

## Qof wehel u ah caruurta:

- Qof qaan gaadh ah oo wehel u noqda laba ama in ka badan oo caruur ah, si uu u sii kaxeeyo uguna soo kaxeeyo dugsiga.
- Tani waxay tababar wareeg ah ku sameynaysaa habka ama nidaamka ka mid ah waalidiinta ama kuwa kale ee kheyraadka degaanka ugu dhow.  
(tusaale: sida dadka hawlgabka ah iwm).
- Faa`iidada nidaamka qofka wehelka u ah caruurta ee raaca, waxa weeye in waalidka aan fursad u haysan ama mashquulka ahi ay wehel u noqdaan hal maalin todobaadkii, halkii shan maalmood ay wehel u noqon lahaayeen ama ay raaci lahaayeen caruurta. Qofku wuxu khibrad u yeelanayaa inay caruurta firfircoonaan dheeraad ah yeelanayaan intii ay fadhiyi lahaayeen kursiga dambe ee baabuurka. Wadada dugsiguna waxay noqoneysaa mid amaan ah oo caruurta socon karto.
- Qofka wehelka u ah caruurta, waa amaan la hubo, ilaalinta deegaankuna waa in wehel loo noqdo caruurta, sii kaxayntooda ilaa dugsiga iyo soo kaxayntoodaba.
- Tan ugu muhiimsanani waa: si kasta ha ahaato da`da caruurta, waa inay dugsiga u lugeeyaan. in la kaxeeyaa waxay ka muhiimsan tahay in baabuur lagu geeyo dugsiga.

Qof wehel u ah caruurta oo raaca ee magaalada Oslo, koox wada socodka wuxu keenaa in in ay caruurta si wada jir ah u wada socdaan.  
[www.folgevenn.no](http://www.folgevenn.no)



## Ka faa`iideysiga waxyaalaha la geliyo kompuuutarka caruurta:

- Firfircoonaanta wax qabad ee caruurta dugsiga, wadashaqeynta bulshada iyo agaasinka caafimaadka, kooxda nabad gelyada wadooyinka, amaanka baabuurta iyo booliska. Tusaalayaal badan oo wanaagsan, waxaad ka heleysaa: [www.aktiveskolebarn.no](http://www.aktiveskolebarn.no)
- Gåbuss fra Fredrikstad. [www.gaabuss.no](http://www.gaabuss.no)
- Mashruuca stabekk, Dugsiga Stabekk wuxuu la shaqeyaa kooxda nabadgelyada wadooyinka. [www.stabekkskole.no](http://www.stabekkskole.no)
- 1 - 2 - 30 wadashaqeynta ka dhexeysa 8 wasaaradood, si dadka loogu baraarujiyo. [www.1-2-30.no](http://www.1-2-30.no)
- Xulqaran oo jidheed, waa inuu jiro dugsiga. LFF waxay leedahay masaafad gaaban oo ah kaxaynta baaskiilka iyo ciyaaraha barafka labadoodaba. [www.lff.no](http://www.lff.no)
- Ururka baaskiil wadayaasha waxaad ka helaysaa warbixino badan, oo ku saabsan sidii ay caruurta iyo dadka qaangaadhka ahi u wadi lahaayeen baaskiilka. [www.slf.no](http://www.slf.no)
- Inaan socod ku tago dugsiga, waxay dhaqdhaqaaq caalami ah u tahay si loo helo caruuro badan oo socod ku taga dugsiga. Socod ku tag dugsimaalmeedka. [www.iwalktoschool.org](http://www.iwalktoschool.org)
- Amaanka socodka wadooyinka, nabada socodka wadooyinka. [www.tryggtrafikk.no](http://www.tryggtrafikk.no)
- Laanta nabadgelyada wadooyinka, nabada socodka wadooyinka. [www.vegvesen.no](http://www.vegvesen.no)
- Wakiilada deegaanka, barnaamijka deegaanka ee caruurta u gaarka ah. [www.miljoagentene.no](http://www.miljoagentene.no)
- Warbixinta deegaanka cagaaran ee maalin kasta. [www.gronnhverdag.no](http://www.gronnhverdag.no)
- Goobta internet-ka ee warbixinta fal ahaaneed ee hawlgalka cimilada ee guud ahaan dadka oo dhan iyo qof ahaanba. [www.klimatiltak.no](http://www.klimatiltak.no)

Waxa tarjumay: Said Werar

Somalisk



## Soco, oo gaadhiga hakaxaysan!



Waxa lagu soo diyaariyey: Vevelstadsen skole, waxaana soo diyaariyey: Karin Gjerset, Camilla Moistad - III.: Gro Wollbrek - 2007 Layout: Ø. Serensen, Ski kommune.



## Amaanka Socodka:

- Nabadda ama amaanka wadadda dugsiya.
- Soco-/tababar baaskiil.
- Kaah celiso/shaajad gacmo go`an oo kaaha celisa.
- Koofiyad la xidho marka baaskiilka la kaxaynayo.



### Ma ogtahay adigu in:

- Isticmaalka kaahcelisadu waxay aad u yareysay shilalkii sanadihii ugu dambeeyey.
- Deyr kastaa waxay leedahay maalin u gaar ah kaahcelisada.
- 15 ka mid ah 202 oo aan koofiyad isticmaalin ayaa dhaawacmay sanadkii 2004.
- Gaadhi ku socda 30 km/s, wuxuu u baahan yahay qiyaas ah 13 meter oo uu ku joogsadu.
- Boqolkiiba 43 ka mid ah caruurta norwayjiga ayaa baabuur lagu geeyaa dugsiya.
- Boqolkiiba 66 ka mid ah caruurtana, waxay dugsiya u jiraan in ka yar 2 km.

## Caafimaad:

- Firfircoonaan jidheed.
- Sii tamar siyaado ah oo uu qofku wax ku sameyn karo.
- Bulsho iyo madadaalo ama wakhti fiican oo xiiso leh.
- Farxad aad wax qabad ku gaadhay.



### Ma ogtahay adigu in:

- 18.oktober waa maalinta xusidda in dugsiya socod lagu tago, iyadoon caruurta baabuur lagu kaxayn.
- Socodka baabuurta ee wadooyinka waa sababta ugu muhiimsan ee dadka dhibaato kaga heysa xagga wasakheynta hawada.
- Firfircoonaanta jidheed waa tan go`aamineysa koridda guud iyo hormumarka ama isbedelka.
- Caruuta oo dhan iyo dhalinyarada waxa lagu waaninayaa, inay lahaadaan firfircoonaan jidheed ugu yaraan 60 miridh maalin kasta.

**Aqoon cilmi ah+karti aqoon ah oo tafatiran = habdhaqan.**

## Deegaan:

- Isticmaalka baabuurta oo la yareeyaa, waxay keydisaa tamarta ama quwadda.
- Dhawrida iyo xanaaneynta deegaanku, waxay yareeyaan wasakheynta hawada.
- Inla yareeyo CO2 baxaaya.
- Hawo caafimaad qabta.



### Ma ogtahay adigu in:

- Cimilo wasakheynta ee wadanka Norway marka hal afar loo qaybiyo, waxay ka timaadaa rarka xamuulka oo ay ka mid yihiin socodka baabuurta.
- Waxaa jirta maalin u gaar ah inaan baabuurta la kaxaysan, waxaana weeye 22.september.
- In ka badan kalabadh baabuurta aynu kaxaysano dadkeenan norwayjiga ahi maalin kasta, waxay ka yar tahay shan kilometer.

**Jimicsi bilaa lacag ah – Aragtida wadadda dugsiya: Bilaaba oo socda!**