

Ilmaha aan iskuulka gaarin

(2¹/₂ ilaa 5 sano)

KORITAANKA IYO TARBIYEYNTA

Ilmaha aan iskuulka gaarini waxay u dhaqmaan sidii iyagoo koray. Isla markaana, waxay rabaan inay ahaadaan ilmahaaga hada dhashay.

- Ilmahan aan iskuulka gaarini waxay ku adkeystaan inay iyagu wax qabsadaan, xataa haddii aysan aqoon sida loo qabto
- Waxay isku dayaan inay tijaabiyaan sharciyada loo dejiyey, isla markaana ka murmaan sharciga aysan jeclayn
- Ilmahaan wax badan ayey is-tusaan. Waxay ka cabsan karaan mugdiga, xayawaanka , jini-jiniga, iwm
- Waxay rabaan inay atoore meesha ka yihiin dadka kalena amar siiyaan
- Si fiiro leh ayey kuu fiirsadaan. Waxa aad sameyso ayey ka horqaataan waxa aad u sheegto
- Waxay mar walbaan inay ku qanciyaan

SU' AASHA WAALIDKA

Sidee ugu wanaagsan oo ilmahaan u tarbiyen karaa?

- Aad u jecloow cunuggaaga
- U sheeg cunuggaaga marka uu sida aad rabtay u dhaqmo
- Ka fogee waxyaalaha qatarta ah cunuggaaga.
- Isku day inaad jadwal joogto ah leeday maalin kasta
- Is-weydii: Cunuggu ma si xun ayuu u dhaqmayaa, mise wax ayuu isku dayayaa inuu barto?
- U dhaqan sida aad dooneyso in cunuggaagu u dhaqmo
- Si toosan oo qayaxan ugu sheeg waxa aad cunuggaaga rabto inuu sameeyo
- Ogsoonow waxa ilmahaagu sameyn karo
- Waqti la qaado cunuggaaga, siiba marka uu cayaarayo taasoo u muuqato iyagu atoore yihiin
- Qabo mark ilmahaagu wax fiican sameynayo, una sheeg inuu fiican yahay
- U diyaari cunuggaaga marxalado ka xanaajin kara
- Markii ilmuhu wax ku wareeraan, ka caawi inay waqti xaddidan (time out) qaataan
- U sharax sharciyada u degan iyo waxa ku dhacaya haddii ay jebiyaan sharciyadaas
- Qawlkaaga ha bedelin oo ka dhabeey waxa aad tiraahdo

TUSAALEYNTA WAALIDKA

Isu diyaari marxalado adag.

Haddii ay noqoto inaad cunug dhib badan aad u kaxeeyso dhaqtarka, dukaanka adeegga, ama meelaha kale oo uu si xun u dhaqmi karo, waxaad isku dayi kartaa.

- Intaadan bixin, la hadal ilmahaaga una sheeg sida aad dooneyso inuu u dhaqmo. Tusaale

ahaan, u sheeg inaad ka rajeynayso inuu gaariga adeegga ku jiro, wax uu dukaanka ku arkayna weydiisan

- Isku day inaad ilmahaga u kaxeyn meel aad ogtahay inuu ku daalayo ama gaajoonayo
- Sii qaado waxa uu cuno iyo boonbalayaal
- Haddii ilmuhu si xun ugu dhaqmo dukaamada ama dhaqtarka, xasuusi xeerarkii deganaa. Weydii sidii laga rabay inuu u dhaqmo
- U sheeg ilmaha inaad aad ugu hanweyn tahay marka uu si fiican u dhaqmo



“Gurigeeygu xilliga burdada waa mid dhib badan. Marka aan ilamah sariirta geeyo, aad ayaan u daalanahay wax kalena ma qaban karo.”

DAGAALKA XILLIGA HURDADA

Waxa ugu fiican ee aad adiga iyo ilmahaaga aad u sameyn karto waa inaad sameysaa xili hurdo oo joogto ah.

- Go’aanso marka ilmahaagu seexanayo.
- Hawshaada bilow 30 daqiiqo ama saacad ka hor xiliga hurdada
- Hawshaas waxaa ku jira u qubeyska ilmaha, cunto fuded siin, u cadeyid, iyo xili sheeko. Xiligan kuma haboona legdan cayaaro
- Isku day inaad jadwalkaas raacdo habeyn kasta

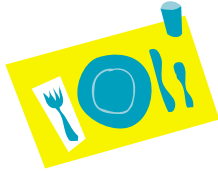
Ilmahaagu mugdiga ma ka baqaa?

Kala hadal ilmahaaga cabsida. Cabsi run ayey ula muuqataa ilmahaaga: Marna ka shacatireysan. Isticmaal nalka habeynkii, ama nalka cabaar ha shidnaado. Caruurta qaar ayaa qaba inay amaan ku yihiin buste ama boonbal-ayaalka xayawaanka marka ay hurdaan. Haddii aad ilmaha ka caawiso cabsida mugdiga, cabsiyaha kale inuu barto ayey ka caawin kartaa.

Hadaad isku dayeyso jadwalka xilliga hurdada marka ugu horeysay, rajee xoogaa tashuush ah.

- Marka aad seexo, ilmuhu wuxuu ka soo bixi kartaa qolka. Ha ka yeelin diban sariirta si tartiib ah ugu celi. Waxaa laga yaabaa in lagaaga baahan yahay inaad sidan dhowr jeer sameyso
- Badanaa caruurta waxay soo maraan marxalad ay mugdiga ka baqaan. Faham in cabsida ilmuhu ay run tahay, kana caawi inay ka gudbaan cabsida
- Isticmaal nalka hurdada ama nalalka qoloka dhexdooda ah oo shidan ka tag
- Caruurta qaar ayaa u baahan waqti badan oo ay ku ga'aan. U ogolow in ilmuhu wax akhristaan ama la hadlaan boonbalayaalkooda
- Ilmuhu inuu debecsanaan dareemaa si uu u gam'o. Caruurta waa ku kala duwan yahay arintan. Isku day inaad hesho wax ilmaha debcin kara. Ilmuhu tartiib ha u neefsado, hees degan ha qaado, ama haysto boonbale xayawaan
- Badanaa hadaad ka goyso, jiifka galabtii ilmaha hurdo ayaa qabaneysa xilligii hurdada

HAL WAX KELIYA CUNAYA



*“Si kasta oo
aan isugu
dayo,
ilmahayga
afar-sano jirka
abi ma cuno
raashin kasta
oo aan u
keeno. Ma
doonaya inaan
laba cunto aan
kariyo.”*

Marka aad leedahay ilmo raashinka kala doorta, xiliga cuntadu ma sahlana. Xilliga cuntada waqti fiican ka dhig.

- Raashin kala duwan oo fiican ku day ilmahaaga
- Haddii ilmahaagu uusan jecleyn inuu raashin cusub isku dayo, in yar saxankiisa saar. Weydii inuu isku dayo hal ama laba jeer
- Ha ku qasbin ilmaha inay saxankooda baneeyaan
- Caruurta qaarkood ma jecla raashimo la isku daray. Waxaa laga yaabaa in ilmahaagu bariis iyo galey gooni loo kala guray uu cuni lahaan, laakiin uusan cuneyn haddii la isku daro
- Caruurta qaarkood waxaa laga yaabaa inay dhahaan waan dheregsanahay markaad raashin siiso, balse balse ay rabaan inay cunaan macmacaanka. Isku day xeer oranaya waa inay marka hore raashinka cunaan, intaysan macmacaan cunin
- Ogsoonow, dhadhanku waa isbedelaa. Waxaa laga yaabaa in ilmuhu cuno wax uusan horey u cuni jirin



Jikada kaa caawinaya

Ilmahaagu wuxuu marayaa da' uu kaa caawin karo jikada. U ogolow ilmahaaga inuu kaa caawiyo doorashada raashinka la karinayo. Ha kala doorato raashinada wanaagsan ee kala duwan. Ilmuhu wax

badan ayuu baranayaa, isla markaana aaminaysaa in waxa ay dooratay ay muhiim yihiin.

SU' AASHA WAALIDKA



Macmacaan sidee ah ayaa wanaagsan?

Soodada guriga lagu sameeyo oo lagu qasay cabitaanka la qaso iyo biyo aashito leh. Meeshii aad nacnac ka siin lahayd, sii karooto, moos, tufaax iyo canab. Meeshii aad bataatiga baceysan aad ka siin lahayd, see buskud. Wax uu ku farxo, koob ugu qabooji cabitaan qasan (jilaato).

Waxaa kaloo aad sameyn kartaa:

- Xaqiiqso inta aad ama ilmuhu saxanka ku rito. Caruurta uma baahna in le'eg raashinka dad waaweyn
- Dhadhanka ilmuhu waa ka duwan yahay dhadhankaaga. Caruurta ma jecla raashinka dhadhanka adag, sida basasha, ama raashinka uusan midabkiisa ama wax uu ka sameysan yahay uusan aqoon
- Waa iska caadi in caruurta maalin gaajeysan yihiin, maalinta xigtana in yar cunaan
- Caruurta waa ka calool yar yihiin dadka waaweyn. Waxay cunaan raashin yar markiiba, laakiin waxay u baahan yihiin inay dhowr jeer wax cunaan maalintii
- Ilmahaaga ka caawi inuu maalintii oo dhan cuno raashin caafimaad leh
- Kala hadal dhaqtar in ilmuhu raashin ku filan cuno

TUSAALEYNTA WAALIDKA

Wax haleynta xilliga cuntada.

Waad ka hortagi kartaa wax wassakheynta xilliga cuntada. Dabool koobabka, weelka raashinka ilmaha, iyo baaquliga ama saxuunta. Kursiga raashinka ilmaha ayaa ku fiican qaabka fariisinta ilmaha.

AWOOD SHEEGASHO



*“Waxaan
dhahaa
'Maya,'
ilmabayguna
wuxuu
dhahaa
'Haa.'
Maxaan wax
kasta isugu
dagaalmaa?”*

Waalidku si xanaaq leh ayey ugu jawaabaan ilmaha marka ilmuhu wax sameyn waayo. Marka aad xanaaqdo, ilmuhuna waa xanaaqayaa. Marka aad ilmaha ka rabto inuu wax sameeyo, wax kale la dooransii. Xilliga hurdada, meeshii aad ka weydiin lahayd “Qubeys diyaar ma u tahay?” dheh, “Waa xilligii hurdada. Ma waxaad rabtaa saabbuun mise biyo cad?”

Erayo isticmaal marka aad ilmahaaga la hadleyso. Si qayaxan toosna ah ugu sheeg waxa aad ka rabto in ilmuhu sameeyo. Meeshaad ka oran lahayd, “Waxaan nadiifi,” dheh “Waxaan kaa rabaa inaad boonbalayaashaada aad aruuriso kuna rido baakadkoodii.”

Marar qaarkood waxaa fiican adigoo tusa intaad la hadli lahayd. Ilmaha waxaad dhowr jeer u sheegtay inay fariisato waxna cunto, balse jikada ayey iska wareegeysaa. Hadalka jooji si degana saxankeeda uga qaad miiska. Haddii ay tiraahdo inaan cunaan rabaa, u sheeg inaad raashinka u soo celi doonto marka ay kursigeeda ku fariisato diyaarna u tahay inay wax cunto. Badanaa, kursigeeda ayey ku soo noqoneysaa.

Iska ilow waxyaalaha qaarkood ilmuhu sameeyo. Ha u jawaabin wax kasta oo ilmuhu sameeyo. Mararka qaarkood ilmuhu wax kaa xanaajiya ayuu sameeyaa si uu kuu soo jeediyo. Haddii aad iska dhegatirto, waxay u badan tahay inuu joojiyo. Tamartaada u keydso arimaha waaweyn.

TUSALEYNTA WAALIDKA



Fahamka dareenka ilmahaaga

Markii ilmahaagu isku dhexyaaco, xanaaqo, ama murugoodo, u sheeg inaad fahamsan tahay. Dheh “Waa arkaa inaad xanaaqsan tahay.” Mararka qaarkood intaas keliya ayuu ku qancayaa kuna caro baaba’yaa. Garashada dareenkiisa macnaheedu ma aha inaad “is-dhiibtay” ama ogolaatay dhaqankiisa.

SU' AASHA WAALIDKA



Maxay tahay waqti xaddidan (time out)?

Waqti xaddidan waxaa loola jeedaa marka aad ilmaha ka wadayso arin faraha ka sii baxaysa oo uu ilmuhu anshax-xumo sameynayo. Waqtigii dhamaa fursad ayey siineysaa ilmaha iyo waalidka inay qaboobaan. Eeg qeybta “Waqtigii Xaddidan” iyo sida loo isticmaalo dhamaadka buugaan.

ISKU KAADINAYA



*“Waxaan u
maleynayey in
shan-sano
jirkeygu
joojiyey isku
kaadiyid
xilligan.”*

Caruurta badankeedu waa joojiyaan inay isku kaadiyaan habeynkii marka ay bilaabaan xanaanada ama in yar ka dib. Wiilasho in gabdhaha ka badan ayey ku qaadataa. Haddii ilmuhu ka xun yahay isku kaadiyida, u sheeg in marka ay weynaadaan ay joojin doonaan isku kaadiyida. Wax weyn ka ha dhigin.

Waxaadse sameyn kartaa:

- Ka fogow biyo ama cabitaan siin jiifka ka hor
- Isticmaal kastuumooyinka la tuuro
- Isticmaal joodari aan kaadidu gudbi karin
- Ilmuhu ha soo kaadiyo marka uu seexanayo

Kaadi u kicinta ilmaha habeynkii waxay u keeni kartaa isku-buuq mana wanaagsana. Haddii aad uga welweleyso, la hadal dhaqtarka ilmaha.

CABANAYA

Caruurta qaarkood waa cabtaan marka ay wax rabaan, qaarna waa cabtaan marka ay daalan yihiin. Cabashadu waa si ilmuhu kuu soo jeediyo. Waxaad ka sameyn kartaa.

- Marka ilmahaagu bilaabo cabasho waayo wuxuu raba wax aan loo ogoleyn, gaadada saar una sheeg inay fiinaan lahayd inuu helo, balse aan loo ogoleyn. Waxaa laga yaabaa inaad dhowr jeer aad ku celceliso

- Haddii uu sii cataabo, ha xanaaqin meeshana ka tag
- Waa muhiim inaan cataaw, is-caburin, xanaaq, wax jajabin, ama anshax xumo waxba aan ilmuhu wax kaaga qaadin. Haddii ilmuhu sidaad waxa uu rabo uu ku helo, sidaad ayey u dhaqmaysaa, si xun ayeyna u dhaqmi doontaa

“Maxaan ka sameyn karaa shan-sano jirkayga? Waa iska cabanayaa.”

TUSAALEYNTA WAALIDKA

Marka ilmuhu wanaagsan yahay.

U sheeg marka uu si wacan u dhaqmo. Amaan markii uu wax fiican sameeyo si ilmuhu u fahmo waxa aad ka sugeyso ama ka rajeynayso.

Haddii aad su'aal ka qabto korriinka ilmahaaga xilligan, kala tasho dhakhtarka ilmahaaga ama eeg qeybta macluumaadka ee buuggan.