

THE  
HAPPIER  
SCHOOLS  
PROJECT

## WAQTI QAADO SI AAD U HADASHO!

Caawi quudinta hamiga adiga oo dadka waydiinaya noloshu ay rabaan inay ku noolaadaan mustaqbalkooda. Noloshu ee aad hadasho ah darteed, waxay noqon kartaa wax adag inaan ka fikirno shanta daqiiqo ee soo socota, iska daa in la qorsheeyo mustaqbalka fog. Weydiinta dadka yoolkooda waa hab wanaagsan oo lagu caawinayo inay qiyaasaan mustaqbalkooda oo ay gartaan tallaabooyinka loo baahan karo si ay halkaas u gaaraan. Weydii su'aalo daba socda kuwa hore si aad uga caawiso inay sameeyaan qorshe ay ku gaadhaan hammiyadooda.



THE  
HAPPIER  
SCHOOLS  
PROJECT



Halkee dalka  
ama adduunka aad  
jeclaan lahayd inaad  
ku noolaato?

THE  
HAPPIER  
SCHOOLS  
PROJECT



Shaqooyinke ayaad  
jeceshahay inaad  
mustaqbalka qabato?  
Maxaad u malaynaysaa  
inaad ka heli doonto?

THE  
HAPPIER  
SCHOOLS  
PROJECT



Haddi aad gaadhi  
kari lahayd yool uun,  
maxuu noqon lahaa?

KAARARKA  
DHAGDHAGAAGA

EMOTICONS FOR A  
SMILEY  
WORLD.

KAARARKA  
DHAGDHAGAAGA

EMOTICONS FOR A  
SMILEY  
WORLD.

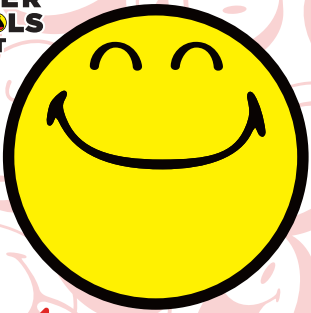
KAARARKA  
DHAGDHAGAAGA

EMOTICONS FOR A  
SMILEY  
WORLD.

KAARARKA  
DHAGDHAGAAGA

EMOTICONS FOR A  
SMILEY  
WORLD.

THE  
HAPPIER  
SCHOOLS  
PROJECT



Sideed ku tilmaami  
lahayd maalinta  
kuugu fiican?

THE  
HAPPIER  
SCHOOLS  
PROJECT



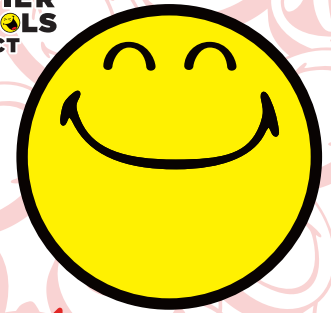
Haddii aad leedahay  
saddex rabitaan, maxay  
noqon lahaayeen?  
(Lama ogola inaad lacag  
ama rabitaan kale ku  
rejaysatid!)

THE  
HAPPIER  
SCHOOLS  
PROJECT



Markaad ka fikirto  
todobaadkaaga, qaybtee  
ayaa kaa dhigaya kan  
ugu farxadda badan?

THE  
HAPPIER  
SCHOOLS  
PROJECT



Waxyaabahee ayaad  
ku fiican tahay  
qabashadooda?

KAARARKA  
DHAGDHAGAAGA

EMOTICONS FOR A  
SMILEY  
WORLD.

KAARARKA  
DHAGDHAGAAGA

EMOTICONS FOR A  
SMILEY  
WORLD.

KAARARKA  
DHAGDHAGAAGA

EMOTICONS FOR A  
SMILEY  
WORLD.

KAARARKA  
DHAGDHAGAAGA

EMOTICONS FOR A  
SMILEY  
WORLD.



Maxaad ugu jeceshahay  
inaad sameyso?  
Sabab?



Yaad jeceshahay inaad  
la shaqaysid?  
Sabab?



Maxaad ugu  
jeceshahay inaad  
aduunka ka badasho?



Maxay yihiin waxyaalaha  
aanad jeclayn inaad  
qabato oo aanad doonayn  
inaad shaqo u qabato?



Saddexdee eray ayaad  
u malaynaysaa inay si  
fiican kuu qeexayaan?



Maxaad rabtaa in  
noloshaadu u ekaato  
shan sannadood ee soo  
socota? Ka warran 10  
ama 20 sannadoodna?



Waa maxay waxa ugu  
wacnaa ee kugu dhacay?  
Waa maxay sababta  
ay ugu fiicanayd?



Waa maxay waxa ugu  
xumaa ee kugu dhacay?  
Maxaad ka baratay?

**THE  
HAPPIER  
SCHOOLS  
PROJECT**

**WAQTI QAADO SI AAD  
U HADASHO!**

Dadka aaminsan naftooda way ka farxad badan yihiin dadka kale, laakiin isku kalsoonaanta ayaal ah xirfad u baahan korriin.

Kalsoonida waxaa lagu dhisi karaa in dadka laga caawiyo inay gartaan meelaha ay ku wanaagsan yihiin oo ay aqbalaan meelaha ay ku liitaan. Marka la aqoonsado kartidooda, xirfadahooda iyo qiimahooda, oo la xasuusto tusaalayaal ah markii ay ka soo gudbeen caqabadaha, dadku waxay garan karaan inay kartidooda si wanaagsan uga faa'iidaysan karaan.



**THE  
HAPPIER  
SCHOOLS  
PROJECT**



**Maxaad ku faantaa inaad  
samaysay dhowaanahan?**

**THE  
HAPPIER  
SCHOOLS  
PROJECT**



**Tax saddex waxyaalood  
oo aad ku fiicantahay**

**THE  
HAPPIER  
SCHOOLS  
PROJECT**



**Maxaad samayn kartaa  
si aad dunida wax uga  
beddesho?**

KAARARKA  
KALSOONIDA

EMOTICONS FOR A  
SMILEY  
WORLD

KAARARKA  
KALSOONIDA

EMOTICONS FOR A  
SMILEY  
WORLD

KAARARKA  
KALSOONIDA

EMOTICONS FOR A  
SMILEY  
WORLD

KAARARKA  
KALSOONIDA

EMOTICONS FOR A  
SMILEY  
WORLD

**THE  
HAPPIER  
SCHOOLS  
PROJECT**



**Maxaad bari kartaa qof  
inuu sameeyo?**

**THE  
HAPPIER  
SCHOOLS  
PROJECT**



**Waa maxay  
dhibaatooyinka ama  
xaaladaha adag ee aad  
ka gudubtay?**

**THE  
HAPPIER  
SCHOOLS  
PROJECT**



**Ka fikir ugu yaraan  
saddex shay oo aad  
maanta samaysay oo  
adiga kuu wanaagsan.**

**THE  
HAPPIER  
SCHOOLS  
PROJECT**



**Waa maxay waxa  
aad ugu jeceshahay  
jidhkaaga ama  
muuqaalkaaga?**

KAARARKA  
KALSOONIDA

EMOTICONS FOR A  
SMILEY  
WORLD

KAARARKA  
KALSOONIDA

EMOTICONS FOR A  
SMILEY  
WORLD

KAARARKA  
KALSOONIDA

EMOTICONS FOR A  
SMILEY  
WORLD

KAARARKA  
KALSOONIDA

EMOTICONS FOR A  
SMILEY  
WORLD



Maxay dadku kuugu  
ammaaneen ama kaaga  
mahadceliyeen?



Tax ugu yaraan saddex  
shay oo aad naftaada ka  
jeceshahay.



Goorma ayay ahayd  
markii ugu dambeysay ee  
aad si adag u shaqeyso?  
Naftaada ugu  
hambalyeey dadaalkaaga!



Maxaad samayn kartaa  
maanta oo aadan samayn  
kareyn sanad ka hor?



Soo hel ugu yaraan  
hal shay oo aad si  
fudud u samayn karto  
oo dadka qaarkii ay ku  
adkaan karto.



Ka fikir qof aad  
jeceshahay oo kalsooni  
is ku qaba. Maxaad  
samayn kartaa si aad  
iyaga oo kale u noqoto?



Yaad ogtahay inuu  
kaa caawin karo inaad  
gaadho yool?



Ku hees ama daar  
hees kaa dhigaysa  
inaa dareento kalsooni  
dheeraad ah.

THE  
HAPPIER  
SCHOOLS  
PROJECT

**WAQTI QAADO SI AAD  
U HADASHO!**

Inaad yeelato hal-abuur iyo adeegsiga  
male-awaalkaaga waa hab fiican oo lagu  
wanaajiyo niyaddaada.

Hal-abuurka waxaa loo tiriya inuu yahay  
xirfadda saddexaad ee ugu muhiimsan  
shaqaalaha waxaana sidaa sheegay  
Madasha Dhaqaalaha Adduunka.

Iftiimi hal-abuurka adoo ka  
jawaabaya su'aalahan.



THE  
HAPPIER  
SCHOOLS  
PROJECT



**Haddii aad buug qori  
lahayd, muxuu ku  
saabsanaan lahaa?**

THE  
HAPPIER  
SCHOOLS  
PROJECT



**Midabkee weeye midabka  
ugu farxadda badan?  
Maxaad ugu malaynaysaa  
inuu farxad badan yahay?**

THE  
HAPPIER  
SCHOOLS  
PROJECT



**Haddii aad ku guulaysato  
£1000, maxaad ku  
samayn lahayd?**

KAARARKA  
HAL ABUURKA

EMOTICONS FOR A  
SMILEY  
WORLD.

KAARARKA  
HAL ABUURKA

EMOTICONS FOR A  
SMILEY  
WORLD.

KAARARKA  
HAL ABUURKA

EMOTICONS FOR A  
SMILEY  
WORLD.

KAARARKA  
HAL ABUURKA

EMOTICONS FOR A  
SMILEY  
WORLD.

THE  
HAPPIER  
SCHOOLS  
PROJECT



**Haddii aad naqshadayn  
lahayd funaanad, maxaad  
ku sawiri lahayd ama ku  
qori lahayd?**

THE  
HAPPIER  
SCHOOLS  
PROJECT



**Waa maxay halka  
shay oo aadan aqoon sida  
loo sameeyo, laakiin aad  
jeceshahay inaad sameyso?**

THE  
HAPPIER  
SCHOOLS  
PROJECT



**Haddii qof ku siiyo  
warqad maran si aad wax  
u abuurto, maxaad ku  
samayn lahayd?**

THE  
HAPPIER  
SCHOOLS  
PROJECT



**Haddii xayawaanku ay  
hadli karaan, maxaad u  
malaynaysaa inay odhan  
lahaayeen?**

KAARARKA  
HAL ABUURKA

EMOTICONS FOR A  
SMILEY  
WORLD.

KAARARKA  
HAL ABUURKA

EMOTICONS FOR A  
SMILEY  
WORLD.

KAARARKA  
HAL ABUURKA

EMOTICONS FOR A  
SMILEY  
WORLD.

KAARARKA  
HAL ABUURKA

EMOTICONS FOR A  
SMILEY  
WORLD.



Maxaad u malaynaysaa  
inay dhici lahayd haddii  
qof kastaa iloobo sida loo  
isticmaalo erayada iyo  
luuqadda?



Haddii aad wax  
kasta samayn kari lahayd,  
maxaad samayn  
lahayd si aad  
aduunka uga dhigto meel  
farixad badan?



Haddii aad hees ka qori  
lahayd sida aad hadda  
dareemayso, muxuu ahaan  
lahaa cinwaankeedu?  
Sidee u dhawaaqi lahayd?



Haddii aad hindisj lahayd  
wax noloshada kuu  
fududayn kara, muxuu  
noqon lahaa?



Kuu sharrax noloshada  
jumlad todoba  
kelmaddood ah.



Haddii aad fursad u  
heli lahayd inaad dib u  
noqotid oo aad badali  
lahayd hal shay, maxaad  
samayn lahayd?



Maxaad u malaynaysaa  
inay u ekaan lahayd  
inaad ku noolaato badda  
hoosteeda?



Immisa shay ayaad ku  
samayn kartaa kilibka  
xaashida?

**THE  
HAPPIER  
SCHOOLS  
PROJECT**

### WAQTI QAADO SI AAD U HADASHO!

Dadka fahmi kara oo maamuli kara shucuurooda ayaa ka farxad badan, caafimaad badan iyo guulo badan kuwa aan sidaas sameyn karin. Waxaad kordhin kartaa garaadka shucuureed (EQ) adoo ka caawinaya dadka inay ogaadaan oo aqoonsadaan shucuurooda. Marka dareenka la ogaado oo la aqbal, waxaa lagu maareyn karaa iyadoo la adeegsanayo farsamooyin ku habboon. Markaan sahamino shucuurteena oo aan barano inaan u wajahno si caafimaad qaba, waxaynu baran karnaa waxa sababa in shucuurtu ay soo baxdo oo aynu si fiican u fahano sida loola macaamilo dadka kale.



**THE  
HAPPIER  
SCHOOLS  
PROJECT**



Sidee buu jidhkaagu  
dareemayaa markaad  
xanaaqsan tahay?

**THE  
HAPPIER  
SCHOOLS  
PROJECT**



Sidee baad isugu qasbi  
kartaa inaad wajahdo  
wax aad ka cabsanayso?

**THE  
HAPPIER  
SCHOOLS  
PROJECT**



Markaad murugaysan  
tahay, sidee  
baad naftaada u  
dareensiinaysaa fiicnaan?

KAARARKA  
EQ-DA

EMOTICONS FOR A  
SMILEY  
WORLD

KAARARKA  
EQ-DA

EMOTICONS FOR A  
SMILEY  
WORLD

KAARARKA  
EQ-DA

EMOTICONS FOR A  
SMILEY  
WORLD

KAARARKA  
EQ-DA

EMOTICONS FOR A  
SMILEY  
WORLD

**THE  
HAPPIER  
SCHOOLS  
PROJECT**



Sideed ugu farxin kartaa  
qof haddii uu  
dareemayo murugo?

**THE  
HAPPIER  
SCHOOLS  
PROJECT**



Waa maxay waxa kuugu  
ceeb badan ee kugu  
dhacay? Maxaa dhacay  
intaa kadib?

**THE  
HAPPIER  
SCHOOLS  
PROJECT**



Maxaa kaa farxiya?

**THE  
HAPPIER  
SCHOOLS  
PROJECT**



Markaad xanaaqdo,  
yaad la hadli kartaa ama  
maxaad qabataa?

KAARARKA  
EQ-DA

EMOTICONS FOR A  
SMILEY  
WORLD

KAARARKA  
EQ-DA

EMOTICONS FOR A  
SMILEY  
WORLD

KAARARKA  
EQ-DA

EMOTICONS FOR A  
SMILEY  
WORLD

KAARARKA  
EQ-DA

EMOTICONS FOR A  
SMILEY  
WORLD



Maxaa kaa qosliya?



Maxaad samaynaysaa  
si aad naftaada u dejiso  
markaad xanaaqdo?



Sidee baad uga dhigi  
kartaa naftaada inay  
sameyso waxyaabo aadan  
rabin inaad sameyso?



Sidee buu muusiggu u  
saameeyaa niyaddaada?  
Noocyada kala duwan  
ee muusiga miyay ku  
dareensiiyaan daremo  
kala duwan?



Marka qof kuu sheego ama  
ku saxo shay aad qalad  
u samaysay, maxaad u  
malaynaysaa inay tahay waxa  
ugu fiican ee la sameeyo?



Marka aad qalad  
samayso ama aad qof  
dhaawacdo maxaad  
samaysaa?



Haddii aanad helin wax  
aad rabtay, sidee baad  
naftaada uga dhigtaa  
mid roonaanaysaa?



Sidee baad dareemaysaa  
marka qof magacyo  
kuugu yeedho ama wax  
xun kaa sheego?



**WAQTI QAADO SI AAD  
U HADASHO!**

Carruurto waxay u maleeyaan inay yihiin qofka kaliya ee muhiimka ah, laakiin in la waydiiyo inay ka fikiraan sida ay dadka kale u dareemi karaan xaalad waxay caawisaa inay dhistaan xirfadahooda naxariista.

Fahamka waxa ay dadku ku fikirayaan iyo waxa ay dareemayaan, dadku waxa ay awoodaan in ay si habboon uga jawaabaan oo ay noqdaan xidhiidhiyayaal, hoggaamiyeyaal iyo saaxiibo aad u wanaagsan.



**Maxay u xun tahay in  
ballan la jebiyo?**



**Ma xasuusan kartaa  
wakhti aad qof ka dhoola  
cadaysiisay?**



**Sidee u malaynaysaa  
in dadka kale ay  
dareemaan markaad  
u fiican tahay iyaga?**



**Marka aanad qof jeclayn,  
ma garanaysaa sababta? Ma  
waxay sababtu tahay inay  
adiga kula mid yihiin mise  
inay kaa duwan yihiin?**



**Maxay kula tahay sababta  
ay dadku wax u xadaan?**



**Sideed u caawin kartaa  
qof inuu dareemo  
fiicnaan markuu  
murugeysan yahay?**



**Haddii aad qof kaga  
tagto hawl, sidee u  
malaynaysaa inay  
dareemayaan?**



Haddii aad samayso  
wax saaxiib ka  
xanaajiya, sidee baad  
u wanaajin kartaa?



Waa maxay su'aalaha  
aanad jeclayn inaad ka  
jawaabto? Ma kula tahay  
in qof kasta adiga kula  
mid yahay?



Dareenkee ayaad u  
malaynaysaa inuu yahay  
midka ugu dhibka badan?  
Ceeb, xanaaq, cabsi, mise wax  
kale? Ma kula tahay in qof  
kasta adiga kula mid yahay?



Waa kuwee noocyada  
hadalka aad dareentid inay yihiin  
kuwo aan raaxo lahayn:  
Codsashada caawimo, qirashada  
inaad wax samaysay khalad mise  
wax kale? Ma kula tahay in qof  
kasta adiga kula mid yahay?



Haddii qof aanu  
hadlin, sidee baad u  
sheegi kartaa waxa uu  
dareemayo?



Ma jiraa qof ay ahayd  
inaad ku tidhaahdo raali  
noqo? Ma ka daahday in  
aad dhahdo hadda iga  
raali noqo?



Yaad ka masayrtay  
maxaadse u malaynaysaa  
sababta aad u  
masayrtay?



Waa maxay cabsidada  
ugu weyn? Ma kula tahay  
in qof kasta cabsida  
kaala mid yahay?

**WAQTI QAADO SI AAD  
U HADASHO!**

Waa muhiim in dadku dareemaan inay ka tirsan yihiin - inay muhiim yihiin oo ay qayb muhiim ah ka yihiin qoyska ama unug daryeel.

Ogaanshaha dareenka qoyskaaga ee ku saabsan wakhtiga aad wadaagtaan, iyo sida qof kastaa ugu habboon yahay, waxay kaa caawin kartaa inaad dhammaantiin dareento isu soo dhawaansho.



**Waa maxay waxa  
aad ugu jeceshahay  
qoyskaaga?**



**Haddii aad samayn karto  
saddex xeer qoys, maxay  
ahaan lahaayeen?**



**Waa maxay dhaqanka  
qoyska aad ugu  
jeceshahay?**



**Maxaad u malaynaysaa  
inaad qoys ahaan wax  
badan ka qabato?**



**Waa maxay xusuustaada  
ugu fiican ee wax aad la  
samaysay qoyskaaga?**



**Waa maxay waxa ugu  
fiican ee ku saabsan  
ahaanshiyaha ilmo?**



**Muxuu yahay ama ahaa  
boombalaha aad ugu  
jeceshahay?**



Saaka markii aad soo  
toostay, maxay ahayd  
waxa ugu horreeya ee  
aad ka fikirto?



Aaway meesha aad  
jeceshahay inaad  
joogtid?



Maxay kula tahay tayada  
ugu muhiimsan ee  
qof uu lahaan karo?



Waa kuma saaxiibkaaga  
ugu fiican? Muxuu  
u yahay saaxiibkaaga  
ugu fiican?



Haddii aad siin karto  
qof goyskaaga ka tirsan  
awood sare, maxay  
noqon lahayd iyo  
sababta?



Haddii aad aasayso  
kaabsal waqti, maxaad  
gelin lahayd?



Haddii aad isu-rogi  
lahayd qof aan la arki  
karin mar kasta oo aad  
rabto, maxaad samayn  
lahayd?



Haddii aad dib ugu  
safri karto waqti la soo  
dhaafay, goormaad u  
safri lahayd?

**THE  
HAPPIER  
SCHOOLS  
PROJECT**

**WAQTI QAADO SI AAD  
U HADASHO!**

Ogaanshaha waxa muhiimka kuu ah waxay kaa caawinaysaa inaad go'aamo samayso oo aad tallaabo qaado.

Helitaanka qiyamkaaga iyo waxa kuugu muhiimsan waa qayb muhiim ah oo ka mid ah korriinka. Waxa laga yaabaa in qiimahaagu isbeddelo inta aad nooshahay oo dhan. Su'aalahaani waxay sahaniyaan anshaxa waxayna go'aamiyaan qiyamka laakiin jawaabahoodu waxay ku xirnaan karaan macnaha guud iyo sidoo kale shakhsiga. Weydii su'aalo daba-socda si aad ugala hadasho inay xaalado kala duwan ama tusaalooyin ay kula jeedaan adiga siisay jawaabo kala duwan.



**THE  
HAPPIER  
SCHOOLS  
PROJECT**



**Haddii qof uu haysto wax  
kaa yar, ma la wadaagi  
lahayd waxaad haysato?**

**THE  
HAPPIER  
SCHOOLS  
PROJECT**



**Khiyaamada dugsiga  
ama ciyaaraha had iyo  
jeer ma xun tahay?**

**THE  
HAPPIER  
SCHOOLS  
PROJECT**



**Xatooyo marna  
miyay saxan tahay  
in la sameeyo?**

KAARKA  
QIYAMKA

EMOTICONS FOR A  
SMILEY  
WORLD.

KAARKA  
QIYAMKA

EMOTICONS FOR A  
SMILEY  
WORLD.

KAARKA  
QIYAMKA

EMOTICONS FOR A  
SMILEY  
WORLD.

KAARKA  
QIYAMKA

EMOTICONS FOR A  
SMILEY  
WORLD.

**THE  
HAPPIER  
SCHOOLS  
PROJECT**



**Miyaad si ka duwan u  
dhaqmi lahayd haddii  
aad ogtahay in qofna  
aanu ku xukumi doonin?**

**THE  
HAPPIER  
SCHOOLS  
PROJECT**



**Ma caadi baa in been yar  
la sheego si qof looga  
farxiyo ama aan loo  
dhaawacin dareenkiisa?**

**THE  
HAPPIER  
SCHOOLS  
PROJECT**



**Maxaa kaa xanaajiya?**

**THE  
HAPPIER  
SCHOOLS  
PROJECT**



**Haddii aad hal horumar  
ka samayn lahayd  
aduunka, maxay noqon  
lahayd?**

KAARKA  
QIYAMKA

EMOTICONS FOR A  
SMILEY  
WORLD.

KAARKA  
QIYAMKA

EMOTICONS FOR A  
SMILEY  
WORLD.

KAARKA  
QIYAMKA

EMOTICONS FOR A  
SMILEY  
WORLD.

KAARKA  
QIYAMKA

EMOTICONS FOR A  
SMILEY  
WORLD.



Hadii uu saaxiib kuu sheego sir ku saabsan shay ay sameeyeen oo ay ku dhaawaceen saaxiib kale, maxaad samayn lahayd?

Haddii qof uu sameeyo kaftan oo ku jeesjeeso saaxiibkaa, maxaad samayn lahayd?

Hadii aad aragto qof la caayayo ama magacyo loogu yeero maxaad sameyn lahayd?

Weligaa ma difaacfay qof kale? Sidee ayay kaa dhigtay inaa dareento?



Goorma ayay ahayd markii ugu dambaysay ee aad qof caawisid?

Yaad majeerataa? Maxaad u raadisaa iyaga?

Maxay noqon lahayd adduunkaaga aad ugu jeceshay inaa joogto?

Waa maxay noocyada waxyaabaha aad ogaato in aad dood ku gasho ama ku dagaalanto?

**THE  
HAPPIER  
SCHOOLS  
PROJECT**

**WAQTI QAADO SI AAD  
U HADASHO!**

Wadahadalku wuu istaagay? Isticmaal mid ka mid ah weedhahan si sheekadu u socoto. Weydiisashada tafaasiil dheeraad ah, wixii hore u dhacay, sida ay dadku u dareemeen ama waxa ku xigay waxay sii wadi karaan wada-hadalka waxayna gacan ka geysan karaan in si qoto dheer loo qaato. Weydii su'aalo daba-joog ah oo furan oo caddaynaya ama ku celceliya waxa

aad maqashay si aad u muujiso inaad fahantay oo aad dhagaysanayso. in aad isha kala socotid oo madaxa ruxdo waxay muujinaysaa inaad ku hawlan tahay oo aad u aragto mid xiiso leh.



**THE  
HAPPIER  
SCHOOLS  
PROJECT**



**Maxaa dhacay marka  
xigay?**

**THE  
HAPPIER  
SCHOOLS  
PROJECT**



**Maxaa kale oo aad iga  
sheegi kartaa arrintaas?**

**THE  
HAPPIER  
SCHOOLS  
PROJECT**



**Sidee u dhaceen?**

KAARARKA  
SII WAD

EMOTICONS FOR A  
SMILEY  
WORLD

KAARARKA  
SII WAD

EMOTICONS FOR A  
SMILEY  
WORLD

KAARARKA  
SII WAD

EMOTICONS FOR A  
SMILEY  
WORLD

KAARARKA  
SII WAD

EMOTICONS FOR A  
SMILEY  
WORLD

**THE  
HAPPIER  
SCHOOLS  
PROJECT**



**Maxay ahayd qaybta ugu  
wanaagsan?**

**THE  
HAPPIER  
SCHOOLS  
PROJECT**



**Maxaad ka baratay?**

**THE  
HAPPIER  
SCHOOLS  
PROJECT**



**Maxay ahayd qaybta  
ugu adag?**

**THE  
HAPPIER  
SCHOOLS  
PROJECT**



**Taasi miyay ahayd  
arrintii ugu yaabka  
badnayd ee dhacday?**

KAARARKA  
SII WAD

EMOTICONS FOR A  
SMILEY  
WORLD

KAARARKA  
SII WAD

EMOTICONS FOR A  
SMILEY  
WORLD

KAARARKA  
SII WAD

EMOTICONS FOR A  
SMILEY  
WORLD

KAARARKA  
SII WAD

EMOTICONS FOR A  
SMILEY  
WORLD



Ma wax kale ayaa jiray oo socday?



Maxaa dhacay ka hor?



Waxaan la kulmay wax la mid ah.  
Waxa igu dhacay wuxuu ahaa...



Yaa la kulmay waqtiga ugu adag iyo yaa la kulmay waqtiga ugu fiicn intii ay socotay dhacdada?



Sideed dareentay markaas?



Sidee u aragtaa hadda?



Qof kale halkaas ma joogay?



Maxaad u malaynaysaa inay taasi u dhacday?



THE  
HAPPIER  
SCHOOLS  
PROJECT

### WAQTI QAADO SI AAD U HADASHO!

Mahad-celinta ayaa cilmi ahaan la ogaaday inay leedahay faa'iidooyin badan oo ay ka mid yihiin farxad oo siyaadda, cafimaadka oo siyaada iyo xiriirada oo siyaada.

Kobcinta mahadnaqa waxay ku bilaabmi kartaa wax u fudud sida weydiinta su'aalaha saxda ah.



THE  
HAPPIER  
SCHOOLS  
PROJECT



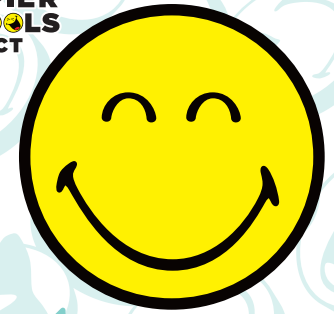
Ka fikir saddex shay oo aad maanta dareemeeso inaa ka mahadnaqto.

THE  
HAPPIER  
SCHOOLS  
PROJECT



Maxay yihiin waxyaabaha qaarkood oo aadan u baahnayn, laakiin aad ugu faraxsan tahay inaad haysato?

THE  
HAPPIER  
SCHOOLS  
PROJECT



Waa maxay waxyaalaha ay fududahay in laga cawdo, laakiin dhab ahaantii nasiib ayaan u leenahay inaan helno? Tusaale ahaan, maalmaha roobabku waxay caawiyaan beeruhu inay koraan oo ay siiyaan xoolaha biyo ay cabbaan.

KAARKA  
MAHADNAGA

EMOTICONS FOR A  
SMILEY  
WORLD

KAARKA  
MAHADNAGA

EMOTICONS FOR A  
SMILEY  
WORLD

KAARKA  
MAHADNAGA

EMOTICONS FOR A  
SMILEY  
WORLD

KAARKA  
MAHADNAGA

EMOTICONS FOR A  
SMILEY  
WORLD

THE  
HAPPIER  
SCHOOLS  
PROJECT



Waa maxay hal shay oo aadan la'aanteed noolaan karin?

THE  
HAPPIER  
SCHOOLS  
PROJECT



Maxaad haysaa oo uu qof kale doonayo ama uu ka masayri karo?

THE  
HAPPIER  
SCHOOLS  
PROJECT



Yaa ama maxaa ugu dambeeyay ee kaa qosliyey?

THE  
HAPPIER  
SCHOOLS  
PROJECT



Maxay yihiin waxyaabaha aad ku isticmaasho nolol maalmeedkaaga oo aad si fudud u qaadanayso? Tusaale ahaan, telefoon ama fooro.

KAARKA  
MAHADNAGA

EMOTICONS FOR A  
SMILEY  
WORLD

KAARKA  
MAHADNAGA

EMOTICONS FOR A  
SMILEY  
WORLD

KAARKA  
MAHADNAGA

EMOTICONS FOR A  
SMILEY  
WORLD

KAARKA  
MAHADNAGA

EMOTICONS FOR A  
SMILEY  
WORLD



Maxaad la riyaaqday oo aad qabatay dhowaan?



Kumuu ahaa qofkii ugu dambeeyay ee kuu naxariista?



Waa kuwee qaybaha gurigaaga ama xaafadaada ee aad jeceshahay?



Maxaad sugaysaa mustaqbalka?



Maxaad uga mahadcelinaysaa jidhkaaga iyo caafimaadkaaga ka mid ah?



Maxaad ku faantaa inaad samaysay dhowaanahan?



Goorma ayaad maanta dareentay raaxada ugu badan?



Yaa kaa farxiya ama ku daryeela?

## SAWIR DAREEMADAADA

Warqad bannaan ku dul sawir waxaad hadda dareemaysid. Sawirku uma baahna inuu waxna ahaado. Isticmaal qaab walba, xariiq walba, midab walba, ama laablaab kasta oo aad is dhahaysid wuu muujinaya dareenkaaga.



Midabadee iyo qaababkee ayaa muujiya sidaa dareemeesid?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

## SAMEE

Tilmaam samee si aad u muujisid siday maalintaada u ekayd. Muuji dareenada aad dareentay daqiiqad kasta. Waynay dareemadaada si aad ugu caddaysid qof walba oo daawada tilmaamtaada.



Saaxiibadaada iyo goyskaaga hakuu sameeyaan tilmaamtooda!

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

## SAMEEY LIIS HEESO OO DHOOLA CADDEEYA

Samee liis heeso kuwaas oo kaaga dhoolacaddeysiinaya ama kor u qaadaya niyaddaada. Ku dar heeso liiska heesaha farxadda. La wadaag liiska heesaha saxiibadaada iyo qoyskaaga fiiri in ay hayaan soojeedin kale si aad ugu dartid liiskaaga.



Waa maxay heestaada ugu farxad badan?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

## NASHQADEE DHOOLA CADDAYNTAADA

Sawir Dhoola-caddayn si aad u muujisid sida dareemeesid. Ka fikir afka iyo indhaha ay tahay inaad haysato iyo inaad u baahan tahay wax caawiyayaal ah.



Maxaa u bixin lahayd Dhoolacad-dayntaada?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

## DURBAANKAAGA TUMO

Soo aruuri digsi, daawe ama weelal maran. Isticmaal bir duug ah ama qaando qori ah ka dibna ku garaac durbaankaaga. U tun durbaanka qoyskaaga ama saaxiibadaada ama u duub si aad u tustid.



Waa kee codka aad jeceshahay?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

## HEES OO QAYLI

Sameynta muusikada iyo codadku waa hab fiican oo loo muujiyo sidaan dareemeeno ingoo u bahneen inaa raadinno erayo sax ah . Ma sameen kartaa hees aad qaadid ama aad ku qaylisid si aad u siidaysid?



Ma sameen kartaa hees aad qabatid?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

## NOQO GEESIGAAGA WAYN

Qof walba wax buu ka baqaa. Xaqiiqdii, qof walba! Ka fikir wax aad ka baqdid ka dib qor sheeko aad tahay geesi ka hor yimi baqdintaada adoo isticmaalaya awood wayn. Marka xiga ee aad cabsato ama aad wajahayso cabsidaada, xasuuso sidaad dareentay markaad cabsidaada sheekada kaga dhex guuleysatay.

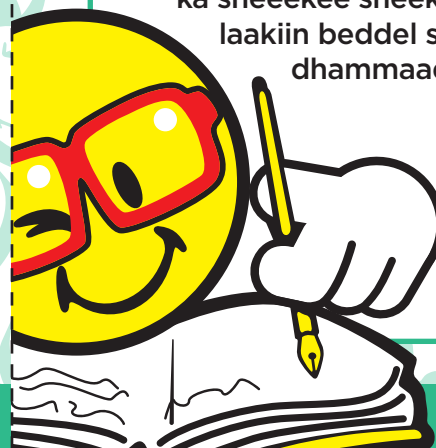


La wadaag sheekadaada qoyskaaga

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

## DIB U QOR TAARIIKH

Ka fikir dhacdo kaa xanaajisay ama ku ceebaysay. Sawiro inaa waqtiga gadaal ugu noqon kartid oo aad dhacda qaab sidii hore ka duwan u qaban lahayd. Maxaad badali lahayd? Sidee bay ahaan lahayd haddii ay dhacdadu ahaan lahayd waqtiga ugu fiican ee aad weligaa heshay? Qor ama ka sheekee sheekada dhacdada laakiin beddel si aad u siiso dhammaad cusub.



Sheekadee nolashaada ka mid ah ayaad rabtaa inaad beddesho?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

## BILOWGA SHEEKO CARUUREEDKA

Ka fakar mid ka mida sheekooyinka aad ugu jeceshahay taas oo aad si fiican u garanaysid, sida Sindareela ama Calaayadiin. Sawiro in dhammaadka sheekadu tahay bilowga sheeko cusub.

Waxaa lagaa dalbaday inaad qorto sheekada xigta, ee daba socota tii hore. Sidee bay u socotay?



Maxay farxad waarta u eeg tahay?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

## SHEY CAJIIB AH

Sawiro wax gurigaaga yaalla ama wax aad leedahay oo leh awood cajiib ah. Muxuu qabtaa? Sidee u isticmaashaa? Abuuro sheeko adoo isticmaalaya shaygaaga cajiibka ah si aad ugu qabatid wax fiican.



Maxaa ka dhigay shey cajiib ah?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

## SAWIRKA XANUUNKA

Sawir sida uu jirkaaga dareemayo marka aad murugeesantahay ama aad xanuunsan tahay. Halkee ku xanuunaysa? Xanuunku waa midabkee? Dabadeed sawir muuqaal ah adiga oo ka takhalusaya xanuunka.



Xanuunkaagu maanta waa midabkee?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

## SAWIR JACAYLKAAGA

Ka fikir qof aad jeceshahay. Isku day inaad sawir ahaan ku tuustid waxa aad ka aaminsantahay ayaga. Calaamado noocee ah ayaad ku samayn lahayd warqadda dusheeda? Midabadeed? Sidee baad u sawiri lahayd ayaga? Ma aha inaad samaysid sawir ayaga u eeg, laakiin tus waxa aad dareemeesid ee ayaga ku saabsan.



Yaa u qalma hadyada jacaylkaaga maanta?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD



## WAQTIGA QAAFIYADDA

La imoow erayada isku qaafiyada ah ee ugu badan ee aad awoodi kartid ee:

**XABAG TAG HAGAAG  
MATAG XARIG**

Ma sameen kartaa gabay qaafiyad ah kaas oo kuu sheegaya sheeko adoo isticmaalaya erayada aad qortay? Ma ahan inaa isticmaashid erayda aad qortay oo dhan.



Ma ku hadli kartaa qaafiyad mar walba?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

## WEERARKII RAABKA

Samee hees raab ah oo ku saabsan maalintaada caadiga ah ama dhacdo khaas ku ah nolashaada xasuusnoow inaa qeexdid sida ay shayyaasha khaaska ah ka dhigaa n inaa dareentid. Iskuday in aad xariiq kasta ka dhigto tiro isku mid ah qafiyadna u samee labo xariiq oo kasta. Micno ma leh hadii ay xariiqaha qaar aysan qaafiyad lahayn lakiin ujeed ka dhigo qaan ah A/A/B/B.



Ma diri kartaa dareen togan, oo naxariis leh?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

## MEERAHA UGU QUMMAN

Qiyaas inaad sameysato meerehaaga ugu fiican. Sidee buu u ekaan lahaan lahaa? Waa maxay nolosha kale ee halkaas ka jirta? Sidee u shaqaysaa? Yaa kaantarola? Ma aburi kartaa jilayaal mana dhigi kartaa sheeko si aad u aliftid riwaayad, filim ama kaatoon meeraha ku saabsan?



Ma aburi kartaa jannadaada ugu fiican?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

## CODKA KARTOONKA

Taxane shactiro ah waa sawiro taxane ah oo noo sheegaya sheeko. Wax walba way ka dhex dhici karaan kartoona. Waxuu cajiib u noqon karaa hadba sida aad u rabtid. Sawir dhacdo noloshaada oo aan si wacan u dhammaan lakiin dhammaad qurxoon kartoona ku dhex sii.



Maku cabbiri kartaa dareenkaaga habka sawiradaada?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

## IS GIJI HADANA NASO

1. Dhabardhabar u jiifso indhaahaagana xir.
2. Muruq kasta oo jirkaaga ah u dhuuji sida ugu giijisan ee aad awoodid.
3. Gacmahaaga ka dhig feedh.
4. Ku dhufo suulashaada iyo cagahaaga kubbadaha.
5. Giiji lugahaaga, qaybtaad hoose iyo gacmahaaga si ay u noqdaan qaar sida dhagaxa u adag.
6. Wajigaaga iyo qoortaada marooji.
7. Hadda sii daa is maroojintaada oo dhan, u ogolow murqahaaga inay dabcaan ka dib DEBCI!



Ogoow sida uu jirkaagu dareemayo inta aad ku jirto waxqabadka.

SMILEY  
WORLD

EMOTICONS FOR A

## DUURJOOGTA SAFAARIGA

Socod u bax oo beertaada dhexdeeda ah ama beer deegannka ah. Tiri duur joogta kala duwan ee aad aragtid. Immisa duurjoog kala duwan ayaad arki kartaa oo socda, guurguurta ama duula? Fiiri xayndaabka, geedaha, caleemaha hoostooda iyo cawska hoostiisa. Ma taqaannaa dhammaan magacyada duurjoogta aad aragtid?



Ogoow urta iyo codadka sidoo kale waxa aad aragtid.

SMILEY  
WORLD

EMOTICONS FOR A

## 5,4,3,2,1

Si weyn u neef qaado ogoowna shan waxyaalood aad arki kartid, afar shay oo aad taaban kartid, saddex shay oo aad maqli kartid, labo shay oo aad urin kartid iyo hal shay oo aad dhadhamin kartid.



Isticmaal farsamadan mar walba oo aad dareentid walaac.

SMILEY  
WORLD

EMOTICONS FOR A

## XAADIR NOQO

Ahaanshiyaha jooge waa hadyad wayn. Tartiib u fariiso fiirro gaar ahna sii waxa haddeer ka dhacaya agagaarkaaga. Isticmaal shanta dareeme.  
Naftaada ku dheh  
Haddeer waan arkaa...  
Haddeer waan maqlaa...  
Haddeer waan taabanayaa...  
Haddeer waan urinayaa...  
Haddeer waan dareemayaa...



Kan samee kaligaa ama qoyskaaga la samee!

SMILEY  
WORLD

EMOTICONS FOR A

## NEEFSASHADA QAANSO ROOBAADKA

Qiyaaso inaa taagantahay ama jiiftid qaanso roobaad wayn dhexdeeda. Si weyn u neef qaado oo sawiro inaad neef ahaan u qaadanaysid midabka guduudan ee qaanso-roobaadka. Gacmahaaga kor ugu qaad oo madaxaaga korkiisa dhig markaad neefsatidba. Gacmahaaga hoos u dhig oo la sin dhinacyadaada marka aad neefta banaanka u bixinaysid. Ku celi neef qaadashada oo gacmahaagana kor u qaad markaad sawiranayso inaad neef qaadaneyso midab kasta oo qaanso-roobaadka ka mid ah: Guduud, Liimi, Jaalle/Huruud, Cagaar, Buluug, Buluu-maareeg, Faayolit.



Hal midab  
maka fiican  
yahay kuwa  
kale?

EMOTICONS FOR A  
SMILEY WORLD

## DHAGAYSI MASKAXDU SOO JEEDO

1. Si tartiib ah u dhagayso codadka agagaarkaaga ka jira.
2. Immisa cod oo kala duwan ayaad maqli kartaa?
3. Hoos ku qor.
4. Codadkee ayaa yimaadda oo taga? Kuwee baa marwalba jooga?
5. U wareeg qol ama goob kale. Codadka aad maqashid ma kuwo kalaa?
6. Qiyaas inaa tahay guumays oo bilow dhawaaq ugaarsi aad ku raadineyso codadka cusub oo garo waxa sameynaya dhawaaqa



Ma maqli  
kartaa  
aamusnaanta  
u dhaxaysa  
codadka?

EMOTICONS FOR A  
SMILEY WORLD

## HAWLGAL

Kulligeen waan xanaaqnaa oo niyad jabnaa waqti ka waqti. Mararka qaar ma muujin karno balse waa inaynaan carada ku sii dhegnaanin. Habka ugu wanaagsan ee cadhada looga takhalusi karo waa inaad firfircoonaato. Isku day inaad sameyso jimicsiga boodboodka xiddigaha, orod, jaas ama inaa lugtaada xoog ugu dhufatid dhulka. Mararka qaar inaad ka dhex qaylisid meel aamin ah ama xataa inaad sacabisid ayaa wanaajin karta waxaad dareemayso.



Ma iska  
ilaalin kartaa  
xanaaqidda?

EMOTICONS FOR A  
SMILEY WORLD

## KOR U QAYLI

Qaylinta ama heesidda waxay kaa caawinaysaaa inaa iska saartid tamarta dheeraadka ah iyo niyad jabka waxaynaaka dhigaysaa mid faraxsan. Kaliya hubi inaad dadka ka xanaajin markaad samaynaysid!



Waa maxay  
heesta fiican  
ee aad ku heesi  
lahayd markaad  
xanaaqsantahay?

EMOTICONS FOR A  
SMILEY WORLD



## TIJAABADA DHADHAMINTA

Dooro gobol qudaar ah, doolshe ama shukulaato kadibna hudhmo yar ka gooso. Calaali hurmada ugu yaraan 20 jeer. Cuntada dhex warwareeji afkaaga. Sidee dareemaysaa? Sidee u dhadhameesaa? Dhadhankeeda miyuu is badalayaaa markastaa oo aad sii calaalisid. Ha illaawin inaa liqidid! Ku celceli illaa aad dhamaysid cuntada.



Sidee dhadhankaagu isku badalayaa haddaa qabatid sankaa?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

## ISKAANKA JIRKA GIJISAN

Fariiso ama seexo meel raaxo ah. U fiirso sida madaxaaga iyo wajigaagu dareemayaan. Hadduu jiro wax cadaadis ah, isku day inaa Iska sii daysid. Debci garbahaaga. Dareen adeyga gacmahaaga ama calaacalahaada oo sii daa. Iskaan garee xagga hore iyo xagga dambe ee jidhkaaga. Deji xiisad kasta. Ogsoonow culeys kasta oo ka jira boodyahaaga ama kubkaaga. Debci lugahaaga. Debci cagahaaga. Neef qoto dheer qaado kadibna deji murqahaaga oo dhan.



Sidee u nasan kartaa?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

## NEEFSASHO XUMBO

Si qoto dheer u neef qaado oo runtii sambabadaada buuxinaysa. Sawiro inaad afuufayso xumbo saabuuneed oo weyn oo aad dhex marinayso duleel qori oo weyn. Waa inaad afkaaga ku afuufiid oo si tartiib ah oo deggan u samaysid xumbada. Bal qiyaas in xumbada ay sabbaynayso oo ay sii qaadayso murugadaada



ma dareemi kartaa murugadaada oo lagaa qaaday?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

## DAADI

Warqad ku dul qor dhammaan waxyaalaha aad jeclaan lahayd inaad naftaada ka badasho. Iska tuur oo fogee. Way tageen waxyaalahaas hadda. Hadda qor liis ah dhammaan waxyaabaha aad naftaada ka jeceshahay. Ma ku aqbali kartaa naftaada sida aad tahay?



Maku cabbiri kartaa dareenkaaga habka sawiradaada?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

## JECLAANTA KHUSHUUC NAXARIIS LEH

Fadhiiso meel aamusan adigoo naftaada ku leh "Ilaahow i nabad yeel", "Ilaahow caafimaadka ii siyaadi", "Ilaahow i daji" qiyaas naftaada inaa u diraysid jacayl iyo naxariis. Ka fikir qof ama wax aad danaysid una dir jacayl iyo naxariis adoo ku celcelinayaa "ilaahay haku nabad yeelo", "Ilaahay caafimaad haku siyaadiyo", "Ilaahay haku dajiyo".

Ogoow sida dareentid kadib markaa samaysid mid walba 2 daqiiqo.

Ma u diri kartaa naxariis jacayl cadawgaaga? Waxaa laga yaabaa inay uga baahan yihiin in ka badan saaxiibbadaa.

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

## FARSHAXANKA NIYADA

Aad beerta ama xadiiqada si aad u heshid qori, caleen ama dhagax, ama sheey ka raadi gurigaaga agtiisa kaasoo dadku aysan waayin hal saac ama ka badan. Diyaarso walxaha aad heshay si ay u sameeyaan weji ama farshaxan muujinaya sida aad dareemayso.

Ma isu dheeli tiri kartaa walxaha is kor saaran si aad farshaxankaaga ugu dhigo mid dheer?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

## XAQIJJINTA SHEEKO

Dooro mid ka mid ah odhaahyada xaqiijinta ee soo socda una sheeg naftaada uguna celceli. Iskuday inaad sidan samaysid adigoo muraayadda isku eegaya. Qor xaqiijinta warqad waxaana dhigtaa meel aad maalin walba ka arki kartid. Gof naxariis leh baan ahay, xoog wayn oo geesi ah. Maalin walba waan sameeyaa intii karaankeyga ah. Xor baan u ahay inaan doorto qofka aan doonayo inaan noqdo. Wax walba way iska dhammaan doonaan. Wax walba way hagaagi doonaan. Gof walba waan u naxariistaa, oo ay naftaydu ku jirto. Maalin kasta noloshayda way sii fiicnaata.

Ma samayn kartaa xaqiijinta xaaladaada?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

## DAREEMIDDA SABIIB

Gacantaada ku soo qaado sabiib ama gobol qudaar qalalan ah. U fiiri sidii adiga oo aan waligaa horey u arag wax lamid ah oo kale. Ogoow faahfaahin kasta. Taabo indhahaaga oo xiran si aad u dareento qaabkeeda taabasho. Urso. Ogoow sida jirkaagu ugu falceliyo urta. Afkaaga gali adoon ruugin.. Carrabkaaga ku dareen. Dhadhami adigoo tartiib u calaalinaya. Ogoow meesha ay ka joogtid afkaaga. Ogoow waxa dhaca markaad biloowdid calaalinta iyo markaa sii wadid. Kuu dareen dhadhankeeda iyo dareenkeeda taabasho ee afkaaga dhexdiisa iyo sida ay kuwani isu bedeli karaan waqti ka dib. Laq ka dib marka aad ogaatid jidhkaagu inuu kuu sheegayo inaad sidaa sameysid. Dareen sabiibta oo sii aadeysa calooshaada oo ogoow sida jirkaagu dareemo.

Immisa cunto oo kale ayaad dareemi kartaa ka hor inta aadan cunin?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

## ISKU DHEELITIR

Waxaad la ciyaari kartaa naftaada ama dad kale. Haddii aad la samaynaysa dadka kale, marba mid ha qaato si loo dheelitiro waqtina hala isku qabto. Kuwa aan dheellitirista sameynayn way wareegi karaan oo waxay isku dayi karaan inay ka qosliyaan ka is dheelitiraya si uu dheelitirku uga lumo, balse ma taaban karaan!

1. Indhahaaga ku hagaaji meel toos ah oo kaa horeysa.
2. Hal lug ku istaag.
3. Bilow tirinta oo arag inta aad dheellitirnaan karto.
4. Indhaha xidh si aad ciyaarta u sii adkeyso.
5. Isku day inaad isku dheelitirto lugtaada kale. Ma dheellitirnaan kartaa muddo dheer?
6. Hoos u dhig oo si qoto dheer u neefso. Miyay fududahay in la is dheelitiro?



Maxaa kaa dhigaya inaad lumiso dheelitirka?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

## DIGSIGA SHILINADA

Waxaad la ciyaari kartaa naftaada ama dad kale.

1. Ururi ugu yaraan 5 shilin oo ku rid dheri.
2. Dooro hal shilin oo ka fiiri dhinac kasta. Xaqiiqdi aad u fiiri.
3. Kuu celi shilinka digsigaa.
4. Rux digsigaa.
5. Ma heli kartaa shilinkaagii mar kale?



Ma fiirisay laakiin ma arki weyday?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

## HAGE DALXIIS

Ku wareeg gurigaaga, beertaada, xaafaddaada ama barxad oo iska dhig inaad tahay hage dalxiis oo tusaya koox dad ah agagaarka. Tilmaan muuqaallada, astaamaha iyo goobaha ugu fiican ama ugu quruxda badan. Wax walba ka dhig mid xiiso leh



Maxaad ugu jeclaan lahayd inaad booqato?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

## AXMED WUXUU YIRI

Koox ahaan, ku ciyaara "Axmad wuxuu yiri". Gof ka dhiga hogaamiye. Hogaamiyuhu waxa uu bixinayaa tilmaamo ay tahay in kooxdu raacdo - laakin KALIYA haddii hogaamiyuhu amarka ku bilaabo "Axmad wuxuu yiri". Tusaale ahaan, "Axmad wuxuu yiri gacmahaaga madaxaaga saar" macnaheedu waa kooxdu waa inay gacmahooda madaxa saaraan. Hadduu hoggaamiyuhu amar bixiyo isaga oo aan odhanin "Axmed wuxuu yiri" marka hore, kooxdu waa inaanay samayn amarka. Haddii gof sameeyo ficil isagoon maqlin "Axmed wuxuu yiri" bilawga, way ka baxayaan ciyaarta. Gofka ugu dambeeya ayaa guulaysanaya.



Had iyo jeer si taxadar leh ma u dhegaysataa tilmaamaha?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

## XAYAWAANKEE AYAAN AHAY?

Dooro xayawaan. Ka fikir ama fiiri sida ay u socdaan. Isku day inaa jirkaaga u dhaqaajiso sida xayaawaankaas. Haddii aad awooddo, tan ku samee koox hortooda oo arag haddii ay qiyaasi karaan xayawaanka aad tahay.



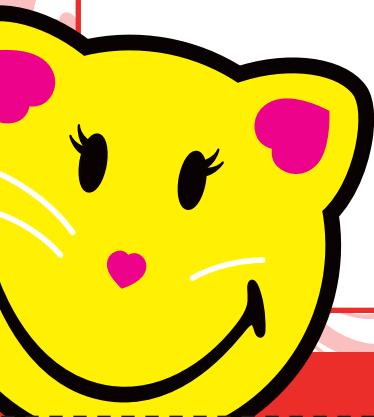
## KU DAYO SAAXIIB

Dooro qof aad taqaanid. Ka fikir ama fiiri sida ay u socdaan. Sidee bay u socdaan, madaxooda u taagaan, gacmaha u dhaqaajiyaa? Isku day inaa jirkaaga u dhaqaajiso qaabka ayaga. Haddii aad awooddo, tan ku samee koox hortooda kuwaas oo garanaya qofka oo eeg bal in ay qiyaasi karaan qofka aad tahay. Xusuusnow inaad ahaato mid naxariis badan!



Waa maxay dhawaaqyada uu sameeyo xayawaankaagu?

Maxay yihiin sifooyinkaaga gaarka ah?



EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

## XILLIGII QOSOLKA

Waa maxay wixii ugu qosolka badnaa ee kugu dhacay dhawaan? Ma ka sameyn kartaa sheeko qosol leh? Awoodda saar qaybaha ugu yaabka badan oo buunbuuni dareemada, waxa dhacay iyo falcelinta dadka haddii ay ka dhigeysa mid ka sii qosol badan. Sheekadaada qof u sheeg oo eeg bal inay ka qosliso.



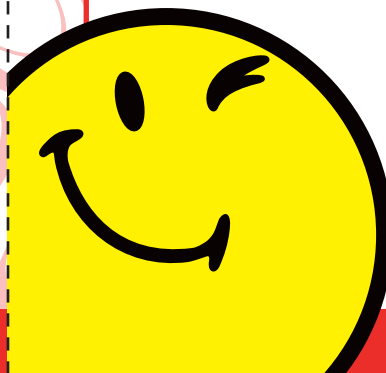
## WAQTIGII JILIDDA

Ka soo qaad inaad tahay tilmaame oo ogaaday inay ku xayiran yihiin gudaha sanduuq aan la arki karin. Muuji sida aad ku ogaanayso inaad ku jirto sanduuq. Isku day siyaabo kala duwan si aad uga baxdo sanduuqa. Mxaad samaynaysaa si aad ugu dambeyntii u xorowdo?



Sidee ayaad u isticmaali kartaa wajigaaga si aad sheekada uga dhigtid mid sidan ka qosol badan?

Maxaa kale oo aad jili kartaa?



EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

## ISKA SHACTIREESO

Bal qiyaas in aad tahay shactiroole ku dhex jira goob-wareeg ah oo hawl-maalmeedkaagu yahay in aad raadiso wax kaa lumay oo aad dhab ahaantii xidhan tahay (koofiyada, cimaamad ama muraayadaha qorraxda madaxaaga oo madaxa kuugu jira). Muuji sida aad dareemeyso marka aad u maleyneyso inaad lumisay shaygii aad jeclayd, oo aadan heli karin dabadeedna, ugu dambeyntii, hel.



Shactiroolahaagu ma xiranyahay dhar qosol leh ama ma leeyahay waji rinjiyeysan?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

## MAKIINADA DURBAANKA

Soo ururi noocyo kala duwan oo walxo adag oo godan oo aan jabin doonin. Ku garaac qaaddo bir ah, qaaddo alwaax ah iyo gacmahaaga. Muxuu u dhawaaq eeg yahay mid kasta? Ku dhufo hal shay oo leh hal laxan. Ma ku garaaci kartaa shay labaad oo leh laxan kale? Dad kale ma kus oo biirin kartaa ayagoo ku garaacaya walxo kale oo leh laxamo wada shaqeynaya?



Laxankee ayaa leh cod farxad, murugo ama cabsi leh?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

## SAWIR NAFEED OO DHOOLA CADDAYNAYA

Fiiri muraayad oo ka dhig wejigaaga mid u eg dhoola cadeynta hoose. Wejige ayaa sida ugu habboon u waafaqaya dareenkaaga? Fiiri muraayad oo sawir wejigaaga adigoo muujinaya shucuurta aad dareemayso. Dooro midabada, qaababka iyo agabka ku habboon niyaddaada.



Intee in le'eg ayaad garanaysaa sida aad u egtahay marka aad dareento waxyaabo kala duwan?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

## QALBI LAHOOW

Fartaada dhexda saar gudaha curcurkaaga. Ma dareemi kartaa garaaca wadnaha? Tiri inta jeer ee wadnahaagu garaaco 1 daqiiqo gudaheed. Jaranjarada kor iyo hoos u orod ama dibadda soo carar muddo 5 daqiiqo ah. Tiri Tiri inta jeer ee wadnahaagu garaaco 1kii daqiiqo gudaheed. Sidee dhakhso ah ayaad uga dhigi kartaa wadnahaaga inuu caadi ku soo laabto jimicsiga ka dib? Neefsashada qoto dheer miyay caawisaa?



Maxaa wadnahaaga ka dhigaya mid degdeg u garaacmaya?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

## BIYO KUCIYAARIS

Waxaad la ciyaari kartaa naftaada ama dad kale. Haddii aad keligaa tahay, ku buuxi qaaddo weyn oo biyo ah oo arag inta aad socon karto adiga oo aanay dhibici kaa dhicin. Haddii aad haysato laba malqacadood oo isku mid ah, isku day inaad la tartanto saaxiib oo arag cidda si dhakhso ah u socon karta iyada oo aan daadin. Haddii aad haysato qaadooyin badan iyo saaxiibo badan, samee laba kooxood oo qof kasta sii qaaddo cabbirkeedu la mid yahay kuwa kale. Hal qaaddo ka buuxi biyo oo ku shub biyaha qofka kugu xiga qaadaadiisa maran ilaa qof kasta oo kooxdaada ka tirsan uu biyaha gudbiyo. Kooxda qaaddadoodu ugu biyaha badan tahay dhamaadka waa guulaystayaasha



Ma ka dhigi kartaa tan mid ka sii madadaalo badan adigoo kor iyo hoos u fuulaya jaranjarada?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

## XALFAD U LABIS

Qaado inta u dhaxaysa 1 ilaa 6 shay oo dhar ah oo hel hab cusub oo aad u xidhato. Ma laabi kartaa gacmaha shaarka ama surwaalka, ama ma ku soo dari kartaa suun ama cimaamad si aad u abuurto muuqal cusub? Ogoow sida dharka iyo qaababka kala duwan ay ku dareensiyaan. Xitaa hal shaar oo siyaabo kala duwan loo xirtay ma beddelayaa muuqaalkaaga iyo dareenkaaga. Waa kee qaabka aad jeceshahay?



Dharkee ayaad kalsoonida ugu badan ku darentaa xidhashadiisa?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

## ANIGA YAAN AHAY?

Ciyaartan waxaa sida ugu fiican loola ciyaara dad kale. Weydii qof inuu kuu bixiyo magaca qof caan ah, ama jilaa filim aad taqaan, qor magaca si aad dhabarkaaga ugu dhejisid. Qofkasta oo magac loo bixiyay markaas waa inuu qiyaasaa cidda uu yahay isagoo dadka kale weydiinaya su'aalo ku saabsan shakhsiyadda qofka, dhalashadiisa, kartidiisa iwm. Dadka aad waxay weydiinayso waxay ku jawaabi karaan kaliya haa ama maya. Waa inaad ku ogaataa cidda aad tahay tirada ugu yar ee su'aalaha ah.



Yaad rabtaa inaad noqotid?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

## TAALLADA MUUSIGA

Tan waxaa sida ugu fiican loola ciyaara dad kale. Raadi qof ciyaara qaybta DJ kaas oo bilaabi doona oo joojin doona muusigga. Daar laxanka aad jeceshahay laakiin, marka DJ-gu joojiyo muusikada, waa inaad meel ku joogsataa. Haddii aad dhaqaaqdo iyadoo muusigga la joojiyay, ciyaarta waa lagaa saarayaa.



Waa maxay dhaqdhaqaaqaaga qoob ka ciyaarka ee ugu fiican-i? dhaqdhaqaaqaaga qoob ka ciyaarka ee ugu fiicani?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

## CAAWI

Caawinta qof waxay ku dareensiin kartaa wanaag. Waydii saaxiib ama xubin qoyska ka tirsan haddii aad wax ku caawin karto. Ilaa inta ay aamin tahay, waxaad samayn kartaa wax aad ku caawiso qof qalaad sida in aad albaab u furto ama aad ka caawiso sqaadista ay alaabta ay wataan.



Immisa jeer maalinkii ayaad u malaynaysaa inaad dadka caawin karto?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

## DHOOLA CADDEEY!

Dhoola cadeyntu waxay kordhisaa kiimikooyinka niyadda kor u qaada ee maskaxda ku jira. Muraayad isku eeg oo dhoola caddeey. Isku day dhoola cadeyn weyn, dhoola cadeyn yar, dhoola cadeyn aad ku aragto ilkahaaga iyo mid afkaagu xiran yahay. Si kasta oo aad u dhoola cadaysoba... waad qurux badan tahay!



Ma la wadaagi kartaa dhoola cadeyntaada qof?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

## QOF LA HADAL

La xidhidhinta dadka kale waxa ay kaa caawinaysaa in aad dareento fiicnaan haddii ay taasi tahay inaad la kulanto qof, kala hadasho moobilka ama aad kala sheekaysato dhanka khadka. Qaado wakhti aad kula hadleyso qof aad jeceshahay ama aad u bogtay. Xitaa waxaad isticmaali kartaa wakhtiga Qaado si aad ula hadasho kaadhahka wada hadalka si sheekadu u bilaabato.



Yaad rabtaa inaad la hadashid maanta?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

## NOOLOOW WAQTI XAADIRKA

Hoos u dhig neefsashada oo neef kasta ka dhig mid xoogaa tii hore ka weyn. Fiiro u lahoow waxa aad arki karto, maqli karto oo dareemi karto wakhtigan xaadirka ah. Waxay kaa caawinaysaa inaa degtid.



Jirkaaga maxaa ka dareemi kartaa?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

## WAX KU DEEQ

Inaad wax siiso qof baahan ama siinta lacag hay'ad samafal waxay dhab ahaantii ku dareensiin kartaa si fiican. Waxay kaa caawin kartaa inaad dareento inaad muhiim tahay oo waxaad samaynaysana, si kasta oo ay u yar yihiin, ay samayn karaan isbeddel.

Raadi wax aadan u baahnayn oo aad geyn karto dukaanka samafalka ama aad siin karto qof si fiican uga faa'iidsaysan kara.



Maxaa siin kartaa qof kale si aad u caawisid?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

## SEEXO

Hurdo wanaagsan oo aad heshid habeen kasta waxay muhiim u tahay in aad xaalad fiican ku sugnaatid. Isku day inaad seexato oo aad soo toosto isku wakhti maalin kasta si jidhkaagu ula qabsado laxan caadi ah. Maxay yihiin waxyaalaha aad samayn karto ka hor wakhtiga jifka si ay kaaga caawiyaan inaad si fiican u seexato?



Waqtigee ayaad seexan doontaa caawa?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

## JIMICSO

Jimicsigu faa'iidooyin aad u weyn ayuu u leeyahay jirka iyo maskaxda. Inaad jimicsi kaa dhigaya mid neef tuuraya si joogto ah u sameyso ugu yaraan saddex jeer todobaadkii waxa ay kaa dhigi kartaa mid aad u faraxsan.

1. Ku qiimee niyaddaada hadda cabbir 1-10 ah.
2. Samee 10 daqiiqo oo boodbood ah, orod ama jimicsiga loo yaqaan barbiis (bur).
3. Ku qiimee niyaddaada ka dib cabbir 1-10 ah. Intaas ka dib ma dareentay fiicnaan?



Waa maxay hababka aad jeceshahay inaad u jimicsato?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

## MUUSIG DHAGAYSO

Muusiggu wuxuu noqon karaa hab degdeg ah oo lagu kiciyo niyaddaada. Wuxuu yarayn karaa walbahaarka iyo xanuunka wuxuna xitaa kaa caawin karaa in wadnahaagu caafimaad qabo. Dhegaysashada heeso ku xasuusinaya wakhti farxad leh waxa ay soo celin kartaa xasuus farxad leh. Heesohee ayaad dhageysan kartaa ama ku heesi kartaa si aad u dareento fiicnaan?



Wa maxay heestaada farxadda leh?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD



## JAAS

Qoob-ka-ciyaarka kaliya kaama dhigayo mid ka dhigayo mid fayyo-qaba oo qura, balse wuxu kor u qaadaa niyaddaada wuxuuna kaa caawinayaa inaad la xiriirto dareenkaaga. Micno ma leh sidaad u jaaseysid. Waxaad u jaasi kartaa si doqonimo iyo xayawaanimo leh haddaad rabto. Ciyaar, hees, qayli ama ku gunuunac hees jaas yarna sameey!



Ma sameen kartaa jaas doqonimo leh kaas oo dadka ka qoslinaaya?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

## KHUSHUUC

Iyadoo sidoo kale yareysa diiqadda, khushuucistu waxay kordhisaa farxadda, niyad-soojeedinta iyo xasuusta. Waxaa jira habab badan oo loo khushuuco. Isku day kuwan soo socda oo hel hab adiga kugu habboon:

- Diirada saar shay sida geed ama shumac oo kale ah.
- Ku celi kelmad aad ku nasanayso marar badan.
- Xisaabi neeftaada oo isku day inaad wax kale ka fikirin.
- Daawo neeftaada ama fikradahaaga oo imanaya haddana tegaya.
- Isku day inaad nasiso muruq kasta oo jidhkaaga ah.
- Isku day inaad qaadata wakhti aad ku dareento kaadhka fikrado badan.

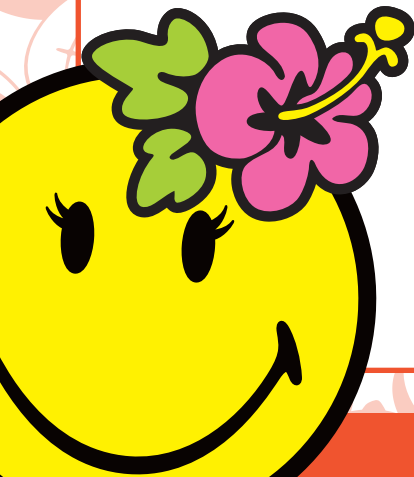


Miyaad raadin kartaa dhammaan culeyska jidhkaaga kadib ma iska fasaxi kartaa?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

## YAAB DABIICI AH

Inaad dabecadda la jirto, gaar ahaan geedaha, waxay u fiican tahay maskaxdaada iyo sidoo kale jirkaaga. Waqti ma ku qaadan kartaa beerta ama xadiiqadda. Ma heli kartaa dhir aad daryeesho? Soo ogow waxa ka baxa aaggaaga xilligan sanadka oo arag haddii aad abuurin karto iniin kadib daawo sida ay u korayso.



Goorma ayaad bannaanka aadi kartaa maanta?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

## TABURUCAAD

Tabaruciddu maaha kaliya inay caawiso dadka kale laakiin waxa la ogaaday inay caawiso tabarucaha. Sidoo kale samaynta shay muhiim kuu ah, waxay kaa caawin kartaa inaad dareento qanaaco, waxay ku siin kartaa xirfado cusub iyo inaad hesho saaxiibo cusub oo daneeya waxyaabaha adiga aad danaysid oo kale. Xitaa waxaad samayn kartaa wax fudud sida inaad qashinka dariskaaga ka gurto muddo shan daqiiqo ah.

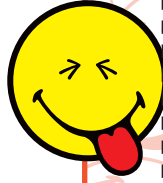


Yaa ama sababtee ayaad jeceshahay inaad caawiso?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

## QOSOL

Qosolku waxa uu soo daayaa maadooyin kiimikaad oo farxadda kordhiya diiqaddana yareeya. Xitaa uma baahnid inaad ku qososhid kaftan si aad faa'iidooyinka u hesho. Iskuday inaad qososhid hadda. Haa, bilaa sabab. Ma nacasnimaa oo dhab ahaantii ma kaa qoslineysaa? Tan saaxiib la samee. La qoslidda dad kale waxay ka dhigtaa saaxiibtinimadeenna mid wanaagsan.



Ma samayn kartaa kaftan qof kale ka qosliya?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

## ISKU DAY WAX CUSUB

Ma jiraa qalab muusig oo aad had iyo jeer rabtay inaad ku ciyaarto, meel xaafadaada ku taal oo aad had iyo jeer rabtay inaad tagto ama nooc jimicsi oo aad had iyo jeer rabtay inaad isku daydo? Isku dayga wax aanad waligaa samaynin waxa ay kor u qaadi kartaa kalsoonidaada waxayna wanaajin kartaa niyadaada. Xataa samaynta muuqaal jimicsi cusub oo onlayn ah ayaa kaa caawin kara inaad dareento fiicnaan.



Ma jiraan wax aad waligaa rabtay inaad isku daydo?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

## AKHRI BUUG

Wax akhrisku waxay u roon tahay maskaxda: waxay yaraynaysaa walbahaarka, waxay wanaajisaa niyadda waxayna xitaa kaa caawin kartaa inaad noolaato wakhti dheer. Waa maxay waxa ay tahay in la jeclaamin? Waxaa jira malaayiin sheeko. Raadi mid aad jeceshahay oo kaga baxso adduunkaaga buug nasasho ah.



Sheekooyin nooc ee ah ayaad jeceshahay?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

## QORRAXDA FARIISO

Qorraxda badan waa khatar hubaashii, gaar ahaan maalinta dhexdeeda, laakiin in la helo in yar oo qorrax ah maalintii waxay u fiican tahay niyadda, lafaha iyo habdhiska difaaca. Haddii aysan ka jirin qorraxi meesha aad joogto, kaliya dibadda u bax si aad u lugeyso inta lagu jiro iftiinka maalinta. Waa degdeg niyadda kor u qaadaysa oo xor ah si aad maskaxdaada u dejiso xoogaa farxad leh.



Waa kee xilliga sannadka ee aad jeceshahay?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

Waxqabadyo lagu qorsheynayo oo sida ugu fiican nolashaada aad uga faa'iideysanayo

## YOOL DEJIN

Qor 3 yool: Mid usbuuca soo socda ah, mid bisha soo socota ah iyo mid sanadka soo socda ah.

Yoolkaygu waa \_\_\_\_\_  
Waxaan gaari doonaa hadafkeyga taariikhda \_\_\_\_\_

[Goorma ayaad dhammaystiri doontaa?]

Si aan u gaaro yoolkayga waxaan u baahanahay \_\_\_\_\_

[Talaabooyinkeed ayaad u baahantahay in aad qaado si aad u gaarto yoolkaaga]



Waxqabadyo lagu qorsheynayo oo sida ugu fiican nolashaada aad uga faa'iideysanayo

## QORSHEE INAAD WANAAG DAREENTID

Dhaqdhaqaaqyo kala duwan ayaad siyaabo kala duwan u saameyn kara shucuurteena Ogoow wax qabadyada ku dareensiya:

**tamar degenaan farxad**

**la jecelyahay dhiirran xiisaynaya**

**caafimaad qaba**

Go'aanso sida aad rabto inaad dareento oo samee waxqabad kaa caawin doona inaad dareento dareenkaas.



Sidee ayaad rabtaa in nolashaadu u ekaato sannad gudihi?

Ma qorsheyn kartaa todobaadkaaga si aad u dareento dhammaan waxyaabaha aad rabto inaad dareento?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

Waxqabadyo lagu qorsheynayo oo sida ugu fiican nolashaada aad uga faa'iideysanayo

## HEL WAQTI

Ma garanaysaa sida aad wakhtigaaga u isticmaasho? Ma jiraan wax aad waligaa rabtay inaad samayso balse sidaas oo ay tahay aadan wakhti u helin? Fiiri jadwalkaaga toddobaadlaha ah iyo waxa aad ku sameyso wakhtigaaga maalin kasta. Ma laga yaabaa inaad wakhti yar ku bixiso daawashada telefishinka ama ciyaaraha kombiyuutarka oo aad hesho wakhti dheeraad ah oo aad ku sameyso waxyaabo kaa caawinaya horumarinta xirfadahaaga, maskaxdaada ama xiriiradaada?



Maxaad doonaysaa inaad wakhtigaaga firaqada ku samayso?

Waxqabadyo lagu qorsheynayo oo sida ugu fiican nolashaada aad uga faa'iideysanayo

## BARO XIRFAD CUSUB

Barashada waxyaabo cusub waxay u fiican tahay maskaxdeena maadaama ay naga caawiso inaan si dhakhso leh u baranno waxyaabaha kale. Waxaa intaa dheer waxay na siin kartaa farxad iyo kalsooni badan. Dooro xirfad cusub oo aad rabto inaad barato oo soo ogoow sida loo sameeyo adiga oo daawanaya fiidiyowiyada internetka, akhriyada buugaagta mawduuca ku saabsan ama raadinaya qof kaa caawin kara inaad barato. Waxaad baran kartaa sida loo:

**jugleeyo sameeyo jaas cusub qoro gabay ama hees raab ah**

**fargo ama tolo**

**waraaqo loo duubo ama sawir boodhadaada iskeytka loo wareejiyo**

**ciyaaro qalab muusig oo cusub**

**hadlo luuqad kale**

Jirkaaga waxaa kuu jiray wixii kale? Kartaa?



EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

## KU DHAQAN KALA HORMARINTA

Kala hormarinta waxay la macno tahay inaad garato hawlaha ay tahay in marka ugu horeysa la qabto. Qor waxa aad u baahan tahay inaad qabato todobaadkan oo mudnaan kala sii liiskaaga wax-qabadka si aad u hubiso inaad ku hesho waxyaalaha ugu muhiimsan uguna degdegga badan wakhtigii loogu talagalay. OGOOW! U ma fududa sida in hawlaha loo qabto sida ay u kala horreeyaan maadaama hawlaha qaar ay qaataan waqti ka badan kuwa kale oo ay u baahan yihiin in waqti dheeraad ah horey loogu sii qorsheeyo. Sidoo kale, ka digtoonow in aadan dib u dhigin hawlaha muhiimka ah laakiin aan degdegga ahayn, sida jimicsiga iyo la kulanka asxaabta.



Waa maxay waxa kuugu muhiimsan inaad qabatid maanta?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

## KOOXDAADA U MAHADCELI

xiriir kasta oo aan la leenahay qof kasta oo aan naqaan waa kala duwan yahay. Hal saaxiib ayaa laga yaabaa inuu ku fiican yahay in lala ciyaaro kubbadda cagta, laakiin aanu ahayn qof aan kala hadali karno dhibaato. Halka saaxiib kale laga yaabo inuu ku fiican yahay inuu naga caawiyo dareenkeena, laakiin gabi ahaanba aanu xiiseyneynin kubada cagta. Samee liiska asxaabta iyo xubnaha qoyska ee ku jira noloshada. Yaad kala hadli kartaa waxyaabo kala duwan? Maxaad jeceshahay inaad la sameyso dad kala duwan? Dooro laba qof oo ku jira liiskaaga kuwaas oo adiga gaar kuu ah uguna mahadceli inay kuu yihiin saaxiib.



Yaad la hadli kartaa marka aad u baahan tahay qof ku garab istaaga?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

## MEEL BANNEEY

Mararka qaarkood waxaan haynaa waxyaabaha aynaan u baahnayn - tusaale ahaan boodboodka aan ku habboonayn, saacad aan shaqaynayn, ama rinjiyeynta weligeed aan dhammaanayn. Inay kugu hareereysnaadaan wax aadan isticmaalin, waxyaabo xusuus xun kugu leh ama waxyaabo ina xasuusiya hawlo aynaan dhammayn ayaa maskaxda ka saara tamarta. Hayso waxyaabaha aad jeceshahay laakiin isku day inaad gurigaaga iyo madaxaagaba nadiifiso adigoo: - siinaya dharka, alaabta lagu ciyaaro iyo waxyaalaha aanad isticmaalin asxaabta ama hay'adaha samafalka - hagaajinta waxyaabaha jabay, ama u raadinta cid hagaajisa - dib u arshadaynta intii suurto ah - tuurista waxyaabaha aan dib loo isticmaali karin, dib loo warshadayn karin ama aan la hagaajin karin.



Maxaad maanta ka tagi kartaa?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

## SAADAALI WAX QABADKAAGA

Ma ogtahay inta ay kugu qaadanayso inaad samayso waxyaallaha caadiga ah sida dhar xidhashada, cadayashada ilkaha, u socoshada guriga saaxiibkaa? Marka xigta ee aad qabaneysa wax:

1. Fiiri saacadda ama qabso waqti.
2. Qiyaas inta ay kugu qaadan doonto inaad hawshaada qabato.
3. Qabo hawshaada.
4. Markaad dhammayso, fiiri saacadda mar kale ama jooji waqtiyeeyaha.
5. Intee ayaad u jirsatay waqtigii aad qiyaastay? Waqti ka dib waad ku fiicnaan doontaa inaad saadaaliso inta ay kugu qaadan doonto inaad qabato hawlaha.



Ma heli kartaa siyaabo aad si dhakhso leh ugu qabato hawlahaaga joogtada ah?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

## MEEL DHIG

Haddii wax kasta oo aad leedahay ay leeyihiin meel la dhigo, waad garanaysaa meesha aad ka raadinayso. Inaad aruursanaato waxay kaa badbaadin kartaa wakhti aad isku daydo inaad wax hesho. Wax kasta oo qolkaaga yaalla ma leeyihiin meel lagu kaydiyo? Haddaysan sidaan ahayn, u kala sooc alaabtaada kooxo isku mid ah. Markaad ka dhigto rasooyin, hel sanduuqyo waaweyn oo ku filan mid kasta oo iyaga ka mid ah. Tusaale ahaan, ku rid dhammaan qalin rasaasyadaada iyo qalin biirahaaga hal sanduuq kombiyuutarka ciyaarahana mid kale. Waad qurxin kartaa sanduuqyada badarka ama kabaha, laakiin xusuusnow inaad calaamadiso sanduuq kasta si aad u ogaato meesha aad fiirinayso.



Sid baad dareemaysaa marka wax kasta oo hareerahaaga ahi isku aruursan yihiin?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

## GO'AANSO INAA GUULAYSATO

Ma jirtaa xirfad aad jeclaan lahayd inaad ogaatid sida loo sameeyo? Naftaada u sheeg in kastoo aadan weli sameyn karin, haddii aad barato sida loo sameeyo oo aad si joogto ah ugu dhaqanto, waxaad awoodi doontaa inaad sameeyso. Haddii ay kugu adag tahay, sii wad isku dayga. Haddii aad qalad samayso wax ka baro. Haddii meel kugu dhegto, weydii khabiir. Marka aan nafaheena carino, waxaan ku kornaa xirfadaha iyo kalsoonida. Qor tillaabooyinka aad qaadi karto si aad u barato xirfad cusub ama si aad u hagaajiso wax aad jeclaan lahayd inaad si ka sii fiican u qabato.



Maxaadan weli qaban karin?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

## SOCO ADOO ISKU FAANAYA

Maxaad ku faantaa inaad noloshada samaysay ilaa hadda? Waxaad ku faani kartaa caqabadaha yaryar ee aad ka soo gudubtay iyo sidoo kale mashaariicda waaweyn ee aad dhammaysay ama abaal-marinnaha aad ku guulaysatay. Miyaad sii waday markii wax kugu adkaadeen? Miyaad isku dayday inaad tijaabiso wax cusub? Ma geesi baad ahayd markaad cabsatay? Ma hadashay markay adkaatay? Ma iska celisay qof dadka u xoogsheegta? Samee liis sababaha ay tahay inaad ku faanto oo madaxaaga kor u qaaddo!



Maxaad ku faantaa inaad samaysay maanta?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

## ISTAAG ADOO DHEER

Fadhiga ama istaagida dhabarkaaga oo toos ah waxay yarayn kartaa walbahaarka, wanaajin kartaa niyadda waxayna kordhin kartaa kalsoonida marka la barbar dhigo foorarsiga. Dhaqan geli hagaajinta qaabkaaga adiga oo ku fadhiisanaya kursi labadaada cagoodna ay dhulka si siman u yaalliin. Bal qiyaas in dun madaxaaga korkiisa ku taal kor laguugu jiidayo. Hubi in garbahaagu dabacsan yihiin (wareeji si aad u dabciso) oo si weyn u neefso. Jidhkaagu ma dareemayaa wax ka duwan? Dareenkaaga miyuu is beddelay? Sideed u xasuusan kartaa inaad si qumman u fadhiisato ama u socoto?



Sidee buu jidhkaagu dareemayaa hadda? Sidee baad u fiicnaa kartaa?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

## KA SHAQEE

Ma garanaysaa shaqada aad rabto inaad qabato? Ma taqaan sida loo helo? Samee tillaabooyinkan si ay kaaga caawiyaan inaad hesho shaqadaad ku riyoonayso:

1. Hoos ku qor xirfadahan.
2. Qor waxaad jeceshahay inaad samayso.
3. Qor meelaha aad jeceshahay inaad joogtid (dibadda, badda agteeda, meel diirran).
4. Baro shaqooyinka isticmaala xirfadahaaga oo ku lug lahoow samaynta waxyaabaha aad jeceshahay inaad ku qabato meelaha aad jeceshahay inaad joogtid.
5. Soo hel sida aad ugu tababaran karto shaqada aad rabto.
6. Ka shaqee waxa aad u baahan tahay inaad diirada saarto, ama haddii aad u baahan tahay inaad sameyso wax ka duwan, si aad u hesho shaqada aad rabto.



Maxay noqon lahayd shaqadaada ugu fiican?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

## NAFTAADA SII LA HADAL

Weligaa ma dhegaysatay habka aad naftaada ula hadasho? Maxaad isku tidhaahdaa marka aad diiqad leedahay? Sidee ula hadashaa naftaada marka wax kaa xanaajiyaan? Isku day inaad ogaatid waxyaabaha aad maskaxda ku hayso oo ka dhig ereyo fiican oo dhiirigelin leh sida:

- waxan waan sameen karaa!
- Si fiican ayaan iskugu dayay
- Tan ayaan wax ka baran karaa
- Waan garanayaa sida loo maareeyo shucuurtayda
- Si qoto dheer ayaan u neefsadaa, waanan deganahay



Maxaad u baahan tahay inaad naftaada u sheegto maanta?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

## MAAMUL TAMARTAADA

Ka fakar inta tamar ah ee aad haysato waqtiyada kala duwan ee maalintii. Ma waxa kuu sahlan inaad awoodda saarto shaqada ugu horeyn subaxdii mise waxaad si fiican u shaqeysaa mar dambe? Goorma ayaad dareentaa inaad dhaqaaqdo? Ogoow sida heerarka tamartaadu isu beddelaan maalinta oo dhan oo qorshee shaqadaada, naso oo u ciyaar si habboon.



Goorma ayaad sida ugu fiican u shaqeysaa?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

## HORAY U SOCO

Waa mid aad inoo soo jiidata inaynu dib u dhigno waxyaalaha aynaan rabin inaynu qabano. Laakiin haddii aan sidan sii wadno, waxaynu ku dambeyn doonaa in waxyaabaha inoogu jira liiska hawlqabadka oo badan inoo yaallaan waqtiguna yaraado. Haddaba, marka aad waqti haysato, horay u soco oo samee waxyaabaha aad hadda u baahan tahay si aad mustaqbalka wax yar u qabato oo aad u nasato. Immisa hawllood ayaad maanta ka bixi kartaa?



Maxaad samayn kartaa maanta si aad berri hawl yar u qabato?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD