

Sida loo sameeyo FIT

(baaritaanka saxarada ee kiimo ahaan)

Waxaa lagu siiyey qalabkan ee baartiaanka si ay kaaga caawiso si aad ogaato sababta calaamadaha aa isku aragtey. FIT waa qalab baaritaan oo eegaya dhiiga oo ku jira saxaradaada. Waxay fiirisaa raadad aad u yar ee dhiiga oo laga yaaboo inaad awoodi karin inaad aragto.



1 Is diyaari – qaado waxa aad u baahan tahay inaad saxarada ku qaadid ka hor intaadan fadhiga musqusha aadan fadhiisan.



2 Ku qor magacaaga warqada ku dhegan, taariikhda dhalashada iyo taariikhda aad saxaradaada aad qaadey. Isticmaal qalin madow ama buluug. Haddii faahfaahintaada ay marhoreba ku qoran tahay warqada ku dhegan, fadlan xaqiiji inay saxsan yihiin.



3 Qaado saxaradaada – waxaanu ku siinay fikrado ah sida aad tan loo sameeyo dhinaca ka soo horjeeda ee warqadan. Saxarada yaysan taabani biyaha ama musqusha.



4 Wareeji furka si aad u furto dhalada saamiga. Usha ku qaad saxarada ilaa daldaloolka ay buuxsanto. Waxaad u bahaan tahay saxaro yar ee baaritaanta. Fadlan haku darin wax dheeraad ah.



5 Usha ku celi dhalada ka dib guji furka dhalada si aad u xirto. Dhalada ha u furin markale isticmaalka ka dib. Fadlan gacmahaaga dhaq.



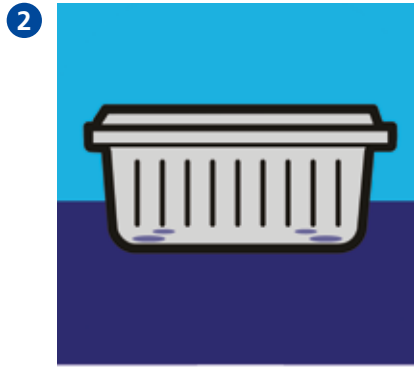
Dhaqtarkaaga ayaa kuu sheegey halka aad geeyn lahayd qalabka dhamystiran ama boosto ahaan u dir sheybaarka.

Talooyin ku saabsan qaadista saxaradaada

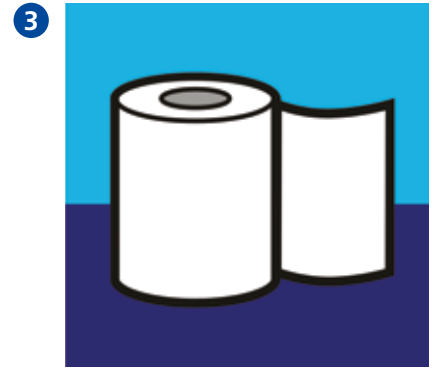
Halkan waxaa ku taal dhowr fikrado si ay kuu fududayso qaadista saxaradaada.
Maxaad u sameeyn weyday si aad ku ogaato habka fudud ee aad ka heli karto?
Saxaradaa yaysan taaban biyaha ama musqusha.



Fadhiga musqusha dhig bacda cuntada lagu daboolo (film) (xusuusnow inaad ka tagto meel furan ee musqusha)



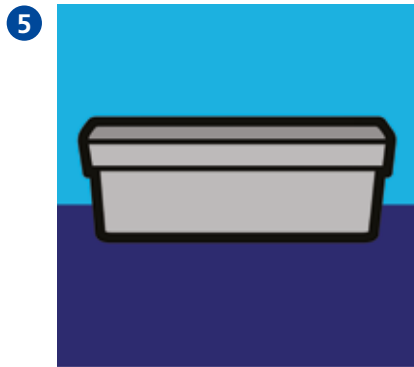
Kartoonka canabka ku timaado



Tiishowga musqusha gacantaada ku dabool



Weelka madhan oo nadiif ah ama oo jalaatada ku timaada



Weel cuntada lagu qaado oo madhan oo nadiif ah



Gacantaada ku dabool bac, ama gacan gashi

7 Marka aad saxaradaada qaadid, isticmaal qalabkaaga tijaabada oo **soo celi wixii aad qadey sida ugu dhakhsaha badan.**