

## Talaabooyinka maxalliga ah ee Kristiansand

### Talaabooyinka maxalliga ah laga bilaabo 2. maars.

#### Xanaanoyinka iyo iskuullada

- Xanaanoyinka iyo dugsiyada carruurta waxay weli ku sii jirayaan heerka huruuda ah.
- Dugsiyada dhexe waxay ku jirayaan heerka cas ilaa iyo jimce 12. maars.
- Dugsiyada sare waxay ku sii jirayaan heerka cas.
- Si ay u ogaadaan tilmaamaha iyo xeerarka u gaarka ah iskuulka, waxa waalidka laga codsanaya in ay galaan bogga internetka ee iskuulka.

#### Af-dabool (munnsbind)

- Waa in af-daboolka la isticmaalo marka la joogo meelaha dadka ka dhexeeya haddii aan la kala fogaan karin masaafo hal mitir ah. Xeerkani ma khuseeyo carruurta ka yar 12 sanno.

#### Waa madnuuc in wax ka badan shan marti ah yimaadaan guri khaas ah

- Waxa laga dhaaf: Marka martida oo dhan ka wada tirsan yihiin koox xanaano ama iskuul oo joogto ah, tusaale ahaan xaflad dhalasho.

#### Qabanqaabooyin

Ma la oggola in la qabto qabanqaabooyin, oo ay ka mid yihiin isu-imaanshooyinka diimeed, waxase laga dhaafay:

- Aasaska waafaqsan xeerarka heerka qaran ah.
- Meherinta/isu-guurinta iyo munaasibadaha la midka ah, ee aan lahayn daawadeyaal goobta jooga.
- [Halkan ayaad ka helaysaa qeexitaanka waxa qabanqaabo tahay](#)

#### Goobaha cuntaynta iyo shubista aalkahoolka

- Waa in la xidho goobaha cuntaynta iyo shubista aalkahoolka, wixii «take-away» ah mooyaanee.
- Goobaha cuntaynta ee hoteeladu cunto way siin karaan martidooda.

#### Goobaha jimicsiga

- Waa in la xidho goobaha jimicsiga, laga reebo dib u tabobarka (rehabilitering) la siinayo qof shakhsi ah

#### Firfircoonida waqtiga firaaqada ee carruurta iyo dhallinyarada

- Firfircoonida waqtiga firaaqada ee carruurta iyo dhallinyarada ka yar 20 sanno ee ku dhaqmaya talooyinka heerka qaran.
- Ma la oggola qabanqaabooyinka hal mar ah.

Beeraha madadaalada, hoolalka bingada, hoolalka ciyaaraha kombutarka, lekeland, hoolalka bowlinka ama meelaha la mid ah

Meelahaasi waa in ay xidhnaadan.

#### Hoolalka dabaasha iyo Spa-ga

Hoolalka dabaasha, badeland, goobaha *spa*-ga waa la xidhay marka laga reebo:

- Dabaasha iskuullada ee kuwa ka yar 20 sanno jir, koorasyada dabaasha iyo tabobarka dabaasha ee carruurta ku jirta dugsiyada carruurta ama kuwa ka sii yar, iyo dabaasha ciyaartoyda dabaasha ee heerarka sare.
- Dib u tabobarka la siinayo qof shakhsi ah ama koox yar oo cid qabanqaabinayso.

#### Isboortiga iyo firfircoonida waqtiga firaaqada ee dadka waaweyn

- Ma la oggola in la abaabulo hawlaha isboortiga ama firfircoonida waqti firaaqada ee dadka ka waaweyn 20 sanno ee ka dhacaya gudaha. Tabobarada abaabulan ee dibedda lagu qabanayo waa la oggolyahay, ugu badnaan toban qof, oo isu jira masaafu ah ugu yaraan hal mitir.

#### Dadweynaha oo dhan waxa khuseeya:

- Yaree dadka aad la kulmaysid, si aad u yarayso dadka aad u dhawaanayso.
- Ugu yaraan hal mitir ka fogow dhammaan dadka aad la kulanto.
- Soo dejiso barmaamijka Smitteappen.
- Shaqada ku qabo guriga haddii ay suurtagal tahay (guri-xafiiseed).