



Verdal
kommune



KU WAALIDKA CARRUUR U AADO XANNAANADA

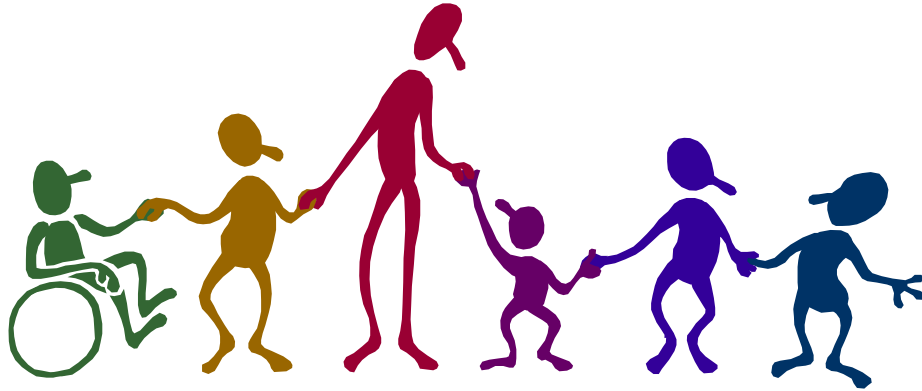


BUUGYARE WARBIXINEED OO KU SOCDA WAALIDKA
AJNABIGA AH

-2014-

KU WAALIDKA CARRUUR U AADO XANNAANADA

- Xannaanada carruurta, waa maxay?



Idinka oo ah waalid/masuuliyiin (oo looga jeedo cidda ka masuul ah daryeelka carruurta) ayaa ka masuul ah in aad carruurta siisaan bey'ad ay ku baran karaan af-noorweyji isla markaana ka helaan saaxiibo. Waalidku waxa ay booska xannaanada ka codsadaan bogga internetka ee dawladda hoose ee Verdal. Wakhtiga codsigu waa ugu dambeyn 1-da bisha Maash. Xafiiska adeegga (Servicekontoret) ayaa kaa caawin kara codsiga. Waalidka ayaa ka masuul aha inay xaqiijiyaan inay booska qaadanayaan, arrintaasna waxa laga samaynayaa internetka.

Barmaamij-koowaad ka jira dawladda hoose ee Verdal waxa la dhahaa Sannadada Cajiibka Ah. Xannaanooyinka Verdal waxa ay ku dedaalayaan sidii carruurta oo dhan u heli lahaayeen khibrad bulshanimo iyo khibrad shucuureed. Annagoo adeegsanayna ciyaar iyo daryeel waxannu ku dedaalaynaa in carruurtu barato inay wadajoogto.

Dhaqdhaqaaqyada dibedda iyo gudaha waxa ay carruurta baranaysaa danaynta madooyinka ay kula kulmi doonaan dugsig. Cayaartu qayb muhiim ah ayey kaga jirtaa noloshu xannaanada ee carruurta.



- Maxay carrurtuu ku labisanayaan?



Xagaaga:

Dharka cudbiga. Kabaha orodka iyo dacaska. Koofiyada qorraxdu way u wacantahay carruurta yaryar. Kiriimka qorraxda.

Surwaalka roobka, jaaketka roobka iyo kabo buudh ah.

Dayr:

Isku-joog dabaysha celiya, jaaketka roobka, surwaalka roobka, koofiyad qabow celisa (bufftyinn lue) iyo gacmaha dhaxanta. Waxa wacan funaanad ka samaysan dhogor ama funaanada fleece ah, kabo buudh ah iyo sharabaado kulul.

Boodh laga soo qaatay <<morsmal.no>>

Qaboobaha: Isku-joogga qaboobaha, funaanad iyo surwaal dhogor ah ama funaanad iyo surwaal fleece ah. Koofiyad, gacmo, koofiyada qoorta. Kaba barafka iyo sharabaado kulul, weliba sharabaado dhogor ah ayaa wacan.

Gu'ga: Isku-joog dabaysha celiya ama dharka roobka. Hawadu way soo kululaanaysaa waxaana la yarayn karaa labiska carruurta.

Dhar dhig xannaanada. Waxa dhici karta in loo baahdo beddelaad dhar maalin gudaheed.

Waa in dharka lagu qoro magaca.

Caawimo weydiiso shaqaalaha xannaanada haddii wax jiraan. Tusaale ahaan waanu kuu sheegi karnaa nooca dharka carruurta u baahanyihiin iyo meelaha aad ka soo iibsan kartid dharka iyo qalabka

- Dhaqamada iyo ciidaha

Noorwey waxa dhaqan weyn ah in la xuso dhalashooyinka. Qaabab kala duwan ayey u xusaan xannaanooyinka ku yaala Verdal. Weydii shaqaalaha xannaanada haddii aad su'aalo qabtid.



Xannaanadu waxa ay kugu casuumaysaa inaad kala wadashaqaysid xusidda dhaqamada iyo ciidaha goyskiina, taasoo qayb ka ah horumarinta dhaqanka ilmuhu ku dhashay.



- Xeerar

Marka aad aqbashaan booska xannaanada waxa aad **heshiis** la gelayaan xannaanada. Waxa aad booska haysanaysaan ilaa inta ilmuhu bilaabay dugsiga. Haddii aad beddelanaysaan xannaanada, tusaale ahaan idinkoo guuraya, waa in aad markaa codsi cusub dirtaan.

Wakhtiga sheegista joojinta xannaanadu waa 30 maalmood. Waa in aad keentaan warqad qoraal ah oo ku saabsan joojinta ugu dambeyn 1-da bisha ka horeysa xilliga ilmuhu joojinayo.

Wakhtiga furitaanka

Xannaanooyinku xilliyo kala duwan ayey furmaan. Sannadkii waxa ay xannaanadu xidhantahay 5 maalmood oo qorsheyn ah. Maalmahaasi way kala duwannaan karaan xannaanooyinka kala gedisan.



Fasax

Sida uu dhigayo Xeerka Xannaanooyinka Carruurta waa in carruurta oo dhan la siiyo ugu yaraan 4 toddobaad oo fasax ah, ugu yaraan 3 toddobaad oo xidhiidhsan. Marka ilmuhu qaadanayo fasax, waa in lala meeldhigo shaqaalaha. Bisha Luulyo waa bilaash.

Bixinta lacagta

Xannaanadu xisaab ayey soo diraysaa bil kasta oo ah bixinta lacagta booska xannaanada. Haddii la bixin waayo lacagta booska kadib marka digniino la soo diray, oo aan



laga balamin bixinta lacagta dhiman, waxa ay keenaysaa waayitaanka booska xannaanada.

WADASHAQAYNTA GURIGA- XANNAANADA

Waalidka iyo xannaanada waxa ka dhexeeya hal ujeedo: Waxaynu rabnaa danta ilmaha!

Si wax loogu qabto ilmaha, waxannu u baahannahay in aannu xidhiidh wacan la yeelanayo waalidka.

Marka la bilaabayo xannaanada waxannu buuxinaa foom ka kooban xog muhiim ah, oo uu ka mid yahay «Qorshahayga horumarka» («Min utviklingsplan»).

Marka ilmuhu bilaabayo xannaanada waa in waalidku soo raaco. Halkaas ayaad la joogaysaan ilmaha, idinkoo baranaya shaqaalaha iyo xannaanada. Shaqaaluhu waxa uu baranaya ilmahaaga, adiga oo goobjoog ah. Waa wadahadlaysaan, waxaanad ka balamaysaan xilliga aad bixi kartid iyo xilliga aad soo laabanaysid.

Si carruurtu isu bartaan oo saaxiibo u yeeshaan, waxa muhiim ah in ilmuhu yimaado xannaanada maalin kasta. Laakiin muddoo kadib ilmuhu fasax ayuu qaadan karaa, keliya xasuuso inaad soo sheegtid.

Xidhiidhka maalmeed

Idinka oo ah waalidka iyo shaqaalaha xannaanadu waxa kulmaysaan maalin kasta xilliyada soo doonista iyo keenista. Waxa markaas muhiim ah in la isa siiyo warbixin. Waxa ay ku saabsanaan kartaa tusaale ahaan in qof kale soo dooni doono ilmaha, in ilmuhu cunay quraac, in ilmuhu si xun u seexday ama ay ku dhaceen waxyaalo saamaynaya maalinta ilmaha.



Waxa muhiim ah inaad soo wacdaan xannaanada, haddii ilmaha ku haynaysaan guriga xannuun ama arrimo kale dartood.

Wadahadalada waalidka:

Kulamadaas 2 jeer ayaa la qabanayaa sannadkii.

Kulamadaas waxaynu kaga hadli doonaa ilmahaaga iyo xaaladiisa xannaanada. Waxaynu tusaale ahaan ka hadli doonaa: cayaar, saaxiibtinimo, horumarka ilmaha iyo waxa aad waalid ahaan rabtaan inaad ka hadashaan. Waxa ka soo qaybgeli doonna hal ama dhowr qof oo ka socda xannaanada, iyo idinka oo waalidka ah. Waxa iyana la rabbaa in lagu soo daro turjumaan.



Kulamada waalidiinta:

Waa kulamo sannadkiiba qiyaas ahaan 2 jeer loo qabto dhammaan waalidiinta. Waxa dhici karta in kulamo loo qabto waalidka ajnabiga ah. Kulamadan waxa lagu soo qaadi doonaa mawduucyo guud oo khuseeya carruurta. Kulamadani waxa kale oo ay yihiin fursad wacan oo lagu arko waalidka carruuraha kale.

Xannuunnada iyo caafimaadka

- Marka ilmuhu xannuunsanayo, waxa wacan inuu guriga joogo. Xannaanadu ma awoodo haynta carrurta xannuunsanaysa. Sida kale ilmuhu carruurta kale ayuu qaadsiin karaa. Haddii aanad hubin in ilmuhu iman karo xannaanada, soo wac xannaanada oo weydii.



- Waa muhiim in la soo hadlo oo la soo sheego haddii ilmuhu xannuunsanayo, oo guriga joogayo. Waxa iyana lagama maarmaan ah in telefoonka la idinka heli karo marka ilmuhu joogo xannaanada, maadaama ilmahaagu xannuunsan karo maalintii.



- Haddii qandho hayso waa in ilmuhu joogo guriga, haddii uu shubmayo waa in ilmuhu 48 saacadood caafimaad qabo intaan lagu soo celin xannaanada. Waa in xaaladda guud wanaagsanaato marka ilmuhu joogayo xannaanada.

- Carruurta yaryar caadiyaan waxay seexataa dibedda iyadoo hawadu noocyo kala duwan tahay. Arrintaasi way u wacantahay caafimaadka ilmaha. Waa inaad soo qaadaan baabuurka lagu riixo, bac adag oo uu ku seexdo, buste, xadkaha haya (seler), marokaneeco iyo galka roobka. Waa muhiim in magaca lagu qoro.



Carruurta iyo horumarka dhaqdhaqaaqa.

Dhaqdhaqaaqa iyo sahamintu waa wax dabiici ah laga soo bilaabo yaraanta/carruurnimada.



Carruurtu waxay u baahantahay inay samayso dhaqdhaqaaq si ay u kobciyaan awooda wadnaha, xooga, dhaqdhaqaaq-samaynta, miisaanka iyo isuduwida jidhka

Kobaca dhadhaqaaqu iskii ma u imanayo! Waxa muhiim ah in ilmuhu dhaqdhaqaaqyo kala duwan sameeyo laga soo bilaabo xilliga da'da xannaanada lagu bilaabo.

Waxa habboon in carruurta oo dhan ugu yaraan 60 daqiiqo sameeyaan dhadhaqaaq maalin kasta. Waxa habboon in dhaqdhaqaaqa jidhku ahaado mid dhinacyo badan oo keenaya in carruurtu xiiqdo oo daasho (tusaale ahaan boodo, orod, koritaan, baaskiil, jimicsi iwm).

- Jimicsiga joogtada ah waxa uu xoojinayaa lafaha waxaanu ka hortagayaa cudurada ka yimaada hab-nololeedka sida macaanka, miisaanka badan, dhiigkarka iyo qolfaysiga xididdada dhiiga.

Fysisk aktivitet påvirker også på det mentale plan:

- Carruurta jidhkoodu tabobaran yahay waxay leedahay maskax weyn waxaany natiijo wacan ka keenaan tijaabooyinka xasuusta. Guud ahaan natiijooyin wacan ayey ka keenaan dugsiga.

Dhaqdhaqaa jidhku (jimicsigu) wuxuu u wacan yahay caafimaad nafsadeed iyo bulshanimo:



- Carruurta dhaqdhaqaaqa sameeya inta badan waa la jeclaadaa waxaanay inta badan ka qaybqaataan cayaarta, taasoo saameyn wacan ku yaalata niyadda iyo kalsoonida. Waxa yar khilaafyadooda.
- Daraasaddo ayaa muujinaya in dhallinyarada dhaqdhaqaaqa samaysaa niyadxumadooda yaraato isla markaana ay ku badantahay ku-qanacsanaanta dugsigi.
- Shaqo-bixiyeyaal badan ayaa qaba in dhibcaha lagu helay maadada jimicsigu muhiim tahay marka qof la shaqaalaysiinayo.



Cuntada iyo nafaqada

Waxa aynu cunno oo cabno samayn ayey ku leeyihiin caafimaadkeena. Carruurta waxa lagama maarmaan u ah cunto wacan si ay u koraan, tusaale ahaan u helaan tamar ay ku cayaaraan, wax ku bartaan, ku fekeraan oo caafimaadka ku ilaashadaan.

Tusaale ahaan cuntooyinka yaryar ee loo dhaxaysiiyo xilliyada cuntada (buskul/rooti, sharaab, shokolaato/nacnac) waxa ay carruurta ku keeni karaan degonaansho la'aan. Sidaas oo kale ayaa dhici karta haddii muddoo dheer u dhaxayso cuntooyinka. Waxa lagu talinayaa in la cunno 3-4 cunto waaweyn (quraac, nusosaac, qado, casho) iyo hal ama labo cunto oo dhexda ah.

Ummad kasta waxa cuntooyinkooda ku jira wax nafaqa leh, meel kasta oo ay adduunka ka yimaadeen. Dad badan ayaa la qabsaday cunnida qudaarta ka hor intaanay Noorwey iman - badankooduna nasiibwanaag arrintaas way sii wadaan. Waa muhiim in la ilaaliyo cuntooyinka dhaqanka ee nafaqada leh, iyo in laga hortago cuntooyinka aan wanaagsanayn.

Noorway waxa jooga dad badan oo cunna sonkor xad-dhaaf ah, subag xad-dhaaf ah (tusaale ahaan cunto lagu shiilay salliid, baradho shiilan, cuntooyinka caanaha ee subag badan leh) iyo milix/cusbo xad-dhaaf ah.

Agaasinka Caafimaadka waxay ku talinaysaa cuntooyin noocyo badan oo ka kooban:

- Qudaar iyo midho badan
 - Shan jeer maalin kasta oo mid kasta leegyahay faraqa ilmaha
- Cuntada ka samaysan daqiiqda madow iyo kalluunka
 - Roodhida cad iyo roodhida madow siyaabo kala duwan ayey ugu shaqeeyaan dhiiga - roodhida madow waxa laga helayaa nafaqo sax ah, tamar muddo dheer iyo dheefshiid wacan. Adeegso heerka noocyada roodhida - waxa habboon inuu ugu yaraan ka koobnaado 3 saddex-gees oo casaan ah.
- Yaraynta hilibka laga shaqeeyey, hilibka cas, milixda iyo sonkorta.
- Weliba waxa wacan inaad dooratid cuntooyinka leh calaamadda daloolka furaha.



Cabitaan

Marka ilmuhu buuxsamo 6 bilood, waxa wacan in ilmuhu barto inuu koob ka cabo. Carruur badan oo cabta dheecaan (juus) ama biyo (ama sharaab) ama caano ka canta masaasad wax badan ayey cabaan

macaanka dartii, waxaana yaraanaya booska u bannaan cuntada nafaqada leh.

Carruurta cabta caanaha badan waxa ku yaraan karta feerada/birta. Agaasinka Caafimaadku waxa ay ku talinaysaa ugu badnaan 6 deesilitar oo ah caano/cunto caano laga sameeyey, yogodh wuu ka mid noqon karaa.

Cuntada roodhida ah waxa ku wacan bekeeri yar oo caano fudud iyo/ama dheecaan (juus) ah, qadodana waxa ku wacan biyo.



Carruurta sida kale cabitaan ayey u baahantahay xilliyada u dhexeeya cuntooyinka, waxaana ugu wanaagsan biyo. Carruurta jirta da'da lagu bilaabo xannaanada caadiyan uma baahna in masaasad caano ku jiraan la siiyo habeenkii ama subaxdii.

Faytamiin D

Carruurta oo dhan waxay u baahanyihiin in la siiyo faytamiin D, laga bilaabo marka ay afar toddobaad jiraan. Faytamiin D waxa aynu ka helaynaa qorraxda, iyo kalluunka subagga leh. Qorraxda iyo cunitaanka kalluunka subagga leh badanaa lagama helo faytamiin D ku filan, taas darteed waa in carruurta badankoodu qaataan saliidda kalluunka (tran) ama dhibcaha faytamiin D sannadkoo dhan. Yaraanta faytamiin D waxa ka dhalan kara dhaawac soo gaadha lafaha ilmaha. Dad waaweyn oo badan ayey ku yartahay faytamiin D, waxaana ku yimaada muruqyo xannuun, tamar yaraan iyo inta badanna way murugoodaan. Agaasinka Caafimaadku waxa ay soo jeedinaysaa in carruurta iyo dadka waaweynba ay salliida kalluunka (tran) qaataan sannadka oo dhan.

PPT

Adeegga Waxbarasho-nafsadeedka (PPT) waxa uu ku qeexanyahay [Xeerka waxbaridda Juska 5](#), waana adeeg lagu caawinayo carruurta iyo dhallinyarada, waalidkooda iyo shaqaalaha xannaanada iyo macalimiinta. Adeeggu waxa uu, sida xeerku dhigayo, wax ka tarayaa sahlida sidii carruurta dhibbaatooyinka iyo baahida gaarka ah qabtaa u heli lahayd fursad waxbarasho oo wacan. Xannaanada/dugsiga waxa ay u kuurgalayaan dhibbaatooyinka iyo baahida iyagoon la shaqaynaya waalidka, halka PPT lagu casuumayo inay ka qaybgasho wadashaqaynta haddii loo baahdo. PPT marka ay war/farriin ka hesho xannaanada waxa saraan masuuliyad madaxbannaan oo ah qiimaynta su'aalaha ku saabsan in loo baahanyahay caawimo waxbarid ah oo xannaanada lagu bixiyo iyo waxbarasho gaar ah oo ardayda lagu siiyo dugsiga. Verdal PPT waxa ay sida kale raacdaa [qorshaha ka hortagga 0-6 jirka](#) iyo [qorshaha 6-16 jirka](#) oo ay ansixiyeen siyaasiinta degmadu.



Waxa aad la xidhiidhi kartaa PPT haddii aad qabtid su'aalo ku saabsan:

- [Koboca ilmaha](#) - weliba xilli hore, carruurta yaryar
- [Dhibbaatooyinka bulshanimoo ee ilmaha](#)- iyo dareen muujintooda
- [Dhibbaatooyinka luuqadeed ee carruurta](#)- ka mid ah barida codadka
["Barnehage og språk, nettverk for språk 2008"](#) (pdf)
- [Dhibbaatooyinka waxbarasho ee carruurta](#)- tusaale dhibta maadiga ah sida akhriska, xisaabta
- [Feejignaanta](#)- iyo su'aalaha ku saabsan ADHD
- [Dhibbaatooyinka habdhaqanka](#)- ku saabsan habdhaqanka wanaagsanayn ee carruurta
- [Bey'adda shaqo ee ilmaha](#)- bey'adda jidhka iyo nafsadda ee xannaanada iyo dugsiga

ICDP

Oversettelse til somali

- Barmaamijka ICDP (International Child Development Programmet) waxa ka mid ah nashqad loogu talagalay dadka ku hadla luuqadaha kale. Halkan Verdal waxa kooraska ICDP lagu daray barmaamijka bilowga ee lagu dhigo Møllegata voksenopplæring, imikana waxa aannu leenahay tilmaamayaal ku hadla soomaali, carabi iyo beershi/daari. Waxannu la shaqaynay degmada Levanger oo markaasna waxannu qabanay kooras lagu bixinayo tigrinya/amxaari.
- Koorasku waxa uu ku baxayaa afka hooyo ee ka qaybgalayaasha, waxaanu ka koobanyahay 12 kulan. ICDP waa barmaamij ka hortag ah oo adduunka ka dhexeeya, waaxaanu koorasku ka koobanyahay 8 mawduuc oo ku saabsan wadadhaqanka wacan. Koorasku waxa uu taageeri doonaa awooda hawl-ka-adkaanta waalidka, waxaanub isla markaa isku xidhayaa daryeel-bixinta ku salaysan dhaqankooda iyo habka ka jira bulshada Norway. Kulamadu waxa ay tusaale ahaan ka koobanyihiin dood-kooxeedyo, layliyo/jiilitaan iyo layliyo guri.

NAV

- Dhammaan qaxootiga u dhexeeya 18 iyo 55 sanno ee degmada la dejiyey waxa xaq iyo waajib ku ah inay dhammeeyaan barmaamijka bilowga sida uu dhigayo Xeerka barmaamijka bilowga iyo baridda af-noorweyjiga ee ajnabiga cusub. Ujeedada xeerkani waa xoojinta fursadaha ay ajnabiga cusub uga qaybqaadan karaan shaqooyinka iyo bulshada, una heli lahaayeen madaxbannaani dhaqaale. Barmaamijku waxa uu sicin karaa ilaa 2 sanno, laakiin waxa lagu dari karaa 1 sanno haddii ay jiraan sababo gaar ah. Ka



qaybgalayaasha barmaamijku waxa ay helayaan kaalmo dhaqaale oo joogto ah inta barmaamijku socdo.

- Qaybta ugu muhiimsan barmaamijku waa barashada af-noorweyjiga iyo aqoonta bulshada. Waxa sida kale lagu dari karaa arrimon kale oo wax ka taraya ka qaybgalka noloshada shaqada iyo bulshada. Waxa ka mid ahaan kara arrimo badan, sida layli shaqo (tijaabo shaqo) oo waxbarasho ku jirto. Qaxootiga ay carruur ugu jirto xannaanada ama dugsigu waxa barmaamijka loogu dari karaa ka qaybqaadashada kulmada waalidka.