

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 faydaqabka ardayda. Waa kuwan qaabab loo caawiyo:

- Kala hadal xaalado gurmada oo dhici kara qoys ahaan oo qorsheeya sida looga jawaabayo.
- Ku lug yeelo ilmahaag barashada inuu sameeyo doorashooyin cunto caafimaad leh idinka oo si wadajir ah u akhriyaya summada cuntada
- Ka caawi ilmahaaga inuu helo jimicsi uu jecel yahay oo uu ka helo. Jimicsigu wuxuu ka caawin karaa maaraynta cadaadiska, kaasi oo mararka qaar la socda qaangaarnimada.

MA OG TAHAY?

- Nidaamyo cunto cunis oo caafimaad leh carruurnimada iyo dhallinyarnimada inay sare u qaadaan caafimaadka, korriinka, iyo koboca garasho ee carruurnimada (**Xarumaha Xakamaynta iyo Kahortagga Cudurrada**, 1996)
- Xogururin 2015 la sameeyey, ku dhowaad boqolkiiba 33% ardayda Fasalka 5aad waxay sheegeen inay leeyihiin koonto Facebook, inkastoo isticmaalayaashu ay tahay inay ugu yaraan ahaadaan 13 jir sharci ahaan. (**MediaSmarts**)

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 5AAD?

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 ogaadaan sida jimicsigu uu la dhigo inay dareemaan, gaar ahaan marka ay cadaadis kujiraan
- inay awoodaan in maya ay qaabab kala duwan ay dhahaan haddii saaxiibadu ku cadaadiyaan inay isticmaalaan khamro ama tubaako

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., ciyaaro la beddelay sida kubbadda cagta saddexda gool, orodka dheer), oo aqoonsadaan waxa ka caawinaya inay kaqaybqaataan
- inay fahmaan faa'idooyinka noocyada kala duwan ee jimicsiyadu u leeyihiin wadnaheega, muruqyada, jajabnida, iyo samirka marka ay samaynayaan oo ka shaqaynayaan qorshayaasha dhiska qofka
- inay qaataan masuuliyadda badbaadadooda iyo badbaadada kuwa kale, kana shaqeeyaan yaraynta halisaha caafimaad ee bey'adda inta ay ku ciyaarayaan dibadda (tus., u labbisashada cimilada, cabbista biyo ku filan)

Awoodista Dhaqahaqaaqa

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

- inay dhaqaaqaan kalidood, kuwa kale la dhaqaaqaan, iyo qalabka qaabab kala duwan (tus., isticmaalka heerar kala duwan iyo dheellitir inta ay jaasayaan; ku tuurista xagga bartilmaameedka marka isticmaalka usha taniska)
- 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:

- habdhiska taranka iyo isbeddellada jidhka xilliga qaangaarka
- isbeddellada dareen iyo cadaadiska la xidhiidha qaangaarnimada, iyo qaabab loo maareyo cadaadiska laguna xoojiyo caafimaadka maskaxda
- saamaynta ficillada qofka (ha noqdaan qaar toos uu gaysto ama onlayn ka gaysto) ee waxa qofku iska aamisan yahay,
- qaababka maaraynta xaaladaha handadaadda, isticmaalka xeeladaha badbaado (tus., ka war haynta deegaanka iyo luuqadda jidhka ee dadka), iyo ogaanshaha sida caawimo loo helo gurmada
- sababaha qofku u cabbi karo khamro, saamaynta isticmaalka khamrada, iyo qaababka looga jawaabo cadaadiska inay sameeyaan waxyaalo horseedi kara balwado ama waxyeelo (tus., u hadalka si cad oo xooggan)
- macluumaad kusaabsan summadaha cuntada (oo ay kujiraan shaxanno xaqiiqooyin caafimaad) iyo saamaynta warbaahinta ee doorashada cuntada