

HAGE WAALID: MANHAJKA WAXBARASHADA CAAFIMAADKA IYO JIMICSIGA 2015

Manhajka waxbarashada caafmaadka iyo jimicsiga wuxuu ka caawiyaa ardayda inay bartaan xirfadaha iyo aqoonta ay u baahan yihiin si ay u sameeyaan doorashooyin caafimaad qaba badbaadana leh – guriga, dugsiya, 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 noloshu oo kobcaan

TAAGEERISTA BARASHADA ILMAHAAGA

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

- Kala hadal ilmahaaga marka la isku dayo inaad xalliso dhibaato kalidaa iyo marka caawimo laga doonto waalid ama qof aad ku kalsoon tahay. **Fiiri Xaqiiqooyinka Dhakhsaha ah ee Waalidka: Wax ka Barashada Caafimaadka Maskaxda**
- Ka caawi ilmahaaga aqoonsiga waxa hafriidda, nacaybka, iyo takoorku uu u ekaan karo.
- Isku daya jimicsi cusub qoys ahaan, sida badhmintoon ama sahaminta iyo raad-socod cusub.

MA OG TAHAY?

- Boqolkiiba 18.5% ardayda Fasalka 7 ilaa 12 ay sheegeen in loogu soo bandhigay, iibiyey, ama siiyey daroogo dugsiya. U diyaarinta ardaydu inay aqoon u yeeshaan isticmaalka daroogada ama waxa la xidhiidha intayna la kulmin waxay ka caawin kartaa ardayda inay sameeyaan doorasho xog-ogaal ah oo kusaabsan ka fogaanshaha isticmaalka daroogada. (**Xarunta Balwadda iyo Caafimaadka Maskaxda, Xogururinta Ardayga ee Isticmaalka Daroogada iyo Caafimaadka ee Ontario, 2013**)
- Boqolkiiba 70% dhibaatooyinka caafimaadka maskaxdu waxay bilaabmaan carruurnimada ama xilliga dhallinta. (**Xarunta Balwadda iyo Caafimaadka Maskaxda, 2015**)
- Maadaama carruurta iyo dhallintu ay ku qaataan ka badan lix saacadood maalintii iyo kabadan 190 maalmood sannadkii dugsiya, waxa dugsiya ka dhacaa wuxuu ku yeelan karaa raad wayn fayo-qabka ardayga. Dugsiyadu waxay noqon karaan qaar door muhiim ah ka qaata sare u qaadista caafimaadka maskaxda, adkaysiga, iyo guud ahaan koboca caafimaadka qaba ee ardayda. (**Taageerista Maskaxaha, 2013**)

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.**

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 qadariyaan oo dhiirigaliyaan aqbalaadda cid kasta oo kujirta hawlaha kooxda.
- inay fahmaan sida muuqaalka jidheed ay dhici karto inuu u saameeyo qofku aragtida uu iska qabo

Awoodista Dhaqdhaqaaqa

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

- inay kaqaybqaataan jimci maaline ah (tus., jaaska dhaqameed, oranteerin), oo aqoonsadaan waxa ka caawinaya inay kaqaybqaataan
- inay fahmaan faa'idooyinka noocyada kala duwan ee jimicsiyadu u leeyihiin wadnaahoga, muruqyada, jajabnida, iyo samirka marka ay samaynayaan oo ka shaqaynayaan qorshayaasha dhisnaanta qofka
- inay qaataan masuuliyadda badbaadadooda iyo badbaadada kuwa kale, oo fahmaan qaabab loo daaweeyo dhaawacyada yaryar (tus., nadiifinta nabarrada)

Awoodista Dhaqdhaqaaqa

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

- inay dhaqaaqaan kalidood, kuwa kale la dhaqaaqaan, iyo qalabka (tus., inay u dhaqaaqaan si fiican marka ay meesha beddelayaan yoogada, u garaacista kubadda si xooggan beesboolka biibta si ay meel fog u gaadhsiiyaan)
- 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:

- arrimo saameeya sida qofku u horumariyo waxa uu iska aaminsan yahay, faham natiisa ah
- qaadashada go'aano tusinaya qaddarin naftooda iyo dadka kale ee ay xidhiidhada la leeyihiin
- Raadadka dareenada dadka ay ku leeyihiin isbeddellada jidheed, bulsheed, iyo niyadeed wakhtiga dhallinyarnimada iyo hafridda, iyo sida aqoon u yeelashada raadadkan loogu isticmaali karo inay ku dhisaan qaddarin nafahooda iyo dadka kale
- arrimaha ay dhici karto inay ku dhiirigaliyaan dadku inay isticmaalaan daroogda sida khamrada, tubaakada, iyo xashiishadda (tus., u heellanida, cadaadiska saaxiibka), saamaynaha daroogada iyo waxlaha kale ee waxyeelada leh, qaababka caawimo loo helo si loo maareeyo balwadahan
- badqabista marka ay daryeelayaan nafahooda iyo dadka kale (tus., ka fekerista wakhti iyo goob badbaado leh si ay loola lugeeyo)
- arrimaha saameeya caadooyinka wax cunista iyo doorashooyinka cuntada iyo qaababka isticmaalka macluumaadkan inay ku qorsheeyaan oo sarena ugu qaadaan cunto caafimaad leh iyo hab-nololeed firfircoon