

## Isku duwaha

Markii barnaamijkaan la qoraayay waxaa loo magacaabay isku duwe. Isku duwaha waa qof ka shaqeeya degmada ama gobolka.

Wuxuu noqon karaa qof aad xiriir badan la leedahayamaad ugu kalsoontahay. Sidaa daraadeed waxaa fursad lagu siiyay inaa soo magacaaban kartid qofka noqonaaya xiriiriyahaaga.

Isku duwaha hawshiisa waa inuu hubiyo inaa hesho qorshe isku dubaridanoo kuu gaar ah isla markaana lala socdo.

Isku duwaha waa xiriirka u dhexeeya adigaiyo shaqaalaha daryeelka-, taagerada- iyo kuwa bixiya daryeelka bulshada.

## Wixii macluumaad dheeraad ah

La xiriir degmadaadaamadaryeelkaaga caafimaadka gobolka Örebro:

---

Waxqabadka

---

Xiriiriyaha

---

Telefoonka

---

E-mayl



Region Örebro län

Postadress: Region Örebro län, Box 1613, 701 16 Örebro E-post: [regionen@regionorebrolan.se](mailto:regionen@regionorebrolan.se)  
Besöksadress: Eklundavägen 2, Örebro Tel: 019-602 70 00 Fax: 019-602 70 08  
[www.regionorebrolan.se](http://www.regionorebrolan.se)

## Qorshaha shaqsiga oo abaabulan



Ku socota qofka xiriir dhowr ah la leh daryeelka caafimaad-, taagerada-, iyo daryeelka bulshada



Region Örebro län



## Isku dubaridka qorshaha shaqsiga

Qofka u baahan daryeel caafimaad-, taageero-, daryeel bulsho waxaa jira fursado la isugu duwi karo arrintaas.

Waxaa la sameynaayaa qorshe isku dubaridan oo khaas ah. Qorshaha wuxuu wanaajinaayaa iskuduwida, wuxuuna sawir guud ka bixinaayaa shaqsiyadaada, qoyskaaga iyo dadka ku shaqada leh daryeelkaaga, taageradaada iyo daryeelkaaga bulshada. Isla markaa waxaad aad uga qayb qaadanaysaa oo aad saameyn ku yeelanaysaa su'aalaha ku saabsan arrimaha ku xeeran xaaladaada.

## Hawshu waa sidaan

Adiga iyo shaqaalaha, tusaale ahaan kuwa degmada ama gobolka ayaa si wadajir ah daraasad ugu sameynaaya bixiyeyaasha daryeel caafimaad-taageero-, iyo mid bulshaba.

Shaqaalaha hawshoodu waa inay shir isugu yeeraan dadkaas ku shaqada leh si qorshe loo sameeyo.

Kulanka waxaa loo sameyn karaa habab badan oo kala duwan si wada jir ahna waxaad u go'aamineysaan habka ugu fican ee adiga kugu haboon.

Kulanka ka hor waxaa wanaagsan inaa ka soo fikirtid xaalada hadda aad ku sugan tahay.

- Waa maxay baahida, codsiga iyo waxyaabaha aad filaneysid ee aad rabtid?
- Sidee rabi lahayd inay noqoto?

Inta kulanka lagu guda jiro waxaad ka wada hadleysaan baahidaada iyo cida fulin lahayd daryeelka caafimaad, taageerada iyo kan bulsho.

## Oggolaasho

IWarbixin ku saabsan xaaladaada caafimaad iyo baahidaada ayaa waxaa is dhaafsanaaya degmada iyo gobolka laakiin waa in adiga oggolaasho lagaa helaa si laysu dhaafsado.

