



## KURAAXAYSO CUNTOOYINKA QOYSKA

Cuntooyinka qoyska way kabdan yihiin kaliya hal waqti oo wax lacuno -- waa xiliga dadka dhan isku imaadaan. Sidoo kale waa baashaal! In qoysku cuntada isla cuno waxay caruurta baraysaa dabeecada cunto cunis caafimaad leh oo noloshooda oo dhan ay kusocdaan.

### KADHIG XILIGA CUNTADA XILIGA QOYSKA:

- Kasaar waxyaabaha dareenkooda leexinaaya. Dami TV ga kana qaad taleefanada iyo taableetyada.
- Kadhig xiliyada cuntada kuwo bilaa walaac ah oo raaxo leh. Kahadal waxyaabo farxad leh. Hasoofaagin ama hakahadlin dhibaatooyinka. Halkan waxaad kahelaysaa fikradaha qaar ee sheekada wanaagsan:
  - Maxay ahayd qaybta ugu fiican ee maalintaada?
  - Waxkawaydii maalin uu cunugu caawiyay qof ama caawimaad uuhelay.
  - Waa maxay cuntada aad ujeceshahay?
  - Uga sheeke sheekooyinkaaga farxada lahaa e xiligii caruurnimada.

### TILMAAN

Abuur xeerarka “eedaabta cuntada”. Tuaale, Caysh lakariyo Talaadada, Haraaga oo lacuno Khamiisaha, iyo Kaluun oo lacuno Maalmaha Jamcada.

### Kudar dhamaan qoyska qorshaha cuntada iyo diyaarinta cuntada!

- Waydii cunugaaga inuu doorto khudaarta cashada.
- Bar cunugaaga sida miiska loodiyaarsho.
- Kaqaybgali cunugaaga diyaarinta cuntada fudud. Caruurta waxay jecelyihiin inay wax qasaan, shubaan, ayna cuntooyinka iskudardaraan.



## KADHIGO CUNTOOYINKA MUHIIMAD

Inaad si wadajir ah ucuntaysaan kaqoys ahaan maaha wax markasta fudud, gaar ahaana marka jadwaladu mashquul yihiin! Cuntada qoyska ayaa noqon karta quraac, qado, ama casho. Kacaawi inaad qoyskaaga miiska iskugu keento. Kudar caano, miro, iyo khudaar cuntada si aad ikugu dheelitirto fikradaha cuntada degdega ah ee fudud:

- **Muffin Pizza:** Dusha kasaar muffinka Ingiriiska maraq nus yaanyo ah, basbaas jarjaran, barookooli, iyo jiis duuban. Kukuluee mashiinka wax kululeeya ama borayla.
- **Sanwijyo si cajiib ah looqaabeeyay:** Kasamee sanwij qamadiga guud, hilibka deliga, farmaajada, ama subaga lawska. Uyaryar sicajiib ah adoo mindada doolshaha isticmaalaaya.
- **Xirmooyinka Qadada:** Diyaari xirmo haaf ah oo kakooban digaag duban, letuce duuban iyo kaarooto.
- **Chili Degdeg ah:** Dabka saar digirta qasacadaysan, yaanyada unugyada uxirxiran, iyo galayda qasacadaysan adoo shoolad dabka lasaaraaya.



## CUNTOOYINKA QOYSKU WAA MUHIIM:

- Marka qoysasku cuntada islacunaan, waxay samaystaan dookhyo cunto oo wanaagsan.
- Inaad islafariisataan ood cunto wada cuntaan waa waqti cajiib u ah qoysaska ooy kuxariiraan kuna sheekaystaan.
- Daraasad ayaa muujinaysa in caruurta qoysaskooda lacunteeya ay markasta guul kakeenaan dugsiga ayna keenaan buundooyin fiican.
- In cunto laysla cuno waxay abuurtaa xasuus aad uwanaagsan oo qoyska ah.

