

Ku Socota Waalidiinta iyo Ilaaliyeyaasha: Bandhigga Shaqada Guriga Qoyska FLASH

Lesson 1, Family Homework Letter (Somali)

Qeyb muhiim ah oo ka tirsan qeybta caafimaadka kacsiga FLASH waa Shaqada Guriga Qoyska. Shaqada Guriga Qoyska waxaa wada dhamaystira ardayga iyo qof qaan gaar ah oo ka tirsan qoyska. Warqadaan waxay sharaxdaa ujeedada Shaqada Guriga Qoyska FLASH iyo waxa aad ka filan kartid.

Mid ka mid ah ujeedooyinka qeybta FLASH waxay tahay in la kordhiyo wada hadalka waalidka iyo dhallinta ka yeeshaan caafimaadka kacsiga. Inkastoo dhallinta aysan mar kasta muujinin, wareysiyada waxay muujiyaan in ay rabaan in ay arrimahaan kala hadlaan waalidka ama qof qaan gaar ah ay ku kalsoon yahiin, iyo cilmi baarista waxay muujisaa in wada hadaladaan kaalin muhiim ah ka cayaaraan kaalmada in dhallinta iska ilaaliyaan uurka, STDyada iyo HIV. Barnaamijka FLASH waxaa ka mid ah Shaqada Guriga Qoyska si wada hadaladaan loo fududeeyo loona badiyo.

Shaqada Guriga Qoyska waxaa dhamaystira ardayga iyo xubinta qaan gaar ah oo ka tirsan qoyska, ama waxaa lala dhamaystiraa qof qaan gaar ah oo ah sida qoyska (tusaale ahaan, waalidka cunugga koriya, ilaaliye, iwm.). Su'aalaha ku jira Shaqada Guriga Qoyska waxay wax kaa weydiyaan fikradaha aad qabtid iyo waxa aad ka aaminsan tahay mowduuca la xariira darsiga fasalka. Uma baahnid in aad qabtid macluumaad ku saabsan caafimaadka kacsiga si aad u sameysid shaqada guriga. Qofna loogama baahna in uu weydiyo ama ka jawaabo su'aalaha shakhsiga. Mid kasta oo ka mid ah Shaqada Guriga Qoyska waxay qaadataa ku dhawaad 10 daqiiqo. Si loo helo buundo, qofka qaangaarka ah wuxuu saxiixaa warqad yar oo sheegeysa in shaqada guriga la dhamaystiray. Ardayda lama weydiin doono in ay kula qeybsadaan waxa aad ka hadashay.

Dhalinta waxaa lagu wareejiyaa fariimo ku jira meediyaha oo u sheega sida looga baahan yahay in ay u dhaqmaan, kacsii ahaan. Inkastoo awoodda meediyaha xoog badan tahay, waxaan ogsoonanahay in xariirka qoyska sidoo kale aad u xoog badan yahay. Shaqada Guriga Qoyska waxaa loogu talagalay in qaangaarka lagu kaalmeeyo in ay si fashiix ah iyo si toos ah dhallinta kala hadlaan waxa ay aaminsan yahiin iyo rajada ay qabaan.

Shaqada Guriga Qoyska waa shay lagu talliyo balse ma aha wax loo baahan yahay. Haddii qoyska go'aan ku gaaro in uu sameeyo Shaqada Guriga Qoyska, ardayda waxaa la siin doonaa shaqo u gaar ah oo la dhamaystiri karo si loo qaato isla buundadaas.

Waad ku mahadsan tahay waqtiga aad gelisay in aad fiirisid Shaqada Guriga Qoyska. Waxaan rajeyneynaa in ay kugu kaalmeeyso adiga iyo dhallintaada in aad yeelataan wada hadaladaan qiimaha leh.



Warqadda Xaqiijinta Shaqada Guriga Qoyska

Confirmation Slip for Lesson 1, Family Homework Letter (Somali)

Leyska Rabo: _____

Aniga waan helay Warqadda Shaqada Guriga Qoyska.

Taariikhda

Saxiixa xubin ka tirsan qoyska ama qaangaar lagu kalsoon yahay

Magaca daabacan ardayga

Saxiixa ardayga

Shaqada Guriga Qoyska: Ka Hadalka Siistemka Dhalmada

Family Homework for Lesson 2, Reproductive System (Somali)

Dhamaan Shaqada Guriga Qoyska waa waxa leyska dhaafi karo. Baddal ahaan, ardayda waxay dhamaystiri karaan Shaqada Guriga Qofka

Ujeedada: Shaqada Guriga Qoyska waa fursad lagu qeybsado waxa aad ka aaminsan tahay kacsiga iyo xariirka, iyo waxa aad ka aaminsan tahay qoyska, hiddaha ama diinta.

Tilmaamaha: Ardayga wuxuu shaqada guriga la dhamaystiri doonaa xubin ka tirsan qoyska ama qaangaar lagu kalsoon yahay oo ah sida qoyska. Hel meel daggan aad adiga iyo qofka kale ku wada hadli kartiin si gaar ah muddo 5-10 daqiiqo. Fadlan raac tilmaamahaan:

- Waa hagaag in midkiin ka boodo su'aal.
- Waxa aad ka wada hadashaan ma lala qeybsan doono qof kale, haddii aadan isa siinin ruqsad aad ku qeybsataan.
- Marba qof ha weydiyo su'aalaha. Marka la soo gaaro waqtigii aad dhageysan lahayd, iskuday in aad fahamtid jawaabta qofka kale.

Weydii qaangaarka: Ma jiraan erayo ama magacyo loo sameeyay siistemka dhalmada qeybaha jirka oo u gaar ah hiddahena ama qoyska? Ma jiraan magacyo aan siino xubnaha jirka oo macno gaar ah kuu leh adigaa?

Weydii ardayga: Maxay yahiin magacyada qeybaha jirka iyo waxa ay qabtaan aad ka baratay fasalka?

Midba midka kale ha weydiyo: Ma haysaa sheekooyin lagu qoslo oo ku saabsan magacyada jirka? (Tusaale ahaan, in aadan sheegin erayga *gus* cunug ahaan balse aad ku magacaawdid "peepee".)



Warqadda Xaqiijinta: Ka Hadalka Siistemka Dhalmada

Confirmation Slip for Lesson 2, Reproductive System (Somali)

Leyska Rabo: _____

Waxaan dhamaystirnay shaqada guriga qoyska.

Taariikhda

Saxiixa xubin ka tirsan qoyska ama qaangaar lagu kalsoon yahay

Magaca daabacan ardayga

Saxiixa ardayga

Shaqada Guriga Qoyska: Ka Hadalka Uurka

Family Homework for Lesson 3, Pregnancy (Somali)

Dhamaan Shaqada Guriga Qoyska waa waxa leyska dhaafi karo. Baddal ahaan, ardayda waxay dhamaystiri karaan Shaqada Guriga Qofka

Ujeedada: Shaqada Guriga Qoyska waa fursad lagu qeybsado waxa aad ka aaminsan tahay kacsiga iyo xariirka, iyo waxa aad ka aaminsan tahay qoyska, hiddaha ama diinta.

Tilmaamaha: Ardayga wuxuu shaqada guriga la dhamaystiri doonaa xubin ka tirsan qoyska ama qaangaar lagu kalsoon yahay oo ah sida qoyska. Hel meel daggan aad adiga iyo qofka kale ku wada hadli kartiin si gaar ah muddo 5-10 daqiiqo. Fadlan raac tilmaamahaan:

- Waa hagaag in midkiin ka boodo su'aal.
- Waxa aad ka wada hadashaan ma lala qeybsan doono qof kale, haddii aadan isa siinin ruqsad aad ku qeybsataan.
- Marba qof ha weydiyo su'aalaha. Marka la soo gaaro waqtigii aad dhageysan lahayd, iskuday in aad fahamtid jawaabta qofka kale.

Weydii qaangaarka: Maxay yahiin macluumaadka aad ka heshay dugsiga oo ku saabsan uurka?

Weydii ardayga: Li sheeg qaar ka mid ah waxyaabaha aad ka hadasheen fasalka maanta, kana mid ah qodobada soo socda: muddada saddaxda bil, qaaddida uurka iyo kacsiga.

Qaangaarka qaaday uurka waxay sheekada uurka la qeybsan karaan ardayga.



Warqadda Xaqiijinta: Ka Hadalka Uurka

Confirmation Slip for Lesson 3, Pregnancy (Somali)

Leyska Rabo: _____

Waxaan dhamaystirnay shaqada guriga qoyska.

Taariikhda

Saxiixa xubin ka tirsan qoyska ama qaangaar lagu kalsoon yahay

Magaca daabacan ardayga

Saxiixa ardayga

Shaqada Guriga Qoyska: Ka Hadalka Jihada Kacsiga iyo Aqoonsiga Jaandka Qofka

Family Homework for Lesson 4, Sexual Orientation and Gender Identity (Somali)

Dhamaan Shaqada Guriga Qoyska waa waxa leyska dhaafi karo. Baddal ahaan, ardayda waxay dhamaystiri karaan Shaqada Guriga Qofka

Ujeedada: Shaqada Guriga Qoyska waa fursad lagu qeybsado waxa aad ka aaminsan tahay kacsiga iyo xariirka, iyo waxa aad ka aaminsan tahay qoyska, hiddaha ama diinta.

Tilmaamaha: Ardayga wuxuu shaqada guriga la dhamasytiri doonaa xubin ka tirsan qoyska ama qaangaar lagu kalsoon yahay oo ah sida qoyska. Hel meel daggan aad adiga iyo qofka kale ku wada hadli kartiin si gaar ah muddo 5-10 daqiiqo. Fadlan raac tilmaamahaan:

- Waa hagaag in midkiin ka boodo su'aal.
- Waxa aad ka wada hadashaan ma lala qeybsan doono qof kale, haddii aadan isa siinin ruqsad aad ku qeybsataan.
- Marba qof ha weydiiyo su'aalaha. Marka la soo gaaro waqtigii aad dhageysan lahayd, iskuday in aad fahamtid jawaabta qofka kale.

Weydii qaangaarka: Ma kula tahay in ay sax ama qalad tahay in labo wiil ama labo gabar yeeshaan xariir jeceel? Maxaa ka dhiga sax ama qalad?

Weydii ardayga: Wax miyaad ka qabtay noocyada ku saabsan dadka LGBT oo aadan iminka aaminsaneyn? Maxaa baddalay fakarkaada?

Weydii qaangaarka: Ma kula tahay in ay sharci tahay in labo nin ama labo dumar is guursadaan? Maxay tahay sababta ama maxaysan u ahayn?

Weydii ardayga: Ka dhig in saaxiib wanaagsan kuu sheego in uu ahaa nimow naageesh. Maxaad ka dareensan tahay? Maxaad ka sheegi lahayd ama samayn lahayd? Sabab?



Warqadda Xaqiijinta: Ka Hadalka Jihada Kacsiga iyo Aqoonsiga Jaandka Qofka

Confirmation Slip for Lesson 4, Sexual Orientation and Gender Identity (Somali)

Leyska Rabo: _____

Waxaan dhamaystirnay shaqada guriga qoyska.

Taariikhda

Saxiixa xubin ka tirsan qoyska ama qaangaar lagu kalsoon yahay

Magaca daabacan ardayga

Saxiixa ardayga

Shaqada Guriga Qoyska: Ka Hadalka Noocyada Jaadka Qofka

Family Homework for Lesson 5, Gender Stereotypes (Somali)

Dhamaan Shaqada Guriga Qoyska waa waxa leyska dhaafi karo. Baddal ahaan, ardayda waxay dhamaystiri karaan Shaqada Guriga Qofka

Ujeedada: Shaqada Guriga Qoyska waa fursad lagu qeybsado waxa aad ka aaminsan tahay kacsiga iyo xariirka, iyo waxa aad ka aaminsan tahay qoyska, hiddaha ama diinta.

Tilmaamaha: Ardayga wuxuu shaqada guriga la dhamasytiri doonaa xubin ka tirsan qoyska ama qaangaar lagu kalsoon yahay oo ah sida qoyska. Hel meel daggan aad adiga iyo qofka kale ku wada hadli kartiin si gaar ah muddo 5-10 daqiiqo. Fadlan raac tilmaamahaan:

- Waa hagaag in midkiin ka boodo su'aal.
- Waxa aad ka wada hadashaan ma lala qeybsan doono qof kale, haddii aadan isa siinin ruqsad aad ku qeybsataan.
- Marba qof ha weydiyo su'aalaha. Marka la soo gaaro waqtigii aad dhageysan lahayd, iskuday in aad fahamtid jawaabta qofka kale.

Ardayga: Tus iyo muuji Warqadda Sanduuqyada Jaadka Qofka adiga oo la shaqeeya qaangaarka aad ku kalsoon thay.

Midba midka kale ha weydiyo:

- Maxaa kaa yaabiyay oo ku saabsan sanduuqyadaan jaadka uu yahay qofka?
- Maxaan kaa yaabinin?
- Wax miyaad iga ogaatay aniga marka aan wada hadalnay? Haddii ay sidaas tahay, maxaa?



Warqadda Xaqiijinta: Ka Hadalka Noocyada Jaadka Qofka

Confirmation Slip for Lesson 5, Gender Stereotypes (Somali)

Leyska Rabo: _____

Waxaan dhamaystirnay shaqada guriga qoyska.

Taariikhda

Saxiixa xubin ka tirsan qoyska ama qaangaar lagu kalsoon yahay

Magaca daabacan ardayga

Saxiixa ardayga

Shaqada Guriga Qoyska: Ka Hadal Xariirka Caafimaadka Qaba

Family Homework for Lesson 6, Healthy Relationships (Somali)

Dhamaan Shaqada Guriga Qoyska waa waxa leyska dhaafi karo. Baddal ahaan, ardayda waxay dhamaystiri karaan Shaqada Guriga Qofka

Ujeedada: Shaqada Guriga Qoyska waa fursad lagu qeybsado waxa aad ka aaminsan tahay kacsiga iyo xariirka, iyo waxa aad ka aaminsan tahay qoyska, hiddaha ama diinta.

Tilmaamaha: Ardayga wuxuu shaqada guriga la dhamasytiri doonaa xubin ka tirsan qoyska ama qaangaar lagu kalsoon yahay oo ah sida qoyska. Hel meel daggan aad adiga iyo qofka kale ku wada hadli kartiin si gaar ah muddo 5-10 daqiiqo. Fadlan raac tilmaamahaan:

- Waa hagaag in midkiin ka boodo su'aal.
- Waxa aad ka wada hadashaan ma lala qeybsan doono qof kale, haddii aadan isa siinin ruqsad aad ku qeybsataan.
- Marba qof ha weydiiyo su'aalaha. Marka la soo gaaro waqtigii aad dhageysan lahayd, iskuday in aad fahamtid jawaabta qofka kale.

Ardayga: Muuji iyo sharax warqadda lagu magacaabo Sida Aan Rabo In uu lila Dhaqmo Saaxiibkey ama lila Dhaqanto Saaxiibtey (How I want to Be Treated by My Boyfriend or Girlfriend).

Midba midka kale ha weydiiyo:

- Maxay yahiin sifooyinka ku qoran warqadda ee muhiimadda ugu badan kuu leh adiga xagga ballamada aad samaysatid ama guurkaada?
- Maxay yahiin sifooyinka ku jira liiska aad rajeyneysid in aan Aniga qabi doono xariirka ballaamadeyda ama guurka?
- Ma jiraan sifooyin kale aad u malleysid in ay yahiin muhiim oo aan halkan ku qorneyn? Maxay yahiin?
- Maxay tahay halka waano aad siin lahayd qof oo ku saabsan sida loo yeesho xariir faraxsan oo caafimaad qaba?



Warqadda Xaqiijinta: Ka Hadal Xariirka Caafimaadka Qaba

Confirmation Slip for Lesson 6, Healthy Relationships (Somali)

Leyska Rabo: _____

Waxaan dhamaystirnay shaqada guriga qoyska.

Taariikhda

Saxiixa xubin ka tirsan qoyska ama qaangaar lagu kalsoon yahay

Magaca daabacan ardayga

Saxiixa ardayga

Shaqada Guriga Qoyska: Ka Hadalka Jujuubka iyo Ogolaashada

Dhamaan Shaqada Guriga Qoyska waa waxa leyska dhaafi karo. Baddal ahaan, ardayda waxay dhamaystiri karaan Shaqada Guriga Qofka

Ujeedada: Shaqada Guriga Qoyska waa fursad lagu qeybsado waxa aad ka aaminsan tahay kacsiga iyo xariirka, iyo waxa aad ka aaminsan tahay qoyska, hiddaha ama diinta.

Tilmaamaha: Ardayga wuxuu shaqada guriga la dhamaystiri doonaa xubin ka tirsan qoyska ama qaangaar lagu kalsoon yahay oo ah sida qoyska. Hel meel daggan aad adiga iyo qofka kale ku wada hadli kartiin si gaar ah muddo 5-10 daqiiqo. Fadlan raac tilmaamahaan:

- Waa hagaag in midkiin ka boodo su'aal.
- Waxa aad ka wada hadashaan ma lala qeybsan doono qof kale, haddii aadan isa siinin ruqsad aad ku qeybsataan.
- Marka la soo gaaro waqtigii aad dhageysan lahayd, iskuday in aad fahamtid jawaabta qofka kale.

Xaalad kasta weydii qaangaarka: (1) Maxaad rabtaa in aan sameeyo xaaladaan? (2) Sidee ayaan ku weydiisan karaa kaalmadaada?

Midba midka kale ha weydiiyo: Ma jiraan sharciyo gaar ama heshiisyo loo baahan yahay in aan adiga iyo aniga raacno?

Waxaan la joogi doonaa asxaab kaddibna waxay bilaabi doonaan in ay sameyaan waxyaabo aan ka dareemo ammaan darro. Tani waxaa ka mid noqon karaa waxyaabaha sida cabbitaanka, tagidda xafladda aan Aniga rabin in aan tago, dhaqanka kacsiga aan aniga dhibsado, iwm.

Waxaan tagi doonaa guriga saaxiib iyo waalidiinta ama ilaaliyeyaasha qofka aan saaxiibka nahay waxay u bixi doonaan dibadda caawa. Waxaan bilaabaa in aan dareemo fahmo darro.

Madaxa shaqadeyda wuxuu jiraa 23 sanno. Madaxaan waa caqli badan yahay iyo wuxuu ahaa qof saaxiib ila ah aniga. Aniga waan ka helay qadarinta ley siiyay iminka Dhawaanahaan, waxaan bilaabay in aan fahmo darro ka qaado hoos geliska la sameyay. Waxaan badanaa keligey la joogaa qofka madax ii ah iyo waxaan dareensanahay fahmo darro.



Warqadda Xaqiijinta: Ka Hadalka Jujuubka iyo Ogolaashada

Confirmation Slip for Lesson 7, Coercion and Consent (Somali)

Leyska Rabo: _____

Waxaan dhamaystirnay shaqada guriga qoyska.

Taariikhda

Saxiixa xubin ka tirsan qoyska ama qaangaar lagu kalsoon yahay

Magaca daabacan ardayga

Saxiixa ardayga

Shaqada Guriga Qoyska: Ka Hadalka Ammaanka Internetka

Family Homework for Lesson 8, Online Safety (Somali)

Dhamaan Shaqada Guriga Qoyska waa waxa leyska dhaafi karo. Baddal ahaan, ardayda waxay dhamaystiri karaan Shaqada Guriga Qofka

Ujeedada: Shaqada Guriga Qoyska waa fursad lagu qeybsado waxa aad ka aaminsan tahay kacsiga iyo xariirka, iyo waxa aad ka aaminsan tahay qoyska, hiddaha ama diinta.

Tilmaamaha: Ardayga wuxuu shaqada guriga la dhamasytiri doonaa xubin ka tirsan qoyska ama qaangaar lagu kalsoon yahay oo ah sida qoyska. Hel meel daggan aad adiga iyo qofka kale ku wada hadli kartiin si gaar ah muddo 5-10 daqiiqo. Fadlan raac tilmaamahaan:

- Waa hagaag in midkiin ka boodo su'aal.
- Waxa aad ka wada hadashaan ma lala qeybsan doono qof kale, haddii aadan isa siinin ruqsad aad ku qeybsataan.
- Marka la soo gaaro waqtigii aad dhageysan lahayd, iskuday in aad fahamtid jawaabta qofka kale.

1. Labadaba waxay akhriyaan *Handout for Parents and Guardians: Amaanka Internetka*:
2. Ka hadal waxyaabaha aad horay u sameysid si aad u dhowrtid ammaankaada internetka.
3. U sheeg waalidkaada/ilaaliyaha waxa aad ka baratay darsigaan ee ku saabsan sida loo dhowro ammaankaada internetka
4. Ka hadal sida waalidka/ilaaliyaha kugu kaalmeyn karo in aad ahaatid ammaan internetka.



Warqadda Xaqiijinta: Ka Hadalka Ammaanka Internetka

Confirmation Slip for Lesson 8, Online Safety (Somali)

Leyska Rabo: _____

Waxaan dhamaystirnay shaqada guriga qoyska.

Taariikhda

Saxiixa xubin ka tirsan qoyska ama qaangaar lagu kalsoon yahay

Magaca daabacan ardayga

Saxiixa ardayga

Warqadaha la siiyo Waalidiinta iyo Ilaaliyeyaasha: Amaanka Internetka

Parent and Guardian Handout for Lesson 8, Online Safety (Somali)

Darsiga 8aad Dugsiga Sare FLASH wuxuu ku hadlaa farsamada internetka iyo xariirka uu la leeyahay ammaanka.

Si aad ula socotid waxa cunugaada ogaaday, halkaan waxaad ka heli doontaa liiska dabecadaha looga hadlay fasalka. Kuwaan waa dabexcado kordhin kara halista cunugaada ka soo gaari karta kadeedka ama ka-fa'iideysiga kacsiga:

- tagidda goobaha lagu tilmaamay-x oo ula kac ah
- isdhexgalka internetka ee lala sameeyo dadka aysan aqoonin nololshada dhabta ah
- isticmaalka telefoonada gacanta ama Internetka si loo kadeedo ama faalo adab darran/xummaan loo jeediyo dadka kale
- isticmaalka barnaamijyada qeybsiga faylka si loo soo dagsado fayl (fiidiyo, muusiko, iwm.)

Sida loo yareeyo halistaan ma aha in la joojiyo isticmaalka farsamada. Baddal ahaan, waxaan u baahanahay in aan kordhino la socoshada qoyska iyo xariirinta. Koriimo ahaan, waa caadi in dhallinta daneyaan jeceelka, dhoofka, kacsiga iyo madax banaaninda.¹ Hase ahaatee dhalinta waxay u baahan yahii in ay taageero ka helaan qaangaarka nololshada inta ay sahan ku haayaan maslaxadaan. Kaalmo la'aan iyo kormeer laga helo waalidiinta iyo ilaaliyeyaasha, waxaa dhici karto in ay ku jiraan halista in laga fa'iideysto marka ay galaan internetka

Marka sidee ayay qaangaarka kaalmo uga geysan karaan halista? Halkaan waxaa ku jira fikradaha qaar:

- Haddii aad heli kartid kombuyutar, waxaad dhallintaada la isticmaashaa goobaha shabakada. Waxay kugu kaalmeyn karaan in ay ku baraan sida loo furto xisaab, kaddibna adiga waxaad ahaan kartaa "saaxiibka" jooga goobta. Goobaha shabakada bulshada waxay ahaan karaan meel laga helo uu midba midka kale kula xariiro!
- Haddii aad awoodid, is furfur is aad uga hadashid mowduucyada sida kacsiga iyo xariirka, gardareysgia iyo jihada kacsiga. Haddii aad tahay qof ammaan ah oo lala hadlo, waa yar tahay in dhallintaada taageero ka raadsadaan ilo aan ammaan ahayn sida suurto-galka ah.
- Wada sameyaaa heshiiska isticmaalka Internetka iyo farsamada qoyska. Marka la wada shaqeeyo, waxaad abuuri doontaa fursadaha koriimada wanaagsan iyo xariir aad u samaysid dhallintaada.

Heshiiska qoyska tusaalada: <http://www.safekids.com/family-contract-for-online-safety/>

¹ 2008. Wolak J, Finkelhor D, Mitchell K, et al. "Online 'predators' and their victims: Myths, realities and implications for prevention and treatment. (Ugaarta internetka iyo dhibaneyaashooda: Wararka la sheego, dhabta iyo waxyaabaha dahsoon xagga ka hortagga iyo daweynta.)" *American Psychologist (Takhtarka Cilmu Nafsiga)*. 63

Shaqada Guriga Qoyska: Ka Hadalka Ha Soomidda

Family Homework for Lesson 9, Abstinence (Somali)

Dhamaan Shaqada Guriga Qoyska waa waxa leyska dhaafi karo. Baddal ahaan, ardayda waxay dhamaystiri karaan Shaqada Guriga Qofka

Ujeedada: Shaqada Guriga Qoyska waa fursad lagu qeybsado waxa aad ka aaminsan tahay kacsiga iyo xariirka, iyo waxa aad ka aaminsan tahay qoyska, hiddaha ama diinta.

Tilmaamaha: Ardayga wuxuu shaqada guriga la dhamasytiri doonaa xubin ka tirsan qoyska ama qaangaar lagu kalsoon yahay oo ah sida qoyska. Hel meel daggan aad adiga iyo qofka kale ku wada hadli kartiin si gaar ah muddo 5-10 daqiiqo. Fadlan raac tilmaamahaan:

- Waa hagaag in midkiin ka boodo su'aal.
- Waxa aad ka wada hadashaan ma lala qeybsan doono qof kale, haddii aadan isa siinin ruqsad aad ku qeybsataan.
- Marba qof ha weydiyo su'aalaha. Marka la soo gaaro waqtigii aad dhageysan lahayd, iskuday in aad fahamtid jawaabta qofka kale.

Weydii ardayga: Maxaa fikrad ah ayaad ka qabtaa dhallinta "ballanta" ama ku heshiia in ay noqdaan labo qof oo is leh? Maxay yahiin fa'iidada iyo khasaarada?

Weydii qaangaarka: Weligaa jeceel ma ku galay? Goorma? Sidee ayay ahayd? Sidee ayaad ku ogaatay in uu ahaa jeceel

Weydii ardayga: Ma kula tahay in aad weligaa ku jiri doontid xariir aad ku kalsoon tahay, cimrigaa? Haddii ay sidaas tahay, maxuu yahay nooca qofka aad dooneysid in aad la joogtid? Haddii aysan sidaas ahayn, maxaysan u ahayn?

Weydii qaangaarka: Goormaa ayay kula tahay in qofka uu diyaar u yahay in uu kacsii sameeyo?

Weydii ardayga: Goormaa ayay kula tahay in qofka uu diyaar u yahay in uu kacsii sameeyo?



Warqadda Xaqiijinta: Ka Hadalka Ha Soomidda

Confirmation Slip for Lesson 9, Abstinence (Somali)

Leyska Rabo: _____

Waxaan dhamaystirnay shaqada guriga qoyska.

Taariikhda

Saxiixa xubin ka tirsan qoyska ama qaangaar lagu kalsoon yahay

Magaca daabacan ardayga

Saxiixa ardayga

Shaqada Guriga Qoyska: Ka Hadalka Hababka Kantaroolka Dhalmada

Family Homework for Lesson 10, Birth Control (Somali)

Dhamaan Shaqada Guriga Qoyska waa waxa leyska dhaafi karo. Baddal ahaan, ardayda waxay dhamaystiri karaan Shaqada Guriga Qofka

Ujeedada: Shaqada Guriga Qoyska waa fursad lagu qeybsado waxa aad ka aaminsan tahay kacsiga iyo xariirka, iyo waxa aad ka aaminsan tahay qoyska, hiddaha ama diinta.

Tilmaamaha: Ardayga wuxuu shaqada guriga la dhamasytiri doonaa xubin ka tirsan qoyska ama qaangaar lagu kalsoon yahay oo ah sida qoyska. Hel meel daggan aad adiga iyo qofka kale ku wada hadli kartiin si gaar ah muddo 5-10 daqiiqo. Fadlan raac tilmaamahaan:

- Waa hagaag in midkiin ka boodo su'aal.
- Waxa aad ka wada hadashaan ma lala qeybsan doono qof kale, haddii aadan isa siinin ruqsad aad ku qeybsataan.
- Marba qof ha weydiiyo su'aalaha. Marka la soo gaaro waqtigii aad dhageysan lahayd, iskuday in aad fahamtid jawaabta qofka kale.

Weydii qaangaarka: li sheeg waxa qoyska, hiddaha ama diinta ka aaminsan tahay kantaroolka dhalmada.

Midba midka kale ha weydiiyo: Maxaad qof ahaan ka qabtaa dadka isitcmaala kantaroolka dhalmada si ay isaga ilaaliyaan dhalmada?



Warqadda Xaqiijinta: Ka hadalka Hababka Kantaroolka Dhalmada

Confirmation Slip for Lesson 10, Birth Control (Somali)

Leyska Rabo: _____

Waxaan dhamaystirnay shaqada guriga qoyska.

Taariikhda

Saxiixa xubin ka tirsan qoyska ama qaangaar lagu kalsoon yahay

Magaca daabacan ardayga

Saxiixa ardayga

Shaqada Guriga Qoyska: Ka Hadalka HIV iyo STDyada Kale

Family Homework for Lesson 11, HIV and Other STDs (Somali)

Dhamaan Shaqada Guriga Qoyska waa waxa leyska dhaafi karo. Baddal ahaan, ardayda waxay dhamaystiri karaan Shaqada Guriga Qofka

Ujeedada: Shaqada Guriga Qoyska waa fursad lagu qeybsado waxa aad ka aaminsan tahay kacsiga iyo xariirka, iyo waxa aad ka aaminsan tahay qoyska, hiddaha ama diinta.

Tilmaamaha: Ardayga wuxuu shaqada guriga la dhamasytiri doonaa xubin ka tirsan qoyska ama qaangaar lagu kalsoon yahay oo ah sida qoyska. Hel meel daggan aad adiga iyo qofka kale ku wada hadli kartiin si gaar ah muddo 5-10 daqiiqo. Fadlan raac tilmaamahaan:

- Waa hagaag in midkiin ka boodo su'aal.
- Waxa aad ka wada hadashaan ma lala qeybsan doono qof kale, haddii aadan isa siinin ruqsad aad ku qeybsataan.
- Marba qof ha weydiyo su'aalaha. Marka la soo gaaro waqtigii aad dhageysan lahayd, iskuday in aad fahamtid jawaabta qofka kale.

Weydii ardayga: Maxaad ka baratay fasalka maanta oo ku saabsan cudurada kacsiga leysugu gudbiyo (STDyada) ee u muuqda in ay yahiin muhiim?

Dhamaystir sawirada: Dooro *The Couple* ama *The Clinic* cartoon. Fikradda iyo hadalka soo butaaca, mid kasta oo idinka mid ah wuxuu qori doonaa waxa dadka ku jiro sawirka ka fakaraan ama ku hadlaan.

Midba midka kale ha weydiiyo:

- Maxay ku fakarayeen ama lahayeen dadka aad samaysatay?
- Ma la tahay iyaga ama ma sheegaan wax ka duwan haddii ay qabi lahayeen xariir ka wanaagsan?
- Ma la tahay iyaga ama ma sheegaan wax ka duwan haddii ay fahmeen sida STDyada uu qofba qofka kale u gudbiyo?
- Noloshu dhabta ah, maxaad dooneysaa in aad kala hadashid qofka aad noloshu wadaagtaan (qofka aad shukaansatid, gabarta aad saaxiibka la tahay, ninka aad qabtid, naagta aad qabtid) sida STDyada?
- Noloshu dhabta ah, maxaad takhtarka ama bixiyaha daryeelka caafimaadka uga sheegi lahayd STDyada?



Warqadda Xaqiijinta: Ka hadalka HIV iyo STDyada Kale

Confirmation Slip for Lesson 11, HIV and Other STDs (Somali)

Leyska Rabo: _____

Waxaan dhamaystirnay shaqada guriga qoyska.

Taariikhda

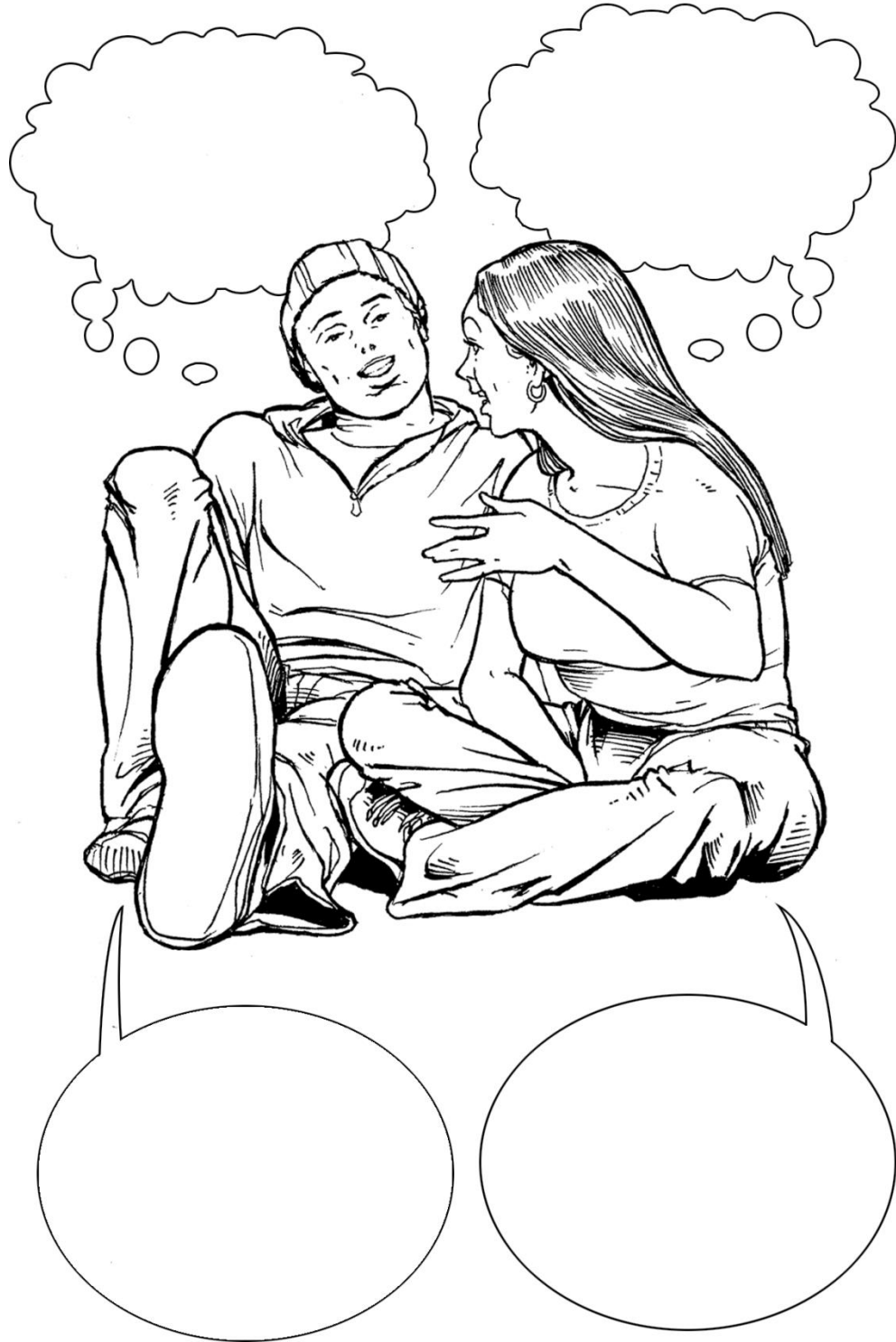
Saxiixa xubin ka tirsan qoyska ama qaangaar lagu kalsoon yahay

Magaca daabacan ardayga

Saxiixa ardayga

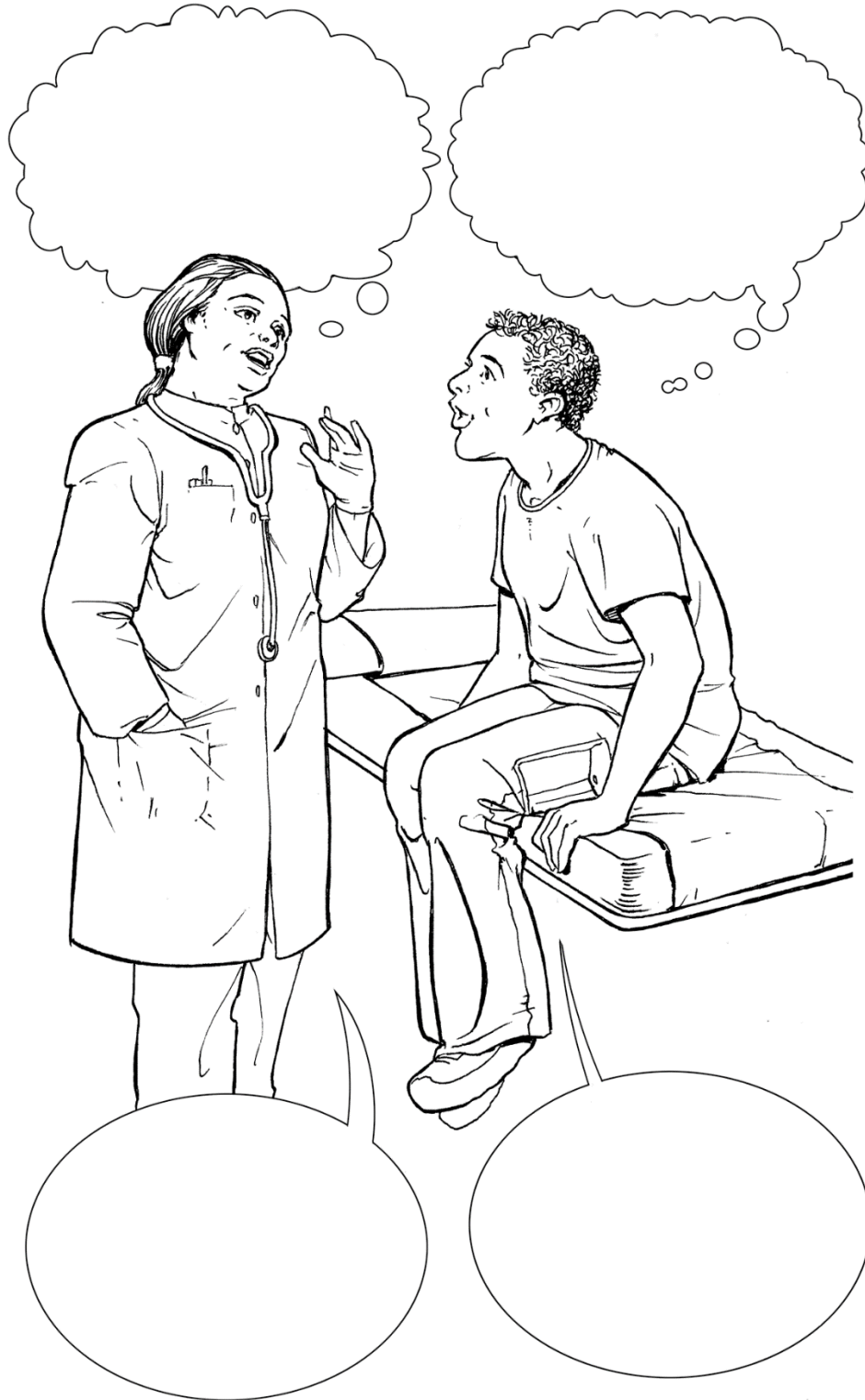
Sawirka 1aad: Labada Qof

Family Homework for Lesson 11, HIV and Other STDs (Somali)



Sawirka 2aad: Kliinikada

Family Homework for Lesson 11, HIV and Other STDs (Somali)



Shaqada Guriga Qoyska: Ka Hadalka Kondom

Family Homework for Lesson 12, Condoms (Somali)

Dhamaan Shaqada Guriga Qoyska waa waxa leyska dhaafi karo. Baddal ahaan, ardayda waxay dhamaystiri karaan Shaqada Guriga Qofka

Ujeedada: Shaqada Guriga Qoyska waa fursad lagu qeybsado waxa aad ka aaminsan tahay kacsiga iyo xariirka, iyo waxa aad ka aaminsan tahay qoyska, hiddaha ama diinta.

Tilmaamaha: Ardayga wuxuu shaqada guriga la dhamaystiri doonaa xubin ka tirsan qoyska ama qaangaar lagu kalsoon yahay oo ah sida qoyska. Hel meel daggan aad adiga iyo qofka kale ku wada hadli kartiin si gaar ah muddo 5-10 daqiiqo. Fadlan raac tilmaamahaan:

- Waa hagaag in midkiin ka boodo su'aal.
- Waxa aad ka wada hadashaan ma lala qeybsan doono qof kale, haddii aadan isa siinin ruqsad aad ku qeybsataan.
- Marba qof ha weydiiyo su'aalaha. Marka la soo gaaro waqtigii aad dhageysan lahayd, iskuday in aad fahamtid jawaabta qofka kale.

Ka hadal waxa aad ka qabtid kondomyada:

- Maxuu hiddahaada iyo diintaada (haddii aad qabtid mid) ka qabaan kondomyada?
- Maxaad labadiinba aaminsan tahiiin?
- Goorma - haddii ay jirto - ayay qalad tahay in aan la isticmaalo mid?
- Goorma - haddii ay jirto - ayay qalad tahay in la isticmaalo mid?



Warqadda Xaqiijinta Shaqada Guriga Qoyska: Kondomyada

Confirmation Slip for Lesson 12, Condoms (Somali)

Leyska Rabo: _____

Waxaan dhamaystirnay shaqada guriga qoyska.

Taariikhda

Saxiixa xubin ka tirsan qoyska ama qaangaar lagu kalsoon yahay

Magaca daabacan ardayga

Saxiixa ardayga

Shaqada Guriga Qoyska: Ka hadalka Baarista HIV iyo STDyada Kale

Family Homework for Lesson 13, Testing for HIV and Other STDs (Somali)

Dhamaan Shaqada Guriga Qoyska waa waxa leyska dhaafi karo. Baddal ahaan, ardayda waxay dhamaystiri karaan Shaqada Guriga Qofka

Ujeedada: Shaqada Guriga Qoyska waa fursad lagu qeybsado waxa aad ka aaminsan tahay kacsiga iyo xariirka, iyo waxa aad ka aaminsan tahay qoyska, hiddaha ama diinta.

Tilmaamaha: Ardayga wuxuu shaqada guriga la dhamasytiri doonaa xubin ka tirsan qoyska ama qaangaar lagu kalsoon yahay oo ah sida qoyska. Hel meel daggan aad adiga iyo qofka kale ku wada hadli kartiin si gaar ah muddo 5-10 daqiiqo. Fadlan raac tilmaamahaan:

- Waa hagaag in midkiin ka boodo su'aal.
- Waxa aad ka wada hadashaan ma lala qeybsan doono qof kale, haddii aadan isa siinin ruqsad aad ku qeybsataan.
- Marba qof ha weydiiyo su'aalaha. Marka la soo gaaro waqtigii aad dhageysan lahayd, iskuday in aad fahamtid jawaabta qofka kale.

Midba midka kale ha weydiiyo:

- Ma loo baahan yahay in dhallinta la siiyo baaritaanka HIV ee asturan? Maxay tahay sababta ama maxaysan u ahayn?
- Ma loo baahan yahay in dhallinta iibsato kondom? Ma loo baahan yahay in lagu siiyo lacag la'aan? Maxay tahay sababta ama maxaysan u ahayn?
- Maxaa waano ah aad siin kartaa dhallinta u malleeya in ay qabaan STD? Yaa loo baahan yahay in ay u sheegaan? Xaggee loo baahan yahay in ay ka raadsadaan kaalmo?



Warqadda Xaqiijinta - Ka hadalka HIV iyo Baarista STD

Confirmation Slip for Lesson 13, Testing for HIV and Other STDs (Somali)

Leyska Rabo: _____

Waxaan dhamaystirnay shaqada guriga qoyska.

Taariikhda

Saxiixa xubin ka tirsan qoyska ama qaangaar lagu kalsoon yahay

Magaca daabacan ardayga

Saxiixa ardayga

Shaqada Guriga Qoyska: Ka hadalka Ka Hortagga Dhalmada iyo STDyada

Family Homework for Lesson 14, Communication and Decision-Making (Somali)

Dhamaan Shaqada Guriga Qoyska waa waxa leyska dhaafi karo. Baddal ahaan, ardayda waxay dhamaystiri karaan Shaqada Guriga Qofka

Ujeedada: Shaqada Guriga Qoyska waa fursad lagu qeybsado waxa aad ka aaminsan tahay kacsiga iyo xariirka, iyo waxa aad ka aaminsan tahay qoyska, hiddaha ama diinta.

Tilmaamaha: Ardayga wuxuu shaqada guriga la dhamasytiri doonaa xubin ka tirsan qoyska ama qaangaar lagu kalsoon yahay oo ah sida qoyska. Hel meel daggan aad adiga iyo qofka kale ku wada hadli kartiin si gaar ah muddo 5-10 daqiiqo. Fadlan raac tilmaamahaan:

- Waa hagaag in midkiin ka boodo su'aal.
- Waxa aad ka wada hadashaan ma lala qeybsan doono qof kale, haddii aadan isa siinin ruqsad aad ku qeybsataan.
- Marba qof ha weydiyo su'aalaha. Marka la soo gaaro waqtigii aad dhageysan lahayd, iskuday in aad fahamtid jawaabta qofka kale.

Weydii ardayga: Maxay yahiin ujeedooyinka nololshaada waqtigaan? Shaqada Qoyska? Safar? Maxay uurka iyo STD ka baddalaan ujeedooyinka?

Weydii qaangaarka: Sidee ayaad xariir ula yeelan kartaa madaxa shaqeyda marka aad rabtid ama u baahan tahay shay? Ma ka fakari kartaa tusaale? Sidee ayaad xariir ula yeelan kartaa qofka aad sharaakada la tahay (iminka iyo waqtigii la soo dhaafay) marka aad rabtid ama u baahan tahay shay? Ma bixin kartaa tusaale?

Weydii ardayga: Sidee ayaad u oran lahayd MAYA haddii qofka aad la nooshahay uu rabo in uu kacsii kula sameeyo balse adiga aadan rabin? Sidee ayaad qofka aad la nooshahay ugala hadli lahayd kantaroolka dhalmada iyo kondomyada?

Weydii qaangaarka: Maxaad u malleysay in aan u sheegi karo qofka aan la noolahay xagga ka hortagga uurka ama cudurka, haddii aan galo xariir kaddibna go'aan ku gaarno in aan isu tagno kacsii ahaan? Maxaa dhaca haddii qofka aan la noolahay yiraahdo ama aysan rabin in ay isticmaasho kantaroolka dhalmada ama kondom?



Warqadda Xaqiijinta: Ka Hadalka Ka Hortagga Uurka iyo STDyada

Confirmation Slip for Lesson 14, Communication and Decision-Making (Somali)

Leyska Rabo: _____

Waxaan dhamaystirnay shaqada guriga qoyska.

Taariikhda

Saxiixa xubin ka tirsan qoyska ama qaangaar lagu kalsoon yahay

Magaca daabacan ardayga

Saxiixa ardayga