

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, dugsiga, 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:

- Hubi leekaanshaha koofiyadda ilmahaaga hawlaha sida kaxaynta baaskiilka, iskeetinka, iyo tobogganing-ka.
- U noqon qof uu ku daydo qaddarinta iyo ku darista idinka oo wax ka wada baranaya dhaqamada, diimaha iyo qaabdhismeedyada goysaska kale.
- Ka caawi ilmahaagu inuu ka sii fekero sida ficilladiisu saamayn ugu yeelan doonaan dadka kale.

MA OG TAHAY?

- Dhallintu waxay badhaadhaan oo guulaystaan bey'adaha daryeelka leh ee ay dareemayaan soodhawayn, qaddarin, iyo badbaado. Ardayda dareema inay ku xidhan yihiin macalimiinta, ardayda kale, iyo dugsiga laf ahaantiisa ayaa aad uga qaybgala barashadooda. (**Warbixinta Ardayda Dugsiga Xilli Hore ka Tagta, Cusbataalka Carruurta Xanuusan**, 2005)
- Carruurta waxay ku bartaan da' yaraan inay fahmaan in dadka kale ay yeelan karaan aragti ka duwna (tusaale ahaan, ay haysan karaan aaminsanaan kale oo ay leeyihiin rabitaan ka duwan). **Horumarrada: Ilaha kusaabsan Horumarka Dhallinta**, 2012)

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](http://Booqo.Ontario.ca/HPE).

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 aqoonsadaan waxa qofka ka dhiga gaar
- inay isku dayaan waxyaalo cusub iyaga oo leh dabeecadda “waan samayn karaa”

Hab-nololeed Firqircoon

Kaqaaybqaadasho firqircoon, ardaydu waxay dhisaan aasaas hab-nololeed firqircoon oo caafimaad qabta nolosha oo dhan inta ay baranayaan waxa ka dhiga firqircoonida madadaalo. Ardaydu waxay bartaan:

- inay ka dhigaan jimcsi (tus., hula hoops, fuulista qalabka garoonka ciyaarta) qayb muhiim ah oo kamid ah nolol maalmeedkooda
- inay fahmaan faa’idooyinka uu leeyahay jimicsiga maalinlaha ah, la socodka heerkooda firqircoonida, iyo inay sameeyaan ahdaaf jimicsi oo qof ahaaneed
- inay qaataan masuuliyadda badbaadadooda iyo badbaadada kuwa kale oo ay qaadaan tallaabooyin habboon si ay uga jawaabaan shilalka ama dhaawacyada

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 oo qaabab kala duwan ah iyaga oo og nafahooda, dadka kale, iyo barxadda hareeraha ka xigta; si ay isku dheellitiraan, u boodaan, uguna cago-dhigtaan qaabab kala duwan; iyo inay diraan oo helaan (tus., tuuryada, laadka, qabashada, joogisga, jaajuurka) walxo kala duwan siyaabo kala duwan (tus., masaafado kala duwan, heerar kala duwan, qaybo jidhka ah oo kala duwan)
- inay fahmaan astaamaha 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:

- xidhiidho caafimaad qaba iyo waxyaalaha saameeya kobocooda jidheed iyo niyadeed, oo ay kujiran fahamka iyo qaddarinta waxyaalaha isku midka ah iyo kuwa kala duwan (tus., xirfadaha iyo kartiyaha; qaabka iyo xajmiga jidhka; diimaha iyo sooyaallada qoomiyadeed/dhaqan; noocyada qoysaska, oo ay kujiraan kuwa waalidiinta isku jinsiga ah)
- faraqa u dhexeeya xadgudubka dhabta ah iyo ka beenta ah (tus., xadgudub ciyaaraha fiidyawga) iyo raadka labaduba leeyihiin
- Habdhaqanada horseedi kara balwado (tus., wakhti shaashad hor fadhi aad u badan)
- xeeladaha ku joogista si badbaado leh guriga, bulshada dhexdeeda, dibadda, iyo onlaynka
- cuntada ay cunaan, oo ay kamid yihiin asalka iyo qiimaha nafaqo ee cuntooyinka kala duwan iyo saamaynta doorashooyinka cuntadooda marka la eego ilka hooga iyo caafimaadka guud iyo bey’adda (tus., isbarbardhigga qiimaha nafaqeed iyo raadka bey’eed ee tufaaxa caydhiin iyo sooska tufaaxa la mooriyey)
- cuntooyinka deegaanka iyo dhaqanka