



# Ammaanku wuxuu ku dhashaa wadashaqeynta

Si diiran ayaa la idiinku soo dhaweynayaa galabta  
waalidiinta

Kristiina Helenius iyo Reetta Vainio

# Habdhaqan rabshadeysan oo iskuulka ah iyo xilliyada fasaa ah



## Dhibaateynta

- Erey ahaan ku cayga dhinaca warbaahinta iyo sida fool ka foolka ah.
- Waalidka caydooda, khaas ahaan wakhtigan xaadirka ah hooyooyinka.
- Sawiraada iyo faafintooda (sawir iyo video).

## Waxyeeleyn

(muuqaal iyo maskax ahaan)

- Garaacida, haraatida.
- Waxyeeleyn ugu hanjabidda.
- Iswaxyeeleynta gabdhaha dhexdooda oo caam noqotey.
- Dhaca.

## Aarsashada wareegeysa

- Xaaladdu wey socotaa.
- Waxaa la socdo dhowr shaqsi.
- Waxay si ballaadhan u rabshadeynayaa kuwa agagaarka jooga.

---

## La beegsashada, dhageysashada iyo la sheekeysiga ilamahaaga

- Dulqaad la'aan dhammaan waxyeelo oo dhan, wax xaq u siinaya waxyeeleyntu ma jiro (tusaale. xataa haddii uu qof caayo ehelkaaga).
- La sheekeysiga joogto ah oo ilmahaaga aad kala yeelanaysid mowduucaasi waa lagama maarmaan.
- Waxaa laga sii fikirayaa si wadajir ah ilmaha, sidee ayaa loola dhaqmaa xaaladaha adadag.
- Waalid ahaan ogow, xagee iyo cidda uu ilmahaagu la socdo.
- Arrimuhu mar walba waa laba ama dhinacyo badan, ee ma ahan kaliya ilmahaagu waxa uu kuu sheego - ula dhaqan si aad u adag ilmahaaga hadaladiisa.

# Ifafaalooyinka sigaarka elektarooniga ah



- Finland isticmaalkiisu waaba dugsiyada hoose dhexe **fasaladda-1.- 2. aadka.**
- **3 & 4.-5- fasaladoodu** wey isticmaalaan sigaarka elektarooniga ah Turku (Weydiimaha caafimaadka iskuulka 2023).
- **Suuqa jidadka** --> Qalabkaas asalkooda iyo waxa ku jira lama oga.
- **In ka badan 20 mg/ ml mar walba waa sharci darro** keenuhuna wuxuu ku eedoobayaa koontarabaan ku soo gelinta, haysashadana wuxuu ku eedoobayaa isku deyga dal soo gelinta sharci darada ah ee sahaalaha ah.
- Shaqsiyaadka khaaska ahi **ma raadsan karaan ama ma qaabili karaan** Sigaarka elektarooniga ah ama dareeraha nikotiinka ah tusaale. boosto ahaan Finland meel ka baxsan.
- Istimaalayaashu waxay u howlgalaan **“xayawaan- tijaabo ah ahaan”**.
- Gaditaanka maandooriyaha kala duduwani **wuxuu kordhinayaa halista uu ku geli karo waxyeleynta lala beegsanayo ama uu iskii ku khasbanaanayo isticmaalka waxyeleynta** dadka kale lala beegsanayo.



# Gaangi gelista iyo u riyaaqidda dambiyada

- Da'aada dugsiyada hoose laga bilaabo.
- Maya looma sheegayo dadka waaweyn → basaasidda "snitsaamiga".
- Waxyeleynta halista ah ee jirta-wareegga aargoosashada.
- Dharka iyo alaabta laga kor qaado.
- Iyagoo koox ah ay hal qof isugu tagaan.
- Lama xushmeynayo dadka waaweyn.
- Lama daneynayo iskuulka iyo bulshada dhexdeeda qawaaniintooda.
- In la soo qaato qalab safeexad ah.
- U dabacsanaanta maandooriyaha.

n mukaan katujengien taustalla on gangsta rap -kulttuuri.



Einär ja Chief Keef. AOP

AOP joornaalka fiidkii 9.2.2022

roadman

gangsta rap



Jori Liimatainen TS 21.10.2022

# Salaan adduunka iskuulka ah

- Habdhaqanka warbaahinta [Dareenka- iyo xirfadaha ammaanka korriinka | Magaaladda Oulu \(ouka.fi\)](#)

-> Xiise u yeelo, koox nooc ee ah ayuu ilmahaagu la socdaa? Tiktok, Snapchat, Whatsupp iwm.

- Ku dhaqmid qawaaniinta iskuulka iyo safarada iskuulada iyo sidoo kale dhammaan dadka waaweyn dhageysigooda.
- Waa muhiim in la xoojiyo ilmaha luqadiisa hooyo iyo finnishkaba- lama xoojinayo luqadda ingiriisiga.
- Akhriso kalana shaqee casharada gurigga si wadajir ah ilmahaaga, una fur furaha wanaagsan ee mustaqbalka.
- Dadka waaweyn ayaa ka masuul ah waana in la fara geliyo habdhaqanka -> la isweydiiyana ilmaha sheekadiisa. **Weydii, ogow, u kuur gal** - lagama tagi karo dhallinyarta dhexdooda arrinkaas -lana xidhiidh macallinka.



# Sidee ayaan ugu taageerayaa ilmahayga dhinaca mustaqbalkiisa wanaagsan

- Ilmaha waalidkiisa iyo masuuliyiinta kale ayaa marka ugu horeysaba masuul ka ah ilmaha muuqaalkiisa, maskaxdiisa iyo badqabkiisa bulshadaba.
- Telefoonka iyo kombiyuutarka ka xadeynta isticmaalkooda iyo kuwaas si ammaan ah barashada u isticmaalidoodu waa waalidka masuulkooda.
- Muhiimada jadwalka maalinlaha ah.
- Xidhiidhka qoyska iyo ehelka dhexdooda iyo/ ama dadka kale ee lagu kalsoon yahay ee waaweyn.
- Kalsoonida wanaagsan, sawirka aniga ee togan.
- Dareenka ka qeyb qaadashada (hiwaayadaha, asxaabta, iskuulka iyo qoyska).
- Xirfadaha xooggan ee bulshada.
- Ku guuleysashada - ammaanta, fiiro u yeelasho wanaagsan





**Mahadsanid!**