



nowduucyaan:

Aalkolada

Qorshaha Amniga Degdega ah

- Caaf maadka Dhimirka iyo Ka hort

- Dhaqanka Kuleejka

Bulsho ahaan waxaa naga go'an inaan...

Waxaan qiimeyneynaa weydiimaha caqliga sidii caado nololeed oo dhan, raad raac aan lahayn oo aan eex lahayn ee runta dhammaan noocyadeeda, is dhexgalka aqoonta guud ahaan edbinta iyo

Waxaan ka dhex abuurnaa dhaqan ka dhexeeya kuliyaada, ardayda iyo shaqaalaha aqoonsan awoo-

kobcinta dhaqanka aadanaha.



Kusoo dhawow Madaxweyne kuxigeenka arimaha ardayda.....	2
Aalkolo.....	3
Qorshaha Amniga Degdega ah.....	7





AALKOLO

AALKOLO

beecadaha, iyo halista iyo cawaaqibka ka dhalan kara ee la xiriira aalkolada iyo isticmaalka kale ee daroogada. Markay ardaydu socodsiiyaan nawaaxigooda cusub, waxay la kulmi karaan go'aanno

dibaddaba fasalka.

Waxaan kugu dhiirigelinaynaa inaad la yeelato wada hadal furan ardaygaaga oo ku saabsan isticmaalka khamriga ka hor intaadan imaan Jaamacadda St. Thomas oo ay sii wadaan wadahadal-

horeeya, waxayna yareynaysaa halista ardayda la kulma cawaaqib xumada la xiriirta aalkolada.

Ka hadal sida khamriga u saameyn karto qaybaha kale ee waayo-aragnimada

shakhsiyeed ee hore ee aalkolada ama maandooriyayaal kale.

tarka oo dhan.

rabto inaad fahanto, waxaadna ixtiraamtaa sirta iyo madaxbanaanidooda.

laheyd inaad ka hadasho go'aannada ay ka gaari karaan aalkolada.

Bilaabida wadahadal macquul ah

- Sideed u go'aansan doontaa inaad cabto iyo in kale?

kaliya la cabbo?

cabitaan oo aanad midne rabin?

- Maxaad samayn doontaa, haddii qofka kula degan uu qolkaaga ku dhex cabbo?
- Sideed u maareyn lahayd caawinta ardayga cabbitaanka aadka u badan caba?

Ka hortag

baaritaanka ee _____.

dabeecadda onlaynka ee cadaymaha ku saleysan oo loogu talagalay in lagu baro shaqsiyaadka wax ku saabsan isticmaalka Khamriga iyo waxyaabaha halista ku ah. Koorsadan isdhexgalka ayaa siineysa ardaygaaga aqoon heer asaasi ah oo ku saabsan isticmaalka aalkolada sidoo kale wuxuu u adeegi karaa bilowga wada hadalka ku saabsan go'aannada ay kala kulmi karaan aalkolada.

Caawi ardaygaaga

Waa muhiim ardayda inay fahmaan inaysan u baahnayn inay cabaan wax badan—ama gabi ahaanba—si loo helo bulsho, iyo in waalidkood iyo xubnaha qoyskooduba ay taageeraan xulashooyinkooda. Waa la ogaan karaa in ardaydu ay xad-dhaaf u cabaan, laakiin ku dhawaad 25% ma cabbaan gabi ahaanba. Inta ugu badan ardayda St Thomas –70.3%— waxay yareeyaan afar ama

ardayda dhigata
Jaamacadda St. Thomas
waxay sheegaan
inaysan waligood
isticmaalin aalkolo.

Qodobbada Hadalka

Wax ka qabashada dhibaataada isticmaalka aalkolada



Qorshaha Amniga Shakhsiyeed

tixgeliyaan halka ay aadi lahaayeen haddii ay u baahdaan inay si deg deg ah uga baxaan goobahaas. Ku dhiiri geli ardaygaaga inuu kula wadaago qorshahooda amni.

Waxyaabaha la Tixgelinayo

su'aalaha soo socda. Jawaabaha su'aalahan waa in dib loo qiimeeyaa sida ay u yaqaanaan xarunta iyo meelaha ku

ay aadayaan haddii dhismaha laga guuro.


- Sideed ku imaan lahayd goobtaan adigoo lugeenaya? Ma taqaanaa dariiqa laga maro fasalladaada iyo hoygaaga?
- Waa suurtagal inaad u baahan tahay meel yar oo ku meel gaar ah, halka xigta ee aad tagi doontid
- Maxay yihiin ikhtiyaarrada ka bixitaanka gurigaaga? Fasalladaada?

Way ku caawin kartaa inaad la tashato bare ama xubin ka tirsan shaqaalaha mid ama ka badan meelaha soo socda:

Shaqaalaha Maamulka Amniga Bulshada:

Nolosha Deganaanshaha:





eyn ku yeelan karaan ardayga waxbarashadiisa iyo khibradiisa bulshada. Afartii qofba mid ayaa la



Bilaabida wadahadal macquul ah

.



Astumaanta iyo Qarsoodiga Macluumaadka Caaf maadka ee Ardayga

ardaydooda iyagoo wali ixtiraamayaan sirtoododa.

oo ay ilaaliso Xarunta Fayo-Qabka waxaa ilaaliya sharciga federaaliga ah, Sharciga Xuquuqda

laansho qoraal ah ee ardayga. Xaaladda degdegga ah, shaqaalaheenna waxay samayn doonaan go'aan xirfad leh si ay u go'aamiyaan haddii xubnaha qoyska loo ogeysiyo xaaladda xitaa haddii ardayga diido ogolaanshaha.

shaqeynayaa hal sano oo wuuna ka noqon karaa ardayga waqti kasta.

Ardaydu waxay xaq u leeyihiin inay helaan macluumaadka ku saabsan iyo kaalmaynta

ula hadashaa waalidiinta oo u qiimeysaa ku lug lahaanshaha qoyska daryeelka ardayga markay ku habboon tahay oo uu rabo ardayga.







Markay Waalidku Leeyahay Xiriir Shaqsiyeed:

ilo taageero ah sida lamaanahaaga, saaxiib wanaagsan, daaweeye, ama khadka caawinta si wax looga qabto baahiyahaaga shucuureed.

- Tixgeli haddii aad rabto ama aad rabin inaad la wadaagto xiriirkaaga arintan ardeygaaga.
- Waa caadi in khibradahaaga qarsoodi laga dhigo. In kasta, oo sheekooyinka shaqsiyeed ay u noqon karaan daqiiqado waxbarid xoog leh ardaydaada, qoys kasta waa inuu go'aansadaa

Ka Wada Hadala Calaamadaha Casaanka:

iyo shukaansi rabshadaha. Waxaa laga yaabaa inay awoodaan inay si amaana ugu soo dhexgalaan

- oo xushmenenin xuduudaha
- Waa galmo ad'adag
- Waxay adeegsanaysaa erayada liidaya ama caayaya dadka ama kooxaha dadka
- Waa mid masayr ah oo xakamaynaya xiriirada shukaansiga

Dhiirrigeli Isdhexgalka Firfircoon ee Goobjoogaha.

mudnaanta koowaad u leh nabadgelyadooda. Ardayda waxay u badan tahay inay soo faragaliyaan haddii ay haystaan fursado badan ama siyaabo ay wax uga qabtaan, ama haddii ay arkeen qof kale oo tallaabo qaadaya.



- Sideed u caawin lahayd saaxiibkaa ama qofka aad wada degan tihiin qolka haddii aad ka shakisantahay inay xiriir xun leeyihiin?
- Maxaad sameyn lahayd haddii aad u maleynaysid in saaxiibkaa uu isku dayay inuu ka faa'iideysto qof xaf adda ka socda?
- Maxaad u maleyneysaa inay yihiin qaabab macquul ah oo wax looga qaban karo haddii aad aragtay wax calanka gaduud u ah faraxumaynta galmada?
- Waa maxay xaaladaha aad u aragto naftaada inaad u noqotid qof aan ka qayb qaadanin? Waa kuwee xaaladaha kugu adkaan kara? Waa maxay xulashooyinka dhexgalka ee aad isticmaali karto xitaa haddii aadan hubin in waxyeello ah uu dhacayay?
- Ka hadal waqti markii aad ahayd daawadayaal frfrcoon. Carqalado nooc ee ah oo aad kala kulantay? Sidee uga adkaatay iyaga?
- Ka hadal waqti aad jeclaan laheyd inaad ahaan laheyd daawadayaal frfrcoon. Markaad dib u eegto xaaladda, maxaad samayn lahayd?

Kor u qaad Caaf maadka. Magaca sunta. (Orenstein, 2020)

Fursadaha wadhadalku way badan yihiin. Tusaalooyinka waxaa ka mid ah:

sida ragga oo kaliya xiiseeya haweenka galmada.

- Taasi miyey ku dhici doontaa nolosha dhabta ah? Maxaa ka maqan? Yaa maqan?
- Sidee galmada loo matalaa? Jinsi ma la qiimeeyaa ama lama qiimeeyo?
- Yaa baahidooda ama waxa ay doonayaan ahmiyada la siinayaa bandhiggan?
- Sideed u maleyneysaa (koox fkradaha qalloocan leh) inay ka dareemi karaan muuqaalkaas?
- Muuji tusaalooyin ku saabsan xiriirka jacaylka leh, ha ahaadee khayaal ama nolosha dhabta ah. Ka wada hadla sida dadka waaweyn ee is-ogaanshaha ula macaamilaan culeysyada guud iyo caqabadaha, waa maxay xirfadaha muhiimka u ah horumarinta iyo joogtaynta jaceylka qaan gaarka ah? (Weissbourd, et al., 2017)



Oggolaansho & Xiriir Galmo

Waxaan ognahay in qaar badan oo ka mid ah ardaydeena ay gaareen go'aanka ah inay sugaan inay ku lug ga ee ka-fogaanshaha galmada illaa guurka.

diimeed iyo dhaqameed oo kala duwan iyo aaminaad kaladuwan oo ku saabsan isku xirnaan ahaaneed iyo xiriir. Waxaan ku dhiirigelineynaa ardayda oo dhan inay ka fakaraan qiimahooda iyo akhlaaqdooda oo ay ku

badka galmadu inuu yahay mid sharci ah, laakiin maahan qodobka kaliya ee la tixgeliyo marka la samaynayo waxqabadka galmada anshax ahaan. Oggolaanshuhu waa khad sharci oo muhiim ah oo la fahmi karo, laakiin dadku waa inaysan isku deyin inay u dhawaadaan khadka sharciga sida ugu macquulsan, ee waa inay diirada

In ardaygu ka dhaadhiciyo inuu la kulmayo faraxumayn ama xiriir oo xumaado waa adag tahay, laakiin haddii

Waa wax caado u ah ardayda ka-badbaaday inay la xiriiraan dadka ay aaminaan ka dib markay la kulmaan dhibaato. Nidaam ansax ah, aaminaad leh oo lagu kalsoonaan karo ayaa ka caawin kara ardayga inuu ka bogsado dhaawacyada, u baacsado fursadaha waxbarasho, iyo inuu dib u helo isbarbardhig.

Dhageyso

Ku dhegeyso dulqaad iyo xukun la'aan. U oggolow ardaygaaga inuu la wadaago wax ama wax yar sida ugu yar ee ay dareemayaan inay ku qanacsan yihiin inay kula wadaagaan. U mahadnaq ardaygaaga inuu ku aamin kara waxa ugu muhiimsan ee aad sameyso.

Ardayda la kulantay dhibka inta aysan imaan kulliyada waxay dareemayaan kalsooni badan oo ay ugu sheegaan qoysaskooda kadib markay yimaadaan kambaska. Ku taageer ardaygaaga waxkastoo ay doortaan bogsashadooda—waa astaan aamin ah inay kula hadlaan.

Bixi Xulashooyinka iyo Ixtiraamka Go'aannada

ballamaha ama ka caawiso inay la xiriiraan u doodista dhibanaha. Arag _____

Falalka rabshadaha galmada waxay ku lug leeyihiin luminta awooda iyo xakamaynta dhibanaha. U oggolaan-

wada hadli karaan welwelka ardayga waalidiinta iyo xubnaha qoyska iyadoon ardaygu si cad u bixin, fasax qoraal ah. Aqoonsiga iyo ixtiraamka inay tahay doorashada ardaygaaga inuu siiyo oggolaanshahaas.

Ka Hortagga St. Thomas

Dhammaan ardayda sanadka ugu horeeya waxaa laga raba inay kaqaybqaataan waxbarashada ku

da Sanadka Koowaad.

Ardayda waxaa lagu dhiirigelinayaa inay kaqaybqaataan wacyigelinta iyo dadaallada ka hortagga

siyo, qaadashada koorso waxbarasho oo loogu tala galay amaahda, iskaa wax u qabso ama ka shaqeynta xarunta dhibaataada kufsiga ama wakaalada rabshadaha guryaha, ka qeyb galka mux-aadarrooyinka hadalka martida, daawashada bandhigyada farshaxanka, iyo inbadan.

fursadaha kambaska iyo dibaddiisa si looga qeybqaato dadaallada ka hortagga

Nagusoo xiran





waxay la imaadaan rabitaan ah inay qoyska ku faanaan ama dib ugu soo celiyaan beeshooda. Isla

abuuri kartaa walwal iyo walaac saameyn ku leh guusha kulliyada. Tusaalooyin dhawr ah oo ka mid ah noocyada dagaalladu ay ardaydu iskood isu arkaan waxaa ka mid ah:

- "Waxaan rabaa in aan sharfo qoyskeyga iyo balanqaadyadeyda iskuulka, laakiin waa wax igu
- "Uma maleynaayo inaan ka doodo tirada mas'uuliyiinta, laakiin uma maleynaayo in
- "Tani waa mid aad uga dhib badan tan dugsi sare, laakiin waa inaan keligeys ku
- "Sidee ayaan hooyaday ugu sheegaa in aan haysto mashruuc kooxeed oo aanan guriga
- "Qof kastaa wuu ku faraxsan yahay dariiqa xirfadeed ee shaqadayda, laakiin danahaygu way
- "Waxaan u sheegay qoyskeyga inaan dooran doono qof weyn oo lacag badan sameeya,

nasashada gu'ga, laakiin waxaan u

laakiin ma aniga ayay ii tahay nafteyda inaan reerkayga

inaan shaqeeyo inaan caawiyo qoyskeena intii aan

doonaan, ama qodob kale ayaa saameyn ku leh go'aanka ardayga ee kala hadlaya qoysaskooda dhibaatooyinka

badan oo laga dhex heli karo kulliyada kuwaasoo ardayda ka caawin kara inay si guul leh ugu gudbaan maaraynta su'aalaha la xiriira nolol kulliyada, laakiin qoysasku waxay sidoo kale ciyaari karaan door muhiim ah.

- *Maxaad ka rajeyneysaa waayo-aragnimadaada kuleejka?*
- *Noocyada naadiyada kambaska iyo howlaha nooc ee ah ayaa adiga xiiso kuu leh?*
- *Fasaladee ayaa ka heshaa? Kuwee ayaa ku loolamaya? Kheyraad nooc ee ah ayaad isticmaaleysaa si aad u taageerto guushaada waxbarasho?*
- *Waa maxay dadka qayb ka ah nidaamkaaga taageerada ee kambaska?*
- *Sideen u taageeri karnaa guushaada kuleejka?*
- *Maxaad nooga baahan tahay annaga qoyskaaga ah si aan ugu dhex galno waayo-aragnimadaas cusub?*

Dhaqanka Yaa Leh Dhaqaale?

Cilmi baaraha waxbarashada sare Tara Yosso , ayaa qortay maqaal 2005 oo loogu magac daray,

laga yaabo inaan la aqoonsan. Waxay ku sifeyneysaa caasimada inay ka timaado ku hadalka luqado

qoyska. Xaqiiqda ah in ardaygaagu ku yimid kambaska kulliyada waxay markhaati u tahay adkeysiga iyo kartidooda, oo laga sameeyay qoyska iyo bulshada. Si kasta ha noqotee taariikhdaada waxbarasho, waxaad u taagan tahay qayb qiimo leh oo ka mid ah xifdinta guusha ardaygaaga.

Ilaha

Tilmaamaha waxaa laga soo qaatay A deegyada Caaf maadka Jaamacada, UW-Madison. Waxyaabaha ay ka kooban yihiin, naqshada, iyo soosaarista A deegyada Caaf maadka Jaamacada, UW-Madison









Dhamaadka Todobaad qoyska

Calaamadee kaalandarkaaga
Imaatinka waayo
