



## 100 TALO SOO JEEDIN LAGU TAAGEERAAYO FAYA-DHOWRKA BULSHADA IYO SHUCUURTA



### DAREEN MASKAXEED



[Ilaha Shuruurta Bulshada ee BPS WSCC COVID 19](#)

[Awood Weyn: U beddel Walaaca koox dadweyne oo Adkekysi & dib u kabasho leh](#)

1. Qaado waqti waxoogaa miyir Celina ah (15 daqiiqo oo aamusnaan & dib u milicsi) maalin kasta.
2. Bar cunnugaaga farsamooyinka neefsashada deggan si loo yareeyo dareennada welwelka leh.
3. Bar ilmahaaga sida loogu dhaqmo miyir-qabka ama jimicsiga is-dejinta sida urinta ubaxa ama dhamaystirka neefsashada afarta gees (four-corner breathing) ka hor intaadan dhammaysan casharradooda. Neefsashada afarta gees ah waxay si fudud uga kooban tahay inaad si qoto dheer neef u qaadata una soo celiso afar jeer. Waxaad ku dhameytiri kartaa jimicsigan neefsashada adoo istaagaya isla markaana neefsanaya hal mar adigoo marba u jeesanaya afarta koone ee qolka.
4. Jimicsiga Yogada ee guriga. Waxaa jira fiidiyooyin YouTube ah oo caruurta ku haboon iyo kaararka daabacan oo leh sawiro tilmaan jimicsi.

# DHAQDHAQAAQA



Dhagsii Xiriiriyaha (Link) ee Ilaha Kheyraadka Hawlaha Jirka  
Dhagsii xiriiriyaha oo samee 5 daqiiqo oo hawlo jimicsi ah

5. *Ilmahaaga u ogolow inuu dhaqdhaqaaq jir ah sameeyo 10 daqiiqo maaliinta sida qoob ka ciyaarka, jimicsiga, iyo yoga .*
6. *U xilsaar carruurtaada iney kaa caawiyaan hawlaha guriga si nadaafadda deegaankaaga loo joogteeyo.*
7. *Hadduu roob ku da'o banaanka, u kaxee banaanka ilmahaaga inuu ku socdo roobka.*
8. *U oggolow cunuggaaga inuu kaa caawiyo xaaqidda caleemaha dhulka daadsan ama shaqooyinka daaradda guriga.*
9. *Ilmahaaga u habee jadwal joogta ah ee koobka ciyaarka, xubin kasta oo qoyska ka mid ah inay yeeshaan tartan qoob-ka-ciyaar.*
10. *Hadduu roob ku da'o banaanka, u kaxee banaanka ilmahaaga inuu ku socdo roobka (adoo isticmaalaya kala fogaanshaha bulshada)*
11. *Samee xaflad qoob-ka-ciyaar.*
12. *Ku raaxaysta tartan wax nadiifin ah. Saacad u qabo ama hees ku tuur si aad u aragto cidda qolka u hagaajin kara si dhaqsa badan.*
13. *Tartamo noocyo kala duwan ah ee daaradda dambe (adinkoo ku boodboodaya hal lug, afarta adin ku soco adigoo xabadka cirka aadinaya (crab walk), gadaal u socosho, iwm.).*
14. *Ciyaarta GoNoodle! oo aad ugu fiican dhaqdhaqaaqa la hago (guided movement), nasashada, iwm.*
15. *Ku Samaysta Garoon Ciyaareet Guriga Gudihisa ah oo laysku xujeeyo sameynta waxyaabaha caqabadaha leh (Obstacle Course).*
16. *Qoob-ka-ciyaarta Zumba ama Qoob-ka-ciyaarka lala raaco fiidiyooga YouTube-ka.*
17. *Isla habeeya khaanadaha waxyaabaha ku jira isku qasan iyo armaajada si wada jir ah.*
18. *Si Wada jir ah u nadiifyai daaqadaha.*
19. *Sameysta dhowr tartamo ciyaareed sida kuwa Olombikada oo kale ah - kuwa xiisaha leh oo caawin leh sida nadaafadda iyo kuwa xiisaha runta ah leh sida kuwa u baahan in lagu guuleysto muddo daqiiqad ah.*

# NAFAQADA



## [Jadwalka Qaybinta Cuntada ee BPS](#) [Liiska Ilaha Kheyraadka Bulshada](#)

20. U oggolow cunugaaga inuu kaa caawiyo diyaarinta cunnada nafaqada leh ama diyaarint miiska cunada.
21. Ilmahaaga bar cunno cusub usbuuc kasta sida qudaarta... (Beets, Rutabagas) iyo bocorka
22. Ilmahaaga la samee jalaatada qoryaha ee waayadii hore (Casiirka, barafka suxuunta, qoriga fidhicilka, iyo bacda raashiinka lagu duubo).
23. U oggolow ilmahaagu inuu doorto nooca cashada hal habeen usbuucii, iyadoon loo eegayn sida xiiso u leedahay.
24. Samee buugga cunno karinta ee qoyska.
25. Soo saar qaab cusub oo loo kariyo cunnada (new recipe).
26. Xadid qaadashada sonkorta iyo cusbada ilmahaaga.
27. Samee qaabkii waayadii hore saloolka loo dubi jiray (oo aan ahayn qaabka microwave-ka)
28. U samee qaabka alifbeetada waxyaabaha cunada lagu carfiyo (xawaashkaaga).
29. Si wada jir ah wax u wada duba adiga iyo carruurtaada.
30. Sameey cashar ku saabsan cabbiraadda maaddooyinka cunnada ku jira (ingredients), iyo dabcan, sameynta waxyaabaha macaan!
31. Ku nagaadi jirkaada biyo, cab biyaha.
32. Xadid qaadashada sonkorta iyo cusbada ilmahaaga.
33. Samee qaabkii waayadii hore saloolka loo dubi jiray (oo aan ahayn qaabka microwave-ka).
34. Fatash khaanadaha isla markaana ka soo saar qaab cunno karin waxyaabihii aad ka keentay dukaanada raashinka aadna ka fikirto: "tani waa mid xiiso leh runtii oo walax loo isticmaali karo!" Ka dibna samee!

# NADAAFADDA/IS-DARYEELKA



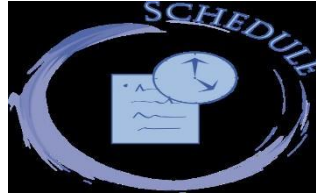
[Gacmo dhaqista: Ilaalinta Caafimaadka Qoyskaaga](#)

[Is-daryeelka loogu talagalay Waalidiinta](#)

[La tacaalidda Walaaca Inta lagu guda jiro dilaaca cudurada Faafa](#)

35. Bar ilmahaaga inay si haboon gamahooda u dhaqaan, iyagoo qaadaya heesta dhalashada farxadda leh (happy birthday)- laba jeer.
36. Hubso in ilmahaagu helo 8 saacadood oo hurdo ah habeenkii.
37. Hubso in ilmahaagu cadaydo ilkahiisa ama ilkaheeda cunta cunis kasta ka dib, iyo aroorta iyo sariirta ka hor.
38. Ka fur daaqadaha, daahyada iyo wixii lagu daboolo daaqada inta lagu jiro saacadaha iftiinka maalinta.
39. Haddii ilmahaagu u muuqdo mid aad u muruqoonaya ama baqaya, raadso taageero xirfadeed sida Adeegyada Qalalaasaha ama wac 716) 816-3700.
40. Haddii aad dareento culeys kaa fara batay, taleefoon u dir qof saaxiiba tihiiin, dhigaaga la-xisaabtanka ama xirfadle (professional).
41. Sameysta KooxTaageerada Waalidiinta idinkoo adeegsanaya Taleefoonka, Fiidiyowga laysku arko (facetime) Wicitaanka Shirka Teleefoonka (Conference call) fariimaha qoraalka teleefoonka, iwm. Si aad u wadaagtan istiraatiijiyadaha waalidnimada iyo dareenka guud.
42. La fadhiiso cunuggaaga oo midabeeya dareenkiina si wada jir ah idinkoo ku muujinaya shucuur walba midab cusub.
43. U qoondeey maalinta is qurxinta (spa day) si loo sameeyo qurxinta adimada, gacmaha, lugaha iyo ciddiyaha (manicure & Pedicure)
44. Jimicsiga Yoogada guriga (yoga). Waxaa jira fiidiyooyin YouTube ah oo caruurta ku haboon iyo kaarar daabacan oo leh sawiro qaabka jimicsiga

# JADWALKA



## [Tusaalaha Jadwalka Guriga](#)

45. Sameyso AMA isticmaal jadwal hore loo soo saaray oo raac! Markii loo baahdo, muuji dabacsanaan (flexibility).
46. Haddii ilmahaagu uu ku tabobarto qalab, u oggolow barbarashada inuu sii wado.
47. Samee xoogaa nadiifinta xilliga gu'ga ah ama wax la abaabul carruurtaada. U qorshee dhowr daqiiqo, xiitaa haddii ay tahay 15 daqiiqo, maalin kasta si aad mudnaan loo siiso abaabulka.
48. Ilmahaaga banaanka u soo bixi habeenkii had iyo jeer si u tiriyo xiddigaha.
49. Cunug kasta ha doorto mowduuc uu jeclaan lahaa inuu wax ka barto kuna qaato 30 daqiiqo maalin kasta mawduucaas.
50. Ka caawi caruurtaada inay qorsheeyaan taariikh ciyaaro qaar si ay uga mashquulaan welwelkooda.

# QOYSKA/WAQTIGA MADADAALADA



[Hawlo dheeraad ah ee Qoyska](#)

51. Soo qabsada looxa ciyaaraha (board games) ee haka qayb galaan dhammaan xubnaha qoyska.
52. Daar miyuusigga oo la hees canuggaaga... cod dheer.
53. Kulan ha sameystaan qoyska iyo saaxiibadooda iyagoo adeegsanaya tikniyoolajiyad.
54. Qabso Habeenka Muusigii qaraamiga si aad u barto cunuggaaga muusiga aad jeceshahay.
55. Qabsada ciyaarta "Scavenger Hunt", adigoo raadinaya waxyaabo ka bilaabmaya xarfo qaar ah.
56. Sameysta xaflad Biknik (picnic) oo gudaha ah hal habeen ee dhulka dhigta busto.
57. Haddii dhalashada ilmahaagu ay ku soo toosto muddada xiritaanka, samee xaflad dhalasho ah.
58. Waraysi la yeelo xubnaha qoyska oo soo saar Showga Warka (News Show).
59. Adigoo isticmaalaya shey guriga yaala, cunuggaagu ha qiyaaso ama ha maleeyo udgoonka.
60. Bilow naaddiga buuggaagta qoyska.
61. Aad safar dalxiis wax ku ool ah (<https://adventuresinfamilyhood.com/20-virtual-field-trips-to-take-with-your-kids.html>)
62. Qabsada tartanka eegmada ee indhaha laysku gubaayo (staring contest).
63. Ciyaara Ciyaarta "Simon Wuxuu yiri" (Simon Says)
64. Ciyaara Ciyaarta qiyaasta ee Ninka Sudhan (Hangman).
65. Ciyaara Ciyaarta Kaamka Gudaha (indoor campout)
66. Fiiriya sawirada duuga ah ee wadaaga xasuusta.
67. Ciyaara, ciyaarta halhiraalaha qiyaasta waxa uu qofka sheegayo isagoon hadlaynin (play charades).
68. Sameeya buugga dabaaldegga.
69. Cilmi baaris ku samee asalka reerkiina (family tree)
70. Ilmahaaga bar sida wax loo wareysto adiga oo noqonaya wareystaha. Adiga iyo cunugaagaba waxaad bilaabi kartaan wareysi fool ka fool ah idinkoo isweydiinaya su'aalo midba midka kale isla markaana qoraal ku sameynaya.
71. Ilmuhu sidoo kale waxay samayn karaan ciyaaro iyaga u gaar ah! Ciyaarta looxa (board games), ciyaaraha kaararka, adiga ku darso wixi kale!

72. *Wada qora sheeko. Hal qof ayaa dooranaya qof jilaa ah ka kalena wuxuu dejinaya sheekada ka dibna madadaalo ku wada ciyaara!*
73. *Sawirka oo laysku laab laabo waa sheekada koowaad, ka dibna sheeg magaca! Hal qof ayaa sawir yar ku sawiraya dusha warqad, qofka xigtana wuxuu qoraaya weedha sharxaysa sawirkaas oo wuxuu isugu lalaabaya warqada dherer ahaan si uu u daboolo sawirka. Marka qofka saddexaad wuxuu kaliya arkaa jumlad sharaxaada waana inuu sawir gacmeed ka sameeya. Waxayna ku laalaabayaan jumlada sharaxaada.*
74. *Naqshadeeya dayax gacmeed cusub, ka dibna sawir qorshaha, oo ka sameey 'Legos' ama alaabada guriga.*
75. *Waqtii ku qaata adinkoo iska dhigaya meerayaal kala duwan oo leh awood soo jiidasho kaladuwan ...Laakiin taasi kuma eka xayndaabka hawada-fikradahan waxay kaloo ku haboon yihiin xoolaha, juqraafiga, nidaamyada jirka, dhacdooyinka taariikhiga/xilliyo waqtiyeed, iwm.*
76. *[PuppetMaster](#): an 'app kombuyutar' oo aad ku dhaqdhaqaajin karto waxkasta, ka bilow sawirka gacanta ilaa xayawaan cufan (stuffed animal)*
77. *Ciyaarta biyaha (water play)*
78. *Ciyaarta ku guuleysiga daqiiqad kaliya: <https://www.hellowonderful.co/post/minute-to-win-it-games-for-kids/>*

# WAQTI AAMUSNAAN/WAQTI SHAQSIYEED



[Xasuus Qor Tusaale ah ee Dib u eegista Xilliga Karantiilka](#)

79. Dami dhammaan shaashadaha ugu yaraan saacad maalintii, sida telefshanka, taleefoonka gacanta, i-pad, iwm.
80. Ilmahaaga wax ha qoro (ama sawirka gacanta haddii ay aad u yaryihiin) xasuus qor maalinla ah (daily journal).
81. Waqtiga Farshaxanka ku dhiirigali waqtiga midabaynta, waa hawlo xasilloon.
82. Qor sheeko gaaban oo sharraxaad sawiro ah ku muuji.
83. Wax aqris badan, ee la ciyaar eeyga.
84. Ku dhis heyndaab sida kan militariga (Fort) adigoo adeegsanaya bustayaal iyo barkimo
85. Xaddid wadhadallada aan wanaagsanayn ee COVID-19 ee ilmahaagu ka maqli karo (dadka waaweyn, TV-ga).
86. Sawirka gacameed isku sawir idinkoo wajiyadiina bannaan (blank faces).



# FALALKA NAXARIISTA



[Awood Weyn: U beddel Walaaca Koox Dadweyne oo Dib u oo kabasho iyo Adkeysii Leh](#)

87. Waxa ugu horeysa subaxii la wadaag cunuggaaga waxaad mahadnaq u hayso.
88. Ka caawi cunuggaaga inuu diiradda saaro dhinacyada wanaaga ee joogitaanka gudaha; waqtiga qoyska, caafimaad qabka.
89. U dhoolacadee cunuggaaga ugu yaraan hal jeer saacaddii.
90. U sheeg cunuggaaga "Waan ku jeclahay" maalin kasta, dhowr jeer maalintii.
91. U xaqiiji cunugaaga in uu caafimaad qabo oona fiicanyahay.
92. Aqoonso dareenka ilmaha inta lagu jiro waqtigan adag.
93. Si firfircoon oo joogta ah u dhageyso cunuggaaga... adoo toos u eegaya indhaha; adiga oo si qumman u qiraya.
94. Hadday suurtagal tahay, soo iibso warshad yar oo u oggolow ilmahaagu inuu mas'uul ka noqdo.
95. Ilmahaaga ha waco xubin qoyska ka mid ah (sida qof oday ah) si loo hubiyo caafimaadkooda.
96. U dir qoraallada telefoon jacayl xambaarsan (text notes) oo taageer qoyska iyo saaxiibbada.
97. Qof walboo qoyska ka tirsan ha muujiyo fikradaha mahadnaq.
98. Ku duub fiidiyoow kooban taleefankaaga una dir xubin qoyska ka mid ah oo keligii nool.
99. Ilmahaaga ha diyaariyo bandhig togan oo ku muujiyo daaqadda (positive window display) si shaqsiyaadka ag maraaya u arkaan.
100. Qoys ahaan waad qori kartaa, heesi kartaa iyo aad duubi kartaa hees si aad ugu dirto kuwa aad jeceshahay oo keligood ah COVID-19 awgiisa.