

Hannaanka dhallinyarada ee Skene IF

1



Haddafka

In la siiyo kuwa firfircoon ee ururka, oo heysta xiiso iyo hammi, waxbarasho kubbad oo fiican kuna dhisan qaabn xassilan ee bulsho.

Halkudhiggeenu waa in **KUBBADDU NOQOTO MID XIISO LEH IYO IN LAGA QEYB GELSHO IN BADAN INTII SUURTA GAL AH.**

- Tababarka carruurta- iyo dhallinyarada waa in laga dhax arko in ciyaaryahana oo dhan eey xiriir la leeyihiin kubadda. Taas waxey imaanaysaa ayada oo loo ciyaarayo badan oo kooxo yaryar ah iyo in la sameeyo tababar kubad oo badan iyo in la abuurto dareen naadi inta la yar yahay.
- Ciyaar, farxad ciyaar iyo halabuurnimo ayaan aaminsanahay in ay caawineeyso in carruurto lagu dhiiri geliyo in ay heystaan aragti u gooni ah.
- Carruurta iyo dhallinyarada waxey ka ciyaarayaan boosas kala duwan kooxda si ay u hormaraan ka ciyaaryahan ahaan. Ururka waxa uu la shaqeeynayaa asaga oo isticmaalayo nashaadkiisa cabqaranyiinta naadiyaasha kale iyo Västergötlands FF.
- Dhammaan ciyaaryahaniinta waxey ciyaarayaan in isla mid ah. Ciyaaryahaniinta oo dhan waxaa la siinayaa fursad isku mid ah ee ciyaar.
- Haddii ay dhaceeyso xulasho waxa kaliya oo lagu kala saarayo waa xuduurkooda kooxda.
- Wax u bar ciyaaryahanka ugu horreyn kooxdeena matalaadda, lakiin xitaa ciyaarn yahan oo awoodo, rabana in uu horey u socdo.

Waxqabad

3 iyo 3, 6–7 sano

Hadafka laga leeyahay qaab ciyaareedka 3 iyo 3 waan in tartanada iyo tababarada ey noqdaan waqti uu ka buuxo farxad ayada oo laga duulayo baahida carruurta. Ciyaaryahaniinta oo dhan waxaa la siinayaa fursad ay ku fuliyaan qaab ciyaareed kala duwan.

5 mot 5, 8–9 sano

Hadafka laga leeyahay qaab ciyaareedka 5 iyo 5 waan in tartanada iyo tababarada ey noqdaan waqti uu ka buuxo farxad ayada oo laga duulayo baahida carruurta. Ciyaaryahaniinta oo dhan waxaa la siinayaa fursad ay ku fuliyaan qaab ciyaareed kala duwan.

7 iyo 7, 10–12 sano

Hadafka laga leeyahay qaab ciyaareedka 7 iyo 7 waan in ciyaaryahanada ay faraxsan yihiin isla markaasna ay wax baran karaan inta ay doonaan. Ciyaaryahaniinta oo dhan waxaa la siinayaa fursad ay ku fuliyaan qaab ciyaareed kala duwan.

9 iyo 9, 13- 14 sano

Hadafka laga leeyahay qaab ciyaareedka 9 iyo 9 waan in ciyaaryahanada ay faraxsan yihiin isla markaasna ay wax baran karaan inta ay doonaan. Ciyaaryahaniinta oo dhan waxaa la siinayaa fursad ay ku fuliyaan qaab ciyaareed kala duwan.

11 iyo 11, 15 sano

Hadafka laga leeyahay qaab ciyaareedka 11 iyo 11 waan in ciyaaryahanada ay faraxsan yihiin isla markaasna ay wax baran karaan inta ay doonaan. Ciyaaryahaniinta oo dhan waxaa la siinayaa fursad ay ku fuliyaan qaab ciyaareed kala duwan.

Kooxda waxaa haboon in ay ka qeyb qaataan 1–2 koobab lasoo dhaxayo, sanadkiiba dhowr koob oo hool gudaha lagu ciyaarayo iyo weliba laga yaabee mukhayam tababar. Tababarka waxaa haboon in uu dhaco 2–4 usbuucii sanadka oo dhan ayadoo fasaxyo gaagaaban laga qaadanayo markii laga gaaro dhamaadka xilli howleedka, xilliga kirismiska iyo fasaxyada.

Sharaf ridid iyo biiqsi:

*Looma dulqaadanayo haba yaraatee kadeedidda (mobbing) iyo hab-dhaqan xun, markaas looma ogolo haddii markaas aan wax laga qaban.

*Digniin iyo wadahal ayaa marka hore lala yeelanayaa ciyaaryahanka, hadduu uu fiicnaan waaye markaas waxaa lala yeelanayaa waalidka. Weli haddeey middaas shaqeyn weyso waxaa markaas dhaceysa in natiijada ahaan in laga xannibo kooxda in muddo ah. Tusaale ahaan waxaa dhici karta in laga eryo tababarka tusaale ahaan 5 daqiiqo ka dibna wuu kusoo laabanayaa. Taasi haddey shaqeyn weeyso markaas toos waxa uu u aadayaa guriga isla markaasna waxa uusan ka qeyb galeynin tartarka soo socda ama tababarka ama kulanka ka dibna waxaa lala xiriirayaa waalidka tababarka ka dib loona sheegayaa waxa dhacay iyo waxa ka dhashay.

*Marka ay jirto ciyaartoo la,aan: haddii ciyaar yahan laga joojiyo markaas kasoo qaado ciyaryahan kooxaha ka yaryar intii aad jebin laheyd xayaraadda saaran ciyaaryahanka .

*Haddii ay ka dhacdo iskuulka wax yaabo aan fiicneeyn iyo kadeedid markaas arrintaas waa in uu kala hadlaa hogaamiyaha kooxda ilmaha dhibka gaaray si uu usii wato ciyaarta kubadda una dareemo xasilooni iyo degenaan. Tusaale ahaan in lala hadlo kan wax kadeedaya markeey ugu daran tahayna aan loo ogaalan in uu kasii mid ahaado kooxda iyo ururka.

*Waalidka waa in si degdeg ah oom xilli hore ah loo sheegaa haddii ay carruurtooda ay xumeynayaan tababarka ama haddii carruurtooda ay la kulmaan kadeed (mobbing).

*Haddii si cad oo degdeg ah loo qaado tilaabooyinka wax ka qabashada ee khuseysa edbinta taasi waxey keeneysaa kooxda in ay isla jaanqaaddo.

"Ciyaaraha carruurta waa in ay ku dhisan yihiin ciyaarid iyo farxid"

Skene IF waxeey taageersan tahay Urur weynaha Iswiidhan (Svenska Fotbollsforbundet) ee ciyaar wanaagga – Ciyaar wanaag

Kubadda carruurta -iyo dhalinyarada ee Iswiidhan waxaa la isku raacsan yahay haddii la yahay hogaamiye, ciyaaryahan ama waalad waxa soo socdo:

- Waxaan raaceeynaa xeerarka kubadda.
- Waxaan dhiiro gelineynaa ciyaar.
- Waxaan ixtiraameynaa go'aanka garsooraha.
- Waxaan taageereynaa kooxdeena kumana jeesjeeseyno/digasho kooxda naga soo horjeedo.
- Waxaan u mahadcelineynaa kooxda kale iyo garsooraha ciyaarta ka dib.
- Waxaan ka shaqeyneynaa in kubadda noqoto mid ka maran maandooriyo.
- Heysanaa qaab fiicni kubadda banaankeeda.



Hogaamiye iyo tababare

Dowrka uu leeyahay hogaamiyaha iyo tababaraha waa :

- In uu noqdo mid ay ku daydaan carruurta, kooxda iyo ururka; markasta diyaar u ah howsha.
- U dhago nugul waxa ay dadka kale ka fakareyaan ama ay dareemayaan.
- Waxaad dhiirigelineysaa, taageereysaa, oodna garab istaageysaa ilmaha guul iyo guuldaroba.
- Waxaad adkeyneysaa saaxiibtinamada kooxda, qofna in uu dareemo maahan banaanka, abuur xassiloono.
- Ku dhiiri geli carruurta in ay sameeyaan cayaaro kale.
- U howl gal carruurta rabta in ay ciyaari karaan kubadda sanadka oo dhan.
- Arki kara faaiidada ku jirta in ay jiraan ciyaartooy dhaqamo kale heeysta. Anaga dadka dhan waan soo dhoweyneynaa!
- Waan ka hortegeynaa qaab kasta ah oo ah kadeedi, galmeeyn, iyo faquuq.
- Waxaan ku dadaaleynaa in aan markasta heysano luqad fiican.
- U sameey waqti u gooni ah ciyaaryahan kasta.
- Aragti fiican ka heyso carruurta, ku dhiiri geli wax qabad, wax ka sheeg wax kasta oo wanaagsan.

Kalsoonida waxaa lagu dhisayaa dhiirgelin iyo si fiican wax ugu sheegid.

***Wax sabar ah looma yeelanayo khamri iyo maandooriye marka aan mataleyno naadiga.**

"Kubaddu ma ahan wax u dhaxeeyo nolol iyo dhimasho, waa ka muhiimsan tahay sidaas"

Waalidiin

Doowrka waalidka waa:

- In aad u noqoto ubadkaada mid uu ku daydo, kooxdana taageero garoonka banaankiisa. Waxaad kaloo mataleysaa ururka oo waxaad isticmaaleysaa luqad hagaagsan.
- Waxaad dhiirigelineysaa, taageereysaa, oodna garab istaageysaa ilmaha guul iyo guuldaroba.
- Aragti wanaagsan ka heyso carruurtaada xilli walbaba. Wax ka sheeg wax kastoo fiican xitaa marka guuldarada. Kalsoonida waxaa lagu dhisayaa dhiirgelinta iyo tacliqa fiican.
- Ku baraarug in fotbollka yahay ciyaar koox, taasoo macnaheedu yahay in waalidka uusan u sheegi karin carruurtiisa farsamo gooni ah. Tababaraha ayaa hagaya carruurta marka uu tartan jiro.
- Ka filo carruurtaada wax macquul ah. Arag horumarka ubadkaada hana in barbar dhigin ilmo kale oo kooxda ka mid ah.
- Caawin howlaha kooxda.

Dhallinyaro

*Sida aan u dhaqmeeyno waa in naloo fahmaa kuwa daacad ah, tawaaduc ah, warkoodana cad yahay.

*Waana u damqaneynaa, codkeenana wuu hagaagsan yahay garoonka gudahiisa iyo banaankiisaba. Heysta kaftan badni isla markaasna heeysta xoogaa u jirid.

*Waxaan la aqbali karin sinaba: kadeed, galmeeyn, faquuq iyo gacan ka hadal.

*Ixtiraam: waxaan tuseeynaa ixtiraam kubadda, dadka naga soo horjeedo, asxaabta kooxda, garsooraha, korjoogtada iyo tababarayaasha.

*Ku xadgudubka xeerakka ururka waxa uu keeni karaa xayiraad.