

## 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:

- Kala hadal ilmahaaga xilli hore waxa xidhiidho caafimaad qaba iyo xidhiidho aan caafimaad qabin ugu muuqdaan, ugu dhadhamayaan, oo ka dareensan yihiin
- Raadi fursado caadi ah oo aad kala hadasho ilmahaaga ilaalin macluumaadkaaga iyo asturnaanta onlaynka. Fiiri **Xaqiiqooyinka Dhakhsaha ee Waalidka: Wax ka ogaanshaha Badbaadada Onlaynka, Oo ay Kujirto Halisaha Dirista Sawirrada Qaawan**
- Dheellitir wakhtiga horfadhig shaashadda iyo wakhtiga firfircoonaanta. Samee caadaysiyo caafimaad leh oo jidh ahaana firfircoon.

### MA OG TAHAY?

- Taleefanka Caawimada Carruurta (1-800-668-6868) waa taleefan oo 24-ka saac ah, laba luuqad ah, oo aan aqoonsiga la sheegayn, la-talin websaytka, iyo adeeg gudbin ee carruurta iyo dhallinta. Adeegyada Taleefanka Caawimada Carruurta waxa la isticmaalaa kabadan 500 000 oo jeer sannadkii. (**KidHelpPhone.ca**)
- Wax ka barista caafimaadka iyo koboca jinsiga ma kordhiyaan habdhaqanka jinsiyeed laakiin sida dhabta waa dib dhigaan ama hoos u dhigaan. (**Golaha Macluumaadka iyo Waxbarashada Jinsiga ee Kanada, Su'aalo iyo Jawaabo, 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.**

### 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 adeegsadaan farsamooyin iyo tijaabo dhib-xallin oo xeelo gaar ah leh marka ciyaaraha kooxaha
- inay ka war hayaan oo la socdaan caafimaadkooda jidheed, niyadeed, iyo maskaxeed

### Hab-nololeed Firfircoon

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 jimcsiyada maalinta ah oo kala duwan (tus., yoga, boojiga kursi curyaanka, iyo hooki) oo aqoonsadaan waxa ka caawinaya inay kaqaybqaataan
- inay sameeyaan qorshayaal iyo ahdaaf dhisnaa kuwaasi oo xisaabta lagu darsanayo arrimo kala duwan oo saameeya dhisnaantooda (tus., nafaqada, caafimaadka maskaxda, dhaxalka, inta jeer iyo xoogganida hawsha)
- inay qaataan masuuliyadda badbaadadooda iyo badbaadada kuwa kale, oo u diyaarsanaadaan inay ka jawaabaan halisaha dhici kara marka ay dibadda ku ciyaarayaan

### Awoodista Dhaqdhaqaaqa

Iyaga oo kaqaybqaadanaya jimcsiyada kala duwan, ardaydu waxay sii wadi inay horumariyaan oo dabbakhaan xirfadaha dhaqaaqa, oo dhisi kalsooni awooda hooga jidheed. Ardaydu waxay bartaan:

- inay fahmaan in dhaqdhaqaaqu ku lug leeyahay diyaar noqosho, fulin, iyo dhammaystirka iyo inay isticmaalaan fahamkan marka ay u dhaqaaqayaan qaabab sii kakan (tus., u goyn iyo khiyaamayn jawaabbaha kuwa kale, ka tuurista kubad shabbagga meel ka fog kuwa ka soo horjeeda)
- inay fahmaan qaab ciyaaraha iyo isboortiga loo kooxaynta karo iyo inay isticmaalaan xeelado ka caawinaya inay guulaystaan jimcsiyada kala duwan

### 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 xidhiidhka marka qaangaarka iyo arrimaha jidheed, niyadeed, bulsheed, iyo nafsiyeed ee saameeya go'aamada caafimaadka jinsiga
- ahmiyadda xidhiidh wada sheekaysi waadax ah oo kusaabsan oggolaanshaha iyo jinsiga iyo qaababka looga hortagi karo cudurrada galmada la isku qaadsiiyo iyo uurka aan loogu talogalin (tus., dib-u-dhigga galmada)
- xidhiidhada u dhexeeya muuqaalka jidhka iyo isticmaalka nooc nooc daroogo ah (tus., isticmaalka kiniinka cuntada, daawooyinka steroid-ka)
- raadadka xoog-sheegadka, dhibaataaynta, iyo habdhaqannada sida sawirro qaawan u dirista; isticmaalka badbaadada leh ee teknoolajiga; iyo qaab looga hortagayo ama xallinayo dhacdooyinka xoog-sheegadka iyo dhibaataaynta
- xidhiidhada ka dhexeeya dhibaatooyinka caafimaadka maskaxda iyo arrimaha la xidhiidhi kara isticmaalka daroogada iyo habdhaqannada la-qabsiyeed (tus., ku tiirsanida teknoolajiga)
- qaabab arrimo kala duwan ee qof ahaaneed iyo dibadeed (tus., jadwallo mashquul ah, xasaasiyado, miisaanayado) u saameeyaan doorashooyinka cuntada iyo caadaysiyada cuntaynta
- saamaynta cuntooyinka kala duwan ku leeyihiin caafimaadka