The Play at Home Playbook: Powered by Playworks

Playworks Ku-saaban

Playworks ahaan, waxaanu aaminsanahay cunug kasta waa inuu maalinkasta helaa ciyaar caafimaad iyo cabsi la'aan ku dhisan. Playsworks mashaariicdeeda caddeymaha ku saleysan waxay ka marakeceen in carruutu isbadel sameynaayaan, intii la baraayo Xirfadaha bulsho-shucuureedka sida iskaashiga iyo xalinta khilaafaadka. Hadda in ka badan abid sidii hore , xirfadahaan waxay mihiim u yihiin iney ciyaalka guud ahaan dalka ka caawiyaan la tacaalista walwalka iyo walaaca iyo inuu qeybka noqdo sadaalin la'aanta iyo isbeddal dhibaatooyinka la xiriira xanuunka COVID-19.

Hagahaan ciyaaraha ku jira waxaa laga dheeli karaa meel kasta, waxaase usoo xulney ciyaalka laga yaabo iney guriga ku ciyaarayaan iskuulada oo xiran owgeed. Meeshaan, loolanku maahan oo kaliya in ciyaalka la siiyo ciyaaro ay jeclaanayaan, balse sidoo kale in la hubiyo iney carruurtu ku dheelikaraan si badqab ah, waafaqsana dhammaan talooyinka Xarunta Xameynta Cudurada (CDC) si looga hortago fidida Caabuqa Coronavirus.

In ciyaartu si wanaagsan ku socoto inta badan waxay ku bilaamataa shuruucda ciyaarta, madadaalo iyada oo aysan ka marneyn. Bayjaj-ka soo socda, waxaad kaga bogan doontaa ciyaarta shuruucdeeda tasoo u baahan qalab lagu ciyaaro ama aan u baahneyn. Waxaa lala ciyaarikaraa hal cunug ama walaala, waxaana horumuud u noqon kara qoysaska, barayaasha, dadka carruurta talooyinka siiyo iyo dadka la da'da ah kuwa ciyaaraaya.

.

In ka badan 24 sano, Playworks waxay caawisey iskuulo iyo ururo dhalinyaro iyadoo loo maraayo shaqaaleysiin, talosiin, tababaridda shaqaalaha, iyo wayadii ugu dambeysay waxbarashada qaabka Online ka ah. Waxaan nahay Hay'ad samafal oo ujeed fog leh balantooduna tahay awoodsiinta ciyaaraha.

Hagahaan waxaa la socda waxyaabo kale oo lagu helikaro qaabka online ka.
Booqo www.playworks.org/PlayatHome si aad u hesho ciyaaro iyo waxyaabo inta ka badan.
Baashaal wacan!
Tiimka Playworks

*Ciyaarahaan inta ugu badan gudaha ama banaanka ayaa lagu ciyaarikaraa. Talooyinka isu imaanshaha ee Xarumaha Xakemeynta Cudurada (CDC) waxaa ka mid ah: la ciyaar koox ka kooban 10 ama ka yar., istaag meel ugu yaraan 2 mitir (labo tillaabo) ama ka badan u jirta dadka kula ciyaaraaya, xiro gacmo gashi (gloves), haddi shayga la wadaagaayo, ama haddey macquul tahay qofkasta la siiyo shay gaar u ah, ama nadiifi gacmaha si dhameytiran ciyaarta kahor iyo kadib, Si joogto ah nadiifi oo u jeermis jil qalabka. Hadba wixii soo kordha talooyin booqo www.**cdc.gov***

Digir la dubey

Tirada dadka ciyaara: 2+

Da'da ku fiican: 5+

Qalabka loo baahan yahay: Looma baahna!

Wakhtiga loogu talagaley: 5 daqiiqo

Intaadan bilaabin

- Dooro hal qof si uu horumuud ugu noqdo ciyaarta, xasuusina kooxda iney u ciyaaraan si badqab ah.

Abaabul

- Hela meel aad ku ciyaartaan taasoo qofkasta u ogolaa neysa inuu helo meel uu ku socsocdo.
- Tababaruhu waa inuu istaagaa kooxda horteeda si qofkasta qofka kale u arkikaro.

Sida loo ciyaaro

- Shaqada tababaruhu waa inuu ku dhawaaqo nuucyo kala duwan oo digir, digir kasta waxay leedahay ficil u gaar ah. Markii digir lagu dhawaaqo, kooxda waxay sameynaayaan ficila digirta. Ujeedka ayaa ah in la raaco amarada sida ugu dhakhsiyaha badan uguna macquulsan iyadoon aan wax khaladaada ah la sameyn. Haddii aad awoodo inaad gaarto meesha ugu fog adoon wax khalad ah sameyn, waxaad noqoneysaa tababaraha cusub.
- Markiiba digiro kala bar. Ku celceli mid kasta halmar, kuna dar mid cusub ilaa aad haysato tiro ilaa 3 ilaa 4 kooxdu taqaano.
- Kuwaani waa qeyb ka mid digiraha si aad ugu bilowdo:

  - **Digir xawsada**: si toosan isu taag, gacmahaaga isu keen, madaxaaga koriisana gee.
  - **Digir qabow**: u qarqaryood sidii aad banaanka oo dhaqan ka jirto u baxdey adoon jaakad wadan.
  - **Digir Dhaansi**: samee mid ka mid ah kuwa ugu fiican dhaq dhaqaaqaaga dhaansi.
  - **Digir Cagaaran:** meel u orad sida ugu xawaaraha sare ee aad u ordi karto.
  - **Digir Gaduudan**: oradka jooji, hana isdhaqaajin.
- Tababaruhu waa inuu ku dhawaaqaa digiraha si xawaare sare iyo kala horeyn leh. Tusaale: “Digir xawsada, digir Cagaaran, Digir Gaduudan, Digir qabow”
- Haddii qof sameeyo ficil khaldan, waa inuu ka baxaan ciyaarta, tababarahana dhinac fariistaan.
- Markii laga yimaado digiraha kala duwan,tababaruhu wuxuu sidoo kale ku dhawaaqi karaa “Digir la dubey.” Markaad maqasho “Digir la dubey” dhulka isku tuur sida ugu dhakhsiyaha badan, taxaddar kana leh ee aad awoodi karto.
- Tababaruhu wuxuu fiirsan doonaa qofka ugu dambeeya ee dhulka isku tuura. Haddii aad tahay qofkii ugu dambeeyey ee dhulka isku tuura, ka bax ciyaarta, fiirisana tababaraha dhiniciisa, kuna caawi iney la yimaadaan fikrado digiroh cusub.
- Ayadoo aad ciyaaraysaan, ku dar noocyo kale oo digir ah adoo raacinaaya ficilka la sameyn rabo, iskuna day inaad kooxda ku xujeyso sidii hadba kuu fudud.

Xujooyin

- Maxay yihiin hal-abuuraha digireed iyo ficilada aad la imaan karto?
- Tababare ahaan, isla halmar ma khaldi kartaa dhammaan ciyaarayaasha?
- Imisa amarood ayaa raaci kartaa kahor intaadan khalad sameyn?

Xallad u yeelista ciyaarta

- Intii aad iska fadhin lahayd markii aad khalad sameyso, horseed u noqo sidii ciyaarayaasha kale shaqo u qaban lahaayeen, sida 5 jaambin jaakis ah si ay markale ciyaarta usoo galaan. Jaambin Jaakis — toos isu tag, lugahaaga isku dhaji, gacmahaaga hoos u laadlaadi adoo miskahaaga la simaayo, adoo boodbooda lugahaaga kal sidi cagmahaagana marna hoos gee marna hor gee.

The Big Cheese

Tirada dadka ciyaara: 3+

Da’da ku fiican: 5+

Qalabka loo baahan yahay: Ma jiro!

Wakhtiga loogu talagaley: 3 daqiiqo

Intaadan bilaabin

- Ku celceli inaad ku dhawaaqdo “Waxaan ahay da big Jiis”, ciyaarayaasha kalena kuugu jawaab celiyaan, “Waxaad tahay da big Jiis”.
- Sheeg 3 da dhaqdhaqaaq ee la sameynaayo: Jeedar Jiis — gacmahaaga xabadkaaga hortiisa gee, kuna samee wareeg, Istiriingi Jiis — gacmaha isukeen geena madaxa horkiisa, Istiinki jiis — gacmaha sanka hortiisa ku babbi sidii inaad wax qurmuun urisay.

Abaabul

- Dhamman ciyaarayaashu waxay istaagaayaan xariiq toosan, mid wareeg ah ama wareeg aan dhameytirneyn si aad qofkasta u arki karto, tilmaana qofkeebaa tilmaan sameeyey. Doorta qofka noqonaaya da Big Jiis ka ugu horeysa.

Sida loo ciyaaro

- Tababraha ayaa wareeg kasta bilaabaaya isagoo leh “Waxaan ahay da Big Jiis”, ciyaarayaasha kalena “Waxaad tahay da Big Jiis” ayey ku jawaab celin.
- Tababaruhu wuxuu dabadeed tirinaaya “Koow, laboo, sadex. Marka sadexaad ciyaarayaashu waxay isku mar wada qabsan sadexda number mid ka mid ah si ay u tusaan dhaqdhaqaaq (Jiidar, istiringi ama istinki Jiis), tababaruhuna wuxuu sameynaaya sadexda dhaqdhaqaaq mid ka mid ah.
- Qofkii sameeya dhaqaaq la mid ah midka uu tababaruhu sameeyey ayaa ciyaarta ka baxaaya.

- Ejeedka ciyaartu waa in ciyaare kasta sameeya tilmaan ka duwan midda tababaruhu sameeyey. Qofka ugu dameeya ee taagan ayaa noqonaaya Big jiis ta ku xigta.

Marka Guriga lagu ciyaarayo

- Ku ciyaara fadhi haddii baaxada guduhu yar tahay.

Xujooyin

- Samee ciyaarta adoo hal lug ku taagan!
- Ku Xujee ciyaarayaasha iney la yimaadaan noocyo kale oo Jiises ah iyo ficilo la xiriira.

Xallad u yeelista Ciyaarta

- Ciyaaraayaashu intii ay banaan iska fadhi lahaayeen waxay qaban karaan shaqo kale si ay ciyaarta ugusoo laabtaan sida 5 Jaambin Jaakis ah.
- Ciyaarta la xiriiri waxay ardaydu fasalka ku bartaan (plant cycle, larva cycle, iyo wixii la mid ah).

Hakal Bakal Biin istaak

Tirada dadka ciyaara: 3+

Qalabka loo baahan yahay: Shay yar oo lagaran karo (qalin, cidiyo jar iy wixii la mid ah.)

Da'da ku fiican: 5+

Wakhtiga loogu talagaley: 5 daqiiqo

Intaadan bilaabin

- Xasuusi qof kasta inuu caddaalad sameeyo, daacadna noqdo inta ciyaartu socoto — gaar ahaan markii shayga la qarinaayo.
- Xasuusi shakhsiga shay qarinaaya inuu xasuusto meeshuu ku qarinaayo.

Abaabul

- Go'aanso meesha laga bilaabaayo wareeg kasta. Tani waxay noqon kartaa qeyb ka mid ah qol sida fadhiga ama miiskaaga — waa meesha qof kasta istaagaayo markii shayga la qarinaayo.
- Dooro hal qof si uu shayga u qariyo marka ugu horeysa.

Sida loo ciyaaro

- Si loo bilaabo, qofkasta waa inuu jooga meesha ciyaarta laga bilaabaayo, iyagoo madaxooda hoos u jeedinaaya, indhahana isku qabanaaya.

- Qofbaa qaadaaya shayga, kuna qarinaaya meel qolka ka mid ah ishuna isla markaba qaban karin. Dadka shayga raadinaaya uma baahna iney guriga gudihiisa wax taabtaan, furaan ama faagaan si ay shayga u helaan.
- Markii shayga la helo, qofka qariyey wuxuu kib ugu laaban karaa meesha laga bilaabaayo, ogaysiina ciyaare kasta inuu hadda bilaabi karo raadis.
- Hadafku waa in sirta laga qariyo ciyaarayaasha kale iyo in shayga la qariyey la helo sida ugu dhakhsiyaha badan ee aad sameyn karto.
- Markii aad shayga hesho, haka qaadin meeshiisa hasoo qaadin — farta haku fiiqin ama hasoo dafin. Ku laabo meesha ciyaartu ka bilaamato, markii aad gaartana dheh “hakal bakal biinis taak”.
- Wada ciyaarta ilaa qofkasta shayga helo. Dabadeedna, doorta qof cusub si uu shayga u qariyo. Hubi in qofkasta fursad u helo inuu shayga qariyo..

Marka Guriga lagu ciyaarayo

- Ku ciyaara qol khaas ah ama guriga gudihiisa.

Xujooyin

- Maku qarinkartaa shayga meel uusan qofna helikarin?
- Sidee dhakhso leh ayaad shayga ku helikartaa?

Xallad uyeelista Ciyaarta

- U ogolow in shayga meelan ishu qaban karin lagu qariyo ; kartoon, maryo dhexdood iyo wixii la mid ah.
- Dad badan ha qariyaan shayga kadibna hala ordo si loo ogaado qofkee ugu horeeya oo helikara shayga qof qariyey.

Waa arkaa, waa arkaa

Tirada dadka ciyaara: 5+

Da'da ku fiican: 3+

Qalabka loo baahan yahay: looma baahna!

Wakhtiga loogu talagaley: 5 daqiiqo

Intaadan bilaabin

- U sheeg ciyaarayaasha inuusan qofna qofkale taaban.

Abaabul

- Habey meel ku habbon in lagu ciyaaro,

Sida loo ciyaaro

- Ciyaarayaashu waxay ku soc socanaayaan meesha loogu talagaley in lagu ciyaaro iyagoo isticmaalaaya dhaq dhaqaaq xiiso leh. Tusaale, socod rucle ah, socod tartiib ah, socod dalambaabi ah iyo wixii la mid a.
- Tababaruhu markuu dhahaayo erayada "Waan arkaa, waan arkaa". Ciyaarayaashu dhaq dhaqaaqa ayey joojin, kadib waxay tababaraha weydiin, "Maxaad aragtaa?
- Tababaraha ayaa kadibna dhihin, "waxaan arkay………".

- Wixii kasta oo tababaruhu dhoho, ciyaarayaasha ayaa meesha ciyaarta loogu talagaley ku jilaaya.
    - Tusaale sida ay ciyaartu isugu xigxigto:
        - Tababaraha: "Waan arkaa, waan arkaa!"
        - Ciyaarayaasha: "Maxaad aragtaa?"
        - Tababaraha "Shimbir circa duuleysa ayaan arkaa!"
        - Ciyaarayaasha ayaa kadib jilaaya shimbiro cirka duulaaya.
    - Ciyaaraayshu markey si fiican u jilaan kadib, tababaraha ayaa ku celinaaya eraygi, "Waan arkaa, waan arkaa", sidaa ayeyna ciyaartu ku socon iyadoo hadba ficil cusub la sameynaayo.
    -

Marka Guriga lagu Ciyaarayo
- Idinkoo fadhiya ciyaara haddii gurigu idinku yaryahay.

Ilaalinta kala fogaanshaha Bulshada
- Ciyaarayaasha fariisi ama istaaji mid kasta meel gaar ah. Ciyaarayaashu kama durki karaan meeshaas, midnana midka kale kuma dhawaan karo.

Xujooyin
- Ku xujee ciyaarayaasha in ficiladoodu noqdaan mid aad u qaab daran. Hadafku waa in ciyaarayaasha kale laga qosliyo!
- Ciyaaraha sameeya ficilka ugu nacasnimada badan ayaa noqonaaya tababaraha cusub.

Xallad uyeelista ciyaarta
- Ciyaarta la xiriiri xayawaano aad ku aragtid Xarunta Xayawaanada lagu Xanaaneeyo, ficilo aad telefishinka ka aragto, ama waxkasta oo ciyaarayaashu xiisayn karaan.

Tilaabo dib uqaad

Tirada dadka ciyaara: 2+

Qalabka loo baahan yahay: Shay la turikaro, sida kubad.

Da'da ku fiican: 5+

Wakhtiga loogu talagaley: 2 daqiiqo

Intaadan bilaabin

- Ciyaarayaasha u istaaji si wareeg ah, iyagoo masaafo isleeg isu jira.

Abaabul

- Waxaad u baahan tahay kubad ama shay la tuurikaro iyo meel qofkasta isku fidin karo.

.

Sida loo ciyaaro

- Wareeg yar bilaaba iyadoo qofba qofka kale xoogaa ka fogaanaayo. Tababaraha ayaa bilaabaaya ciyaarta isagoo kubadda u gudbinaaya qofka ku xiga, qofka markii kubaddu soo gaarto, shaqadiisu iyana waa inuu kubbada u gudbiyaan qofka ku xiga (kubaddu iney dhulka taabato lama ogola).

- Markii kubadda wareeg soo sameyso iyadoo aysan qofna ka dhicin, tababaraha ayaa wuxuu oranaayaa, “Tillaabo dib u dega”, markaas dhammaan ciyaaraashu tillaabo ayey dib u deign.
- Kabacdi, qofkasta kubadda ayuu baasin si ay wareeg kale usoo sameyso. Haddi kooxdu ku guuleysato iney kubbadda wareeg kusoo sameeyaan iyada oo aysan qofna dhulka kaga dhicin, tababaruhu wuxuu dhihin, “tillaabo dib u dega”, ciyaarayaashuna tilllaabo ayey dib u degin tasoo ka dhigan in wareegu sii weynaanaayo.
- Kadib, qof kasta kubadda waa sii gudbin markale si wareeg ah. Haddi kooxdu ku guuleysaan iney kubadda wareeg kusoo sameeyaan iyadoo aysan qofna dhulka kaga dhicin, tababaraha ayaa oranaaya “Tillaabo dib u dega”, ciyaarayaashuna tillaabo ayey dib u dagin tasoo ka dhigeysa iney haddana aad usii kala durkeen.
- Sidaas ayaa lagu wadin ilaa kubaddu dhulka ku dhacdo markaas oo aan dhahno “Shaqo wacan, isku day wacan”, kooxduna meeshoodi hore ayey ku laaban si ay markale ubilaabaan.

Marka Guriga lagu Ciyaarayo

- Ciyaartaan waxaad u adeegsan kartaan shay kasta oo la tuurikaro. Kubadda banaanka ayey ku fiican tahay, laakiin haddii aad guriga ku ciyaareysaan, isku daya inaad isticmaashaan shay jilicsan sida sharabaado/sigisaan la duuduubey.

Xujooyin

- Isku day inaad ciyaarto adoo hal lug taagan!
- Ku dar ciyaarta xujooyin tuuris. Tusaale, gacantaada bidix kalia inaad ku tuurto, ama inaad lugahaaga ka dhex tuurto.

Xallad uyeelista Ciyaarta

- U ciyaar qaabka Sookerka: kubaddana u laad dhulka intii aad tuuri lahayd. Haddii qofka ku xiga hal tillaabo waxka badan suubiyo si uu baaska u qaato, dib u bilaaba!
- U ciyaara habka kubadda cagta: faraha lugtaada caaradooda kubadda ku moolee intii aad tuurilahayd, haddii qofka xiga mooladu ka damto, dib u bilaaba!
- Intii aad kaliya hal tillaabo dib u dagilahaydeen, tababaruhu wuxuu dooran karaa inuu dhoho number kuu doono ilaa 10. Dhammaan ciyaarayaashuna waa iney tillaabooyin tiradaas le’eg dib u qaadaan.

Salool

Tirada dadka ciyaara: 1+

Da'da ku fiican: 5+

Qalabka loo baahan yahay: 1 kubad

Wakhtiga loogu talagaley: 1 ilaa 2 daqiido

Intaadan bilaabin

- Hel kubad ama shay jilicsan oo la tuuri karo iyo dhawr qof ee kula ciyaara (adiga oo kaliya waad ciyaari kartaa).

Abaabul

- Hela meel adiga iyo kooxdaadu wareeg ku suubin kartaan — waxaa la doorbidaayaa meel kor u dheer. Banaanka sidoo waa lagu ciyaari karaa.

Sida loo ciyaaro

- Hal qof ayaa bilaabaaya iyagoo kubadda cirka u tuuraya, hal marna waa sacbinaaya inta kubaddu cirka ku maqan tahay, kadibna kubadda ayuu qaban.
- Markii aad halmar isku daydo, kubadda u gudbi qofka kugu xiga si uu isugu dayo. Sidaas ku wada intay kasoo wareeganeyso iyadoo qofkasta tooko la siinaayo.

- Haddii kubaddu dhulka ku dhacdo ama intii sacab loo baahnaa aan la sameyn, kuma aadan guuelysan, taasna waa iska caadi!
- Markii kubadda dib loogu celiyo qofkii ugu horeeyey, hubi qofkasta. Haddii aad sacbisey, kubaddina qabatay, ugudub darajada labaad. Haddii aad ku dhacdey, jog darajadaadi hore.
- Micnaha darajada labaad waxaa weeye waxaad sacbineysaa 2 jeer kahor inta aadan kubadda qaban. Darajada 3 aad iyana 3 jeer ayaad sacbin, darajada 4 aad na sidoo kale 4 jeer ayaad sacbin, sidaas iyo sidii la mid ah.
- Markasta oo kubaddu kuu timaado, isku day inaad darajadaadu kor u kacdo. Haddii aadan ku guuleysan, joog darajadaada, iskuna day marka kale ee kubaddu kugusoo laabato.
- Hadafku ciyaartu waa in la ogaado imisa jeer ayaad sacbin kartaa, kubaddanaqaban kartaa.
- Haddii aad kaligaa ciyaareyso, sidaa rabto u ciyaar, aragna imisa jeer ayaad sacbin kartaa.

Marka Guriga lagu cayaarayo
- Sharaabado/sigisaan ama waraaq duuduub si aad kubada uga bigtaan.
- Banaanka ku ciyaara si aad meel weyn u heshaan.

Xujooyin
- Imisa jeer ayaad sacbin kartaa?
- Imisa sacbis ayaad ku gaari kartaa darajada…..?
- Ficilo kaloo noocee ah ayaad suubin kartaa inta kubaddu hawada ku jirto?Inaad iswareejiso, gadaal gadaal u sacbiso iyo wixii la mid ah.

Xallad u yeelista Ciyaarta
- Qofkasta kubad sii, kuna tartama tiro cayiman oo sacbin ah.
- Lammaane hel, una gudbi kubadda. Waxay isku dayaayaan iney sacbiyaan inta aysan kubadda qaban.

Rook, Beeber, Siisar Istereej

Tirada dadka ciyaara: 2

Da’da ku fiican: 6+

Qalabka loo baahan yahay: Looma baahna!

Wakhtiga loogu talagaley: 3 daqiiqo

Intaadan bilaabin

- Hubi in qofkasta yaqaano sida loo ciyaaro Rook, Beyba, Siisaas.
    - **Rook**: feer duubo. Tani waxay ka biti badan tahay Siisas ka.
    - **Beyba**: gacantaada kala bixi. Tani waxy ka biti badan badan tahay Rook ka.
    - **Siisaas**:ku samee qaabka maqaska labadaada farood ee suulka ku xiga. Tanina waxay ka biti badan tahay Beyba ga.
    - Si aad ugu orisaan “Rook Beyba Siisaas soco”! iyadoo aad feerka duuban calaa casha gacanta kale si habcsan u dulsaareysiin.
    - “Soco” dheh midka dookhaaga ah Rook, Beyba, ama Siisaas.

Abaabul

- Hel meel ku habboon in lagu ciyaaro taasoo ka qayb; qaatayaashu lugohooda ku kala bixn karaan.

Sida loo ciyaaro

- Hadafka ciyaartu waa inaad jirkaaga dheelitirto si aad dhicitaanka uga ilaaliso.,
- Isku day inaad jirkaaga dheelitirto in ka badan inta qofka kula ciyaaraaya dheelitiri karo.
- Bilow adoo qofka kula ciyaaraaya wajahaaya. Ciyaar Rook Beyba Siisaas.
- Markasta oo aad ku guuleysato Rook beyba Siisaas joog meeshada— uma baahnid inaad lugahaaga dahgaajiso.
- Markasta oo aad Rook Beyba Siisaas ku guuldareysato kala fogee labadaada lugood.
    - Hal qaab oo aad tan u sameyn karto waa inaad dib u durkiso cagtaada dambe, cagtaada horena meesheedi haka dhaqaajin. Markasta aad ciyaarta ku guuldareysato cagtaada dambe gadaal usii dhaqaaji, tan horena iska daa.
    - Si fudud oo aad markasta masaafo isleeg u durkiso iskuday tan: cagtaada hore gadaal ka riix adoo feraha cagtaada cuskanaaya. Meeshaas uga tag lugtaas, lugtaada hore ilaa lugta qofka kula ciyaaraaya taraarixi.
- Si wada ciyaarta Rook Beyba Siisaas, kalana jiid lugaha wareeg kasta! Ciyaartu waxay soconeysaa ilaa qofka dhacaayo, uu meel cuskado ama uusan intaas ka badan isasii kala bxin karin

Marka Guriga lagu ciyaarayo

- Iska qaada haddu jiro miis ama alaabkale oo idin ciriir yeysa si qofkasta u helo meel uu lugaha ku kala jiidi karo.

Xujooyin

- Ilaa intaa ayaad iska ala jiidi kartaa?
- Ma ciyaari kartaa ciyaar wanaagsan adoo iskala bixiyey?

Xallad uyeelista Ciyaarta

- Markiiba 3 qof la ciyaar. Qofkasta ha iskala jiido si loogu kala adkaado Rook Bayba Siisaas. Tusaale, haddii 2 qof ciyaaraan Beyba, 1 qofna Rook, qofka Rook ciyaaray ayaa labo tilaabo dib u qaadaaya.

Bilizaadh

Tirada dadka ciyaara: 1 ilaa 10

Qalabka loo baahan yahay: 1 waraaq

Da'da ku fiican: 5+

Wakhtiga loogu talagaley: 1 ilaa 2 daqiiqo

Intaadan bilaabin

- Hel meel ku habboon in kooxdu goobo ku galikaraan.

Abaabul

- Qaado waraaq yar, kana dhig afar gees (qiyaastii 2 inji oo balac ah, nus inji dheraar ah). Warqadda gacanta ayaad ku jeex jeexi karta ama maqas ayaad ku jarin. Warqaddahaan afar gees ka ah waxa laga matali doonaa “Baraf soo daadanaaya”.
- U istaaji kooxda si goobo ah bartamaha meesha ciyaarta loogu talagaley.

Sida loo ciyaaro

- Wareega ugu horeeya, qof ayaa loo dhiibaayaa mid ka mid ah waraagdii laga matalaayey “barafka soo daadanaaya”. Markii qofkasta diyaar noqdo, xoog cirka ugu tuura “waraaqda”.

- Isku daya adiga iyo kooxdaadu inaad qabataan warqaddi laga matalaayey barafka soo daadanaaya ee aad cirka u tuurteen kahor inta aysan dhulka ku dhicin.
- Haddii aad qabataan inta aysan dhulka ku dhicin, ugudba wareega ku xiga. Si aad darajada labaad ugu gudubtaan, qofkasta wuxuu ku dhawaaqin “Midkale oo qura. Kudara midkale oo waraaqdi barafka soo daadanaaya laga matalaayey markaas ayaa warqaddii hore iyo tidii dambe layla tuurin.
- Darajada labaad waa inaad qabataan labada waraaqoodba si aad daraja ku xigta ugu gudubtaan, darajada sadexaad na waa inaad sidoo kale sadexdaba qabataan, tan afraadna sidoo kale afarta waraaqoodba, sidaas ayeyna u socon.
- Haddi mar uun inta cirka loo tuuro waraaqaha laga matalaayo “barafka soo daadanaaya”, kooxduna ku guuldareysato iney qabtaan. Dhibmaleh, markale isku daya idinkoo tiradii hore oo waraaqo ah isticmaalaya.
- Ciyaarta sidaas ku wada idinkoo keena hal-abuurkasta oo si wada jir ah ugu qaban lahaydeen “Barafka soo daadanaaya” .

Marka Guriga lagu ciyaarayo

- Isku daya inaad meel xoogaa sare kasoo tuurtaan “barafka soo daadanaaya” si dadka kaa hooseeya u qabtaan adoo ka taxaddaraya meesha aad fuuleyso.

Ilaalinta kala fogaashaha Bulshada

- Ku ciyaar waraaqo (baraf soo daadanaaya) adiga gaar kuu ah, ama kooxda ilaa 2 ah si loo ogaado qofkee qaban kara inta ugu badan.

Xujooyin

- Imisa waraaq (baraf soo daadanaaya) ayey kooxdaadu wada jir u qaban karaan?
- Imisa ayaad qaban kartaa adoon gacantaada adeegsan?

Xallad uyeelista Ciyaarta

- La dheel koox yar, qofkale ama kaligaa ciyaar.
- Waraaqda u jarjar qaab qurux badan oo u eeg “baraf soo daadanaaya”. Hawshaan qabo ciyaarta kahor.

Kubadda Feejignaanta

Tirada dadka ciyaara: 2+

Qalabka loo baahan yahay: Kubadda jilicsan oo si fudud loo tuurikaro ama loo qaban

Da'da ku fiican: 6+

Wakhsiga loogu talagaley: 1 daqiiqo wax ka yar

Intaadan bilaabin

- Sharax sida kubadda loogu tuuro qaab ishaaro ah iyo idhahana lagu haayo.
- U sharax ciyaarayaasha iney dhahaan magaca qofka ay kubadda ku tuurayaan kahor inta aysan tuurin.
- Xasuusi ciyaarayaasha iey kubadda si damaxsan u tuuraan.

Abaabul

- Hel meel furan oo ciyaarayaashu wareeg ku sameyn karaan.

Sida loo ciyaaro

- Dooro halku-dhag sida gawaari, miisas ama xayawaan magaciis.
- Qof ayaa bilaabaaya kubadda isagoo dhahaa wax ku habbon halku-dhagga (sida "libaax" haddi halku-dhaggu xayawaan magaciis ahaa), kadib qofku wuxuu oran magaca qof wareega ku jira, kubadda ayuuna ku tuurin.
- Qofkaas isna waa inuu dhahaa magaca shay ama xayawaan ka duwan kii hore, markaasna uu raciyaa ciyaare magaciis, kubaddana ku tuuraa.
- Jawaababaha waa inaadan ku celcelin, waxaadna haysana 3 ilbiriqsi si aad u dhahdo magac halku-dhagga ku jira.

    - Ciyaare hadduu ku celiyo jawaab hore, ama ay ku dhameytiri waayaan wakhtiga loogu talagaley, waa iney sameyaan 5 jaambin jaakis ah si ciyaarta dib ugu biiraan.
- Markii ay 3 qof ku istaagtaba, halku-dhag cusub isu baddala.
- Haddi kubaddu qof ka dhacdo, ama uu seereeyo, isaga ayaa soo qabanaaya kubadda baxdey.

Marka Guriga lagu ciyaarayo
- Haddi aan kubadda la helikarin, sharabaado ama sigisaan duuduub.
- Haddii aad kubadda ama shay jilicsan sida sigisaan la duuduubey, ka taxaddar daaqadaha iyo ashyaada dahlada ah.
- Idinkoo fadhiya ciyaara haddii gurigu idinku yaryahay.

Ilaalinta kala fogaanshaha Bulshada
- Intii aad kubadda ama shay jilicsan tuuri lahaydeen, waxaan tuuri kartaa kubadda mala awaal ah.
- Si maqal iyo muuqaal ah ayaa lagu ciyaarikaraa; Facetime, Google Hangout, Zoom iyo wixii la mid ah. Intii aad kubad tuuri lahayd kaliya qofka ku xiga magaciisa ayaad sheegin.

Xujooyin
- Dulqaad: Isku daya ilaa 20 inaad gaarsiisaan halku-dhaggey doonto halahaatee. (Tusaale: 20 xayawaan magacyadood ayaa la sheegin kahor inta qof uusan khalad sameyn ama waxaa la siinaayaa in ka badan 3 ilbiriqsi si uu u jawaabo).
- Wakhtiyey: isku daa 20 ilbiriqsi gudohood inaad 20 gaarsiisaan halku-dhaggey doonto hala sheegee!

Xalllad uyeelista Ciyaarta
- Ciyaarayaasha yaryar, gacanta ayaad isaga dhiibi kartaa kubadda intii aad tuuri lahaydeen.
- Samee sharci ah inaadan kubadda ku celin karin qofkii kugusoo tuurey.
- Wareega lagaa saaraayo: haddii qof wakkhti dheer qaato ciyaarta waa laga saarin. Qofka ugu dambeeya ayaa halku-dhagga ku xiga dooranaaya. Dhammaan ciyaarayaaashuna wareega xiga ayey dib ciyaarta ugu biirin.

Horor

Tirada dadka ciyaaraaya: 4+

Da'da ku fiican: 4+

Qalabka loo baahan yahay: Majiro!

Wakhtiga loogu talagaley: 3 daqiiqo

Intaadan bilaabin

- Sheeg xayndaabka ciyaarta laga dheelaayo, hubina ciyaare kasta inuu yaqaano meelo cayiman (miiska hoostiisa, la bixidda qolka iyo wixii la mid ah).
- Hubi dhammaan ciyaarayaashu iney fahmeen sida dadka deegaanka loo qabanaayo iyo sidey u laabanaayaan marka la qabto.

Abaabul

- Hel meel ciyaaraayashu ku diladileyn karaan. Khasab waxaa jira waxyaabo caqabad ku ah in lay dilan dileeyo.
- Sheeg meesha dadka deegaanku aadaayaan marka la qabto..

.

Sida loo ciyaaro

- Tababaruhu waa Horor, dhammaan ciyaarayaasha kalena waa dadka Deegaanka.

- Horor ka ayaa ciyaarta geeska ka bilaabaaya isagoo leh, “Fee, Fii, Foo, Faam, ha is dhaqaajin”. Dadka deegaanku waxay ku gurguuran karaan booska ciyaarta ilaa Hororku ka dhoho, ” ha is dhaqaajin”.
- Waa ineysan wili is dhaq dhaqaaji, iyagoo wiliba aamusan.
- Kadib markii uu “ha is dhaqaajin” dhoho, hororku wuxuu qaadi dhawr tillaabo oo oo dhaadheer isaga oo taabanaaya dadkii deegaan hadba inta uu ka gaari karo. Dadka deegaanku kama cararikaraan hororka!
- Dadka deegaanku waa iney ku laabtaan meeshii qofka la qabto loogu talagaley markii:
    - Uu hororku taabto.
    - Qof qolka ku jira ama la qabtey uu hororka ka fogaado.
    - Qof qolka ku jira ama la qabtey uu ku qeyliyo hororka.
    - Qof qolka ku jira ama la qabtey uu hororka ka cararo intii uu gurguuran lahaa.
- Kadib markii hororku dhawr tillaabo oo dhaadheer qaado, taabtaana dadka deegaanka hadba sida uu uga gaarikaro, wareegga ku xiga ayaa bilaamin. Hororka ayaa ka bilaabaaya meeshii sadexdiisa tillaabo ku eekaayeen, wuxuu dhahaayaa erayadii, “Fee, Fii, Foo, Faam, ha is dhaqaajina”. Dadka deegaakuna dhaq dhaqaaq wey sameyn karaan ilaa hororku ka dhoho, “ha is dhaqaajina”.
- Ku celi ilaa dadka deegaanka dhammaantood hororku taabto, ama wareeggaas hororku qofna taaban kari waayo.
    - Dadkii deegaanka ee la taabtey ciyaarta waa ku laaban karaan wareega hororku qofna taaban karin waayo kadib, qofna aan la arkin isagoo dhaq dhaqaaq ama qeylo suubinaaya.

Marka Guriga lagu ciyaarayo

- Ciyaartaan waxaa lagu dheelikaraa gudaha ama debadda. Dooro meel ciyaaryaashu si badqab ah ugu gurguuran karaan. Haddii aad qolyar adeegsaneyso, horrorka waxaa laga rabaa inuu tillaaboyin gaagaaba, ama dhutin ah qaado.

Ilaalinta Kala fogaanshaha Bulshada

- Iskaba daayo taabashada, hororka ayaa indhaha isku qabanaaya isagoo erayadii dhahaaya. Markuu dhoho “ha is dhaqaajina” kadib ayuu indhaha kala furin, tillaabooyinkiisi ayuuna aqaadaayaa, hororku wuxuu isku dayaaya inuu dadka deegaanka ku qabto iyagoo dhaq dhaqaaq ama qeylo sameynaaya .

Xujooyin

- Ku xujeeya hororka inuu qaado tillaabooyin intii hore ka yar am aka badan wareeg kasta.

Xallad uyeelista Ciyaarta

- U doorta qof dadka deeganka ka mid ah inuu noqdo koror wareeg kasta kadib.
- Dadka deegaanku waa iney dhaq dhaqaaqa qaab kale u sameeyaan — dhitin, gacmo ku socosho iyo wixii la mid ah.
- Laandhuu ama dhilidhili tuura si loo ogaado inta tillaabo ee hororu qaadikaro.
- Markii hororku qof dadka deegaanka ka mid ah tabanaayo waa inuu ciyaaro oo ku guuleystaa hal wareeg oo Roo Shaam Boo ah (Rook, Beyba, Siisaas) haddii kale qofku wuu baxsan.

Kubadda Saladda Qashin qurka

Ciyaar ahaan ayaa loo dheelikaraa ama wax ayaa la nadiifin

Tirada dadka ciyaara: 2

Qalabka loo baahan yahay:
Kubad jilicsan ama shay jilicsan oo la tuurikaro iyo salad qashinka lagu guro

Da'da ku fiican: 3+

Wakhtiga loogu talagaley: 5 daqiiqo

Intaadan bilaabin
- Si wareeg ah ayaa loo fariisan.
- Miihiimadda waa in lasiiyo faraxgalinta iyo in la adeegsado hadal togan!

Abaabul
- Saladda dhig bartamaha wareega.

Sida loo ciyaaro
- Kubadda ayaa laysu dhiidhiibaaya iyadoo kooxdu hees qaadaayaan. Markii heestu dhammaaato qofka kubadda gacanta ku haya ayaa istaagaaya oo kubaada saladda ku ridaaya.

- Ku celceliya inaad kubadda isu dhiidhiibtaan iyadoo aad hees qaadeysaan. Heesaha waxaa tusaale ka mid ah: “Dhalasho wacan,” Heesta xuruufta,” ama Row Your boat”.
- Hubiya marka kaliya ee qof istagikaro waa markii isagoo gacanta ku haya heestu dhammaatey.
- Ciyaaraha kubaddu gacantiisa ku jirto markii heestu dhammaatey ayaa kacaya oo kubadda saladad ku ridaaya.
- Tababarah oo kaliya ayaa u kicikara inuu kubadda saladda kasoo bixiyo.

Marka Guriga lagu Ciyaarayo

- Sharabaado ama sigisaan kubad ahaan u samee.
- U nadiifi baashaal ahaan; ciyaar u adeegso inaad dib ugu celiso waxyaabihii santuukha ama saladda qashinka kasoo daatay, ama inaad wax nadiifiyaan cuntada kadib.

ilaalinta kala fogaanshaha Bulshada

- Ciyaaraayaashu waa iney isu jiraan ugu 2 mitir (2 tillaabo) iyagoo wareeg ahaan u fadhiya.
- Tuur ama dilandilee shayga (ku celceli inaad shayga si wacan u tuurto tasoo qofka kale qaban karo).

Xujooyin

- Wakhtiga cayima si aad 30 ilbiriqsi gudohood hal wareeg u sameysaan.
- Isku daya inaad ciyaarta dhameysaan iyadoo qofkasta hal lug ku istaagaayo.
- Ciyaarayaashu waxaad ku xujeesaa iney gacantooda bidix isticmaalaan.
- Sidoo kale ku xujee haddii qashinka meelaha daadsan dhan soo uruuriyaan ama guriga la hagaajiyo iney abaalmarin helaayaan (abaalmarintu waxay noqon kartaa in waaridku bug u akhriyo, sheeko uga sheekeeyo ama macmacaan u kariyo iyo wixii la mid ah).

Xallad uyeelista Ciyaarta

- U ogolow in ciyaare kasta kubadda saladda ku rido kahor intaan ciyaartu bilaamin, hubina in qofkasta ugu qeyliyo “Shaqo wacan, isku day wanaagsan”.

Laydh Gaduudan, Laydh Cagaaran

Tirada dadka ciyaara: 2+

Da'da ku fiican: 4+

Qalabka loo baahan yahay: Majiro!

Wakhtiga loogu talagaley: 5 qadiiqo gudohood

Intaadan bilaabin

- Hubi in qofkasta fahmey shuruucda iyo waxa ku dhacaaya haddii ciyaare hudbo "laydka gaduudan" oo shidan
- Hubi in qofkasta yaqaano sida badqabka leh ee meesha loogu talagaley looga gudbo.

.

Abaabul

- Si cad usheeg meesha loogu talagaley in lagu ciyaaro, xariigda laga bilaabaayo iyo xariigda lagu dhameynaayo (waxaad isticmaali kartaa darbi, xayndaab iska dabiici ah iyo wixii la mid ah).

Sida loo ciyaaro

- Qofkasta istaaji xariigda laga bilaabaayo.
- Markii aad dhahdo, " "Laydhka Cagaaran" qofkasta waa inuu u dhaqaaqo xariiqda dhammaadka.
    - Hubi inaad ciyaarayaasha u sheegtay iney soconaayaan inta Laydhka Cagaaran shidan yahay! Ogaysii iney ordaayaan ama caadi u soconaayaan iyo inkale
- Markii aad dhahdo, "Laydhka Gaduudan" qofkasta waa inuu si deg deg ah u istaago.
    - Haddi aad aragto ciyaarayaal wili soconaaya kadib markaad "Laydhka Gaduudan" ku dhawaaqdey, waa iney dib ugu laabtaan xariiqda bilowga.
- Bilow wareeg cusub markii qofkasta ama intii badneyd ciyaarayaashu gaareen xariiqda dhammaanka.
- Ciyaarihii ugu horeeya ee gaara xariiqda dhammadka ayaa noqonaaya Tababaraha cusub. Haddii uu horey tooko u helya, qofka ku xiga oo horey fursad ugu helin inuu wax hoggaamiyo ayaa tooko la siin si uu hoggaamiye u noqdo.

Marka Guriga lagu Ciyaaraayo

- Lugeeya haddii aad guriga ku ciyaareysaan.

Ilaalinta kala fogaanshaha Bulshada

- Ciyaarayaasha xariiqda ku sin iyagoo midba midka kale ka fogaanaayo.

Xujooyin

- Samee midabo laydh oo cusub iyo dhaq dhaqaaqooda! Tusaale:
    - Orad laydha Cagaaran
    - Taabac laydhka Jaalaha ah
    - Salaan bixi laydhka Maaruunka ah.

Xallad Uyeelista Ciyaarta

- Tababaruhu wuxuu noqon karaa xariigda dhammaanka. Tani waxay macquul ka dhigeysaa markii ciyaarayaashu usoo dhawaadaan xariiqda dhammadka (tababaraha) in tababaruhu sii durko.
- Qofkii maqalkiisu liito ama maqalka dhib ka haysto, laydhka Gaduudan dhabarka ayaad kooxdaada ka jeedin kartaa, laydhka Cagaarana kooxda ayaad dhankooda usoo jeensan kartaa.

Todobo

Tirada dadka ciyaara: 2+

Da'da ku fiican: 6+

Qalabka loo baahan yahay: Majiro!

Wakhtiga loogu talagaley: 2 daqiiqo

Intaadan bilaabin

- Dooro qof si uu ciyaarta u bilaabo.

Abaabul

- Ciyaarayaasha goobo gali (fadhi ama istaag).

Sida loo ciyaaro

- Hadafka ciyaartu waa in koox ahaan si wada jir ah loo wada shaqeeyo, iyadoo ilaa todobo (7) la tirinaayo.
- Number 1 inta laga bilaabo, ayaa si wareeg ah loo tiring ilaa todobo, iyadoo qofkasta hal number dhahaayo –qofka 1 aad kow ayuu dhihin, kan labaad labo, kan sadexaad sadex, sidaas ayey ku socon. Haddii ciyaaraayaashu todobo ka yaryihiin, wareega ayaa lagu celcelin ilaa todobo laga gaaro.
- Markii aad gaarto todobo (7), joojiya tirinta. Qofka ku xiga ayaa keenaaya cod ama ficil si loo baddalo numberada u dheexeeya 1 ilaa 7.

  - Tusaale intuu dhihilahaa numberka sadex)3), same cod lo' ama intii aad dhihilahayd numberka shan (5), samee jaambin jaakis (jumping jack).
- Kolkii kooxdu fahanto sharciga cusub, ka bilaaba tirinta kow (1) markale.
- Markii aad mareyso number ficil ama cod lagu badaley, samee codkii ama ficilkii intii aad numberkaas ku dhawaaqi lahayd.
- Haddi qof ilaawo codkii ama ficilkii numberka, dhaha "Shaqo wacan, iskuday wanaagsan" kooxduna markale number kow (1) hasoo bilaabeen.
- Markasta oo aad gaartaan todoba (7) iyadoo aad khalad la suubin, ku dara sharci cusub oo cod ama ficil ah si loo baddalo numbarada harey.
- Sidaas ayaa loo socon ilaa number kasta laga beddalo.

Marka Guriga lagu Ciyaarayo
- Ku ciyaara miiska lagu cunteeyo ama qolka fadhiga.
- Qaab maqal iyo muuqal ah ku ciyaara adoo wacaaya saaxiibadaa si ay kuula ciyaaraan.

ilaalinta kala fogaanshaha Bulshada
- Si loo joogteeyo kala fogaanshaha, hubi ciyaarayaasha midba midkale ilaa 2 mitir (tillaabo) u jiro.

Xujooyin
- Kooxdaadu sharci ma u yeeli karaa number kasta?
- Isku day inaad tirade numberada todobo ka badiso (10, 15 ama 20). Imisa sharci ayey kooxdaadu xasuusan karaan?

Xallad uyeelista Ciyaarta
- Khalad dhacey: haddii qof qoslo ama khalad sameeyo kooxda haku wareegaysteen ama shan (5) jaambin jaakis ah ha sameeyeen iinta aysan ciyaarta sii wadin.

Kani waa sankeyga

Tirada dadka ciyaara: 2+

Da'da ku fiican 8+

Qalabka loo baahan yahay: majiro!

Wakhtiga loogu talagaley: 3 daqiiqo

Intaadan bilaabin

- Kooxdu waa iney u istaagtaa si siman.
  - Ciyaarayaasha dhamman waa iney xariig toosan istaagaan ama wareeg sameeyaan si tababaruhu qofkasta iyo ficil uu muujiyey u arko.

Abaabul

- Waa in la helaa meel weyn oo qofkasta saf ama wareeg si raaxo leh ugu galikaro.

Sida loo ciyaaraayo

- Hadafka ciyaartaan waa in tababaruhu (qofka dhexda ku jira) isku dayo, khatalana qof wareega ku jira isagoo dhahaayaa xubin jireed khaldan (tusale: isagoo sankooda ugu wacaaya "san" iyagoo laga rabo iney dhahaan "xusulkayga")!
- Tababaraha ayaa dhexda ka bilaabaayaa intuu ciyaare ku dhawaado ku dhahaaya "kani waa sankaygi" isagoo xusulkiisa tilmaamaaya.

  - Ciyaaruhu waa inuu sankii tilmaamaa oo dhahaa, “kani waa xusulkayga”.
- Tababaruhu wuxuu ku dhawaanaayaa ciyaare kale isagoo xubin jireed kale timaamaaya, magac khaldana ugu yeeraaya.
- Si uu dhexda uga baxdo, tababaruhu waa inuu ciyaare wareega kura jahawareeriyaa isagoo xubin jireed oo khaldan tilmaamaaya. Tababaruhu kadib wuxuu ku biiri karaa wareega.
- Markii ciyaare khalad sameeyo, waxay noqonaayaan tababaraha cusub isagoo dhexda wareegaga galaaya.

Marka Guriga lagu Ciyaarayo
- Idinkoo fadhiya ciyaara haddii gurigu idinku yaryahay.

Ilaalinta kala fogaanshaha Bulshada
- Ciyaarayaashu waa iney 2 mitir midba midka kale u jirsadaan.

Xujooyin
- Ku ciyaara adoo hal leg ku taagan!

Xallad uyeelista Ciyaarta
- Intii ay xubno jireed tilmaami lahaayeen, Ciyaarayaashu waxay tilmaami karaan shay qolka taala .
- Wareegiiba doorta ashyaa gaar ah. Tusaale: kaliya tilmaama ashyaada jikadda yaala, ashyaada madaxaaga ka weyn iyo wixii la mid ah.

Kor, Hoos, Jooji, Soco

Tirada dadka ciyaara: 2+

Da'da ku fiican: 5+

Qalabka loo baahan yahay: Majiro!

Wakhtiga loogu talagaley: 2 daqiiqo

Intaadan bilaabin

- Sharaxaad ka bixi ficilada lidka isku ah, "kor, hoos, jooji, soco".
  - **Kor:** ciyaarayaashu hoos ayey u dagin..
  - **Hoos:** ciyaarayaashu kor ayey u boodin.
  - **Jooji**: ciyaarayaashu meesha lagu ciyaaraayo ayey dhaq dhaqaaq ku sameyn (socod, orod, gurguurasha, ruclayn iyo wixii la mid ah).
  - **Soco:** ciyaarayaashu waa dhaq dhaqaaqa ayey joojin.

- Sheeg qofkii khalad sameeya inuu shaqo loo diraayo inta uusan ciyaarta kusoo laaban (tusaale, 5 jambin jaakis ah)
- Ku celceli wareegga ugu horeeya si dhammaan ciyaarayaashu u fahmaan amarada iyo tilloobooyinka ay qaadaayaan. Hubi in ciyaaraasho fahmeen waxa la suubinaayo haddey khalad galaan.

Abaabul

- Qolka istaaji ciyaarayaasha, una samee qof ku dhawaaqa erayada.

Sida loo ciyaara

- Qofka markiiba ku dhawaaqaaya erayada, “kor, hoos, jooji, ama soco”.
- Dhawrka daqiiqo ee ugu horeeya, qofka erayada ku dhawaaqaayaa wuxuu fiirsanaayaa kooxda, isagoo joojinaaya markii qof khalad sameeyo, siinayana wakhti ay hawl kale ku qabtaan (tusaale, shan (5) jaambin jaakis ah, kibna ugu laabtaan ciyaarta.
- Dhawr daqiiqo kadib, qofka erayada ku dhawaaqaaya uma baahna inuu khalad ciyaarta u joojiyo, waana sii wadin inuu erayada ku dhawaaqo iyadoo ciyaarayaashii khalaad sameeya hawshiisa dahmeytiraayo. Ciyaarayaashuna dib waa iney ciyaarta ugu biiraan iyagoo ciyaartu socoto.

Marka Guriga lagu Ciyaarayo

- Meel u carar intii aad guriga ku orordi lahayd.

Ilaalinta kala fogaanshaha Bulshada

- Dhammaan ciyaarayaashu waa in midba midka kale 2 mitir u jiraa.

Xujooyin

- Imisa amarood ayaa kooxdu guud ahaan fulinkaraan kahor inta aysan khalad dhicin?

Xallad uyeelista Ciyaarta

- Intii aad amaro lid isku ah adeegsan laahayd, adeegso amaro toos ah (kor micneheedu waa kor aad, hoos micneheedu waa hoos aad iyo wixii la mid ah). Marka hore labo (2) amar kaliya ku bilow, kadibna isku qas afarta (4) amar.
- Qofka amaraada ku dhawaaqaaya hadba qaab ayuu u beddalin.

labo kalluun, labo kalluun, kalluun gaduudan, kalluun baluug ah

Tirada dadka ciyaara 10+

Qalbka loo baahan yahay: ashyaa la wadaagi karo

Da'da ugu fiican: 6 ilaa 10

Wakhtiga loogu talagaley: 10 daqiiqo

Intaadan bilaabin

- Ciyaarayaasha iyo tababaruhuna qolka ayey dhinac isa taagin, shaygana dhinac ayaa la dhigin.
- Sharax shaygaasi waa "ukun" adiga tababare ahaan aad tahay waaridkii (waarid kalluun ah).
- Ujeedka ciyaartu waa in kooxdu wada shaqeeyaan si ay "ukunta" tababaraha ugasoo heli lahaayeen, kuna soo celiyaan xariigda bilowga.
- Hubi inaad ciyaarayaasha u sheegtay sida la rabo iney u dhaqaaqaan inta ciyartu socoto.Waxka beddal haddi ay mihiim tahay si badqabka loo ilaasho. Tusaale in la guurdguurto, aayar loo scodo intii la ordilahaa.

Abaabul

- Calaamadee meesha laga bilaabaayo ciyaarta

- Shay yar oo la tuurikaro si ay "ukunta" u noqoto.

Sida loo ciyaaro

- Si aad ciyaarta u bilowdo, tababaruhu dhabarka ayuu ciyaarayaasha u jeedinaayaa, Shayguna waa inuu yaalaa meel toos ugu beegan dhabarka tababaraha ee dhulka ah.
- Isagoo sii jeeda ayuu tababaruhu oran "hal kalluun, labo kalluun, kalluun gaduudan, kalluun baluugan.
- Markii dhameeyo erayada, tababaruhu dhank aciyaarayaasha ayuu usoo jeesan.
    - Ciyaarayaashu socod ayey bilaabin inta tababaruhu dhahaayo, "hal kalluun, labo kalluun, kalluun gaduudan, kalluun baluugan". Markii hoggamiyuhu soo jeedaso ciyaarayaashu soconka ayey joojin.
    - Ciyaarayaashu dhaqaaqi maayaan inta tababaruhu so fiirinaayo.
    - Haddii tababaruhu arko qof soconaaya, kooxda dhan waxaa lagu celikaraan xariiqdii lagasoo bilaabey.
- Markii ciyaarayaashu ku dhawaadaan shayga, waa iney is wada jir ah u shaqeeyaan si shayga ay dib xariiqda bilowga ciyaarta ugu celiyaan iyadoo usan hoggaamiyuhu qofna isagoo soconaaya arkin (qish: ciyaarayaashu gacmohooda ayey dib u laabi karaan si uusan tababaruhu u ogaan qofka shayga haya).
- . Markii shayga xariiqda bilowga la geeyo,tababaruhu markiiba wuxuu qiyaasaayaa qofka shayga haya.
    - Haddii uu saxan yahay, sahyga waa la celin, ciyaartana dib ayaa loo bilaabin!
- Markasta oo socodka la joojiyo qof cusub waa inuu shayga qabtaa.
- Haddii tababaruhu uusan qiyaastiisu sax noqon, waxna wa inuusan isdhaagin, shayga meeshiisi ayaa lagu celin, kooxduuna waa guuleysato!! Hoggaamiye cusub doorta, markalena ciyaarta bilaaba.

Marka Guriga lagu Ciyaarayo

- Sharabaado ama jigisaan si aad kubad ugu dhigto.
- Banaanka ku ciyaara haddii gurigu yaryahay.

Ilaalinta kala fogaanshaha Bulshada

- Shayga isku tuurtuura intii aad isu dhiidhiibi lahaydeen. Isticmaala shay jilicsan sida jigisaan la duuduubey.
-
- Hubi in ciyaarayaashu aysan isku dhaganeyn- mitir iyo bar waxka badan waa iney isu jirsadaan.

Xujooyin

- Ciyaarayaashu waa iney gacantooda bidix adeegsadaan si ay shayga u gudbiyaan.
- Sii ciyaarayaasha dhaq dhaqaaq khaas ah. Tusaale, skip, ho, bear crawl iyo wixii la mid ah.

Xallad Uyeelista Ciyaarta

- Dhawr jeer shayga gudgudbiya kahor inta aysan xariiqda bilowga dhaafin.

Sidaan dheh, sidaas dheh

Tirada dadka ciyaara 2+

Qalabka loo baahan yahay: Majiro!

Da'da ku fiiican: 5 ilaa 8

Wakhtiga loogu talagaley: 1 ilaa 2 daqiiqo

Abaabul

- Sheeg meel meel yar oo hawo furan tasoo ciyaarayaashu isu jiraan masaafo ugu cayaraan midba midka kale xoogaa u jiro.

Sida loo ciyaaro

- Uyeer qof yimaado kooxda hortooda si Tababaruhu ama waaridku ciyaarta u bilaabo.
- Hadafka ciyaartaan waa in kooxdu dhageysto tababaraha, jilaanna dhaq dhaqaaqa Tababaruhu rabo inuu sameeyo markasta uu dhoho " Sidaan sameeya"!, laakin aysan ku khatalmin markuu leeyahay "Sidaas smaeeya"!
    - "**Sidaan sameeya!"**" markuu tababaruhu leeyahay iyagoo raacinaaya dhaq dhaqaaq, kooxda inta kale waa iney jilaan dhaq dhaqaaqaas.
    - **"Sidaas sameeya"** marka tababaruhu leeyahay qofna waa inuusan jilin dhaq dhaqaaqa tababaruhu dhahay.

- Tababaruhu waa inuu doortaa dhaq dhaqaaq la suubin karo. Dhaq dhaqaaqu waa inuu ahaadaa mid nacasnimo nacasnimo ah ama qosol leh, kuna lugleh qeybaha jirta mar haddii ciyaarayaasha si badqqab leh u sameyn kkaraan.
- Haddii ciyaare khalad sameeya, “sidaas na dhoh”, ku dhac ayey sameyn (labadooda calaacalood ayey u dhofan calaacalaha ciyaarayaasha kale), ciyaartana waa ka bixin ilaa markale dib u bilaamato.

Marka Guriga lagu Ciyaarayo
- Idinkoo fadhiya ciyaara haddii gurigu idinka yaryahay.

Ilaalinta Kala fogaanshaha Bulshada
- Intii aad calaacalihiina calaacalaha ciyaarayaasha kale ku dhufan lahaydeen markaa ciyaarta kala baxaysaan, hawada ka dhaha “ku dhac”, kooxduna waxay oran “shaqo wanaagsan, iksuday wacan”.
- Ka taxaddara dhaq dhaqaaqa wajiga, afka, indhaha, bushimaha ama sanka la taabanaayo.

Xujooyin
- Fiiri sida ugu dhakhsiyaha badan ee aad qof ku khaldi karto (sidaas samee)!

Xallad uyeelista Ciyaarta
- Intii ay iska fadhin lahaayeen ilaa wareegga ku xiga ciyaaryaashu waa iney sameeyaan 5 ilaa 10 jaambin jaakis ah si ay ciyaarta dib ugusoo noqdaan
- Qofka ugu horeeya ee ciyaarta ka baxa ayaa noqonaaya tababaraha wareegga ku xiga.

Dhul, Bad, Cir

Tirada dadka ciyaara: Caddad kasta

Da'da ku fiican: 5+

Qalabka loo baahan yahay: Majiro!

Wakhtiga loogu talagaley: 2 daqiiqo

Intaadan bilaabin

- Sheeg xayndaabka iyo meesha lagu dheelaayo. Hubi in dhammaan ciyaarayaashu meesha lagu dheelaayo yaqaanan.
- Dulmar mihiimadda baraarugga iyo daacadnimada.
- Waxaad u baahan tahay xariiq — tani waxay noqon kartaa jeesto, bahalka mitirka lagu cabbiro, meel mutuleelka ka dilaacsan, roogga geeskiisa, ama qofkasta wuxuu dhulka dhigan karaa calaamad magac lagu xardhay. Ciyaarayaasha dhammaan xariigda istaaaji iyagoo labada lugood isku dhajinaaya, faraha caguhuna xariiqda ka dambeeyaan.
- Sharax, tusaaleena shuruucda ciyaarta.
- Ku celceliya si ciyaarayaashu u fahmaan amarada iyo meesha lagtooda laga rabo iney aado.

Abaabul

- Hal xariiq oo dhulka ah tasoo leekaan karta dhammaan ciyaarayaasha iyaga oo garabba garab ku began yahay, masaafana u dhexeyso.

Sida loo ciyaaro

- Ciyaare ayaa u dhawaaqaaya, "dhul, bad, cir".
    - **Cir:** markii hoggamiyuhu leeyahay "Cir", dhammaan ciyaarayaashu waa iney cirka uboodaan, kuna noqdaan isla meeshi ay taagnaayeen.
    - **Dhul:** marka hoggamiyuhu leeyahay "Dhul", ciyaarayaashu waa iney faraha cagtooda xariiqda gadaasheeda geeyaan, haddii ay horey xariiqda gadaasheeda u joogeen, waa ineysan farahooda cagta dhaqaajin. Haddii ay xariiqda horteeda joogeenna waa iney labada cagood gadaal ulasoo boodaan iyagoo faraha cagtooda xariiqda ka dambeysiinaaya.
    - **Bad:** markii hoggaamiyuhu leeyahay "Bad", ciyaarayaashu waa iney cagtooda xariiqda horteeda dhigaan. Haddii ay horey xariiqda horteeda u joogeen, waa ineysan isdhaqaajin. Haddii ay xariiqda gadaasheeda joogeen, waa iney labadooda cagood gadaal ulasoo boodaan iyagoo xariiqda gadaasheeda keenaaya.
- Ciyaarayaashu waa iney inta badan horey u jeedaan.
- Ciyaarayaasha cagahooda waa iney isku dhagsanadaan.
- Haddii ciyaarayaashu khalad suubiyaan, waa iney meeshii horey loo sheegay u ordaan — sida xariiq kale iney soo taabtaan kahor intaysan ciyaarta kusoo laaban.

Ilaalinta Kala Fogaanshaha Bulshada

- Ciyaarayaasha waa iney 2 gacmood dhererkood isu jirsadaan.

Xallad uyeelista Ciyaarta

- Haddii ciyaarayaashu khalad sameeyaan, xariiqda ka dambeysa u celi.
    - Qaab ciyaar ka saaris yeelo si haddii ciyaarayaashu khalad la yimaadeen, ay ciyaarta uga baxaan ilaa ciyaarta hal qof ku haraayo.
- Adeegso qaabab kale iyo dhaq dhaqaaq cusub, iyadoo ku saleysan da'da iyo awooda ciyaarayaasha, sida:
    - **Talaagad:** hal lug badda dhig, hal lugna biriga dhig.
    - **Burcad badeed:** istaag ama hal lug ku bood bood ilaa hoggaamiyuhu ku dhawaaqaayo ,"hagaag".
    - **Dabeyl**: hlmar iskala wareeji
- Sheeko uga sheekee, usheeg iney dhagaystaan erayada mihiimka ah ee sheekada. Tusaale, waxaad u sheegaysa sheeko ha hadlaysa ku lugeynta xeebta, lana xiriiri sheekadaada, "dhul, cir iyo bad

Habeenka muusiyaamka

Tirada dadka ciyaara: 2+

Qalabkka loo baahan yahay: Looma baahna. Go'aanka adaa iska leh hadda wax gacanta ku qabsaneyso iskoobe ama qalin

Da'da ku fiican: 5+

Wakhtiga loogu talagaley: 2 daqiiqo

Intaadan bilaabin

- Sheeg xayndaabka, haddii ay jiraan wax ciyaarta caqabad ku ahna fiiro gaar ah sii..
- Kala hadal ciyaarayaasha waxa la sameynaayo: Miyey soconaayaan? Miyuu qofba qofka kale taabayaan? Miyey buuqaayaan?Lakiin kuligeen weynu ognahay waa noolyihiin, waxayna habeenki ku soc soconaayaan muusiyaamka, sax?
- Xasuusi ciyaarayaasha iney badqabka ilaashaan, kuna baraarug sanaadaan ashyaada iyo ciyaarayaasha kale eek a agdhaw. Waxaynu rabtaa ineynu hubi in ciyaarayaasha midna uusan mid kale ku dhicin.
- Usheeg ciyaarayaasha iney dhaqan suuban la yimaadaan.

Abaabul

- Hubi in meesha laga dhawrey wax ciyaarta dhib ku ah, meesha lagu ciyaaraayo waxay lahaan doontaa xayndaab.

- Samee meel ciyaarayaashu jaambin jaakis (jumping jacks), iyo shaqooyinkale ku sameyn karaan markii la arko iyagoo iskoobe.

Sida loo ciyaaro

- Qof ayaa loo dooran inuu qofdo khashin xaare.
- Ciyaarayaasha kaloo dhan waxay noqonaayaan tabbeele yaal. Waana in khashin xaaruhu ku qaban iyagoo dahq dhaqaaqaaya.
- Khashin xaaraha wuxuu xiraayaa indhihiisa, 10 ilbiriqsi ayuuna siin tabbeelayaasha si ay qolka ugu dhaq dhaqaaqaan, una istaagaayaan sidii tabbeele.
    - Indho bilig bilig ka siin,neefsasho iyo hindhiso looma xisaabinaayo dhaq dhaqaaq ahaan!
    - Khashin xaaruhu wuxuu ku qolka ugu warwareegaaya si tartiib ah, isagoo tooska ku ifinaaya qof, haddii qofkaasi qoslo ama uu dahqaaqo. Waa iney meesha loogu talagaley tagaan, sameeyaana 5 jaambing jaakis (jumping jacks), ama ay dhameystiraan shaqo horey ugu dhimaneyd si ay ciyaarta dib ugusoo laabtaan.
- Markii hal ciyaare kaliya haro, kib u bilaaba ciyaarta iyada oo ciyaare haasi noqonayo qashin xaaraha cusub.

Marka Guriga lagu Ciyaarayo

- Haddii aad guriga ku ciyaareysaan, kuna dhiirigali ciyaarayasha iney xariifiin noqdaan markii ay dhaq dhaqaaqaayaan. Uma baahnid in khashin xaaruhu ku maqlo adoo soconaaya.

Ilaalinta kala fogaanshaha Bulshada

- Intii aad isticmaali lahaydeen shay la wadaagikaro jaho ugu tilmaantaan, indhaha ku maamula.

Xujooyin

- Dadka waaweyn, ciyaartaan waxaa lagu lamaanin karaan ciyaar kale sida kubadda aamusan.

Xallad uyeelista Ciyaarta

- Ciyaarayaasha la lagu qabtay dhaq dhaqaaqa waxay noqonaayaan Kaamirada amniga la socda. Waxay qashin xaaraha ka caawinaayaan inuu tilmaamo markii ay arkaan tabbeele dhaqaaqaya. Qashin xaaruhu wuxuu fiirin karaa kamiradah amniga si uu u arko messha ay tilmaamaayaan.

- Adeegso meelo iyo qaabab kala duwan. Tusaale, haddii aad aado muusiyaamka dhaansiga, ciyaarayaashu waxay isku dayaayaan iney qashin xaaraha dagaashi ku dhaansiga, kadib u istaagaan qaabkka dhaansigaas.Meelaha kale waxaa ka mid ah: taariikhda, xayaawaanaad ka iyo wixii la mid ah.

Taabashada isku xigxigta

Tirada dadka ciyaara: 3+

Da'da ku fiican: 5+

Qalabka loo baahan yahay: Majiro!

Wakhtiga loogu talagaley: 5 daqiiqo

Intaadan bilaabin

- Hubi in ciyaarayaashu fahansan yihiin xayndaabka, meesha ciyaarta laga bilaabaaya iyo meeshay ku dhammaaneyso. Fiiro gaar ah u yeelo haddey jiraan wax dhib ku ah meesha lagu ciyaaraayo.
- Sharax mihiimadda inuu qofku baraarug sanyahay, kuna baraarug sanaado ciyaarayaasha kale.
- Tusaalee sida looga taxaddaro ciyaarayaasha kale markii loo ordaayo in ashyaada lasoo taabto.
    - Madaxaaga kor utaag.
    - Inaad toos u socoto maahan. Hadba dhinac u soco si aad ciyaarayaasha kale isaga ilaaliso.
    - Waxka beddal ciyaarta haddey macuul tahay, ciyaarayaashu ha dalan baabiyeen sidii wadka aragii ama sidii horarkii u socdaan.

Abaabul

- Naqshadee meel waxyaabo la qabsan karo ama la taaban karo leh. (birta kubaada koleyga, darbi ama gidaar, caws iyo wixii la mid ah.)
- Hubi fahanka guud iyo su'aalaha.

Sida loo ciyaaro

- Intaadan bilaabi, dooro eray maajig (magic) "soco" si ciyaarayaashu u ogaadaan marka la bilaabaayo! Tusaale, "eray maajiga soco manta wuxuu noqon doonaa "moos"!
- Hubi in ciyaarayaashu fahansan yihiin meesha ciyaartu ku dhamaaneyso.
- Tababaruhu wuxuu taxaayaa ashyaa badan, wuxuu dhahaayaa eray maajiga si ciyaartu u bilaamato.
    - Tusaale:
        - Darbi, albaab, caws, Moos"!
        - Ciyaaraayaasha ayaa markaas ku ordaaya iney soo taabsaan ashyaadaas, waxayna sida ugu dhakhsiyaha badan ugu soo laaban meesha ciyaartu ku dhammaaneyso.
- Ujeedka ciyaartu waa in la xasuusto in sida ugu dhakhsiyaha badan loosoo taabto dhammaan ashyaadii tababaruhu taxay inta aysan meeshii loogu talagaley u laaban.

Marka Guriga lagu Ciyaarayo

- Ciddii gurigu ku yaryahay, socod, boodbood ama dhaq dhaqaaq waxlaga beddaley adeegsada.
- Doorta ashyaa aan jabeyn si aad usoo taaban taan, waana iney yara weyn tahay si aan laysugu xoomin.

Ilaalinta kala fogaanshaha Bulshada

- Ciyaarayaashu waa iney in doora kala fogyihiin.
- Ciyaarayaashu ashyaada haku taabteen xusulka ama cagta.
- Intii ay ashyaada taaban lahaayeen, ciyaaraayaashu waa iney agteeda istaagaan oo tilmaamaan.
- Middabo doorbida si ciyaarayaasha taabashada ashyaada iyo fiditaanka looga ilaaliyo.
    - Tusaale: taabo wax maaruun ah. Dhammaan ciyaarayaashu waa iney helaan wax maaruun si ay u taabtaan ama tilmaamaa.

Xujooyin

- Wakhtiga yaree. Tusaale, dhammaan ciyaarayaashu waa iney taabtaan ashyaa, kuna soo laabtaan meesha loogu talagaley kahor inta tababaruhu ilaa 10 uusan tirin.

Xallad u yeelista ciyaarta

- Qofka ugu dambeeya ee meesha loogu talagaley kusoo laabta waa inuu 5 jumping jacks sameeyaa, ama uu 5 jeer dhahaa “Waxaan ahay cajiib” inta aan wareega ku xiga la gaarin.
- Qofka ugu horeeya ee meeshii loogu talagaley kusoo laabta ayaa noqonaaya hoggaamiyaha cusub iyadoo loo ogolaanaayo ciyaarayaashoo dhan mid kasta in tooko la siiyo.
- Taataabasho isku xigxigta ee xayawaan! Tababaraha ayaa dooranaaya xayawaan si ciyaarayaashu u jilaan. Ciyaarayaasha dhan waa iney sida xayawaankaas u socdaan, iyagoo sameynaaya codkiisa ilaa ay ashyaada soo taabtaan.

Buug ciyaareedkaan guriga ku ciyaar ee Playworks waxaa si sharf leh gacan uga gaystey bulshada qiimaha badan ee deeqda bixisa.

Qeyb ka noqo in hawshu sii socoto oo ku tabaruc maanta. www.playworks.org/donate.

Keep recess going and make a donation today. www.playworks.org/donate.