

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 faydaqabka ardayda. Waa kuwan qaabab loo caawiyo:

- Wada dhista adiga iyo ilmahaagu faham idinka oo ka wada xaajoonaya waxa oggolaansho ka dhigan yahay. Fiiri **Xaqiiqooyinka Dhakhsaha ah ee Waalidka: Wax ka Barashada Xidhiidho Caafimaad Qaba iyo Oggolaansho**
- Ka war hay luuqadda la xidhiidha aqoonsiga jinsiga iyo doorashada galmada. Dhagayso erayda iyo oraahyada qoonsiga iyo waxyeelada leh (tus., “Kaasi waa khaniis”).
- Ku dhiirigali ilmahaagu inuu noqdo qof lagu daydo dugsiga, saaxiibada, iyo bulshada dhexdeeda isaga oo firfircoonaanaya oo samaynaya doorashooyinka ugu caafimaadka iyo badbaadada badan ee suurogal ah.

MA OG TAHAY?

- Fasallada dugsiga intooda badan inay leeyihiin hal ama kabadan ardayda jinsiga lidkooda ah aan u hammoon. (**Golaha Macluumaadka iyo Waxbarashada Jinsiga ee Kanada, Su’aalo iyo Jawaabo, 2015**)
- Dhaawacyo aan loogu talogalin (tus., shilalka gaadiidka, dhicitaano) waa sababaha koowaad ee dhimashada iyo cusbitaal dhigista carruurta da’doodu tahay 10 ilaa 14. (**Wakaaladda Caafimaadka Dadwaynaha Kanada**)

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 fikirnaan si dhab ah oo hal-abuur ah. Ardaydu waxay bartaan, tusaale ahaan:

- inay isticmaalaan xirfadaha urureed iyo maaraynta wakhtiga marka ay samaynaayan qorshayaasha dhisnaanta
- inay ka war hayaan xaaladaha ay dhici karto inay yihin qaar halis ah oo ay hore u sii sameeyaan qorshe badbaado

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 si firfircoon jimcsiyo maalinle ah oo kala duwan (tus., mareegaha dhisnaanta, u lugaynta dugsig, kirikitka) oo ku dhiirigaliyaan kuwa kale inay kaqaybqaataan
- inay sameeyaan oo la socdaan qorshayaal iyo ahdaaf dhisnaan si ay u horumariyaan dhisnaantooda iyo xirfadaha jidheed (tus., dhakhsaha, isku-duwanaanta)
- inay qaataan masuuliyadda badbaadadooda iyo badbaadada kuwa kale oo ay awoodaan inay u jawaabaan si wax-ku-ool ah xaaladaha gurmada

Awoodista Dhaqdhaqaaqa

Iyaga oo kaqaybqaadanaya jimcsiyo kala duwan, ardaydu waxay sii wadi inay horumariyaan oo dabbakhaan xirfadaha dhaqdhaqaaqa, oo dhisi kalsooni awoodaha jidheed. Ardaydu waxay bartaan:

- inay ka war hayaan oo isticmaalaan tallaabooyinka isku diyaarinta, fulinta, iyo dhammaystirka marka ay u dhaqdhaqaaqaan qaabab aad u kakan (tus., weecinta culayska si uu u helo awood badan marka ay dabaysha kahor gaynaayan; isku hagaajinta meesha marka uu helayo baas isagoo socda)
- inay fahmaan qaab ciyaaraha iyo isboortiga loo kooxaynta karo, inay isticmaalaan xeelado ka caawinaya inay guulaystaan jimicsiyada kala duwan, oo aqoonsadaan qaabab barashada hal jimicsi uu ka caawin karo marka ay samaynaayan jimicsiyo kale

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:

- Arrimaha saameeya go'aamada qofka ee jinsiga, oo ay kujiraan macluumaad kusaabsan dib u dhigga galmada, samaysiga xadad qof ahaaneed, kahortagga uurka, galmo badbaado leh, iyo ilaha macluumaad ama caawimo dheeraad ah
- fursadaha iyo caqabadaha xidhiidh yeelasho (tus., taageerada, rafiiqnimada, cadaadiska niyadeed ee kala furanka, raadadka uu ku leeyahay saaxiibada) iyo qaababka muujinta daryeelid
- aqoonsiga jinsiga, caddaynta jinsiga, iyo doorashada galmada iyo sida ay ula xidhiidhaan qaddarinta nafahooda iyo nafa kuwa kale
- raadka habdhaqanada rabshadda leh iyo habdhaqanada kale ee waxyeelada leh, iyo waxa la sameeyo si looga hortago ama jawaabo (tus., galaangal u yeelashada khadadka caawimada, adeegyada taageerada ardayga)
- calaamadaha digniinta iyo cawaaqibka isticmaalka daroogada iyo habdhaqanada la xidhiidha (tus., balwadda khamaarka)
- raadka cadaadiska, xeeladaha looga kabsado cadaadiska, iyo qaababka ay u daryeelayaan caafimaadkooda maskaxeed (tus., ahaanshaha dad firfircoon)
- qaababka ilaalinta nafahooda iyo aqoonsiga iyo ka fogaanshaha xaaladaha ay suurogal tahay inay halis yihiin
- cunto cunista caafimaad qabta iyo baahida loo qabo inay tixraacaan arrimo sida waxyaalaha cuntada kujira iyo nafaqooyinka, hababka diyaarinta, iyo xajmiyada la isticmaalayo marka ay dooranayaan waxa ay cuni lahaayeen iyo sare u qaadista cunto cunis caafimaad leh