KU SOO DHAWADA WADAHADALKA HORMARINTA.................. XANANADA

Dhammaan waalidiinta ilmahoodu ku cusub yihiin xannaanada carruurta waxaa la siiyaa fursad wadahadal hordhac ah oo lala yeesho xannaanada ka hor inta aan ilmuhu bilaabin, iyo sidoo kale wadahadal horumarin ah laba jeer sanadkii. Wadahadallada ka dhaca xannaanada waa wadahadallo sir ah oo dhex mara waalidiinta iyo hoggaamiyaha waxbarashada.

Xannaanadu waa inay dhowrtaa xuquuqda waalidiinta ee ah inay ka qayb qaataan arrimaha ilmaha, isla markaana si dhow oo isfahan leh ula shaqeysaa waalidiinta (Qorshaha guud ee xannaanada, cutubka 5).

Fiidiyow: Waa maxay Rammeplan-ka xannaanada? | udir.no

Sida uu Qorshaha guud (Rammeplanen) tilmaamayo, iskaashiga u dhexeeya xannaanada iyo waalidiinta waa arrin muhiim u ah farxadda iyo horumarka ilmaha. Sidaas darteed, waxaan rabnaa inaan abuurno jawi wanaagsan oo wadahadal lagu helo si aan uga wada shaqayno danta ilmaha.

Wadahadalka hordhaca ah waa mid muhiim ah, maadaama uu shaqaalaha xannaanada siin karo faham qoto dheer oo ku saabsan danaha iyo baahiyaha ilmaha ka hor intaanu bilaabin, si loo fududeeyo habka is barashada ee ilmaha iyo qoyska. Adinka ayaa ilmaha ugu yaqaan si fiican, waana idinka naga caawin kara inaad nala wadaagtaan macluumaadka aan u baahannahay si aan si wanaagsan ugu kulanno ilmahiinna. Macluumaadka aad na siisaan wuxuu naga caawin doonaa inaan abuurno isdhexgal tayo leh, taas oo si toos ah u saameyn doonta farxadda iyo horumarka ilmaha.

Waxaad ka arki kartaa qaabka wada hadalka bogga 2. Way fiicnaan lahayd haddii aad horay u sii fiiriso mowduucyada aan rabno inaan ka hadalno, si labada dhinacba loo diyaariyo. Fadlan soo qaado foomka la buuxiyay.
wada hadalka

Macluumaadka la bixiyay waa in la kaydiyaa oo loo habeeyaa si waafaqsan xeerka ilaalinta xogta shakhsi ahaaneed.

BILAAWGA WADA HADALKA	
Wada hadalka bilaawqa: (magaca cunuga) **Tariikhda:** **Waqtiga:**	
Xananada	**Walidiinta**
Qoyska iyo xiriirka	
Halkee cunuga ku dhashay ? Sanooyinka kowaad sidee ahayn?	
Yaa la nool cunuga? Ma jira shaqsi oo cunuga aad u bahanyahay?	
Ma jiraan maalmo gaar ah (sannad-guurada, ciidaha) oo macno badan u leh qoyska?	
Cunuga horay ma uu so dhigtay xanaanad?	
Sidee baad u sharxi lahayd cunugada? *Cunugada ma ku qoslaa?* *Maxay yihiin waxyaabaha uu cunugada si gaar ah u jecel yahay inuu sameeyo ama ku ciyaaro?* *Cunugada ma jecel yahay ciyaaraha sida ``I fiiri``?*	
Sidee ayuu cunugada u falceliyaa xaaladaha keena dareen xoogan? (farax,murugo,xanaaq,niyad jab, cabsi)	
Sidee buu cunugada u jecel yahay in la dejiyo ama loo qalbi qaboojiyo marka uu murugsan yahay?	
Sideed uga shaqeysaa dejinta xadka guriga? Wax ma jira in aan ogaano?	
Nolol maalmeedka iyo joogtada	
Jadwalka wakhtiga cuntada guriga? Muxuu ilmuhu cunaa/ cabaa? Xasaasiyad ama arrimo kale?	
Madaxbanaanida xaaladaha maalinlaha ah? cuntada, labiska iyo caadooyinka musqulaha	
Hurdada cunuga sidee waaye? Cunuga ma u baahan yahay hurdo, nasasho maalintii?	
Dheeysha iyo asxaab	

Sensitivity: Internal

Muxuu cunuga jecel yahay inuu ku ciyaaro?	
Muxuu cunugada jecel yahay inuu sameeyo marka uu la falgalo carruurta kale iyo/ama dadka waaweyn?	
Luqada cunuga	
Luqadee ayuu cunuga ku hadlaa guriga?	
Sidee buu cunuga u sheegaa hadal ahaan (hadal, erayo, weedho)? Sidee buu ilmuhu u sheegi karaa dareenkooda iyo baahidooda?	
Ma jiiraan buugag ama heeso cunuga jecel yaha?	
Filashooyinka xanaanada	
Maxaad ka sugeeysiin xanaanada?	
Sidee ayay dareentaa in cunugada bilaaba xanaanada?	
Ma jiraan wax ay tahay inaan diirada saarno si aan u taageerno cunugada?	
Macluumaad kale oo ay muhiim u tahay in xannaanada lagu wargeliyo oo laga yaabo inay muhiim u tahay la-qabsiga ilmaha?	
Macluumadka xanaanada	
Xananada wuxuu ka hadlaa dhaqamada la caadeystay	
Soo koobid, sidee u aragta wada hadalkan	Is la buuxiya

Saxeexa

Walidiinta...

Barbaariye...

Sensitivity: Internal