto jikada oo ku socota dabaqa qolka fadhiga wakhtiga saddexaad, si ay u waydiiso Ole inuu demiyo ciyaarta kombiyuutarka oo uu u raaco iyadda xamaamka? Elin waxay sheegtay inay u malaynayso inay tahay hooyo aan awood lahayn oo aan la tixgelin. T waxa uu waydiinayaa waxa ay yihiin dareemada fikradahan iyada niyada ugu jira? Elin waxay sheegtay inay dareemi karto cadhadda imanaysa oo ay waydo maamulka nafteeda, sababtoo ah waa u muhiim iyada inay noqoto hooyo wanaagsan oo la tixgeliyo. Elin waxay sheegtay inay leedahay xusuusaha carruurnimada ee nooca waalidka oo aanay fahmi karin sababta ay is xakamaynta u lumiso. Waxay ka yaxyaxday qaabka ay ugu jawaabto Ole. Sharaxa keliya ee ay ka fekeri karto cadhadeeda waa in ay muhiim u ahayd in la wanaagsanaado oo xariif la noqdo oo guul la gaadho marka ay yarayd. Elin waxay sheegtay inay u malaynayso nafteeda sidii hooyo xun marka aanay awoodin inay guul ka gaadho korinta wiil “adeecid leh”.

Elin waxay beddeshay khibrada ay ka qabtay toos uga tegida xaaladda (A) ilaa dareenka (C) inay ogsoonaato in ay qabto dhowr fikradood iyo fasiraado (B) saameeya dareemadeeda (C).

Jaantuuska 2



Qaabaynta fekradaha beddelka ah.

Haddii Elin fikradaheeda tooska ah ee xun lalama loolamo, waxay u aqbali kartaa sidii runta. Fikradaha tooska ah ee xun inta badan waa beeno ku saabsan nafaheena oo ka soo baxa marka aynaan aad ugu baahnayn. Ku qiimaynta fikradaha tooska ah ee xun qiyaasta, caadi ka dhigida fikradaha iyo qaabaynta fikrado beddel ah waa qaababka la loolamaya fikradaha tooska ah ee xun.

T waxa uu waydiiyaa Elin haddii ay rumaysan tahay in fikradahu inay tahay hooyo xun, iyo inaan qofna tixgelin iyada, ay run tahay? Elin waxay sheegtay inay ogtahay inay u samayso waxyaaba badan si wanaagsan 90 boqolkiiba wakhtiga ay la joogto Ole, laakiin xaaladdaha wakhtiga jiifka waxay waxyeelayaan xidhiidhadooda. Elin way sii wadaa inay ogtahay inayku wanaagsan tahay ixtiraamka xaga shaqada oo lamaanheedu tixgeliyo iyada, laakiin marka Ole aanu dhegaysan waa sidii oo ay xun tahay, dareen xanuun badan tahay oo ay ansixiso fikradaha xun ee ay nafteeda ka hesho.

Qiimaynta qiyaasta laga bilaabo 1 ilaa 10:

Qiyaasta laga bilaabo 1 ilaa 10, halka 1 ay tahay hooyo wanaagsan oo 10 ay tahay hooyo xun, T waxa uu waydiiyaa halka ay nafteeda dhigi lahayd? Elin waxay sheegtay in marka ay fadhido xafiiska daaweeyaha inay nafteeda dhigi lahayd sidii 3, laakiin xaaladda marka ay u cadhooto Ole waxay dareentaa 9. Qiyaasta laga bilaabo 1 ilaa 10, halka 1 la tixgeliyo iy 10 aan la tixgelin, T waxa uu waydiiyay Elin halka ay nafteeda dhigi lahayd? Elin waxay sheegtay xaaladeeda maalinlaha ah ee xaga shaqada iyo marka ay la joogto lamaanaheeda, waxay nafteeda dhigi lahayd sida 2, laakiin xaaladda marka ay u cadhooto Ole waxay dareentaa sida 8. Elin waxay dareentaa inay leedahay sawir dhab ah badanka wakhtiga, iyo weli fikradaha tooska ah ee xun la maareeyo si ay u kiciyaan dareemo xoogan wakhtiga xaaladda jiifka ee Ole.

Caadi ka dhigidda fikraaha:

Miyaa Elin iyo Ole ku jiraan xaalad aan caadi ahayn, ama miyay waalidku la kulmaan xaalad la mid ah? T waxa uu waydiiyaa Elin haddii ay maqashay waalid kale oo qaba dhibaatooyinka seexinta habeenkii ee wiilkooda shan sano jirka ah, ama haddii ay u malaynayso inay tahay tani xaalad ay iyadda keliya iyo Ole ay la kulmaan? Elin waxay sheegtay in waalidka badankooda shan jirka kuwaas oo ay taqaano sheegaan wakhtiga seexashada inuu adag yahay. Elin waxay sheegtay inay u malaynayso in Ole aanu u muuqan inuu aad uga darran yahay wiilasha kale ee ku jira dugsiga barbaarinta.

Fekradaha beddelka ah

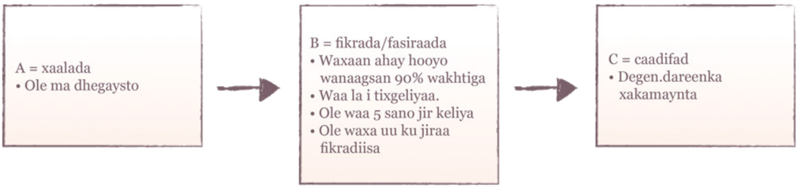
T waxa uu waydiiyay Elin haddii ay jiraan fikrado kale oo ay ka qabto wax ku saabsan nafteeda iyo Ole, marka ay isaga waydiinayso wakhtiga labbaad inuu tago xamaamka, taa oo si la mid ah run u ahaan lahayd ama ka run badnaan lahayd fikradaha ay qabtay shalay? Elin waxay sheegtay inay nafteeda uga fekeri lahayd in 90 boqoliiba wakhtiga ay tahay hooyo wanaagsan oo badanka dadka ay tixgeliyaan iyadda. Elin waxay sheegtay inay ka fekeri lahayd in Ole uu yahay 5 sano jid oo ay caadi tahay shan sano jirku inaanu waxba dhegaysan. Elin waxay sheegtay inay ka fekeri lahayd in Ole uu ka fekerayo wax badan ciyaarta oo dhab ahaan aanu maqal waxay sheegayso, oo aanay ku saabsanayn isaga oo aan waxba tixgelinayn. T waxa uu waydiiyay Elin wax ku saabsan waxa ku dhici lahaa caadifadaheeda haddii ay ka fekeri lahayd waxyaabahan? Elin waxay sheegtay inay ka dib u socon lahayd si degden, xaga Ole, foorarsan lahayd, ula hadli lahayd si degen wada dhamayn lahaayeen ciyaarta si wada jir, tusaale ahaan, ay samayn lahaayeen beretan si ay u arkaan cida ugu hor tagaysa xamaamka. Elin waxay sheegtay inay arki karto in haddii ay maarayso inay fasirto jawaab la'aanta Ole sidii dhaqanka ilmo caadi ah oo shan sano jir ah, oo aan ahayn sidii dhaleecaynta nafteeda hooyo ahaan, waxay awood u lahaan lahayd inay

wax uga qabato xaaladda qaab si buuxda uga duwan. Wada sheekaysiga dhexdiisa, Elin waxay ogaatay in fikradaheeda iyo fasiraada xaaladda (B), ay culays wayn ku leedahay kuwa ay yihiin caadifadaha kacayaa (C). Elin waxay sheegtay inay arki karto taas iyyadoo ku celcelinaysa si ay u aqoonsato oo ay uga loolanto fikrado xun ee ku saabsan nafteeda (B), waxay maamuli kartaa dareemada kacay (C).

T waxa uu waydiiyay Elin inayku abaal mariso ulo cad Ole. Maxaa ulaha cad loogu yeedhaa? Elin waxa uu sheegay inay si maangal ah ugu fekerayso wakhtiyo badan nafteeda in Ole si liidata u dhaqmo oo uu diidayo iyadda marka aanu u jawaabin oo uu markaas qabanayo shay "ku lid ah iyada". Elin waxay sheegtay in usha cad ay noqon lahayd in Ole uu keliya yahay shan sano jir oo uu ku jiro adduunkiisa fikradaha. Iima diidayo si ula kac inuu noqdo mid xun ama waxyeelo leh. Aad ayuu fekerayaa waxa uu qabanayo iyo wax yar "dhaadanayn" waxa ku saabsan waxa hareerahiisa ka dhacaya. Elin waxay ku soo koobtay iyaddoo leh in usha cad ay noqon karto "Ole waa shan sano jir kali ah". Ul cad oo kale waxay noqon lahayd "Ole inuu ku jiro fikradihiisa".

Isticmaalka qiyaasaha qiimaynta, caadi ka dhiga fikradaha iyo qaabaynta fikradaha beddelka ah waxay ka caawin doonaan Elin inay la loolanto fikradaha tooska ah ee xun oo waxay aqoonsadaan beddelka, fikrado ka run badan ee ku saabsan nafteeda.

Jaantuuska 3



Jaantuuska 3 ee xaashida shaqada, kaas oo Elin ay buuxisay, waa tusaale sida loo diyaariyo ku celcelinta xaaladda Ole. Elin waxa uu beddelay (A) laga bilaabo "Ole ma dhegaysto" ilaa fasairaada "Ole ma jawaabo". Hoosta (B), Elin waxay siisaa qayb "ulo cad ah" Ole oo waxay aqoonsataa beddel, fikrado ka run badan oo ku saabsan naftooda.

U diyaar garowga layliska:

T waxa uu waydiiyaa sida ay u caawin lahayd Elin xaaladda wakhtiga jiifka ee Ole haddii ay awoodo inay siiso Ole hal ama wax ka badan oo ulaha cad ah? Elin waxay sheegtay inay aad u caawimo badnaan lahayd, in laga hortaggo iyaddu inay dareentoin la weerarayo labbada xaaladoodba tixgelineed nafeed iyo hooyo ahaan. T waxa uu waydiiyay waxay ku qaadan lahayd Elin inay awoodo inay isticmaasho, tusaale ahaan “usha cad” sidii agabka nafteeda xaaladda jiifka ee ku xigta? Elin waxay sheegtay inay arki karto inay u baahan doonto inay ku celceliso oo sii wado xoog saarida fiidadka badan. T waxa uu waydiiyay Elin inay socota qolka fadhiga ee dabaqa wakhtigii labbaad, oo ay waydiinayso Ole inuu demiyo ciyaartiisa kombuyuutarkiisa oo uu u raaco xamaamka. Fikradahee ayay ka qabi doontaa Ole iyo nafteeda markaas? Elin waxay sheegtay inay sii wadi doonto xoog saarida fikrada inay tahay hooyo xun 90 boqolkiiba wakhtiga. Waxay siin doontaa Ole “ul cad” iyadoo ka fekeraysa inuu yahay shan sano jir, oo uu ku socdo fikradiisa oo aanu samaynay wax uu ku daandaansado. Elin waxay sheegtay inay aad u xiisaynayso in xoog saaridan ay caawin doonto oo ay aad u rajaynayso inay guriga gaadho si ay ugu celceliso. Elin waxay sheegtay inay aad u dhiirigelisay inay sii wado xoog saarida sababtoo ah aad ayay u xanuun badan tahay iyaddu inay aragto Ole inuu iyadda ka baqanayo.

In kooban

Qaabka ABC waxay muujisaa in fikradaha iyo fasiradaaha ay yimaadaan ka hor caadifadaha oo ay saameeyaan caadifadaha. Cadhadu waa ka baxsashada raaxo darrada uu sababay dareenka ku dhegay iyo caawimo la’aanta xaaladda ilmaha,. Iska jir sida kicinta dareemka jidhka ee muuqda ay isku beddeli karaan dhowr ilbidhiqsi marka qofku aanu in dheeraad ah dareemin in la weeraray waxay awood u siisaa qof inuu doorto xaalado aan ahayn cadhadda. Inaan la dareemin in qof weerar lagu hayaa waa furaha in awood loo yeesho fikrado beddel ah xaaladdaha qof ka joojisa gelida “"Marinka dhulka hoostiisa mara” halka

cadhadu ay ansixiso fikradah xun ee tooska ah ee qof ku saabsan. Aqoonsashada iyo fikradaha xun ee tooska ah ee caqabada leh waa meesha ay ka bilaabanto samaynta laylisyada lagu samaynayo guriga kaas oo Elin ay ku celceliso maaraynta cadha ee u dhexeeya kullmada.

Layliska

1. Markaad aqoonsato fikrada tooska ah ee xun (B) joogso oo sii naftaada dhowr ilbidhiqsi si aad u ogsoonaato waxa dhacaya.

2. Aqoonsashada fikrada tooska ah ee xun (B) waxay kaa hor istaagtaa inaad toos u aaddo xaaladda (A) ilaa caadifada (C).

3. Waydii naftaada haddii fikrada xun ee tooska ah ay run tahay? Aqoonsashada oo keen "usha cad" ee ilmaha, iyo beddelka, ka run badan ee ku saabsan naftaada si aad ula kullanto waxay tahay saamaynta ay ku leeyihiin dareemada iyo caadafadaha xaaladda iyo sida loo maareeyo iyaga.

Laga bilaabo awood la'aan ilaa ka guddub.

Kala jebinta nooca xun ee ka fekerka iskeed uma dhaco. Waa lama huraan inu lagu celceliyo wakhti badan xaaladda ilmaha. Soo xaraynta xaashida shaqada ABC ee xaaladdaha kula celcelinta ilmaha waxay awood u siisaa qof inuu naftiisa caawiyo inuu maareeyo cadhadda. Laylis lagu celceliyo oo guul leh waxa uu bixiyaa dareenka ka gudbida xaaladda ilmaha, beddelka dareemida awood la'aan taas oo inta badan ka soo horaysa cadhadda iyo dhaqanka dagaalka ah.

Xaashida Shaqada ABC

Qiyaasta qiimaynta runta

A = xaalada	→	B = fikrada/fasiraada	→	C = caadifad

Littsint

Hagaha Maaraynta Cadhada ee Waalidka

Waxaad ka heli kartaa macluumaad badan bogga littsint.no

E-book bilaashka ah ee wata 10 fiidyow oo soo bandhiga qaabka sida wanaagsan loo diyaariyay ee maarayna cadhada qaab dhab ah. Loo turjumay dhowr luqaddood.

Ab bilaash ah ee IOS iyo Android ku salaysan khibradaha kullamada 800 ee waalidka ah.

Hagaha Maaraynta Cadhadda ee Waalidka waxaa qoray Steinar Sunde, kaas oo khabiir cilmi nafsiga ah iyo daaweeyaha garaadka. Sunde waxa uuka masuul ahaa shaqada maaraynta cadhadda ee waalidka iyo lamaanayaasha xaga Xarunta La talinta qoyska gudaha Molde laga bilaabo 2004.

Bufetat