

## 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:

- Ku boori ilmahaaga inuu dhiso kalsooni isaga oo isku dayaya jimicsiyo cusub oo baranaya waxa ay awoodaan inay sameeyaan.
- Ilmahaaga kala sheekayso qaababka kala duwan ee xoog-sheegadka iyo sida loogu jawaabo (tus., isaga oo la hadlaya qof wayn oo uu ku kalsoon yahay). Fiiri **Xoog-sheegadka: Dhammaanteen Waxaan Caawin Karnaa Joojintiisa** (lagaga heli karo luuqado badan barta Dawladda Ontario)
- Samaynta caadooyin cunto cunis oo caafimaad leh idinka oo wada qorshaynaya oo wada cuntaynaya.

### MA OG TAHAY?

- Da'da qaangaarnimadu ku bilaabanto ilme kasta inay gaar tahay, oo imikana waxayna dhacdaa da' ka horraystii barigii hore xilliga ay dhici jirtay. Carruurta qaar, waxa dhici karta inay timaaddo 8 ama sagaal jirka. (**Joornaalka Dhalmada, Xanuunada Ilma-galeenka, & Xannaanaynta Carruurta Yaryar**, 2007, Cusbitaalka Carruura Xanuusan, [www.aboutkidshealth.ca](http://www.aboutkidshealth.ca) )
- Carruurta waalidkoodu uu sigaarka cabbo waxay ugu dhawaan laba jeer ka badan yihiin inay iyaguna cabbaan marka loo barbardhigo carruurta aanu waalidkooda cabbin. Carruurta yaryar waa marka ay bilaabaan cabbista, ay aad ugu dhaw yihiin inay la qabatimaan. (**Bulshada Kansarka Kanada**, 2015)

Macluumaad dheeraad ah iyo qoraalo waalidka loogu talagalay oo dheeraad ah, oo ay kujiraan hagayaal **Kobaca Aadanaha iyo Caafimaadka Jinsiga (waxbarashada jinsiga)** ee manhajka, ayaa lagu heli karaa luuqado badan. **Booqo [Ontario.ca/HPE](http://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 dhiirgaliyaan saaxiibada marka ay wada ciyaarayaan
- inay caawiyaan qof ay arkaan in loo xoog-sheeganayo, si toos ah ama onlayn ah

### Hab-nololeed Firfircoon

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

- inay kaqaybqaataan jimcsi maalinle ah (tus., foliboolka xeebta, riixista kursi-curyaanka iyada oo la dhexmarinayo dhabbo xidhan, u guurista muusik) oo aqoonsadaan waxa ka caawinaya inay kaqaybqaataan
- inay tixgaliyaan sida noocyada kala duwan ee jimicsiyadu iyo xoogganaanta kala duwan ee jimicyadu u saameeyaan dhisnaanta marka ay samaysanayaan ahdaafta dhisnaanta qof ahaaneed
- inay qaataan masuuliyadda badbaadadooda iyo badbaadada kuwa kale, qaataan taxadarro si ay uga hortagaan shilalka, oo ay qaadaan tallaabooyin habboon si ay uga jawaabaan dhaawacyada

### Awoodista Dhaqdhaqaaqa

Iyada oo loo marayo sahamin iyo isku day jimicsiyo kala duwan, ardaydu waxay horumarin oo dabbakhi xirfadaha dhaqaaqa, oo dhisi kalsooni awooda hooga jidheed. Ardaydu waxay bartaan:

- inay dhaqaaqaan kalidood, kuwa kale la dhaqaaqaan, iyo qalabka qaabab kala duwan (tus., cago-dhigashada si deggan, indho ku haynta meesha wax ku tuurista marka ay wax tuurayaan, qabashada shay iyaga oo dhaqaaqaya)
- inay fahmaan astaamaha aasaasiga ah ee ciyaaraha, oo ay kujirto fikradda ciyaar caddaalad ah, xeerar, qalab, iyo qaababka kooxaynta ciyaaraha iyo isboortiga, iyo qaabab sahlan oo looga caawinayo inay guulaystaan

### Hab-nololeed Caafimaad Qaba, oo ay kujirto Waxbarashada Jinsiga

Ardaydu waxay eegaan xidhiidhada 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:

- isbeddellada muuqaalka ee qaangaarka, nadaafadda qof ahaaneed, iyo raadadka qaangaarnimadu ku yeelato dareenada iyo xidhiidhada
- xoog-sheegadka, gaboodfalka, iyo isticmaalka badbaadada leh ee teknoolajiga
- qaadashada go'aano xaalado kala duwan iyaga oo ka sii fekeraya siina qiimayna halista (tus., qorshaynta dhabbe badbaado ah oo dugsiga aadda, ka dheeraanshaha falgallada xasaasiyadda iyaga oo hubinaya waxyaalaha cuntadu ka kooban tahay)
- saamaynaha caafimaad ee sigaar cabbista iyo sigaar cabbista gacanta labaad, iyo arrimaha saamayn kara qofku inuu cabbo ama aanu cabbin
- Nafaqooyinka iyo dejinta ahdaaf cunto cunin caafimaad leh, isticmalka macluumaadka Hagaha Cuntada Kanada (tus., xajmiga qaybta, kooxaha cuntada)
- Sare u qaadista doorashooyinka cunto caafimaad leh meelo kala duwan (tus., tiyaatarka, dhacdooyinka gaarka ah)