

**DUGSIGA  
XANAANADU  
CARUURTU WUU  
BILAABMAYAA**

*Soo Dhawow!*

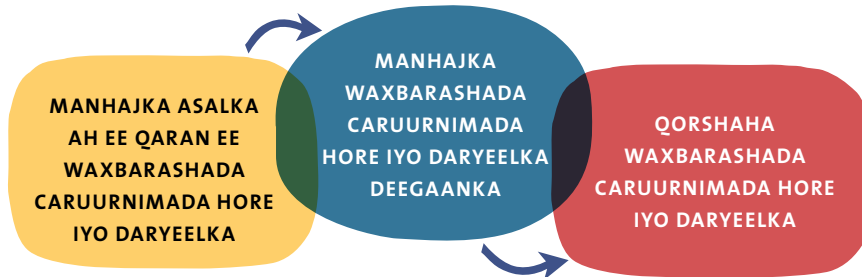
**TILMAAMAHA WAALIDKA CARURTA  
EE GALAYA WAXBARASHADA  
CARUURNIMADA HORE IYO  
DARYEELKA**



## FAYLKA MACLUUMAADKA

# WAA MAXYA WAXBARASHADA CARUURNIMADA HORE?

- Waxbarashada caruurnimada hore iyo daryeelka waxa uu ka kooban yahay hawlo qaabaysan oo yool leh, kuwaas oo loogu talo galay in kor loogu qaado, hormariyo, iyo wax lagu baro ilmaha. Hawlahani waxay diirada saaraan waxbarashada caruurta.
- Waxbarashada caruurnimada hore iyo daryeelku waxa uu ku salaysan yahay Sharciga Dhamaystirka ee Waxbarashada Caruurnimada Hore iyo Daryeelka (540/2018) iyo Manhajka Asalka ah ee Qaran ee Waxbarashada Caruurnimada Hore iyo Daryeelka (2018), kaas oo maamula shaqada dugsiga xanaanada caruurta.
- Sidoo kale maamulaha, dugsiyada xanaanada caruurta waxay sidoo kale shaqaalaysiiyaan macalimiin waxbarashada caruurnimada hore, oo haysan Baajolaar Adeegyada Bulshada ah, iyo xanaanada ilmaha. Dugsiga xanaanadu waxay uu sidoo kale shaqaalaysiiyaa macalimiin waxbarasho oo caruurnimada hore khabiir ku ah, luuqada iyo macalimiin dhaqan, kaaliyayaal, tobobarayaal, arday waxbarqashadan ku jirta, qof ka masuul ah cuntada, iyo shaqaalaha nadaafada.



# MUDANE WAALID

Adiga iyo ilmahaagu waxaad bilaabaysaan qayb cusub oo xiiso badan oo noloshiina ah!

Bilawga dugsiga xanaanada caruurta waxa uu keenaa isbadalo badan oo nololshaada maalin kasta ah, laakiin sidoo kale waxa uu abuuraa cida gacan saar cusub la leeyahay, oo caruurta iyo dadka waawaynba ah. Gaar ahaan ilmahaaga kowaad, isbadalka waxaad moodaa mid aad u wayn. Dugsiyada xanaanada caruurta waxay caadiyan bilaabmaan dayrta ama bilawga sanadka, laakiin mararka qaar xaalad ayaa u iman karta si dhakhso ah marka shaqo cusub ama goob waxbarasho ay soo furnaato. Laakiin, waxaa macquul ah in isbadal loo diyaar garoobo. Marka ilmahaagu uu isbadalka ugu wayni uu hor yimaado, waa inaad mar kasta mudnaanta siidaa badqabkooda.

Hawl maalmeedka cusub ee dugsiga xanaanadu waxa uu u baahan yahay isku duba ridka u dhaxeeya shaqada ama wax akhrisashada iyo noloshii guriga. Bilawga dugsiga xanaanada caruurta waxa uu badalaa jadwalka qoyskaaga, kaas oo marka hore noqon kara mid laga daalo. Waxa ay qaadan doontaa mudo in lala qabsado hawl maalmeedka cusub. Dhawrka todobaad ee ugu horeeya kadib, waxkastaa si wanaagsan ayuu mid kastaaba meeshiisa u qabsan doonaa.

Waxaad ka caawin kartaa ilmahaaga inuu ku xasilo dugsigooda cusub ee xanaanada caruurta kaas oo xiisaynaya maalintiisa, ka sheekeyn doona waxyaabaha, oo ka hadli doona sida ilmaha uu ula shaqaynao shaqaalaha dugsiga xanaanada caruurta. Isbadalka guriga ee wayn waa in la iska ilaaliyo marka hore ee ilmuhu uu galo dugsiga xanaanada caruurta. Hawl maalmeedka uu yaqaano ee gurigu waxay u xasilin karaan maalinta ilmaha. Tusaale ahaan, in laga qaado kadaabada ama in la badalo qaabkii hurdada waa in wakhtigan laga ilaaliyo.

Waxaad ku bilawdaan dugsiga xanaanada caruurta idinka oo wadaagaya khibrada qoyska oo dhan taas oo aad ku dhiiri gelin doonto kuwa kale oo aad ku sheekeyn doontaa hadal wanaagsan. In aragti wanaagsan laga yeesho dugsiga xanaanada caruurta waxay ka caawinaysaa ilmahaaga inuu ku xasilo.

# DUGSIGA XANAANADU CARUURTA MAANTA

- Diirad saarida ciyaarta.
- Dhamaan xaaladaha maalintii waxay leeyihiin muhiimiyada waxbarasho.
- Ka qayb galka caruurta iyo waalidka ayaa diirada la saarayaa.
- Wada shaqaynta u dhaxaysa waalidka iyo shaqaalaha ayaa qayb muhiim ah ka ah waxbarashada iyo daryeelka caruurnimada hore.

Dugsiyada xanaanada caruurta waxay leeyihiin qaabab kala duwan. Kuwo qaar, caruurta waxay badanaa wakhtigooda ku qaataan banaanka, halka kuwa kalena ay bixiyaan cunto dabiici ah oo kaliya. Laakiin, dhamaan dugsiyada xanaanada caruurnimada Finnish-ku waxay wadaagaan Manhajka Asalka ah ee Qaran ee Waxbarashada Caruurnimada Hore iyo Daryeelka. Marka kowaad, manhajka waxbarashada caruurnimada hore iyo daryeelku waxa uu dhaqan galay 2018 kaas oo sharci ah, halka manhajka hore uu ahaa tilmaamo.

Dugsiga xanaanada caruurta waxa uu xaqiijiyaa in ilmaha uu u helo fursad uu kaga qayb geli karo geemem kala duwan. Ciyaarta waxay muhiim u tahay koriinka, hormarka, badqabka, iyo waxbarashada ilmaha. Waxay sidoo kale kor u qaadaa xirfadaha xidhiidhka iyo, sidoo kale, ilmaha ayay farxad kalisaa!

Dugsiga xanaanada caruurta, caruurta waxay barataa xirfado ay u baahanayaan mustaqbalka. Dugsiga, xaalada maalin kasta waxa uu leeyahay muhiimiyada waxbarasho. Waxbarashadooda, dugsiga xanaanada caruurta waxa uu sidoo kale caruurta xiiso ku geliyaa qaabkooda dabacsan. Fikirka iyo ikhtiyaarka caruurta ayaa la dhagaystaa dugsiga xanaanada caruurta. Caruurta waa in lasiiyaa fursad ay ku saamayn karaa arrimaha la xidhiidha noloshooda maalin kasta iyo dareenka in lagu aqbalo sida ay yihiin.

Waalid ahaan, waxaanu ku talinaynaa in aad qiimayso manhajka waxbarashada caruurnimada hore ee deegaanka iyo daryeelka. Tani waxay sharaxaysaa ujeedooyinka iyo qaababka dugsiga xanaanada caruurta oo waxay kaa caawinaysaa inaad fahanto waxa aad ka filan karto waxbarashada caruurnimada hore iyo daryeelka ee ilmahaaga, iyo sidoo kale waxaad waalid ahaan lagaaga fadhiyo. Waalid ahaan waxaad fursad u heleysaa inaad ka qayb gasho qorshaynta iyo qiimaynta hawlaha dugsiga xanaanada caruurta iyo sidoo kale aad ka hadasho mabda'a. Si aad u xaqiijiso in codkaaga waalidnimo la maqlo dugsiga xanaanada caruurta, waa in fursadan laga faa'ideeyaa oo laga faa'idaystaa habeenka waalidka, tusaale ahaan.



## BILAWGA WANAAGSAN



- Waxaad siisaa wakhti wanaagsan in ilmahaaga uu gacan saar la yeesho shaqaalaha dugsiga xanaanada caruurta iyo deegaanka isaga oo wakhtigiisa qaadanaaya.
- Waxaad barataa shaqaalaha oo waxaad kala hadashaa iyaga oo aad waydiisaa su'aalaha ku saabsan shaqada dugsiga xanaanada caruurta.
- Waxaad isku daydaa inaad isbadal wayn oo nolosha maalintii ah inaad samayso marka uu bilaabmo dugsiga xanaanada caruurta. Waxaad ilaalisaa hawl maalmeedkaaga.





Bilawga dugsiga xanaanada caruurta waxa uu ka dhigan yahay in adiga iyo ilmahaaguba inay tahay inaad la qabsadaan waxyaabo badan oo cusub. Waalid ahaan, waxaad masuuliyada ilmahaaga la wadaagtaa dad kale oo waawayn. Sidoo kale, adiga waalid ahaan ayaa ah qofka ugu muhiimsan nolosha ilmahaaga.

Maadaama oo bilawga dugsiga xanaanada caruurta uu yahay isbadal wayn oo ilmahaaga ah, waxaa aad u muhiim ah in dadka waawyan ee noloshiisa ku jiraa ay dhagaystaan isaga oo ay eegaan dareenkiisa iyo jawigiisa. Caruurta waa in lasiiyo wakhti ku filan oo ay kula qabsanayaan shaqaalaha iyo deegaanka cusub. Markaa, waxaa muhiim ah in la booqdo dugsiga xanaanada caruurta oo lagula ciyaaro ilmahaaga banaanka dugsiga xanaanada caruurta wakhti wanaagsan kahor inta aanu bilaabmin dugsiga xanaanada caruurta.

Adiga waalid ahaan waxaa sidoo kale aad haysataa fursad aad ku baran karto oo aad xidhiidh ku yeelan kartaan kalsooni ah shaqalaha iyo guriga iyo dugsiga xanaanada caruurta. Tani waxay bixinaysaa asalka ah wada shaqayn guul leh, taas oo xaalad muhiim ah u ah in lagu xaqiijiyo dareenka ilmahaaga inuu ku nabsoonaado dugsiga xanaanada caruurta. Dugsiyada qaar xanaanada caruurta waxay leeyihiin booqasho guriga ah kahor inta aanu bilaabin dugsi. Gurigu waxa weeye deegaan wanaagsan oo uu ilmuhu kula kulmi karo macalinka ama kaaliyaha caafimaadka ilmaha marka ugu horeysa, maadaama oo uu ka dhacayo meel badbaado ah u ah ilmaha. Marka laga eego dhanka macalinka ama kaaliyaha caafimaadka ilmaha, booqasahda gurigu waxa uu u noqonayaa fursad wanaagsan oo uu ilmaha ay isku bartaan deegaan uu garanayo kaas oo aan lahayn wax jeedinaya.

Booqashooyinka gurigu waxa uu abuuraa inay xidhiidh ilmaha iyo qofka wayn ee cusub yeeshaan. Nidaam ahaan tani waxay ka dhigan tahay in ilmahaagu uu u arki doono kaaliyaha caafimaadka ilmaha qof wayn oo uu ku kalsoonaan karo. Xidhiidh amaan ah, ilmuhu waxa uu sidoo kale sheegi karaa xanaaqaasiisa.

## U JEEDADA BILAWGA JILICSAN WAA IN:

- Waxa uu bixiyaa bilaw wanaagsan oo waxbarashada caruurnimada hore iyo daryeelka.
- Waxa uu waalidka iyo ilmaha la qabadsiiyaa shaqada dugsiga xanaanada caruurta.
- Waxa uu abuuraa says adag oo kalsooni ah oo wada shaqayn u dhaxaysa dugsiga xanaanada caruurta iyo guriga.



Kahor inta aanu si rasmi ah u bilaabin dugsigu, waa inaad wakhti siisaa bilawga jilicsada san, oo aad mudnaanta siisaa la qabsiga, marka la eego fursadaha ilmaha ee inuu nolosha ku alamiiteeyo dugsiga xanaanada caruurta. Mudo 1–2 todobaad ahi caadiyan kuma filna. Waxaa ka fudud in aad diyaariso bilawga dugsiga xanaanada caruurta hadii dugsigu uu kusiinayo tilmaamo cad oo waxa dhici doona ah inta lagu jiro mudada la qabsiga iyo waxa uu noqonayo kaalintaadu. Waxaad ka wada hadashaan waxa aad labadiinuba filanaysaa shaqaalaha. Dugsiyada xanaanada caruurta waxay badanaa leeyihiin nidaam, kaas oo lagu sameeyo la qabsiga. Waxaad u raacdaa dugsiga xanaanada caruurta ilmahaaga maalinta kowaad taas oo sidoo kale kuu sahlaysaa in aad barato goobta, qaabka maalintii, iyo dadka waawayn ee ku sugan dugsiga xanaanada iyo nidaamka kooxda ilmahaaga.



Waxaa sidoo kale lagu taliyaa in caruurta ay la qabsaan nolasha maalintii ee dugsiga xanaanada caruurta si wanaagsan marka waxaa lasoo gaabiyaa maalmaha marka hore. Caruurta waxay ula qabsadaan dugsiga xanaanada kalikali. Caruurta qaar wuu u fududaadaa, halak kuwa kale ay mudo dheer ku qaadato inay la qabsadaan. Sidoo kale da'da ilmaha, habdhaqankooda shakhsi ahaaneed ayaa sidoo kale saamayn ku leh la qabsigooda. Hagaaji nidaamka la qabsiga si aad u xaqiijiso in ilmahaagu uu awood in uu la tacaalo. Hadii uu ilmuhu daalo, waxaad wanaagsan in halkaa lagu joojiyo maalintaas. Shayga ugu muhiimsani waa in khibradu u wanaagsan tahay ilmaha. Waxaad si furan uga wada hadashaan horamrka la qabsiga shaqaalaha.

Inta lagu jiro la qabsiga, inta aad fadhiisato waxaad u ogolaataa ilmahaaga inuu deegaanka si madax banaan u baadho. Adiga ayay shaqadaadii tahay in aad u sheegto ilmaha inuu wakhti uu ku qaato dugsiga xanaanada caruurta oo uu la qaato shaqalaaha iyo caruurta kale oo aad siiso meel uu ku nabsoonaado ilmahaaga marka uu u baahdo. Tani waxay sidoo kale u ogolaanaysaa ilmahaaga inuu kordhiyo masaafada adiga idiin dhaxaysa. Shaqaaluhu waxay halkaa u joogaan inay ilmahaaga tusaan aaga, la ciyaaraan, inay baraan caruurta kale, oo ay xidhiidh la yeeshaan ilmahaaga.



## BILAWGU WAXA UU NOQON KARAA MID AAN DEGANAYN

- In waalidka laga mid noqdo waa in marka danbe la barbartaa.
- Ilmaha waxaa lasiin karaa sawiro qoyskiisa ah si ay ula daawadaan marka uu dugsiga xanaanada caruurta macalinka ama ilme xanaanada ku sugan marka uu guriga u boholyoobo.
- Caruusada uu haysto marka uu seexanayo ayaa ilmahaaga wax u tari karta.

Waa shay iska caadi ah in inta hore dugsiga xanaanada caruurta ay adiga iyo ilmaha warwar idinku keento. Waxa ay iska baaba' daa dhawr todobaad gudahood. Marka ay waalidku is dejiyaan, wanaagsan iyo dhiiri gelin aragti ah yeeshaan, ilmaha waxaa u fududaanaysa inuu la qabsado deegaankiisa cusub.

**"HADII AY MACQUUL YAHAY, WAXAAD ISKU DAYDAA IN AAD USOO IIBISO CARUUSADA UU KU SEEXDO MID LAMID AH, TAAS OO AAD U DHIGI KARTO DUGSIGA XANAANADA CARUURTA. MARKAA TAASI WAXAY KUU SAHLAYSAA INAAD KA WARWARIN IN AAD CARUUSADA KAGA TAGTO GURIGA AMA DUGSIGA."**

Waxaad bartaan ilmahaaga taas hadii waalidku uu tagayo, inay mar kasta soo noqon doonaan. Waxaad bar baran kartaa inaad qayb ka noqoto dugsiga xanaanada caruurta marka hore, laakiin waa inaad sidoo kale samaysaa mudada la qabsiga. Waa inaad samaysataa nidaam hawl maalmeed oo ka tagid iyo kusoo noqon mar kasta, adiga oo isticmaalaya kalmada tusaale ahaan. Marka aad ilmahaaga gayso dugsiga xanaanada caruurta aroortii, xaalada dib ha u dhigin, laakiin ilmahaaga waxaad u rajaysaa maalin

wanaagsan, dhunko oo laabta geli oo kadibna inta aad nabad galyayso, ka tag. Xataa hadii ilmahaagu ooyo ama qununuco, waxa uu degayaa markaba marka waalidku ka tago. Ilmaha waxaa ku adkaan kara inuu dadka kale u doonto inay dejiyaan ilaa inta aad joogto. Markaa, waxaa dhici karta inayna dejin karin ilaa aad ka tagto.

Caruusada shakhsi ahaaneed ee uu ku seexdo ama sawir qoyska ah aaya ka caawin kara ilmahaaga inuu la qabsado bilawga. Adiga iyo qoyska wayn ee ku sugan dugsiga xanaanada caruurta sidoo kale waxaad dul mar ku samayn kartaan maalintaa waxa uu usoo joogay idinka oo isticmaalaya sawiro tusaale ahaan, si aad uga caawiso inuu sawirto maalinta oo dhan.

Ilmuhu waxa uu xaq u leeyahay inuu dareemo murugo oo uu kuu xiiso, laakiin waxay sidoo kale xaq u leeyihiin in la dejiyo. Adiga iyo shaqaaluhuna waa inay saxaan dareenka ilmaha. Waxaad u sheegi kartaa ilmahaaga inaad og tahay inuu murugoonayo marka hooyadii/aabihii ka tago, laakiin inaad kusoo noqon doonto galabta oo aad kaxayn doonto. Ka sheekeynta u xisidu waa muhiim iyo dhamaan dareemada waa la ogol yahay.

Waxaad inaad si gaar ah uga wada hadashaan warwarka shaqaalaha. Waxay leeyihiin khibrad badan oo tan ah oo waxay awoodaan inay kaala taliyaan sida aad taas u xalinayso. Waxaad sidoo kale kala hadli kartaa shaqaalaha inay kuu soo diraan sawiro ama fariimo marka uu ilmahaagu faraxsan yahay. Waxay kuu sahlayaan inaad diirada saarto maalintaada.

Warwarka kala tagidu waxa uu caadiyan baaba'aa dhawr todobaad kadib, laakiin waxa laakiin uu soo noqon karaa wakhti kadib. Markaa waxaa muhiim ah inaad wax kasta dejiso guriga oo aad u xaqiijiso ilmahaaga in aad wakhti fiican haysato.



## LA TACAALIDA XAALADA MAALINTII

Maalin kasta oo nolosha qoyska haysa caruurta waxa ay noqon kartaa mid xaaladeeda leh. Markaa, waxaa wanaagsan in aad samaysato hawl maalmeed nolosha maalintii ee qoyska fududeeya. Waxaad dejisaa naftaada, ma jirto wax la yidhaahdo waalid boqolkiiba boqol wanaagsan. Ilmahaaga, qaabaynta nolosha maalintii waxay siinaysaa nidaam nolosha ah, markaa waxaad u ogolaataa ilmahaaga inuu barbarto oo ka caawi.

Arooryihii waa fursad wanaagsan oo aad ku baran karto inaad ilaaliso heshiiska oo aad jadwalka halkaa kaga hayso. Mararka qaar jadwalkaaga ayaa dhici kara inuu aad u kala fogaado, laakiin nolosha ayay taasi kamid tahay. Waxaa aad u muhiim ah in aad tusto ilmahaaga sida loo maaraynayo caqabada halka aad uga xaqiijin lahayd inuu la qabsato.

Laakiin ilmahaaga marka uu kasoo baxo maalintaa dugsiga xanaanada caruurta waa wakhtiga ugu muhiimsan ee maalintaas. Ilmahaaga waxaad siisaa dareen badan marka aad qaadayso; waxa uu xaq u leeyahay dib ula midaw farxad leh. Waa inaad sidoo kale abuurtaa qaab aad ilmaahaga kor ugu qaadayso, kaas oo ka caawinaysa inaad inta ay kasoo wareegaan dugsiga xanaanada caruurta usoo wareegaa xubnimada qoyska. Waxaad macluumaadka is waydaarsataan macalinka ama kaaliyaha caafimaadka ilmaha si aad u wanaagsan ugu fahanto maalinta ilmahaaga.

**"SANADO BADAN, WAXAAN KASOO IIBIN JIRAY ROODHI DARAY AH OO LA DUBAY TUKAANKA U DHAW MEESHA AAN KA SHAQEEYO QADADA ILMAHAYGA SI UU U CUNO MARKA UU GURIGA TAGO, TAAS OO MARKAABA UU GAAJADA KAGA DHARGI JIRAY OO ISIIN JIRTAY WAKHTI AAN CUNTADA KU KARIYO."**

**"HABEENKII, WAXAANU SOO QAADNAA DHARKA MAALINTA XIGTA, KAAS OO AAN LA BADALI KARIN AROORTA LA ISKU DHAX YAACSAN YAHAY. WAA INAAD SOO QAADO CARUUSAHA IYO WAXYAABAHA KALE EE MAALINTA XIGTA U BAAHAN YAHAY HABEENKII."**

Iyada oo ku xidhan maalinta, waxaa inaad dhici karta inuu ilmahaagu kugu salaamo farxad, gaajo, ama gunuunuc. Ilmuhu waxa uu sidoo kale jawaab celin ka bixin karaa hadii aanad doonaynin in uu guriga tago. Shaqaalada dugsiga xanaanada caruurta waxay soo maraya nooc kasta oo jawaab celin oo dhamaan xaaladaha dareenka waa la ogol yahay. Waalid ahaan, waxaa muhiim ah inaad joogtayso hawl maalmeedkaaga tegida guriga.

Marka ilmahaagu yar yahay, waxaad xaqiijisaa in habeenkaagu degan yahay oo waxaad ilmahaaga siisaa dareen badan isla marka uu ka tago dugsiga xanaanada caruurta. Ilmaha oo aad siiso dareen aan kala go' lahayn, tusaale ahaan, waxa uu ka caawinayaa inuu baheenkaa xasilo. Marka ilmahaaga la qiro, waxaad sidoo kale diirada saari shaqooyinkaaga guriga, sida cunto karinta.



# MARKA UU ILMAHAAGU XANUUNSADO

"WAXAAN U MALAYN JIRAY IN INJIRTA IYO CAYAYAANKA PINWORMS-KU YIHIIN WAXA UGU DARAN EE QOYSKAAYAGA KU DHACAY. IMINKA MAADAAMA OO AY NASOO MARTAY, WAXAAN GARNAAYAA INAAD LA QABSAN KARTO. WAALIDKA KALE AYAA BIXIYA TILMAAMAHA UGU WANAAGSAN."

Marka uu ilmahaagu bilaabo dugsiga xanaanada caruurta, waxay u yahiin xanuuno badan waa in aanad markaa u diyaar garawdaa maalmo badan oo xanuun ah inaad uruursato. Waa inaad raacdaa talooyinka dugsiga xanaanada ee maalinta maqnaanshaha. Marka uu ilmahaagu xanuunasanayo, waxay uu u nugul yahay xanuuno kale, taas oo wareega quudinaysa. Waalidku waxay xaq u leeyihiin inay guriga ku noolaadaan oo ay daryeelaan ilmaha xanuunsanaya.



# TILMAAMAHA MARKA UU BILAABMAYO DUGSIGA XANAANADA CARUURTU

Marka uu bilaabmayo dugsiga xanaanada caruurta, waalidiinta waxaa lagu soo casuumaa wada hadal hordhac ah, halkaas oo arrimo kala duwan oo la xidhiidha waxbarashada caruurnimada iyo daryeelka, dugsiga xanaanada caruurta, iyo ilmaha lagaga wada hadlo. Bilawga waxaa lagu siin doonaa macluumaad badan. Waxaad kala hadashaa dadka waawayn ee ku sugan dugsiga xanaanada caruurta oo waxaad waydiisaa su'aalaha ku saabsan wixii aan kuu cadayn.

Waxaad kala hadashaa dariiqooyinka ugu wanaagsan ee aad u wada shaqayn kartaa adiga iyo shaqaaluhu. Sidoo kale waxaad la socodsiiisaa waxa aad rabto ee ku saabsan waxbarashada caruurnimada hore iyo sida aad u daryeeleyso ilmaha. Uga waran ilmahaagu waxa uu u ku wanaagsan yahay iyo sidoo kale aaga ay uga baahan yihiin taageerada.

Qorshaha waxbarashada shakhsi ahaaneed ee caruurta nidam hore iyo daryeelka waxa loo abuuri doonaa ilmo kasta wada jir oo waxaa wada samayn doona waalidka iyo macalinka waxbarashada caruurnimada hore. Qorshahani waxa wax laga badalaa ugu yaraan hal mar sanadkii, ama badanaa sida loogu baahdo.

Qorshaha waxbarashada caruurnimada hore iyo daryeelkan waxaa laga wada hadli doonaa kadib marka ilmaha uu gelo dugsiga xanaanada caruurta 2-3 bilood kaidb. Waalid ahaan, waxaad u diyaar garoobi kartaa wada hadalka adiga oo ka fikiraya waxa ilmahaagu ku wanaagsan yahay iyo waxa uu xiiseeyo. Foomamka la xidhiidha wada hadalka waxa ay u gaar yihiin caadiyan dawladaada hoose. Guud ahaan, waxaa lagu siin doonaa foomka waalidka si aad ugu buuxiso guriga kahor inta aan la gelin wada hadalka.

Ilmaha ku jira waxbarashada caruurnimada hore iyo daryeelku waxa uu xaq u leeyahay koriin, waxbarasho iyo daryeel qaabaysan oo yool leh si loo sugo Sharciga Waxbarashada Caruurnimada Hore iyo Daryeelka. Si loo hirgeliyo xuquuqdahan, qorshaha waxbarashada caruurnimada hore ee iyo daryeelka shakhsi ahaaneed ayaa loo diyaarin doonaa ilmo kasta ee waxbarashada hore ee xarunta ku salaysan ama daryeelka maalintii ee qoyska. Qorshaha waxbarashada caruurnimada hore iyo daryeelka waa in ay ku salaysnaataa rabitaanka iyo baahiyaha ilmaha. Yoolalku waxay dhigayaan qorshaha lagu bixiyay hawlaha waxbarashada barbaarta.

(MANHAJKA ASALKA AH EE QARAN EE WAXBARASHADA CARUURNIMADA HORE IYO DARYEELKA, 2018: 9–10)

# WADA SHAQAYNTA GURIGA IYO DUGSIGA XANAANADA CARUURTA





**"WAXAA SHAY LALA YAABO AH SIDA  
ILMAHAAGU GEBI AHAANBA SIDA KA DUWAN  
MARKA UU GURIGA JOOGO UGU DHAQMAYO  
MARKA UU JOOGO DUGSIGA XANAANADA  
CARUURTA. TUSAALE AHAAN, GURIGA  
MARKA UU JOOGO KALIYA WAXA UU CUNAA  
MAKAROONE, LAAKIIN MARKA UU DUGSIGA  
JOOGO WAXA UU DHADHAMINAYAA WAX  
KASTA OO LA HORDHIGO."**

- Wada shaqaynta u dhaxaysa guriga iyo dugsiga xanaanada caruurta waxay horseedaysaa koriinta, xasiloona, waxbarashada iyo amniga ilmaha ee dugsiga xanaanada caruurta.
- Iskaashigu waxa uu ku salaysan yahay kalsooni.
- Kalsoonidu waxay kortaa marka waalidka iyo shaqaalaha dugsiga xanaanada caruurta ay gacan saar yeeshaan, ay kulmaan, oo midba midka kale fikirkiisa qadariyo.
- Waxaa muhiim ah in aanad dhaleecaynin dugsiga xanaanada caruurta ama shaqaalaha adiga oo la jooga ilmahaag. Waxay masaxaysaa kalsoonida imahaagu ku qabo dugsiga xanaanada caruurta.

Yoolku wada shaqaynta ka dhaxaysa guriga iyo dugsiga xanaanada caruurta waa in lagu xaqiijiyo badbaadaada iyo xasilida nololaha maalintii ee dugsiga xanaanada caruurta ee ilmahaaga. Waxa uu xiiseeyo ilmahaagu ayaa marka hore lasiinayaa. Waxaa muhiim ah in waalidka iyo shaqaalaha dugsiga xanaanada caruurta ay wakhti isa siiyaan si ay macluumaadka u kala qaataan maalin kasta. Ilmahaaga waxaa macquul ah inuu si ka duwan u dhaqmo marka uu dugsiga xanaanada caruurta joogo marka uu guriga joogo. Wada hadalka laba geesoodka ah waxa uu bixiyaa muuqaal dhamaystiran oo ilmaha iyo korodhka fahanka dhinac kasta ah. Waxaa muhiim ah in aad u sheegto macalinka ilmahaaga ama kaaliyaha caafimaadka ilmahaaga hadii wax saameeyeen la tacaalida ilmahaaga ama jawigiisa marka uu guriga joogo.

Hadii adiga waalid ahaan aad walaac ka qabto ilmahaaga ama waxbarashadiisa caruurnimada hore iyo daryeelkiisa, hakala gaban inaad arrintaas kala hadasho shaqaalaha dugsiga xanaanada caruurta sida ugu dhakhsaha badan.

Waalidka inay qayb ka noqdaan ayaa diirada lagu saarayaa waxbarashada caruurnimada hore iyo daryeelka. Waxaad noqotaa mid firfircoon, waxaad waydiisaa su'aalo ku saabsan qaababa iyo waxbarashada barbaarta ee dugsiga xanaanada caruurta, oo waxaad ka qayb gashaa munaasabadaha iyo habeenka waalidka ee dugsiga. Sidoo kale waxaad siisaa faalooyin wanaagsan shaqaalaha, maadaama oo ay xoojinayso is qacan saarkiina. Sidoo kale, inay shaqaaluhu waxa wanaagsan ka sheegaan ilmaahaga ayaa sidoo kale adiga kuu muhiim ah.

# ASXAABTA AYAA AAD MUHIIM U AH

## TILMAAMO QAAR AAD KAGA CAAWINAYSO ILMAHAAGA ASXAABTINIMADA:

- Waxaad barataa magacyada caruurta kooxda ilmahaaga oo waxaad salaantaa ilmo kaste marka aad la kulanto.
- Ilmahaaga u ogolow inuu la ciyaaro dhamaan caruurta, halka aad u sheegi lahayd inuu la ciyaaro caruurta qaar. Xirfada xidhiidhka dadka ee ilmaahaag ayaa ku hormaraysa asxaabtinimada kala duwan.
- Waxaad ka fikirtaa qaabka aad uga hadlayso caruurta kale iyo waalidkooda marka aad hor joogto ilmahaaga. In aragti gaar ah laga qaato waxaa si fudud ay iskaga gudubtaa waalidka iyo ilmaha.
- Waxaad barataa waalidka kale ee kooxda habeenka waalidka iyo munaasabada kale. Waxaad si furan uga wada hadashaan sida aad u qabanaysaa dhalashooyinka oo waxaad wadaagtaan masuuliyada lagu taageerayo badqabka kooxda. Waxaad xaqiijisaan in aan ilmona kooxda banaanka laga dhigin.

Dugsiga xanaanada caruurta waa badanaa marka kowaad ee uu xidhiidh la yeesho ilmahaagu caruurta kale ee ay isku da' yihiin. Ilmuhu waxa uu qayb ka noqonayaa koox, marka uu ciyaarayo, waxay baran karaan isdhax galka dadka kale. Si uu u dareemo ku xasilid dugsiga xanaanada caruurta, ilmuhu waa inuu dareemaa badbaado xidhiidhkooda caruurta kale ah.

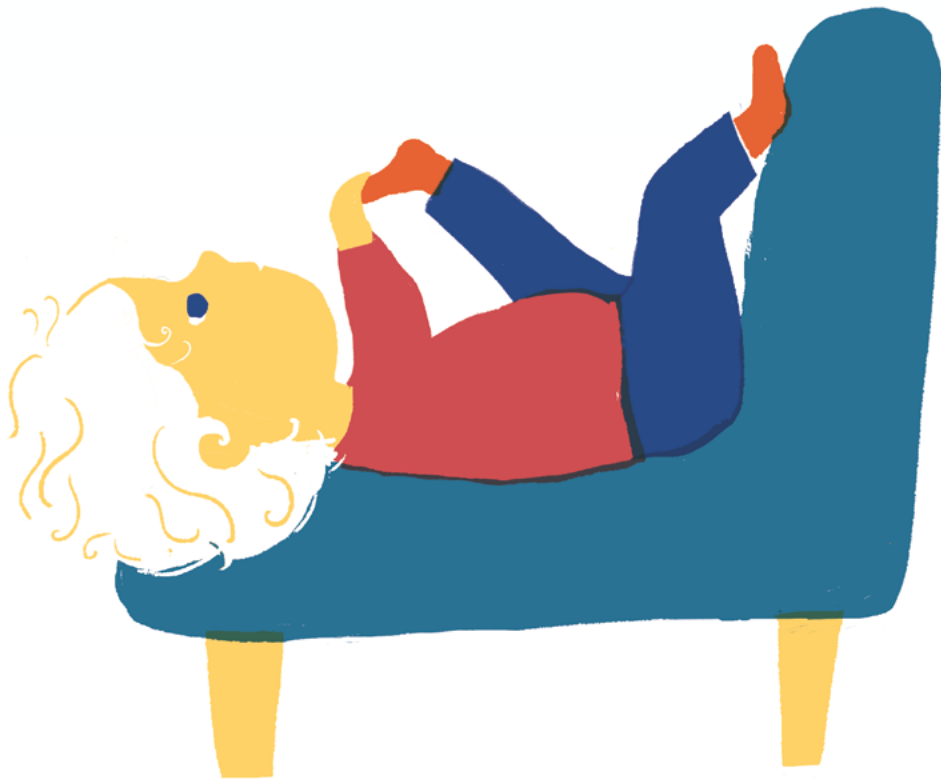
Waalid ahaan, waxaad ka caawin kartaa ilmahaaga asxaabtinimadiisa. Hadii waalidka kooxda caruurta ee dhamaan ay is wada yaqaanaan, waxaa markaa kordhaysa xasiloonida iyo badbaadada kooxda si wayn. Waxa ay fududaynaysaa in aad ilmahaaga ka taageerto xaalada aan sidaa u wanaagsanayn sidoo kale, sida in la xaliyo muranka caruurta ka dhax dhaca.

In si furan oo degan looga wada hado arrimaha wanaagsan iyo kuwa aan wanaagsanayn ee ka dhacaya dugsiga xanaanada caruurta ilmahaaga. Tani waxay baraysaa ilmahaaga inuu kugu kalsoonaado oo waxaad ku dhiiri gelinaysaa inuu kuu sheegi hadii, tusaale ahaan, lagu gardaroodo kooxda dhaxdeeda. Caruurta waxay ku kalsoonaadaan dadka waawayn. Waa taas sababta ay muhiimka u tahay inaad ilmahaaga tusto in waxa uu kuu sheego aanad dhayalsan.

Waxaad barataa sida loo xaliyo isku dhaca taas oo sidoo kale ka qayb ag asxaabtinimada. Laakiin, ilmahaaga waa in aanad kaligii colaad kaga tagin. Waxaad ka hadashaa arimaha la xidhiidha muranka ee dugsiga xanaanada caruurta. Waxaa leh waalidka masuulida in caruurta laga taageero inay xaliyaan mushkiladaha oo ay baraan sida loo qadariyo fikirka dadka kale.

Marka ilmaha lagu gardaroodo ama uu ku gardaroodo dadka kale, waxa uu abuuraa dareen xoogan oo waalidka ilmaha ah. Waxaad xasuusnaataa in aad tahay adigu tusaalaha ugu wanaagsan ee ilmahaaga. Waxaad ku hogaamisaa tusaale oo waxaad tustaa ilmahaaga sida ay tahay inay ula dhaqmaan dadka kale oo ay qadariyaan xataa hadii ay murmaan.





# ILMAAGAA INTA AAD BUUG SOO QAADO LA FADHIISO

- Akhriska buugaagtu waxa uu hormariyaa kalmadaha, mala awaalka, iyo dareenka naxariista ee ilmaha. Akhrintu sidoo kale waa il wanaasgan oo ilmahaaga caawinaysa marka uu bilaabo dugsiga.
- Waxaad ka dhigtaa akhriska madal maalin kasta oo la wadaago taas oo dejisa ilmaha kadib marka uu isla markaa ka tagay dugsiga xanaanada caruurta iyo habeenkii kahor inta aanu seexan.
- Laybareeriga ayaa ka caawin kara inaad hesho buugaagta ugu xiisabada badan ee ugu munaasabsan ilmahaaga – oo bilaash ah

Ma jirto wakhti la yidhaahdo waa wakhti hore in aad ilmahaaga u akhridaayi. U akhrinta mar kastaa waa u wanaagsan tahay, adiga ayaa ah qofka saxda ah ee ah inuu ilmihiisa wax u akhriyo. Luuqada aad ugu akhridaaba waa isku mid. Ilmuhu waxa uu ka faa'idayaa xubinta qoyska dhaw ee u arkhiyay oo luuqadooda ugu akhriyaysa.

Isa buug galiya ayaa loogu celcelin karaa. Gaar ahaan carruurta yaryar, buugaagta ay garanayaan ayaa ah ka ay ugu jecel yihiin. Waxaad ku raaxaysataan wada akhriska. Bakhtii telefiihinka oo taleefanka iska fogee, wada fadhiista oo ka sheeke buuga. Marka aad wada akhridaan, waxaad ka sheekeyn kartaa waxa ka dhax socda buuga ilmahaaga, waxaad sharixi kartaa kalmadaha adag oo waxaad isku dayi kartaa waxa ku xiga ee dhacaya, waxaad ka sheekeynesaa waxa khaldan ama saxan, sida adiga ama ilmahaaga u xalin lahaa xaalada buuga lagu sheegey.

# BULSHADDA WAALIDNIMADA

Waa inaad barataa waalidiinta caruurta kale. Waxaa jira wax badan oo aad samayn karta si aad uga caawisa dugsiga xanaanada caruurta munaasabada, dhacdooyinka iyo safarada kala duwan. Waxaa jira awood kooxda ku jira oo wada shaqayntu farxad ayay keentaa. Caruurta ka socodta dugsiga xanaanada caruurta badanaa waxay u wada galaan isku dugsigi, markaa waxaa wanaagsan in aad barato asxaabta ilmahaaga iyo waalidkood heer kasta.

Waxaad waydiisaa dugsiga xanaanada caruurta hadii ay jiraan wax urur waalidnimo ama guri oo dugsiga ka jira ama hadii, laga yaabo, inay waalidku sida kale uga wada shaqeeyaan munaasabahda bushqada abaabulkeeda. Haddii dugsiga xanaanada caruurta aanu weli shaqaynaynin, waxaad bilaabi kartaa barnaamij oo waxaad ka hadli kartaa arrinka habeenka waalidka, tusaale ahaan.

**"WAXAA WANAAGSAN IN LASOO MARO  
CARUURTA DHAWR IYO TOBAN JIRADA AH,  
EE AAD U TAQAAN INAY YIHIIN ASXAABTA  
ILMAHAAGA EE DUGSIGA XANAANADA  
CARUURTA AMA DUGSIGA KUWAAS OO  
WELI KU SALAAMA. CARUURTA YARYAR  
EE DUGSIGA XANAANADA CARUURTU  
WAXAY U KORAAN HORE OO AY U  
NOQDAAN DHALINYARO."**

# BAHAADII'DA ASALKA AH EE QORSHAHA WAXBARASHADA CARUURNIMADA HORE IYO DARYEELKA

## MABDA'ADA QARSOON EE ILMAHA

Ilmo kastaa waa gaar oo wuxuu leeyahay qiimo sida uu yahay, waxaanu xaq u leeyahay in la dhagaysto, arko, la eego, oo la fahmo.

## KORIINKA ILMAHA

Shaqaalaha ayaa ka caawin doona ilmaha inuu koro, kaas oo loo yaqaan doonashada runta, wanaagsa, iyo quruxda, sidoo kale calaada iyo nabada.

## XUQUUQDA ILMAHA

Caruurta waxay leeyihiin xuquuq waxbarasho, daryeel iyo in lagu dhiiri geliyo fikir ka dhiibasho. Ilmuhu waxa uu xaq u leeyahaya inuu ciyaaro oo uu koox kamid noqdo.

## FURSAD ISKU MID AH, SINAAN, IYO KALA DUWANAANSHO

Ilmaha waa in uu fursad u helo inuu horimariyo xirfadahooda oo uu doorto iyada oo aan loo egeynin jinsiga, meesha uu kasoo jeedo, dhaqanka qoomiyadiisa ama wixii kale ee sabab ah.

## KALA DUWANAANSHAHA QOYSKA

Aqoonsiga qoyska iyo xidhiidhka qoys ee ilmaha waxaa loo taageeraa qaab ilmaha bara dareemada qoyskooda kaas oo qiimo leh.

## CAAFIMAADKA IYO XAALADA QAAB NOLOLEEDKA

Waxbarashada caruurnimada hore iyo daryeelka waxaa loogu talo galay in ay ku hagto ilmaha qaab nololeedka kor u qaada caafimaadkooda iyo badqabkooda. Caruurta waxaa lasiiyaa fursad hormar oo dareenkooda iyo fikirkooda wax ku oolka ah.

(MARKA LASOO KOOBO MANHAJKA ASALKA AH EE QARAN EE WAXBARASHADA CARUURNIMADA HORE IYO DARYEELKA, 2018: 20-21)

**TILMAAMTAN WAXAA LOOGU  
TALO GALAY WAALIDKA  
CARUURTOODU BILAABAYAAN  
DUGSIGA XANAANADA CARUURTA.**

Waxaad ku bilawdaan dugsiga xanaanada caruurta idinka oo wadaagaya khibrada qoyska, oo dhan taas oo aad ku dhiiri gelin doonto kuwa kale oo aad ku sheekeyn doontaa hadal wanaagsan. In aragti wanaagsan laga yeesho dugsiga xanaanada caruurta waxay ka caawinaysaa ilmahaaga inuu ku xasilo.

Wada shaqaynta u dhaxaysa guriga iyo dugsiga xanaanada caruurta waxay horseedaysaa koriinta, xasiloonida, waxbarashada iyo amniga ilmaha ee dugsiga xanaanada caruurta.



**HEM OCH SKOLA**

Suomen

**VANHEMPAINLIITTO**

TEXT Merja Korhonen, Suomen Vanhempainliitto, Heidi Lithén, Förbundet Hem och Skola

SAWIRADA IYO QAABKA Hanna Siira • LA BAAHIYAY 2019

Tilmaamtan waxaa lagu soo saaray deeqda Kuluttajaosuustoiminnan säätiö.