

Ku soo dhowow NAADIGAN KUBBADDAA GACANTA



Kubbadda gacantu cid walba u furan



Norges
Håndballforbund

Macluumaad

Warka naadiga ee aaggaaga waxaad ka helaysaa bogagooda, warqadda xubin ka ahaanta ama xaanshiyo meelo badan lagu kala dhejiyey. Haddii shaki kaaga jiro meeshaad ku hayaagi lahayd waxaad la xiriiri kartaa xafis-goboleedka kubbadda gacanta ee meesha aad deggantahay.

Ma kula tahay kubbadda gacantu wax wacan oo xiiso leh?

Wixii war ah ama caawin ah nagala soo xiriir:

NHF xa iiska guud:
Tlf: 02520
nhf@handball.no

NHF Gobolada Nord:
Tlf: 480 68 181
nhf.rmn@handball.no

NHF Gobolada Vest:
Tlf: 55 59 58 30
nhf.rvn@handball.no

NHF Gobolada SørVest:
Tlf: 51 73 78 70
nhf.rsvn@handball.no

NHF Gobolada Sør:
Tlf: 32 01 61 22
nhf.rsn@handball.no

NHF Gobolada Øst:
Tlf: 66 94 16 53
nhf.ron@handball.no

NHF Gobolada Innlandet:
Tlf: 480 95 500
nhf.innlandet@handball.no

SOMALI

**XIISO U HAYN • NIYAD DADAAL
XUSHMAYN • CIYAAR HUFNAAN**

Nashaaddadu waxay carruurta, dhallinyarada iyo dadka waaweyn, iyo weliba qoysaska ka dhex abuurtaa saaxiibnimmo, is qaddarin iyo xiriir bulshanimo

Waxaad kaloo firin kartaa bogganaga: www.handball.no

IMDI
Integrerings- og mangfoldsdirektoratet

Norges
Håndballforbund



**XIISO U HAYN • NIYAD DADAAL
XUSHMAYN • CIYAAR HUFNAAN**

Nashaaddadu waxay carruurta, dhallinyarada iyo dadka waaweyn, iyo weliba qoysaska ka dhex abuurtaa saaxiibnimmo, is qaddarin iyo xiriir bulshanimo

Waxaad kaloo firin kartaa bogganaga: www.handball.no

KU SOO DHOWOW NAADIGA KUBADDHA GACANTA!

Xiriirka kubbaddha gacanta ee Norway waa urur iskii wax u qabta oo leh 700 oo naadi oo dalka ku kala baahsan. Meesha aad deggantahayna waxaa hubaal jira naadi kubbaddha gacanta oo ku deeqa nashaaddo.

Inta badan naadiga waxaa lacag la'aan ku wada naftood-dirayaal, waalidiin iyo xubno kaloo qoysaska ka mid ah.

Ulajeeddada buuggan yari waa ka warbixin waxa naadigu ku deeqayo iyo shuruudaha ku xiran ka qaybqaadashadiisa iyo inaad ku biirto.

NAADIGU WUXUU KU DEEQAA:

Naadigu wuxuu hayaa nashaaddo ka dhacda bee'ad ammaan leh, loo bogo oo bulshanimo leh. Nashaaddadui waxay keentaa in saaxiibtinimo iyo xiriir bulshanimo ka dhex abuurmo carruurta, dhallinyarada iyo dadka waaweyn, waalidiinta iyo qoysaska dheddooda.

Nashaaddada firfircoonaanta ah

Naadigu qof kasta nashaaddo ayuu ugu deeqayaa, kuwa raba in badan inay tabbbartaan iyo kuwa rabo nashaaddo fudud. Dadka ugu badani waa carruurta iyo dhallinyarada, laga bilbaabo 6 – 18 sano jir. Naadiyo badan aaya kooxahooda u haya nashaaddo loogu tala-galay dadka wax u dhimmanyihiin.

Tartannada horyaalada waxaa dheer oo ay kooxuhu badiba ka qaybgalaan tartanno isreebreeb ah. Tani waa qabanqaabo muhim ah si loo xoojiyo isku duubnidha loona abuuro jawi bulshanimo oo wanaagsan.

Aqoon u yeelasho iyo waxbaris

Naadiyadu waxay waxbaraan tabbarayaasha, ciyaartooyda iyo garsoorayaasha. Tababaraha ayaa u xilsaaran kooxda carbinteeda iyo loollannada iska horimaad. Koox kasti waxay leedahay raxan tabantaabiyaal ah oo ka socda waalidiinta/xubno qoysaska ka mid ah si ay gacan uga geystaan xal u helidda hawlahaa imaan kara.

Caafimaadka

Kubbaddha gacanta waxaa lagu qaddariyaa caafimaadka waxaana laga helaa nashaadooin kala duwan oo meelo badan khuseeya. Naadiyadu waxay ku dadaalaan inaan cidi dhaawacmin iyo in nashaaddada laga helo caafimaad wakan, tamar iyo xilli firaqo oo xiiso leh! Waxaa iyana la ar kay in carruurta iyo dhallinyarada samaysa isboortiga ay ku fiican yihiin iskolkana. Kamid ahaanta kooxda kubbaddha gacanta aaya sababta inay xarfaan ku noqdaan inay koox ahaan isla shaqeyyaan oo ay gaaraan hadafkay wadaageen.

Qabanqaabin

Naadigu wuxuu leeyahay qabanqaabooyin kala duwan, kuwaas oo la rajaynayo in qoyskoo idili yimaadaan. Carruurta iyo dhallinyaradu waxay arkeen inay wakan tahay inay arkaan waalidiintii oo tiribuunka fadhiya oo iyaga u sacabo tumaya. Hoggaanka naadigu wuxuu jecelyahay inay xiriir la yeesho waalidiinta oo dhan, kolka kulamada iyo munaasabadaha kaleba.



SAAXIIBNIMO

Carruurta iyo dhallinyaradu waxay kubbaddha gacanta ka soo ogaadaan dugsiga, saaxiibbadood, walaalahood iyo waalidiinta. Kubbaddha gacantu waa ciyaar kooxi waddo oo xoogga saarta iskaashiga iyo wadashaqaynta. Tani waxay keenaysaa in ciyaar-tooydu ay yeelato xiriir joogto ah iyo saaxiibnimo waarta

MUXUU KAA/IDINKA RABAA NAADIGU?

Kubbaddha gacantu waa nashaaddo qoys, halkaasoo waalidka iyo walaalah (qoyska) qofka ciyaartooya ah ay badanaa ka qaybqaataan naadiga nashaadooyinkiisa kala duwan ee iskaa wax u qabo ah. Qofku uma baahna inuu wax badan horay uga yaqaan kubbaddha gacanta si uu gacan uga geysto.

Waxaa jiraa hawlo badan oo wax ka qabad u baahan, waxbadan baana ku dhisma samafalidda iyo iskaa wax-u-qabo.

Samafalidda

Samafalidda waxaa looga jeedaa waa waalidiinta ama xubnaha kale ee qoyska iyo tababbarayaasha ama wakiilada oo bilaa ujro ku qabanqaabiya oo ku fuliya hawlo kala duwan. Samafaliddu waxay gundhig u tahay hirgelinta nashaadooyinka iyo abuurista bee'ad wakan.

Iskaa wax-u-qabo

Iskaa wax-u qabo waa hawlqabasho ay fuliyaan samafalayaasha, ciyaartooyda iyo waalidiintoodu. Tani sida qaolibka ah waa hawlqabadyo muhim u ah qabsoomidda nashaadooyinka, waxayna keentaa dhaqaale soo gala naadiga. Dakhligaas wuxuu waxtar weyn u leeyahay in dhammaan ciyaartooydu ay helaan nashaaddo wanaagsan, iyo in kharashka ku baxa tababbarada sida ugu suurtagashan la yareeyo.

Shaqooyinkaa iskaa wax-u-qabo waxaa hoggaamiyayaasha ama wakiilada iyo ciyaartooyda ka dhex abuurma jawi bulshanimo oo wakan.

Gaadiidka

Waa xilka waalidiinta inay carruurta geeyaan kana keenaan tababbarada iyo ciyaaraaha iska hor imaadka ah. Sida qaolibka ah waalidiinta kooxda ayaa dheddooda isla qorsheeyaa habka gaadiidka, kaas oo laysu kala qaybiyo geynta iyo ka soo celinta.

Saami-bixinta xubinnimada

Naadiyadu dhaqaale yar ayay dawladdu ku siisaa waxqabad-kooda kolkaa waxay ku khasbanyihiin inay dhaqaalaha ka helaan saamiga xubnuhu bixiyaan, kharashka tababbarka, ujrada iskaa wax-u-qabo iyo shirkadaha ama tijaarta deeq bixiyeyaa ah. Qof kastoo ku jira naadiga waa inuu bixiyo saamiga joogtada ah iyo kharashka tababbarka. Xilligiiba qaddarka lacagtaas naadi-yadu way ku kala duwanyihiin sidoo kalena da'iba da' lama kharash aha. Ciyaartooyda ugu da'da yar ayaa ugu kharash yar.

Qalabka

Ciyaartooydu waa inay iyagu keensadaan dharka tababbarka, banooni iyo kabo. Si aanay u dhaawacmin waxaa ciyaartooyda muhim u ah inay wataan kabo fiican, waayo aad ayaa loogu dul ciyaaraa dhulka hoolka kaasoo adag. Naadiga ayaa labbiska kooxda bixiya.