

Talooyin Kooban

Is-Daryeelidda Shaqaalaha Caruurta Yaryar Daryeesha Waxna Barta

Halka walaaca shaqooyinka laxiriira aan marnaba laciribtiri karin waxaa jira siyaabo looga hortagi karo saamayntiisana lagu yarayn karo.



Inkasta oo tilaabooyinka lagu qaadayo kahortagga iyo yaraynta walaaca shaqada ay kukala

duwanyihiin xanaanooyinka iyo dadka kashaqeeya, waxaa muhiim ah dadka caruurta lashaqeeya in ay layimaadaan qasdi, tadabur, iyo in ay qaadaan mas'uuliyad kahortagta maaraysa nah cadaadiska ama walaaca.

Ku dhaqanka is-daryeelidda

Kahortagga iyo maaraynta walaaca wuxuu ubaahanyahay in uu shaqsigu asagu masuuliyad kaqaado caafimaadkiisa iyo fayoobaantiisa. In uu qofku is daryeelo waxay qofka siinaysaa adkaysin iyo markii uu cadaadis iyo murug uu dareemo in uu xal wanaagsan raadsado.

Hadii ay xal noqota in loo maro nafaqo haboon, jimicsi, xiriir wanaagsan, ama nolol wanaagsan, raadso qaabab naftaada aad ugudaryeeli kartid oo ay kamid yihiin kuwaan:

- Wax tabar kusiinaya
- Wax kudajinaya
- Wax kaa caawinaya in aad hore usocitid markii ay xaaladdu kugu adkaato

Kahortagga Walaaca iyo Siyaabo Lagu Yareeyo

1. Nafaqada

Nafaqada saxdaa waxay caawisaa habka difaaca jirka in uu si sax ah uu ushaqeeyo iskana celiya walaaca saamaynta uu jirka kuleeyahay.

- Kudadaal in aad cuntid cunno caafimaad leh oo isku dheelitiran.
- Keenso waxyaabaha jirka dajiya sida shaaha, lowska oo borotiinka kor ukiciya, iyo inaad soo dhawaysatid conooyin kale oo fudud oo nafaqo leh.
- Jirka qoo oo biyaha badso.

2. Jimicsiga

Iskuday in aad jimicsatid 30 daqiiqo maalin kasta qiyaas uu jirkaagu uu kabixi karo. Waxaa kaloo oo aad dhaqdhaqaaq kaheleysaa:

- Banooni ciyaar, jirka dhaqaaji ama caruurta la lugee.
- Samee wax aad ku nafistid sida neefsasho xoog iyo tartiib ah, ama yoga si uu dhiigaagu udhaqaaqo. Caruurtana ku dar!
- Banaanka udoono hawo cusub iyo meel kabadelan meshii aad katagtay.
- Islaciyaara adiga iyo caruurtaba.

3. Baro Naftaada

Baro in aad garatid markii aad walwal daremeysid iskuna day in aad tilmaami kartid waxa kiciya dareenkaas walaaca. Xeelado kale oo kaa caawinaya in aad dib isugu noqotid waxaa kamid ah:

- Duco iyo salad
- Islahadal wanaagsan

- Xasuus qor in aad samaysatid
- Dagso yool nololeed oo macquul ah oo ah kuwo shaqsiyadeed iyo kuwo xirfadeed.
- Qofka ku haga ama saaxibkaa weeydiiso caawinaad.
- Farsamada neefsashada isticmaal si ay tabartaadu ukacdo hoosna udhigto cadaadiska dhiiga iyo kolestaroolka.

4. Xiriiriyada Wanwanaagsan

In aad dhisatid oo siiwadatid xiir wanaagsan oo tageero leh ayaa muhiim ku ah isu-daryeelidaada. Caruurta, waalidiinta, qoysaska, iyo xirfadleyaasha kashaqeyya goobta xanaanada caruurta ayaa sida ugu haboon ola tacaala walwalka iyo walaaca markii ay tageero dadkale kahelaan. Taageeradaan waxay ka imaan kartaa asxaab, ehel, dad aad wada shaqaysaan, dadka kashaqeyya daryeelka caafimaadka iyo ururada bulshada. Samayso oo sii wado xiriiryo wanaagsan adiga oo:

- Laxiriiraya aqoonyahano kale adigo lawadaagaya fikrado, hawlo iyo wax qabadyo.
- Samaynaya wicitaanno wanaag kudheehan iyo emailo kusocda waalidiinta.
- Waqti laqaata kuwa aad jeceshahay.
- Waqtigaaga ugu tabarucaya dadkaaga.

5. Ku Raaxayso Noloshaha

Waqti inaad kubixisid waxyaabaha aad jeceshahay in aad samaysid ayaa daganaan kusiin kara walacana kaa dajin kara.

- Tilmaamo oo qorshayso wax naftaada ay kufarxayso in aad samaysid. Samee wax kufarax geliya sida wax aqrinta, dabaasha, ama socodka.
- Samayso buug aad kuqoratid oraah ku dhiiragalisa.
- Majaajilo daawo.
- Samee wax farsamo ah sida tolliinka, sawir qaadidda, ama cunto karin.
- Dhigo meel qoraallo ereyo naxariis leh ay kuqoranyihiin iyo jawaab celino wanaagsan oo ay kuusoo direen caruur, qoysas, qaraabo, ama asxaab.
- Qosol oo ciyaar.
- Samee wax lama filaan ah oo lagu qoslo.

Xog dheeraad ah

National Association for the Education of Young Children

<https://www.naeyc.org>

National Institute of Mental Health (NIMH)

<https://www.nimh.nih.gov/index.shtml>

Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo

www.inclusivechildcare.org.

Copyright © 2020 Center for Inclusive Child Care

Qalabkan waxaa si tartiib tartiib ah loogu soo saari karaa ujeedooyin waxbarasho. Macluumaadka ku yaal xaashidan tilmaamaha ah waxaa laga beddelay ilo badan.

Dhaqaale ay bixiso Waaxda Adeegyada Aadanaha ee Minnesota.

www.inclusivechildcare.org