

Barashada Galmada ee ka dhacda Iskuulada

Loogu talagalay Hooyooyinka

Inbaddan oo kamid ah iskuulada dadweynaha ee ka jira Dalka Maraykanka, carruurta waxaa lagu baraa koorso ku saabsan 'barashada galmada'. Hadafka fasalku wuxuu yahay in carruurta la barro jirkooda iyo cawaaqibta ka dhallanaysa hawsha galmada. Midaan inta baddan waxay ka dhacaysaa fasalada 6, 7, ama 8 waxaana bixiya mid kamid ah macalimiinta iskuulka dhigta. Inta baddan, wiilasha iyo gabdhaha waa la kala saaraa waxaana loo qaybiyaa labbo fasal. Inbaddan oo kamid ah gobolada, waalidiinta waxaa looga baahanyahay in ay ilmahooda u oggolaadaan in uu kaqayb qaato fasalka oona u oggolaado in uu u fadhiisto marka wax barida la siinayo.

Gabdhuhu waxay bartaan dhammaan waxyaabaha ku saabsan jirka nimanka iyo dumarka oona markale fahmaan qaybahooda taranka, wax dhallida, uur qaadida iyo koritaanka dhallaanka. Waxay bartaan waxyaabo ku saabsan qaan gaarnimada, ay ku jirto wareega dhiiga caadada, qaabka iyo sawirka jirka, hoormoonada, iyo soo bixida timaha ay kusoo baxaan lugahooda, kilkisha, iyo qaybaha hoose ee khaaska ah. Sidoo kale ayagu waxay bartaan waxyaabo ku saabsan galmada iyo sida looga hortago cudurada la isugu qaado galmada (STDs) sidoo kale HIV/AIDS. Mowduucyada sidoo kale waxaa kamid ah ka hortaga xad gudubka galmada, koondoomyada, xiriirada caafimaadka leh, iyo qaababka kala duwan ee lagu xakameeyo uurka ama dhalmada. Inbaddan oo kamid ah iskuulada dadweynaha waxay dhigaan waxbarashada galmada ee kusalaysan xaqiiqooyin caafimaad, bedelkii ay kusalaysan lahaayeen qiyamka. Si kastaba iskuulada dowlada ama kuwa khaaska ahba waxay baraan wax ku saabsan qiyamka iyo galmadaba.

Midaan waxay noqon kartaa fursad wanaagsan oo loogala hadlo gabadhaada laguna baro waxyaabaha ku saabsan qiyamka qoyskaaga ee ku aadan galmada iyo sidii ay kusoo dhoweyn lahayd oona ku ixtiraami lahayd jirkeeda. Haddii galmo la'aanta ilaa ay gabadhu ka guursato ay tahay mid aad loogu qiimeeyo qoyskaaga ama dhaqankaaga, hal qaab oo gabadhaada loogu qancin karo midaan waxay tahay in aad la samaysid xiriir furan oo ku saabsan mowduuca oona biloowdid la dhisida xiriir wanaagsan xili hore. Garwaaqso dareemaheeda iyo caqabadaha ay la kulmayso. Hana saarin kaliya diirada dhinacyada xun ee galmada, ku caawi in ay diirada saarto waxyaabaha kale ee wanaagsan sida waxbarashada, ciyaaraha, iyo saaxiibada kuwaas oo ka fogayn kara inta ay ku sugantahay da'daan xiriirada galmada.



Barashada Galmada iyo Gudniinka Gabdhaha

Gudniinka Gabdhaha ma ahan mid caadi ahaan looga hadlo koorsooyinka barashada galmada, haddaba haddii gabadhaadu lagu soo sameeyay Gudniinka Gabdhaha, in ay barato qaybaha jirka ee dumarka waxay ku abuuraysaa ama ku dhalinaysaa in ay weydiiso su'aalooyin baddan. Qaar kamid ah dhaqamada, Gudniinka Gabdhaha waxaa loola jeedaa in la habsado in ay gabadhu ay xambaarsantahay qiyamka dhowrsanaanta. Si kastaba, waa muhiim in la xasuusnaado in qiyamka dhowrsanaanta weli la ilaalin karo ayada oo aan la samaynin Gudniinka Gabdhaha. Waxay u muuqataa in carruurta joogta Dalka Maraykanka ay yihiin kuwo galmo ahaan aad kacsan ama in ay haystaan lammaanayaal baddan, laakiin midaan ma ahan xaalada qofkasta. Inbaddan oo kamid ah waalidiinta ku nool Dalka Maraykanka waxay wadaagaan isla qiyamka iyo wel-welada aad qabtid ee ku saabsan waxqabadka galmada ilmahaaga.



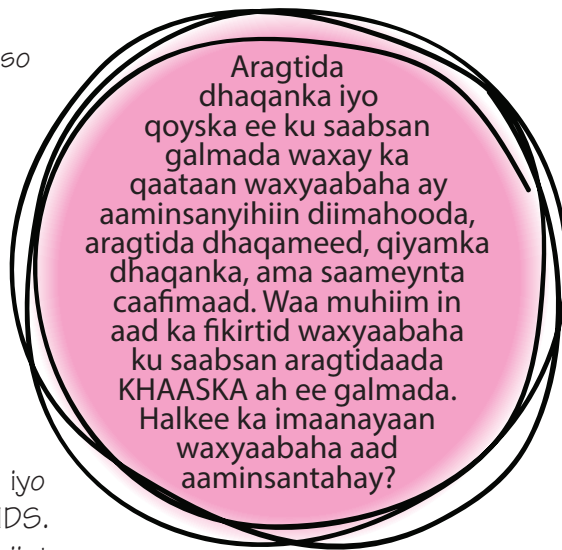
Hooyooyinka, ka fikira arinta...

- * Ma kala hadashay gabadhaada waxyaabo ku saabsan galmada? Midaan waxay noqon kartaa mid aan raaxo lagu dareemin, si kastaba aad ayay muhiim u tahay in la bilaabo wada hadalka xili hore, maadama ay bilaabi doonto in ay ka maqasho saaxiibadeeda iskuulka waxyaabo dhif-dhif ah oo arinta ku saabsan.
- * Tixgeli in aad gabadhaada kala hadashid waxyaabaha ku saabsan sida ay nafsadeedu uga ilaalin karto xad gudubka kusalaysan-galmada ama dhibaatada galmada. Waa muhiim in ay diyaar u noqoto in ay ilaaliso nafsadeeda iyo jirkeeda.
- * Haddii adiga ama gabadhaada aad dhibaato ku qabtaan in aad ka wada hadashaan waxyaabaha ku saabsan galmada, ku dhiirageli in ay raadsato qof weyn oo ay ku kalsoontahay oo ay kala hadasho arimahaan. Sidoo kale waxaad u baahnaan kartaa in aad saaxiibadaada kala hadashid waxyaabaha ku saabsan sida ay ugala hadlaan gabdhahooda arimaha galmada. Barashada nasteexooyinka looga hor tagayo raaxo la'aanta marka laga wada hadlayo galmada ayaa noqon kara kuwo aad u wanaagsan.



Loogu talagalay Gabdhaha

Hadda maadaama aad noqotay gabar weyn, waxaad dhakhso ugu qaadan doontaa iskuulka koorso lagu magacaabo 'barashada galmada'. Inta baddan waxaad qaadan doontaa fasalkan marka aad gaartid fasalada 6, 7, ama 8 waxaadna la qaadan doontaa gabdhaha kale ee aad isku fasalka tihiin. Waxaad baran doontaa waxyaabo ku saabsan jirka nimanka iyo dumarka waxaadna si fiican u fahmi doontaa qaybaha hoose ee jirkaaga. Waxaad baran doontaa waxyaabo ku saabsan qaan gaarnimada, ay kamid tahay wareega dhiiga caadada, qaabka ama sawirka jirka, waxyaabaha uurka looga hortago, iyo hormoonada. Sidoo kale waxaad baran doontaa waxyaabo ku saabsan galmada iyo cudurada la isugu qaado galmada (STDs) sidoo kale HIV/AIDS. Waxay noqon kartaa mid aan raaxo lagu dareemin in la fadhiisto fasalka waxaana dhici karta adiga iyo saaxiibadaadu aad qososhaan inyar, midaasna waa caadi.



Uma badna in aad ku baran doontid waxyaabo ku saabsan Gudniinka Gabdhaha fasalkiina barashada galmada. Haddii laguugu sameeyay Gudniinka Gabdhaha, xusuusnoow in jirkaaga weliba qaybta taranka ay ka duwanaa karto waxa aad ku baranaysid iskuulka, midaasna waa caadi. Waxaa khasab kugu ah in aad raadsatid qof weyn oo aad ku kalsoontahay si aad arintan ugala hadashid. Qofkaasi wuxuu noqon karaa hooyadaada, walaashaada kaa weyn, eedadaada ama habaryartaada, ama macalinkaaga.

Qaar kamid ah saaxiibadaadu waxay noqon karaan kuwo marhoreba galmo ahaan u fir-fircoon, laakiin midaasi macnaheedu ma ahan in aad sidaasi noqotid. Waxaa wanaagsan in aad diirada saartid waxbarashadaada iskuulka, hawlaha manhajka-dheeraadka ah, iyo saaxiibada. Adiga kaliya waxaad noqonaysaa da'daan aad hadda tahay halmar oo kaliya galmadana waxay kaa hor istaagaysaa in aad gaartid ahdaaftaada. Halka galmadu ay tahay wax aad u wanaagsan oona dhici karto in aad dareentid in aad u baahantahay galmo, ma ahan wax ay tahay in aad diirada saartid. Galmadu waxay u baahantahay inbaddan oo baaluqnimo iyo mas'uuliyad ah. Xusuusnoow waa muhiim in aad ixtiraamtid jirkaaga, maskaxdaada, iyo nafsadaada. Galmada waxay ka dhigtaa xiriirada mid aad u adag marka aan loo samaynin si mas'uuliyad ahna, waxay horseedayasaa cawaaqib aadan diyaar u ahayn sida in aad uur qaadid, xiriiri dhibaato leh, iyo in aad qaadid cudurka galmada.



Gabdhaha, ka fikira arinta...

- * Ma kala hadashay hooyadaada waxyaabaha ku saabsan galmada? Midaan waxay noqon kartaa mid aan raaxo lagu dareemin laakiin haddii aad qabtid su'aalo ku saabsan galmada, waa in aad weydiisaa hooyadaada. Waxay kugu caawin kartaa in ay kuu sharaxdo waxa ay galmadu tahay iyo qiyamka uu ka aaminsanyahay qoyskaaga galmada. Ma garanaysaa qiyamka uu ka aaminsanyahay dhaqankaaga, diintaada ama qoyskaaga waxyaabaha ku saabsan galmada? Maxaad ka aaminsantahay waxyaabaha ku saabsan galmada?
- * Qaar kamid ah dhaqamada waxay u sameeyaan Gudniinka Gabdhaha si kor loogu qaado dhowrsanaanta galmada ee dumarka, si kastaba, waxaa jira qaabab wanaagsan oo ammaan ah si loo sugo in la sameeyo galmo. Dadka qaar, dhowrsanaanta galmada waxay xiriir la leedahay diintaada ama dhaqanka. Maxaad ugu malaynaysaa in aad sugtid in aad samaysid galmo in ay muhiim tahay?
- * Sidee ficiladan, qaabka aad u labisatid, iyo qaababka aad ula xiriirtid saaxiibada nimanka iyo dumarka in ay tahay in aad dhowrtid nafsadaada, dhaqankaaga, bulshadaada, ama qoyskaaga?



Qalbiga kasoo baxa gaarana Qalbiga



Weydii Gabadhaada

- ◆ Hadda maadaama aad noqotay gabar weyn, waxaad dhakhso ugu qaadan doontaa iskuulka fasal lagu dhigto barashada galmada. Ma maqashay wax ku saabsan fasalkan? Ma garanaysaa waxa laga wado galmo? Ma qabtaa wax su'aalo ah oo galmada ku saabsan?
- ◆ Waxaa dhici karta in aad maqashay saaxiibadaada oo ka hadlaya waxyaabaha ku saabsan galmada. Maxaad u arkaysaa waxyaabaha ku saabsan waxa ay dhahaan?
- ◆ Ma garanaysaa waxa uu dhaqankeena ama qoyskeena ka aaminsanyahay galmada dhacda kahor guurka? Sideed u aragtaa in ay midaan uga duwantahay saaxiibadaada ama dhaqanka Dalka Maraykanka?

Weydii Hooyadaada

- ◆ Sidee galmada loogu arkaa gudaha dhaqankaaga? Sideed ula barbardhigaysaa midaan Dalka Maraykanka? Maxay yihiin waxyaabaha wanaagsan ee dhammaan dhaqamada aynu samaysano?
- ◆ Sidee jacaylka nolosha dhabta ah uu uga duwanyahay waxa aynu ku aragno filimaanta?



In si wada jir ah wakhtiga la iskula qaato

Maxay yihiin waxyaabo aynu u samayn karno si wada jir ah?

Tusaalooyinka qaar waxaa kamid ah:

Isla aada socod

Wada akhriya buugg

Isla kariya cuntada aad jeceshihiin

Samee hawl iskaada ah

Aada dukaamaysi

Bilaaba hawl gacanta ah

Waan ku raaxaystaa _____ la joogista hooyaday ababtoo ah _____

Waan ku raaxaystaa _____ la joogista gabadheyda sababtoo ah _____

Meesha aan ugu jeclahay in aan u raaco hooyaday waa _____ sababtoo ah _____

Waxa ugu wanaagsan ee ah in wakhtiga la iska qaato waxay tahay _____

