



# Ku soo dhawoow Iskuulka hidaha iyo dhaqanka!

**Inta waxaad ka heli warbixin aan soo turjunay oo ku saabsan Iskuulka hidaha iyo dhaqanka iyo meheradeena. Markaa wada xiriireyno, iyo waxbarashada isla dhiganeyno waxaan ku wada hadli iyo wax ku wada qori luqada iswiidhishka.**

Iskuulka hidaha iyo dhaqanka wuxuu kuu suurtagalin adiga - oo jiro 6 ilaa 22 sano – fursad aad ku soo saarikartid muusig, heeso, ruwaayado, qoob ka ciyaarid, siirkus, farshaxan iyo saxaafada.

Adiga waxaad la kulmi doontaa waxyaabo cusub aad xiiseyndoontid iyo helidoontaa saaxiibo cusub. Meeshaan adiga waxaad imaan markaa soo dhameysatid xisadaha iskuulka, oo xilliga aad firaqada tahay.



[Toos ugu gudub koorsooyinka iyo ballanso \(iswiidhish\).](#)

## Koorsooyinkeena

Waxaad kala doorankartaa koorsooyin gaari boqolaal oo muusig, ruwaayad, qoob ka ciyaarid, siirkus, farshaxan iyo saxaafada. Waxaa heli koorsooyin socon lix bilood iyo kuwo intaas ka gaaban. Kharashka koorsooyinka waa inta u dhaxeysa 300 ilaa 750 karoon lixdii biloodba. Anaga waxaa kaa ballanqaadi inaa naga heleysid ugu yaran 12 xisadood iyo inaa saameyn ku yeelankartid waxbarashada. Koorsooyinka gaaban waa saddex ilaa lix xisadood, kharashkooda waa inta u dhaxeysa 100 ilaa 300 karoon.

Adiga oo koorsooyinka muusiga midkood dalbandoono iyo haysan qalabka muusiga anaga, oo iskuulka hidaha iyo dhaqanka, baa naga deynsankartaa. Anaga dadka waxaa deyminaa qalabyada kala duwan oo muusiga lagu suubiyo, intaan ka eheen qalabka la afufo oo la dhaho blockflöjt iyo biyaanada.

Warbixin kale oo quseyso [kharashyada koorsada \(iswiidhish\).](#)

## Habka waxbarashada u dhigno

Iskuulka hidaha iyo dhaqanka adiga koox baa waxbarashada la dhigan. Koorsooyinka muusiga idinka waxaa ahaaneysiin labo ardey ama ka badan. Koorsooyinka ruwaayada, qoob ka ciyaarida, iyo farshaxanka adiga waxaa la dhigan koox tiradeeda ey badantahay. Adiga saameyn waa ku yeelankartaa xisadaha. Macallinkaada wuxuu kaa caawin sidaa aqoon fiican iyo horumar uga gaari laheed farshaxaan nimada iyo farsamada wax soo saarida. Kooxdiiina waxbarashada isla dhigan waa is caawindoontiin iyo waa is dhiiragalin doontiin. Waxbarashada waxaa isla dhiganeysiin xilliga firaaqaha, markuu iskuulka idiin dhammaado kadib. Waxbarashada waxaa lagu dhigi luqada iswiidhishka.

Adiga oo ah curyaan waxaa heli fursad oo ilaa intaa awoodid ka wardoontid wax alifaada. Anaga ilaa intaa awoodno meherada waa ku waafajin baahidaada iyo sidaa wax u dooneysid.

## Macallimiinteena

Iskuulka hidaha iyo dhaqanka macallimiinta joogo waa shaqaalo waxbarasho usoo dhigtay iyo daneynaayo shaqadooda. Waa shaqaalo waxbarasho jaamacadeed iyo habka dadka wax loo baro soo dhigtay. Shaqaalaha farsamada, kuwa dhaqshada sawiro iyo dharka tulo waxeey ardeyda ka caawin in soo saarka ardeyda ey suubinaayaan uu noqdo mid heer saro.

## Anaga waxaad naga heli meel adiga kuu dhaw

Waxbarashada waxaa lagu dhigi lokaalada anaga iska leenahay iyo iskuulada oo magaalada ku yaal. Anaga waxaa haysanaa lokaalo qalabyada aan u baahanahay oo dhan laga heli sida masraxa, qalabka iftiinka iyo maqalka, wax sharraxida iyo dharka. Anaga waxaa xitaa naga heli qolka lagu diyaaro sawirada iyo naqshad sameynta, qolka qoob ka ciyaarida iyo diyaarinta muusiga.



K = anaga lokaaladeena

Anaga waxaa xitaa meheradaheena ku dhignaa 70 iskuulo oo kala duwan oo kamid ah iskuulada degmada Stockholm.

## **Ballanso booskaada**

Adiga oo jiro 6 ilaa 22 sano iyo ku nool magaalada Stockholm waa dhigankartaa koorsooyinkeena. Sidaa boos u ballansatid adiga koow fiiri buuga koorsooyinkeena [buuga koorsooyinkeena \(iswiidhish\)](#). Warbixintaas adiga waxaad u kala soocikartaa maado, da', xaafad, maalin ahaan.

## **Nala soo xiriir**

Haddii aad dooneysid inaa su'aalo na weeydiisid ama u baahantahay in lagaa caawiyo sida boos loo ballansado, [nala soo xiriir anaga](#). Markaa wada xiriireyno iyo waxbarashada dhigeyno waxaa ku wada hadli luqada iswiidhishka.

Fadlan naga la soco xitaa sociala mediyada.

#Kulturskolansthlm



KulturskolanStockholm



kulturskolansthlm



KulturskolanSth

E-post: [kulturskolan@stockholm.se](mailto:kulturskolan@stockholm.se) Telefon: 08-508 318 70 [kulturskolan.stockholm.se](http://kulturskolan.stockholm.se)