



FOR YOUTH DEVELOPMENT®
FOR HEALTHY LIVING
FOR SOCIAL RESPONSIBILITY

HEL WACYI-GELIN AH XUBINIMO XAGAA

HEL WACYI-GELIN AH XUBINIMO XAGAA



QODOBADA

- 1. HEL XUBINIMADAADA XAGAAGA**
- 2. MAB'DAYADA WAAWEYN EE YMCA**
- 3. HABDHAQANKA SUUBAN**
- 4. BOOQASHADA KOOWAAD**
- 5. GOOBTA FAYADA & FASALADA KOOXAHA**
- 6. GOLAHA-JIR DHISKA**
- 7. BARKADAHA & BIYAHA DHEESHA**
- 8. QOLALKA ALAABTA LA GASHADO**
- 9. SU'AALO**
- 10. MAHADSANID**

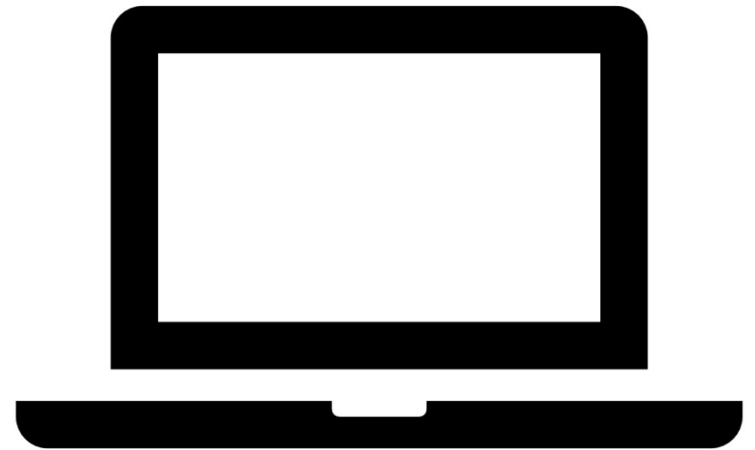
HEL XUBINIMADAADA XAGAAGA

Waa kuugu Hambalyeynaynaa xubinimadaada cusub! Waxa aan ku faraxsanahay inaan kuu adeegno xagaagan. Fadlan qaado qadar waqti ah oo aad ku akhrido wacyi-gelintan kumbuyuutarka ah si kolkaa aad u ogaato waxa aad ku heli karto xubinimadaada.

- Xubinimo bilaash ah oo ay heli dadka dhalinta yar ee galaya fasaladda 9-12 aadka.

Xubinimaddu waxa ay – Agoosto 31, 2023

Xubinimada waxa aad ku geli kartaa meel walba oo rugta ah, laakiin meelaha qaarkood waxaa loo xadidi karaa da'da awgeed



MABAA'DIIDA WAAWEYN EE YMCA – OO AY RAACI CID WALBA EE Y JOOGTAA

Fadlan ku dhaqan Mabaa'diida Waaweyn ficil iyo hadalba kolka aad joogto Y da

- Naxariis: In la jeclaato dadka kale lana dareemo hagaagsanaanta
- Sinaan: In loo abuurto furasdo siman si cid walbaa u bulaasho
- Daacad: In la lahaado hufnaan, hubinaysa in qofka falalkiisu ay
- Waafaqsan yihiin qof mabaa'didiisa dhamaan wax walba oo aan sameynayo oo dhan
- Xaq-dhowr: In la qiimeeyo xaq dhowrka qof walbaa u qalmo
- Mas'uuliyad: In lagula xisaabtamo qof walba habdhaqankiisa iyo waajibaadyadiisa



HABDHAQANKA SUUBAN IYO FILITAANADA

- Adeegso af-suuban – lama ogola af-xammo
- U soo sheeg wixii walaac ama xadgudub ah shaqaalaha Y da markiiba xadgudubyada soo noqnoqda ama cu-culusi waxa ay keeni karaan xubnimada oo la laalo ama la joojiyo.
- Aqoon u lahow adeecna habraacyada dhalinyaradda ee lagu soo dhajiyo golaha jimicsiga
- Guriga joog oo ha imaan xarunta haddii aad jiran tahay
- Qadari dadka kaa ag dhow kolka aad adeegsanayso aaladaha korontada ku shaqeeya
- Haddii aad qabto su'aalo waydii xubnaha shaqaalaha ee Y da



HABDHAQANKA SUUBAN IYO FILITAANADA OO SII SOCDA

Dhaqan-wanaaga Golaha Jimicsiga

Wadajir waxa aanu ugu abuuri karnaa goob amaan ah iyo fursado jimicsi oo raaxo leh dhamaan kolka aan u hogaansano habraacyada:

- Istimaal qof taakuleeye ah iyo qoorxiro kolka aad wax qaadayso
- Ku celi qalabka meeshii loogu talagalay kolka aad isticmaasho ka dib
- Xirnow kabo nadiif ah oo daboolan oo aan calaamad lahayn
- U sheeg shaqaalaha Y hadii qalab jaban yahay
- Respect those around you when utilizing electronic devices



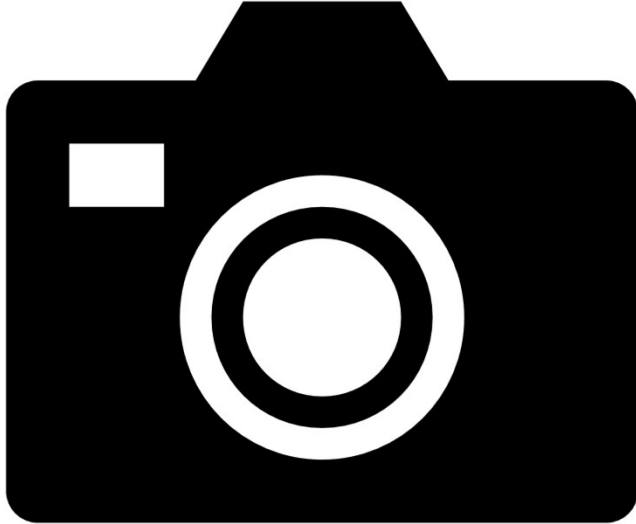
HABDHAQANKA SUUBAN IYO FILITAANADA

Dhaqan - wanaaga golaha jimicsiga oo sii socota

- Aadaab kula dhaqan dadka kale ee sugaya inay isticmaalaan qalabka una ogolow inay isticmaalaan
- Ku nadiifi qalabka cayayaan dilaha/tirtiraha lagu siiyey ka dib kolka aad isticmaasho
- Xusuusnow hadii aadan aqoon qalabka sida loo isticmaalo ama habdhaqamada jimicsiga amaanka ah, balan lacag ahaan ah oo qiimeyn ah ka dhigo tababare Y du leedahay si uu kaaga caawiyo inaad si amaan ah u bilowdo hawsha



BOOQASHADAADA KOOWAAD



Waa inaad soo maro wacyi-gelintan ka hor Booqashada koowaad ee laanta Y da ee deegaankaaga.

- Tag miiska hore ogaysiina inaad leedahay
- Xubinimada la yiraa Hel Xagaa
- Miiska soo dhaweyntu waxa uu kaa caawin
- In lagaa qaado sawirka aqooniga ah (ID) loo adeegsanayo
- Talo: hadii aad haysato telefan casri ah,
- la soo bax (download) aabka YMCA si kolkaa aad mar walba “kaarkaa” u haysato
- U isticmaal waqtigan inaad ku waydiiso shaqaalaha wixii su’aal cayiman ah ee aad qabto ee ku saabsan rugta
- Waxaa lagaa rabi doonaa inaad ku saxiixdo
- Kumbuuyutarka adeeca habdhaqan suuban

ΨΜΧΑ ΠHONE ΑΠΠ



<https://itunes.apple.com/us/app/yymca-of-the-greater-twin-cities/id111221111?mt=8>



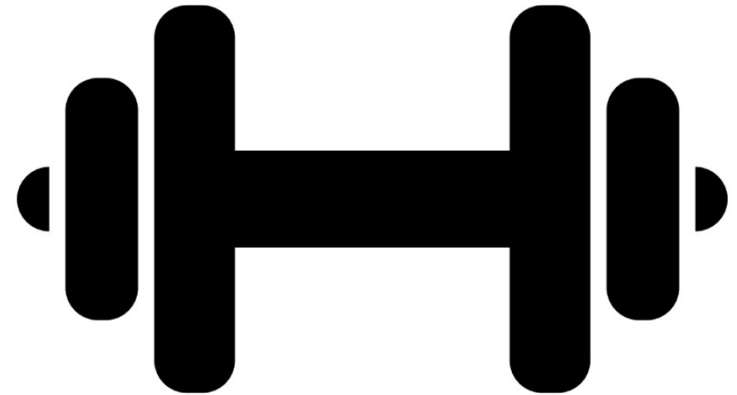
<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.netpulse.yymca>



GOLAHA FAYA-DHOWRKA & FASALADDA KOOX U WADA JIMICSIGA AH

Xubnimada Hel Xagaa waxay ku siin helid buuxda oo ah goobta faya-dhowrka iyo baaqyo kale oo "Kooxeed" (GroupX) – xadidaadyo da'da ah ayaa quseeya.

- Biro qaadidyo, qalab wadne jimcin ah, iyo wadiiqooyin lagu socdo ayaa la heli karaa inta rugtu furan tahay
- Nadiifi qalabka ka dib kolka aad isticmaasho, kuna celi rakadooda
- Xaq-dhowr lahow lana soco dadka kale ee goobta jooga
- U isticmaal qalabka si amaan ah oo quman



GOLAHA JIR DHISKA



Golahayaga jir dhisku waxa uu kuu ogolaan inaad ku ciyaarto kubada

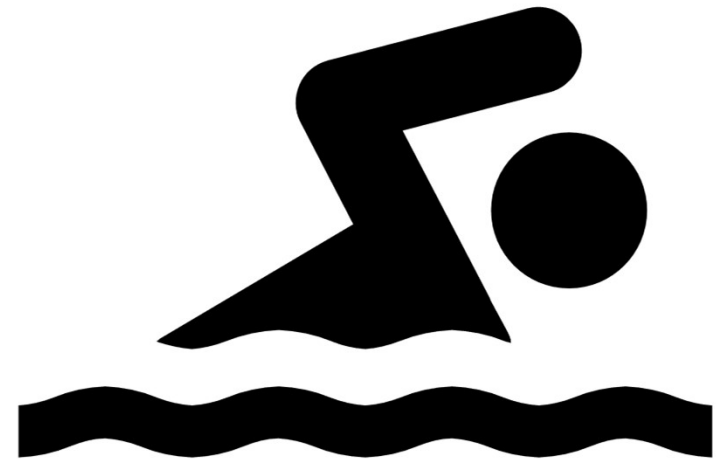
Kolayga, kubada gacanta, kubada lalis ah iyo iwm.

- Jadwalka golaha jir-dhiska waxaa laga heli karaa goobaha oo dhan. Waxa aad ka arki kartaa jadwadka golaha laantaada iyo khadka (online).
- Xaq-dhowr dadka kale ee meesha jooga. Ku hadlida
- Telefanka gacanta lama ogola
- Wax cunid aan ahayn biyo looma ogola golaha jir dhiska
- Dhamaan wixii alaab ah ee qiimo leh waa in la geliyaa qolalka alaabta la gashado

BARKADAHA & BIYO KU DHEELIDA

Xubnimadaadu waxay uu kuu ogolaan inaad geli karto barkadaha, jukuusiga iyo qolalka uumiga

- Imtixaan dabaasha ah ayaa la iska raba hadii aad ka yar tahay 15 sanno jir. Waxaa jira imtixaamid biyaha gaaban ah iyo mid biyaha qotada dheer ah
- Kolka aad hesho xariga gacanta, waa khasab inaad tusto shaqaalaha horey fadhiya midabka xarigaaga isagoo gacanta kuugu xiran si kolkaa aadan u qaadan imtixaanka dabaasha booqasho walba
- 15 + waa ay isticmaali karaan jakuusiga & meermeertada hadii la hayo
- Barkadahu waa goobo la wadaago. Ka digtoonow fasallada dabaashayaasha ee agagaarka ka socda



QOLALKA ALAABTA LA GASHADO



Qolalka alaabta la gashadaa waxa ay u diyaar uu yihiin isticmaal maalin walba.

- La imow quful aad adigu leedahay oo aad la baxdo kolka aad baxayso maalin walba
- Waxa aanu si weyn kuugu dhiiri galinaynaa inaad isticmaasho oo ku qufulato qolalka alaabta la gashado alaabtaada maadaama aysan YMCA mas'uul ka ahayn alaabta dhunta ama la xado
- Shukumaano aan bixino iminka lama heli karo
- Laguma isticmaali karto telefanka meesha ay ku yaaliin gacanta qolalka alaabta la gashado

SU'AALO?



Ma qabtaa su'aalo ku saabsan xubnimadaada ama laantaada?

Waydii Xubin walba oo ka mid ah Xubnaha Kooxda YMCA da waana ay kaa caawin wax kasta oo su'aal ama walaac ah oo aad qabto!

Dhawaan ayaanu is arki!



MAHADSANID

**Ka hel Wacyi-gelin Xagaa
YMCA da WAQOOYIGA**