

HAGE WAALID: MANHAJKA WAXBARASHADA CAAFIMAADKA IYO JIMICSIGA 2015

Manhajka waxbarashada caafimaadka iyo jimicsigu wuxuu ka caawiyaa ardayda inay bartaan xirfadaha iyo aqoonta ay u baahan yihiin si ay u sameeyaan doorashooyin caafimaad qaba badbaadana leh – guriga, dugsi, iyo bulshada dhexdeeda – oo horumariyaan caadooyin caafimaad qaba, hab-nololeed firfircoon oo xoojin doona caafimaadkooda jidheed iyo maskaxeed inta noloshooda ka hadhay.

Waxa jira **saddex qaybood** manhajka – hab-nololeed **firfircoon**, **awood u yeelashada dhaqdhaqaaqa**, iyo **hab-nololeed caafimaad qaba, oo ay kujirto waxbarashada jinsiga**. **Qaybta afraad, xirfadaha hab-nololeedka**, waxa lagu jamciyaa barashada meelahan kale. Barashada qaybaha manhajka oo dhan waxay ka caawisaa ardaydu inay horumariyaan xirfadaha iyo aqoonta ay u baahan yihiin si:



U fahmaan nafahooda iyo kuwa kale



Ay si dhab ah ugu fikiraan, sameeyaan oo sare u qaadaan doorashooyin caafimaad qaba



Ay u horumariyaan oo joogteeyaan xidhiidho caafimaad qaba



Ay u badqabaan, jidh iyo niyad ahaanba



Jidh ahaan u firfircoonaadaan nolosha oo kobcaan

TAAGEERISTA BARASHADA ILMAHAAGA

Waalidiinta iyo dugsiyadu labaduba waxay leeyihiin doorar muhiim ah taageerist barashada iyo fayo-qabka ardayda. Waa kuwan qaabab loo caawiyo:

- Wakhti samayso si aad u firfircoonaataan dibadda adiga iyo carruurtaadu.
- Sax magacyada qaybaha jidhka, si markaa carruurta si ay si sax ah u xidhiidhi karaan oo ay caawimana u helaan haddii ay bukoodaan, dhaawacmaan, ama gabboodfal dhaco.
- Samee caado nadaafad fiican (tus., gacmo dhaqis kahor cunto cunista).

MA OG TAHAY?

- Barist carruurta tibaaxaha jidhka (anatomiga) ee saxda ah qaab da' ahaan ku habboon inay horumariso muuqaal jidheed oo togan, isku kalsooni, iyo xidhiidhka waalidka-ilmaha, iyo, haddii uu dhaco gabboodfal, ay siiso carruurta luuqadda ay u baahan yihiin si ay caawimo u helaan. (**Xarunta Ilaha Xadgudubka Galmada ee Qaranka**, 2013)
- Si loo helo meelo lagu ciyaaro ee bannaanka iyo dibadda – iyada oo leh halisaheega – waxay aasaasi u tahay koboca ilme caafimaad qaba. (**Kaadhka Warbixinta ParticipACTION ee Jimiciga Carruurta iyo Dhallinta**, 2015)

Macluumaad dheeraad ah iyo qoraalo waalidka loogu talagalay oo dheeraad ah, oo ay kujiraan hagayaal **Koboca Aadanaha iyo Caafimaadka Jinsiga (waxbarashada jinsiga)** ee manhajka, ayaa lagu heli karaa luuqado badan. **Booqo Ontario.ca/HPE.**

MUXUU ILMAHAAGU KU BARAN DOONAA FASALKA I AAD?

Xirfadaha Hab-nololeedka

Manhajka, ardaydu waxay bartaan inay nafahooda fahmaan, ka adkaadaan loollamada iyo isbeddelka, la xidhiidhaan oo la macaamilaan dadka kale qaab caafimaad qab leh, una fikiraan si dhab ah oo hal-abuur ah. Ardaydu waxay bartaan, tusaale ahaan:

- inay muujiyaan naftooda qaab togan marka ay kacsan yihiin ama niyadjabsan yihiin
- inay iska sugaan marka ay qalabka ay isticmaalayaan
- inay sameeyaan xidhiidho u dhexeeya firfircoonaanta iyo caafimaad qabka

Hab-nololeed Firfircoon

Kaqaybqaadasho firfircoon, ardaydu waxay dhisaan aasaas hab-nololeed firfircoon oo caafimaad qabta noloshaha oo dhan inta ay baranayaan waxa ka dhiga firfircoonida madadaalo. Ardaydu waxay bartaan:

- inay kaqaybqaataan jimicsi qayb ah noloshooda maalinlaha ah, oo uu kujiro barashada qaabab uu ku firfircoonaanayo (tus., ciyaarista is-eryashada, ku ciyaarista muusig)
- inay fahmaan ahmiyadda iyo faa'idooyinka caafimaad ee jimicsiga maalinlaha ah, iyo inay aqoonsadaan calaamadaha ahaanshaha mid firfircoon (tus., si adag u neefsiga, dareemista kulayl)
- inay qaataan masuuliyadda badbaadadooda iyo badbaadada kuwa kale, gaar ahaan marka ay kujiraan firfircoonida dibadda

Awoodista Dhaqdhaqaaqa

Iyada oo loo marayo sahamin iyo ciyaar, ardaydu waxay horumarin oo dabbakhi xirfadaha dhaqaaqa, oo dhisi kalsooni awooda hooga jidheed. Ardaydu waxay bartaan:

- inay u dhaqaaqaan si badbaado leh qaabab kala duwan iyaga oo og nafahooga iyo barxadda hareeraha ka xigta; si ay isku dheellitiraan qaabab kala duwan; iyo inay diraan oo helaan (tus., tuuryada, laadka, qabashada, joogisga, jaajuurka) walxo kala duwan
- inay fahmaan astamaha aasaasiga ah ee ciyaaraha, oo ay kujirto fikradda ciyaar caddaalad ah, xeerar, qalab, iyo qaabab sahlan oo looga caawinayo inay guulaystaan

Hab-nololeed Caafimaad Qaba, oo ay kujirto Waxbarashada Jinsiga

Ardaydu waxay eegaan xidhiidhaha u dhexeeya caafimaadkooda iyo adduunka ku wareegsan waxayna bartaan sida loo isticmaalo macluumaad caafimaad si ay u sameeyaan doorashooyin badbaado iyo caafimaad qab leh. Ardaydu waxay wax ka bartaan::

- aqoonsiga qaybaha jidhka (oo cawradu kujirto) iyada oo magacyadooda saxda ah leh, iyo sida loo daryeelo jidhkooda (tus., gacmo dhaqista kaqayb ahaan nadaafadda qofka)
- habdhaqanada fiican iyo kuwa waxyeelada ah, iyo sida loo aqoonsado
- badbaadada, guriga, dugsi, iyo bulshada dhexdeeda
- xidhiidhaha ka dhexeeya ficilladooda, qaabka ay dareemayaan, iyo caafimaadkooda
- ahmiyadda cuntooyin caafimaad qaba u leeyihiin jidhadh caafimaad qaba, iyo sida loo isticmaalo Hagaha Cuntada ee Kanada
- dareennadooda, iyo sida loo isticmaalo dareenada gaajada, harraadka, iyo dharagga si ay u horumariyaan caadooyin cunto oo caafimaad qaba.