

Tilmaamaha Waxbarashada Hore iyo Horumarinta ee Gobolka Washington Dhalashada ilaa Fasalka 3aad

Cusbooneysiinta April 2021

Department of Early Learning (Waaxda Waxbarashada Hore, DEL) waxa ay hadda tahay Department of Children, Youth, and Families (Waaxda Carruurta, Dhallinyarada, iyo Qoysaska, DCYF). Booqo www.dcyf.wa.gov si aad u hesho macluumaadka waxbarashada hore, wax kaqabashada hore, iyo macluumaadka kale ee horumarinta carruurnimada.

Thrive by Five Washington (Kobcidda Ubadka Ilaa Da'da Shan Sano ee Washington) waa mid aanan sii hawlgaleynin waxa ayna hadda tahay Billow Goor Hore Washington. Billow Goor Hore waxay la shaqeysaa la-hawlgalayaasha dawladda iyo kuwa gaarka si loo horumariyo waayo aragnimada dhammeystiran ee waxbarashada dhalashada-ilaa-shan sano ee dhammaan carruurta Gobolka Washington. Booqo websaytkooda si aad wax dheeraad ah ooga ogaatid (www.startearly.org/where-we-work/washington/).

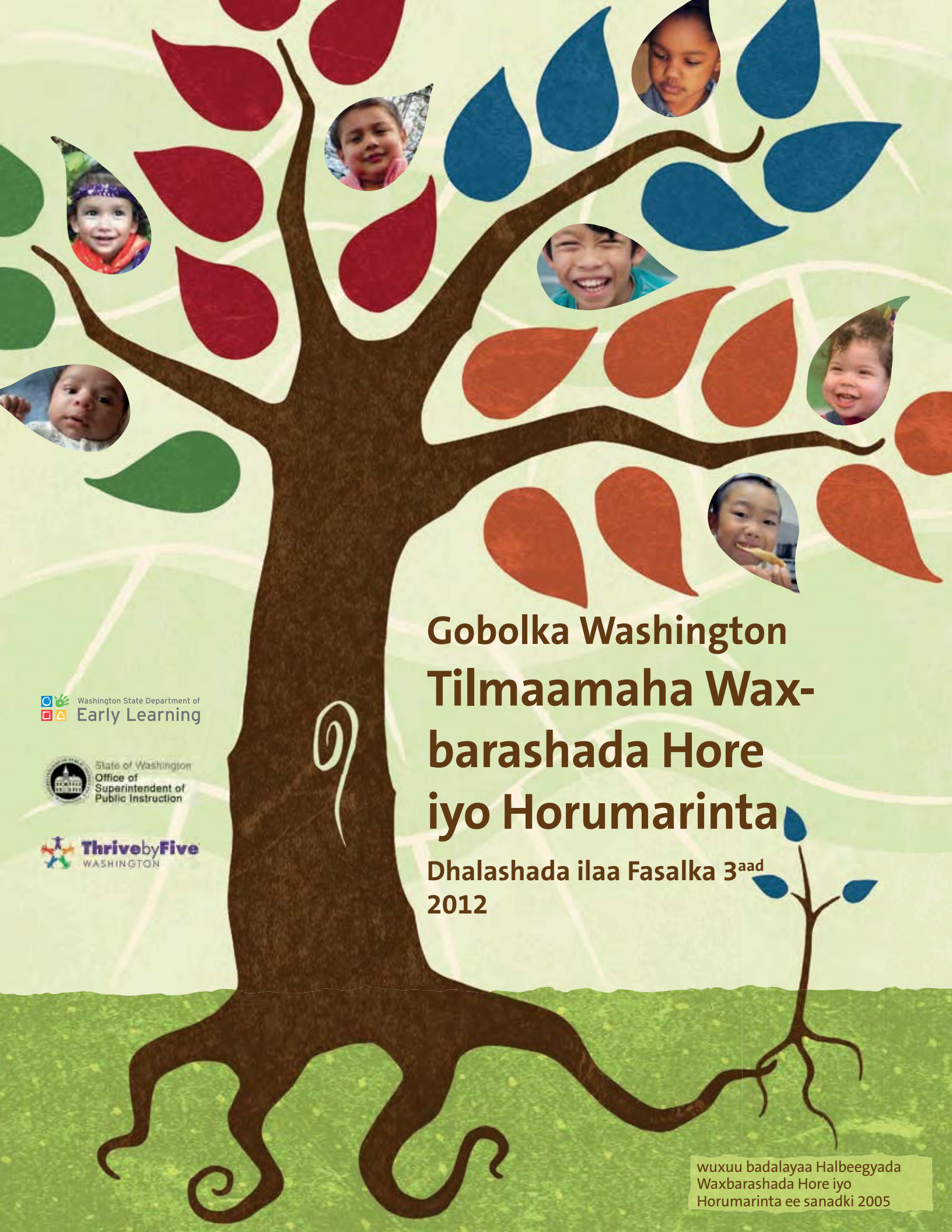
Office of Superintendent of Public Instruction (Xafiiska Kormeeraha Guud ee Waxbarashada Dadweynaha, OSPI) wuxuu kormeeraa waxbarashada K-12 ee dadweynaha ee Washington. Booqo www.k12.wa.us si aad u hesho ilo kheyraad oo dheeraad ah.

Haddii aad su'aalo qabto oo kusaabsan daabacaadan, fadlan iimayl u dir dcyf.communications@dcyf.wa.gov.

Haddii aad jeclaan lahayd koobiyada dukumiintigan oo qaab kale ah ama luuqad kale, fadlan kala xariir Constituent Relations (Xariirada Qeybaha) DCYF (1-800-723-4831 | 360-902-8060, ConstRelations@dcyf.wa.gov).

DCYF PUBLICATION EL_0015 SM (04-2012, Rev. 04-2021) Somali






Gobolka Washington Tilmaamaha Wax- barashada Hore iyo Horumarinta

Dhalashada ilaa Fasalka 3^{aad}
2012

 Washington State Department of
Early Learning

 State of Washington
Office of
Superintendent of
Public Instruction

 **Thrive by Five**
WASHINGTON

wuxuu badalayaa Halbeegyada
Waxbarashada Hore iyo
Horumarinta ee sanadki 2005

“Waxaan ku ammaanayaa Department of Early Learning (Waxda Waxbarashada Hore), Office of superintendent of public instruction (Xafiiska Kormeeraha Guud ee Waxbarashada Dadweynaha) iyo Thrive by Five Washington (Kobcidda Ubadka Ilaa Da’da Shan Sano ee Washington) hoggaankooda, iyo dadaalkooda hagar la’aanta ah ee ay ku sameeyeen dib u eegis iyo muraajaceyn Tilmaamaha Waxbarashada Hore iyo Horumarinta. Tani waxay ahayd dadaal kooxeed dhab ah oo mideeyey shaqada ururada, xirfadlayaasha waxbarashada hore, bulshooyinka, iyo ururada dhaqanka oo taabatay goob kasta oo kamid ah gobolka. Tilmaamahaan loogu talagalay ardaydeena waxbarashada hore waxay faa’iido weyn u noqon doontaa carruurteena, iyo sidoo kale waalidiinta, xirfadlayaasha waxbarashada hore iyo macalimiinta Washington ee sanooyinka dambe ee soo socdo.”

Guddoomiye Chris Gregoire

Washington State Department of Early Learning

PO Box 40970

1.866.482.4325

Olympia, WA

communications@del.wa.gov

98504-0970

<http://www.del.wa.gov/>

Tilmaamaha onlaynka:

www.del.wa.gov/development/benchmarks/Default.aspx

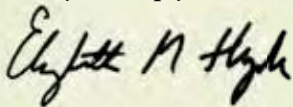
Waad ku mahadsan tahay isticmaalkaaga Tilmaamaha *Waxbarashada Hore iyo Horumarinta ee Gobolka Washington*. Tilmaamahaan waxay qeexayaan dabeecadaha iyo xirfadaha laga yaabo inay carruurta soo bandhigaan dhalashada ilaa fasalka 3aad, iyo sida adiga ka waalid ahaan ama xirfadlaha waxbarashada hore ka ahaan aad u taageeri karto hormarkooda oo caafimaad qaba.

Department of Early Learning (Waaxda Waxbarashada Hore, DEL), Office of Superintendent of Public Instruction (Xafiiska Kormeeraha Guud ee Waxbarashada Dadweynaha, OSPI) iyo Kobicidda Ubadka Ilaa Da'da Shan Sano ee Washington ayaa hor kacay hannaan soo billowday sanadki 2010 si loogu sameeyo dib u eegis iyo muraajaco *Halbeegyada Waxbarashada Hore iyo Horumarinta* ee sanadki 2005. Wax kabadan sanad, waalidiinta, bixiyayaasha waxbarashada hore, macalimiinta fasalada K-3, maamulayaasha, u doodayaasha iyo wakiilo kakala socdo bulshooyin kala duwan ee guud ahaan gobolka ayaa gacan kageystay hannaankan. Waxaan sidoo kale qaadnay dadaal wacyigelin oo ballaaran, anagoo kuhelnay faallooyin waxtar leh oo kayimid shakhsiyaad iyo ururo kor udhaafaya 400. Ka natiijo ahaan *Tilmaamahaan Waxbarashada Hore iyo Horumarinta* waa il dukumiinti oo kusaleysan cilmi baaris oo diiradda saaraya sanadaha hore, kuwaas oo aad muhiim ugu ah guusha dugsiga iyo nolosha (dhalashada ilaa fasalka 3aad).

Ilo muhiim ah oo dhawr ah ayaa la tixgeliyey marka ay timaado sameynta *Tilmaamahaan*:

- *Halbeegyada Waxbarashada Hore iyo Horumarinta* ee Washington sanadkii 2005.
- Heerarka Waxbarashada Hore ee gobolada kale.
- Heerarka barnaamijyada Caawinta Billowga Hore iyo Early Childhood Education and Assistance Program (Barnaamijka Waxbarashada CarruHore iyo Caawinta, ECEAP).
- Heerarka waxbarashada tacliinta ee gobolkeena (Grade Level Expectations (Waxyaabaha laga Filayo Heerka Fasalka), ama GLEs) ee loogu talagalay fasalada K- 3 ee dhammaan maadooyinka, oo uu kujiro Heerarka Gobolka Xudunta u ah ee Guud ee dhawaan lasoo qaatay ee loogu talagalay Fanka Luuqada Af-Ingiriisiga iyo Xisaabta. (Heerarka waxbarashada tacliinta ee gobolkeena wuxuu diiradda saarayaa oo kaliya waxa ay tahay inay ardayda ogaadaan oo ay awoodaan inay sameeyaan ee guud ahaan fasalada K – 12. Kuma darayaan horumarinta bulshonimada/dareenka, oo qeyb muhiim u ah hormarka caafimaadka. *Tilmaamayaashaan* waxaa kamid ah macluumaadka kusaabsan horumarinta bulshonimada/dareenka ee loogu talagalay waalidiinta, macalimiinta, iyo dadka kale ee waaweyn ee taageerada carruurta ku siiyo fasalada K-3.)

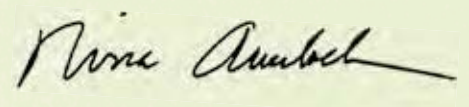
Waxaan rajeyneynaa *Tilmaamaha Waxbarashada Hore iyo Horumarinta* inay ilo muhiim ah u yihiin qoysaska, daryeelayaasha iyo barayaasha.



Bette Hyde
Agaasimaha
Department of Early Learning
(Waaxda Waxbarashada Hore)



Randy Dorn
Kormeeraha Guud
ee Waxbarashada
Dadweynaha



Nina Auerbach
Madaxwaynaha iyo CEO
Thrive by Five Washington
(Kobicidda Ubadka Ilaa Da'da
Shan Sano ee Washington)

Tusmooyinka (iyadoo loo eegayo da'da)

Soodhawoow!.....	1
Ujeedooyinka Tilmaamaha Waxbarashada Hore iyo Horumarinta.....	2
Waxbarashada Hore iyo Horumarinta . . . Waa muhiin!.....	3
Sida ay Carruurta Wax Ubartaan	5
Sababta iyo Sida Tilmaamaha Loo Sameeyey.....	11
Mabaadii'da Hageysa.....	12
Sida Tilmaamaha ay Adiga Kuugu Noqon Karaan Isha Kheyraadka.....	13

Dhallaanka Yaryar (Dhalashada ilaa 11 Bilood) 17

1. Kusaabsan aniga, qoyskeyga iyo dhaqankeyga.....	19
2. Dhisidda cilaqaadka.....	21
3. Taabashada, aragtida, maqlidda iyo warwareegidda	22
4. U koritaanka si caafimaad leh	23
5. Wada xariiridda	24
6. Barashada kusaabsan adduunkeyga	25
Farqiyada u Dhaxeeya Koboca	26
Adeegyada Barbaarinta Hore	27

Caruurta Yara Weyn (9 ilaa 18 Bilood) 29

1. Kusaabsan aniga, qoyskeyga iyo dhaqankeyga.....	31
2. Dhisidda cilaqaadka.....	33
3. Taabashada, aragtida, maqlidda iyo warwareegidda	34
4. U koritaanka si caafimaad leh	35
5. Wada xariiridda (wax qorista iyo wax akhrinta) ..	36
6. Barashada kusaabsan adduunkeyga	37
Farqiyada u Dhaxeeya Koboca	39
Turjumaadaha Hore	40

Socod-baradka (16 ilaa 36 Bilood)..... 41

1. Kusaabsan aniga, qoyskeyga iyo dhaqankeyga.....	43
2. Dhisidda cilaqaadka.....	45
3. Taabashada, aragtida, maqlidda iyo warwareegidda	46
4. U koritaanka si caafimaad leh	47
5. Wada xariiridda	48
6. Barashada kusaabsan adduunkeyga	50
Farqiyada u Dhaxeeya Koboca	52

Da'da 3 ilaa 4 Sano..... 55

1. Kusaabsan aniga, qoyskeyga iyo dhaqankeyga.....	57
2. Dhisidda cilaqaadka.....	59
3. Taabashada, aragtida, maqlidda iyo warwareegidda	60
4. U koritaanka si caafimaad leh	61
5. Wada xariiridda	62
6. Barashada kusaabsan adduunkeyga	63
Farqiyada u Dhaxeeya Koboca	66

Da'da 4 ilaa 5 Sano..... 69

1. Kusaabsan aniga, qoyskeyga iyo dhaqankeyga.....	71
2. Dhisidda cilaqaadka.....	73
3. Taabashada, aragtida, maqlidda iyo warwareegidda	74
4. U koritaanka si caafimaad leh	75
5. Wada xariiridda	76
6. Barashada kusaabsan adduunkeyga	78
Farqiyada u Dhaxeeya Koboca	81
Hagaajinta Waxbarashada, Dhalashada – Fasalka 3aad	82
Washington Kindergarten Inventory Of Devel- oping Skills (Agabka Xirfadaha Horumarinta Ee Dugsiga Barbaarinta Washington, WAKIDS)	83

Tusmooyinka (iyadoo loo eegayo da'da) *sii socdo*

Da'da 5 iyo Dugsiga Barbaarinta Ubadka .85

Bilaabista Barbaarinta	86
1. Kusaabsan aniga, qoyskeyga iyo dhaqankeyga.....	87
2. Dhisidda cilaqaadka.....	89
3. Taabashada, aragtida, maqlidda iyo warwareegidda	90
4. U koritaanka si caafimaad leh	91
5. Wada xariiridda	92
6. Barashada kusaabsan adduunkeyga	93
Farqiyada u Dhaxeeya Koboca	95

Fasalka Koowaad (Qiyaastii 6 Sano)..... 97

1. Kusaabsan aniga, qoyskeyga iyo dhaqankeyga.....	99
2. Dhisidda cilaqaadka.....	100
3. Taabashada, aragtida, maqlidda iyo warwareegidda	100
4. U koritaanka si caafimaad leh	101
5. Wada xariiridda	102
6. Barashada kusaabsan adduunkeyga	103
Farqiyada u Dhaxeeya Koboca	105

Fasalka Labaad (Qiyaastii 7 Sano)107

1. Kusaabsan aniga, qoyskeyga iyo dhaqankeyga...	109
2. Dhisidda cilaqaadka.....	110
3. Taabashada, aragtida, maqlidda iyo warwareegidda	110
4. U koritaanka si caafimaad leh	111
5. Wada xariiridda	112
6. Barashada kusaabsan adduunkeyga	113
Farqiyada u Dhaxeeya Koboca	115

Fasalka Saddexaad (Qiyaastii 8 Sano).....117

1. Kusaabsan aniga, qoyskeyga iyo dhaqankeyga...	119
2. Dhisidda cilaqaadka.....	120
3. Taabashada, aragtida, maqlidda iyo warwareegidda	121
4. U koritaanka si caafimaad leh	121
5. Wada xariiridda	122
6. Barashada kusaabsan adduunkeyga	123
Farqiyada u Dhaxeeya Koboca	125
Waxyaabaha la soo gaabiyay	127
Erey bixin.....	127
Ilaha	129
Ilaha Macluumaadka	131
Tusaalooyinka Agabyada Ka Caawinaya Canuggaaga in uu Waxbarto Ciyaarana	136
Garowshiyo	139
Fadlan Faallo ka bixi.....	141

Tusmooyinka (iyadoo loo eegayo Mawduuca)

Soodhaweyn!.....	1
Ujeedooyinka Tilmaamaha Waxbarashada Hore iyo Horumarinta.....	2
Waxbarashada Hore iyo Horumarinta. . .	
Waa Muhiim!.....	3
Sida ay carruurta wax ubartaan.....	5
Sababta iyo Sida Tilmaamaha Loo Sameeyey.....	11
Mabaadii'da Hageysa.....	12
Sida Tilmaamaha ay Adiga Kuugu Noqon Karaan Isha Kheyraadka.....	13

Kusaabsan aniga, qoyskeyga iyo dhaqankeyga

1. Dhallaanka Yaryar (Dhalashada –11 bilood)	19
2. Dhallaanka Waaweyn (9 – 18 bilood)	31
3. Ilmaha Socod Baradka (16 – 36 bilood).....	43
4. Da'da 3 ilaa 4 Sano.....	57
5. Da'da 4 ilaa 5 Sano.....	71
6. Da'da 5 sano iyo Dugsiga Barbaarinta Ubadka	87
7. Fasalka 1 ^{aad} (caadiyan 6 sano)	99
8. Fasalka 2 ^{aad} (caadiyan 7 sano)	109
9. Fasalka 3 ^{aad} (caadiyan 8 sano)	119

Dhisidda cilaqaadka

1. Dhallaanka Yaryar (Dhalashada –11 bilood)	21
2. Dhallaanka Waaweyn (9 – 18 bilood)	33
3. Ilmaha Socod Baradka (16 – 36 bilood).....	45
4. Da'da 3 ilaa 4 Sano.....	59
5. Da'da 4 ilaa 5 Sano.....	73
6. Da'da 5 sano iyo Dugsiga Barbaarinta Ubadka	89
7. Fasalka 1 ^{aad} (caadiyan 6 sano)	100
8. Fasalka 2 ^{aad} (caadiyan 7 sano)	110
9. Fasalka 3 ^{aad} (caadiyan 8 sano)	120

Taabashada, aragtida, maqlidda iyo warwareegidda

1. Dhallaanka Yaryar (Dhalashada –11 bilood)	22
2. Dhallaanka Waaweyn (9 – 18 bilood)	34
3. Ilmaha Socod Baradka (16 – 36 bilood).....	46
4. Da'da 3 ilaa 4 Sano.....	60
5. Da'da 4 ilaa 5 Sano.....	74
6. Da'da 5 sano iyo Dugsiga Barbaarinta Ubadka	90
7. Fasalka 1 ^{aad} (caadiyan 6 sano)	100
8. Fasalka 2 ^{aad} (caadiyan 7 sano)	110
9. Fasalka 3 ^{aad} (caadiyan 8 sano)	121

U koritaanka si caafimaad leh

1. Dhallaanka Yaryar (Dhalashada –11 bilood)	23
2. Dhallaanka Waaweyn (9 – 18 bilood)	35
3. Ilmaha Socod Baradka (16 – 36 bilood).....	47
4. Da'da 3 ilaa 4 Sano.....	61
5. Da'da 4 ilaa 5 Sano.....	75
6. Da'da 5 sano iyo Dugsiga Barbaarinta Ubadka	91
7. Fasalka 1 ^{aad} (caadiyan 6 sano)	101
8. Fasalka 2 ^{aad} (caadiyan 7 sano)	111
9. Fasalka 3 ^{aad} (caadiyan 8 sano)	121

La xiriirka

1. Dhallaanka Yaryar (Dhalashada –11 bilood)	24
2. Dhallaanka Waaweyn (9 – 18 bilood)	36
3. Ilmaha Socod Baradka (16 – 36 bilood).....	48
4. Da'da 3 ilaa 4 Sano.....	62
5. Da'da 4 ilaa 5 Sano.....	76
6. Da'da 5 sano iyo Dugsiga Barbaarinta Ubadka	92
7. Fasalka 1 ^{aad} (caadiyan 6 sano)	102

Tusmooyinka (iyadoo loo eegayo Mawduuca) *sii socdo*

La xiriirka *sii socdo*

- 8. Fasalka 2^{aad} (caadiyan 7 sano) 112
- 9. Fasalka 3^{aad} (caadiyan 8 sano) 122

Barashada kusaabsan adduunkeyga

- 1. Dhallaanka Yaryar (Dhalashada –11 bilood)25
- 2. Dhallaanka Waaweyn (9 – 18 bilood)37
- 3. Ilmaha Socod Baradka (16 – 36 bilood)50
- 4. Da'da 3 ilaa 4 Sano.....63
- 5. Da'da 4 ilaa 5 Sano.....78
- 6. Da'da 5 sano iyo Dugsiga Barbaarinta Ubadka93
- 7. Fasalka 1^{aad} (caadiyan 6 sano) 103
- 8. Fasalka 2^{aad} (caadiyan 7 sano) 113
- 9. Fasalka 3^{aad} (caadiyan 8 sano) 123

Farqiyada u Dhaxeeya Koboca

- 1. Dhallaanka Yaryar (Dhalashada –11 bilood)26
- 2. Dhallaanka Waaweyn (9 – 18 bilood)39
- 3. Ilmaha Socod Baradka (16 – 36 bilood)52
- 4. Da'da 3 ilaa 4 Sano 66
- 5. Da'da 4 ilaa 5 Sano 81
- 6. Da'da 5 sano iyo Dugsiga Barbaarinta Ubadka ... 95
- 7. Fasalka 1^{aad} (caadiyan 6 sano) 105
- 8. Fasalka 2^{aad} (caadiyan 7 sano) 115
- 9. Fasalka 3^{aad} (caadiyan 8 sano) 125

- Ereyada Lasoo Gaabiyey..... 127
- Qaamuuska Ereyo Bixinta 127
- Ilaha129
- Kheyraadka Macluumaadka 131
- Tusaalooyinka Agabyada Lagu Caawiyo Canugaada Inuu Kuciyaaro oo Wax Kubarto..... 136
- Mahad celin..... 139
- Fadlan Faallo Kabixi 141

“Waxa aan inta badan kahelo doorkeyga ka ahaan Agaasimaha Waxbarashada Hore waxay tahay awooda aan u leeyahay inaan booqdo xarumaha daryeelka carruurta iyo dugsiyada xannaanada carruurta oo aan arko waxbarashadan cajiibka ah ee ay carruurtu qaadanayaan. Waa wax cajiib ah kaliya inaan la eegin waxbarashada carruurta, laakiin farxadda ka muuqata bixiyayaasha daryeelka carruurta iyo sidoo kale waalidiinta maadaama uu qofkasta uu si wadajir ah wax ubaranayo. Taladeyda aan siinayo waalidiinta iyo bixiyayaasha daryeelka carruurta waxay tahay inaad u riyaaqdaan carruurta oo iyaga aad kadhigtaan hagihiina. Carruurtu waa wax bartayaal dabiici ah, oo u hanweyn inay sahmiyaan caalamkooda. Waxay jawaabcelin kugu siinayaan habdhaqankooda wixi kusaabsan waxa ay daneynayaan, ama marka ay daalan yihiin, ay faraxsan yihiin ama tabar dhigaan. Waxaa jira waxbarasho badan oo meel loo dhigi karo maalinta xigta. Taladeydu waxay tahay inaad u riyaaqdaan oo aad jeclaataan.”

Bette Hyde, Agaasimaha, Department of Early Learning (Waxda Waxbarashada Hore) ee Gobolka Washington



Soodhawoow!

Tilmaamaha Waxbarashada Hore iyo Horumarinta waxaa loogu talagalay qofkasta oo jecel, daryeelo oo waxbaro carruurta da'da yar. Tilmaamuhu waa kheyraad lagugu caawinayo si aad u taageerto oo aad u kobciso waxbarashada iyo horumarinta carruurta. Waxay sidoo kale noqon karaan aalad kaa caawinayo—waaalidiinta, qoysaska, daryeelayaasha, xirfadlayaasha daryeelka carruurta, macalimiinta, iyo kuwa kale ee daryeela ama la shaqeeya carruurta—inaad macluumaadka la wadaagto midba midka kale.

Qeybtani waxaad kubaran doontaa:

- Ujeedooyinka Tilmaamaha
- Sababta waxbarashada hore, dhalashada ilaa fasalka 3^{aad} ay muhiim u tahay
- Sida ay carruurtu wax ubartaan
- Sababta iyo sida Tilmaamaha loo sameeyey
- Mabaadii'da Hageysa
- Sida Tilmaamaha ay adiga kuugu noqon karaan isha kheyraadka

Ujeedooyinka Tilmaamaha Waxbarashada Hore iyo Horumarinta

Guddiga Horumarinta Tilmaamaha, 2011

Tilmaamahaan waa il kheyraad oo gobolka oo dhan ah oo loogu talagalay qofkasta oo jecel, daryeelo oo waxbaro carruurta da'da yar. Tilmaamuhu waxay bixiyaan macluumaad muhiim ah si loogu taageero oo loogu kobciyo waxbarashada iyo horumarka carruurta.

Tilmaamaha Washington:

- Waxay bixiyaan agab kusaabsan horumarinta carruurta oo kusoo daraya xeeladaha baraatikada ah ee loogu talagalay carruurta kujira marxaladaha kala duwan ee koritaanka.
- Waxay bixiyaan talooyinka loogu talagalay meesha la aadayo iyo cidda la weydiinayo macluumaadka dheeraadka ah ee kusaabsan koritaanka iyo koboca carruurta da'da yar.
- Waxay kor uqaadaan qaabiltaan canuga oo dhan ah oo xaqiijinaya in waxbarashada iyo hormarka ay wada xariiraan oo ay ku taagan yihiin waxbarashadi hore.
- Waxay u mahad naqaan, sharfaan oo ay aqbalaan kala duwanaanshaha weyn iyo kala baxsanaanta kajira carruurta iyo qoysaska.
- Waxay aqoonsan yihiin oo ay xusayaan waxa ay carruurta bartaan si looga caawiyo qorsheynta marxaladaha xiga ee koritaanka iyo hormarka.
- Waxay iswaafajiyaan Qorshaha Waxbarashada Hore ee Gobolka, waxayna ka tarjumaan heerarka waxbarashada federaalka, gobolka, iyo Jaaliyadaha.

Tilmaamaha Washington waxay ku haminayaan:

- Inay dhiirigeliyaan wadahadalka iyo wax wadaaga u dhaxeeya qofkasta oo jecel, daryeelo oo waxbaro carruurta da'da yar.
- Inay ku wargeliyaan hormarka xirfadeed ee daryeelayaasha, bixiyayaasha, macalimiinta, iyo xirfadlayaasha kale ee waxbarashada hore.

- Inay kudaraan cilmi baarista hadda iyo mid dhaqan oo loo wada dhan yahay oo kusaabsan hormarka canuga iyo dhaqamada ugu wanaagsan.
- Inay hormariyaan oo ayna kobciyaan xiriirka kadhaxeeya waxbarashada hore iyo dugsiyada K-12 si markaa dhammaan dugsiyadu ay ugu heelanaadaan dhammaan carruurta iyo in dhammaan carruurta ay u heelanaadaan dugsiyada.

Sida ay muhiim u tahay in la fahmo waxa ay Tilmaamuhu yihiin, waxaa sidaa si lamid ah muhiim u ah in la fahmo waxa aysan ahayn.

Waxa Tilmaamaha Washington aysan AHAYN:

- Uma ahan tilmaame dhammeystiran horumarinta carruurta mana aha liiska hubinta ee horumarinta carruurta. Horumarka carruurta waa mid si weyn shakhsi iyo gaar ugu ah canug kasta.
- Ma ahan agab qiimeyn ah ama loo isticmaalo in lagu go'aamiyo uqalmitaanka carruurta ee barnaamijyo ama adeegyo kala duwan.
- Ma ahan manhaj.
- Ma ahan qalab lagu soo aruurinayo macluumaadka gobolka oo dhan ee kusaabsan xaalada guud ee carruurta ee gudaha gobolka Washington.
- Ma ahan mid joogta ah oo aanan isbadaleynin. Washington waxaa ka go'an cusbooneysiinta Tilmaamaha shantii sanaba mar si ay xisaabta ugu darsato waxbarashada cusub.

Waxbarashada Hore iyo Horumarinta... Waa muhiin!

Sanadaha u horreeya ee nolosha canuga waa cajiib.

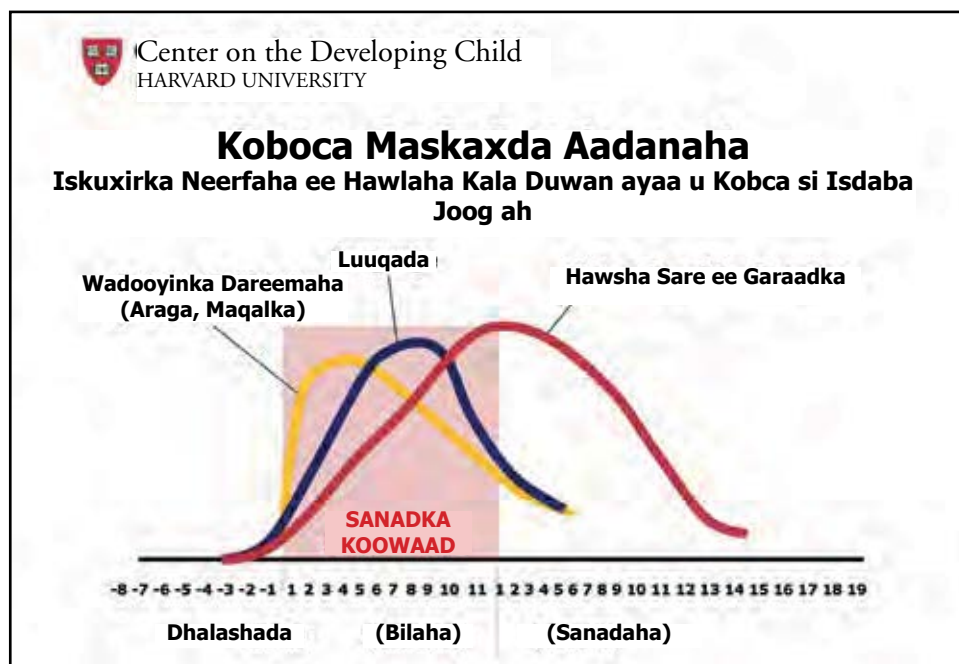
Carruurta waxa ay wax kubartaan marka ay dhashaan—xitaa kahore. Sanadaha u horreeya waa muddada aan caadiga ahayn ee koritaanka iyo hormarka nolosha canuga. Isbadalkan degdega ah waxa uu mar u muuqday waxaan la aqoon. Laakiin maanta waxaan ognahay waxbadan oo kusaabsan sida ay carruurta u koraan oo ay u kobcaan.

Sanadka ugu horreeya ee canuga waxa uu muhiim u yahay dhismaha maskaxda. Garaafka hoose waxa uu bidhaaminayaa dareemada canuga, luuqada iyo

garashada (garaadka) dhammaan waxay isku rogaan geer sare laga soo bilaabo kahor dhalashada iyo 12ka bilood ee u horreeyo nolosha. Isdhexgalka ay la leeyihiin waalidiinta, daryeelayaasha, xirfadlayaasha daryeelka carruurta, macalimiinta iyo dadka kale ee waaweyn ee daryeela waxay kaciyaaraan door muhiim ah kobcinta maskaxda. Waxaa laga joogaa wax kayar 2000 oo maalmood waqti uu canugu dhasho oo iska joogayo ilaa isaga/iyada uu kagalayo/kagaleyso dugsiga barbaarinta carruurta. Maalin kasto waa ay tirsan tahay.

Waxbarashada hore waxa ay kusaabsan tahay canuga oo dhan.

Waxbarashada hore waxay dabooshaa dhammaan aagaga waxbarashada iyo hormarka canuga. Laga soo bilaabo sanadaha dhalashada ilaa fasalka 3^{aad}, carruurta waxay helaan xirfadaha jirdhiska iyo bulshada, waxayna u kobcaan dareen ahaan iyo garaad ahaan. Kobcinta canuga oo dhan laga soo bilaabo dhalashada ilaa fasalka 3^{aad} waxay muhiim u tahay u diyaarinta dhammaan carruurta Washington Caqabadaha qarniga 21^{aad}.



Fadlan la soco in qeybta koowaad ee garaafka uu muujinayo bilaha, qeybta labaadna ay tahay sanadaha. Center on the Developing Child (Xarunta Koboca Canuga) oo kutaalo Harvard University (Jaamacadda Harvard). La isticmaalay iyadoo oggolaansho lahaysto. Isha: Nelson, C. A., Laga Bilaabo Neerfaha ilaa Deriska: Sayniska Koboca Carruurimada ee Hore (2000). Shonkoff, J. & Phillips, D. (Eds.).

Dhalashada ilaa fasalka 3^{aad} ayaa gundhiga aasaaska.

Inta ay dhallaanka iyo socod baradku ay kobcayaan, waxay marka ugu horreyso noqdaan kuwo wax ka warqabo oo markaa kadib waxay bilaabaan inay macno u yeelaan adduunkooda. Sanadaha laga soo bilaabo dhalashada ilaa fasalka 3^{aad} waxay aasaas u yihiin waxbarashada mustaqbalka ee canuga. Kani waa waqtiga la kordhiyo kartida waxbarashada ee canug kasta.

Dhalashada ilaa fasalka 3^{aad} ayaa sidoo kale ah waqtiga waalidiinta, daryeelayaasha, xirfadlayaasha daryeelka carruurta, bixiyayaasha daryeelka caafimaadka iyo macalimiinta ay tahay inay eegaan oo ay si dhow ula socdaan horumarka canug kasta. Canug kasta wuxuu u koraa oo u hormaraa xawligiisa ama xawligeeda. Waxaa muhiim ah in waalidiintu kala hadlaan bixiyaha daryeelka caafimaadka ee canuga booqasho kasta oo kusaabsan guulaha uu canugu gaaray iyo waxa xiga ee la filayo. Waxaa sidoo kale muhiim ah in waalidiintu u sheegaan bixiyaha daryeelka caafimaadka ee canuga haddii ay ku arkaan wax calaamado ah oo muujinaya dib udhac koboca ah oo suuragal ah. Waalidiinta iyo macalimiintu waxay dabagali karaan guulaha koboca ee canuga iyagoo isticmaalaya qeybta “Farqiyada u Dhaxeeya Koboca” ee kujirta Tilmaamaha, dabosocdo da’ kooxeed kasta.

Sida ay Carruurta Wax Ubartaan

Barashadu waxay kabilaabataa qoysaska iyo bulshada.

Qoysasku waa macalimiinta ugu horreeya ee canuga, oo ugu muhiimsan nolosha oodhan. Waxay sidoo kale masuul kayihiin carruurtooda 24 saacood maalintii, toddobo maalmood toddobaadkiiba, waxay doonto ha ahaato, ilaa carruurta ay ka koraan. Waalidiinta iyo qoysasku waxay daryeelaan carruurtooda waxayna raadiyaan habab ay ku taageeraan koritaanka caafimaadkooda. Tani waxay noqon kartaa dadaal adag! Waalidiintu waxay ku xiraan carruurtooda shabakad ah qaraabo, asxaab iyo shabakadaha bulshada. Bulshadani waxay siisaa badqab, fursado, barasho iyo taageero.

Dhaqanka qoyska iyo bulshada, luuqadaha iyo waxqabadyada ayaa aasaas u ah barashada iyo koboca carruurta. Carruurta waxay aqoonsigooda kadhisaan dadka, bulshooyinka iyo goobaha qeybta ka aha noloshooda. Waqtiba waqtiga kadambeeya shabakada taageerada waa ay sii fidaa iyadoo ay kusoo darsamaan daryeelayaasha, xirfadlayaasha daryeelka carruurta, macalimiinta, bixiyayaasha daryeelka caafimaadka, maktabad hayaasha iyo kuwa kale ee u adeega carruurta iyo qoysaska.

Carruurta waxay wax kubartaan cilaaqaadka, ciyaarta iyo sahminta firfircoon.

Carruurta waxay wax kubartaan cilaaqaadka ay la leeyihiin waalidiintooda, qoysaska, daryeelayaasha, xirfadlayaasha daryeelka carruurta, macalimiinta iyo bulshooyinka. Carruurta waxay si dhow u fiirsadaan waalidiintooda iyo daryeelayaashooda oo waa ay u jawaabaan. Cilaaqaadka kobcinta wuxuu ka caawiyaa carruurta inay noqdaan dad nabdoon, kalsooni leh, wax daneeyo oo hadli karo. Cilaaqaadkaan waxay ka caawiyaa carruurta inay bartaan sida loo xakameeyo dareemahooda iyo xiriirka dadka kale. La macaamilka uu la yeesho qof weyn oo u diir naxayo waxay ka caawisaa inay dhisto maskaxda canuga.

Carruurta waxay sidoo kale wax ku bartaan ciyaarta iyo sahminta. Ciyaarta dhexdeeda carruurta waxay kusoo bandhigaan hamuunka ay u qabaan nolosha. Waxay wax kubartaan gacan qabashada iyagoo la falgalaya adduunka ku hareereysan. Wax ayey daydayaan, dhageystaan, taabtaan, dhadhamiyaan oo ay uriyaan. Waxay isku

dayaan waxyaabaha oo ayna u fiirsadaan waxa dhaca. Waxay adeegsadaan hal abuurkooda iyo maladooda.

Carruurta naafada ah ama dib udhaca koboca qaba, ama kuwa khatarta ugu jira dib udhaca, waxay ubaahan karaan fiiro gaar ah si kor loogu qaado hormarkooda bulshonimo iyo dareenkooda. Tusaale ahaan, qaar waxaa ka soo wajaha caqabado sameynta cilaaqaad guul leh oo ay la yeeshaan carruurta kale ama ciyaarta jilniinka ah. Baaritaan iyo wax kaqabasho hore ayaa muhiim ah.

Canug kasta iyo qoys kasta waxa uu leeyahay hibo iyo karti u gaar ah.

Canug kasta waxa uu leeyahay awoodo, hibo iyo dano u gaar ah, oo ay wehliyaan aagag uu ooga baahan yahay taageero dheeraad ah. Carruurta waxay ku koraan oo ay wax ku bartaan xawligooda. Suurtogal ma ahan in si sax ah loo sheego marki canug uu si quman u heli doono xirfad gaar ah. Carruurta qaarkood, baahiyaha daryeelka caafimaadka, naafonimada ama dib udhaca koboca ayaa saameyn kara sida iyo goorta ay wax bartaan oo ay koraan. Waxaa muhiim ah in dadka waaweyni ay ka taageeraan carruurta meelaha ay tahay inay ka ballaariyaan waxbarashadooda iyo kobacooda.

Carruurta waxa ay si fiican wax ubartaan marka ay caafimaad qabaan, badqabaan oo aysan gaajeysneyn.

Carruurta waxa ay u baahan yihiin in baahiyahooda aasaasiga ah la daboolo si ay wax ubartaan. Daryeelka caafimaadka ee loogu talagalay haweenka uurka leh waa tallaabada koowaad ee loo qaadayo koboca caafimaadka. Booqashooyinka badqabka canuga waxay bixiyaan dib u eegis muhiim ah oo kusaabsan koboca, dabecada, tallaalka, caafimaadka afka, aragga iyo maqalka. Maalin kasta, cunto dheellitiran, hurdo kufilan, iyo waxqabad jimicsi waxay ka caawiyaa carruurta inay koraan, oo banaanka ukeentaa inay yeeshaan habdhaqano caafimaadka iyo waxbarashada ah. Carruurta waxay sidoo kale ubaahan yihiin goobo badbaado ah oo ay ku noolaadaan kuna ciyaaraan. Waxay ubaahan yihiin inay bartaan goorta iyo sida loogu wacdo qof weyn oo la aamini karo si uu u caawiyo.

Barashada iyo koboca waxay kudhismaan barasho iyo kobac hore.

Carruurto waxay wax u bartaan si lamid ah sida ay u dhisaan munnaarada bulukeetiga ah. Bulukeeti ayaa la kor saaraa bulukeeti kale. Munnaaradu waa ay taagnaan kartaa waa hadii bulukeetiyadu ay sal xooggan haystaan. *Tilmaamaha Waxbarashada Hore iyo Horumarinta* waxay siiyaan tusaalooyinka

waxayaabaha ay carruurto baranayaan inay noqdaan, ay sameeyaan oo ay ku ogaadaan da'aha kala duwan, ha ahaato guriga, bulshadooda dhexdooda, goobaha waxbarashada hore ee rasmiga ah ama dugsiga. Tallaabooyinka koritaanka iyo barashada waxay ku kala fidsanaan karaan da'yaal dhawr ah inta ay kadhismayaan. Tusaalaha hoose wuxuu muujinayaa sida barashadu ugu dhisanto barasho hore iyo horumarrada guud ahaan da'yaasha.

Sida Barashadu u dhisanto: Qiyaasta Da'da Marka Xirfadaha Akhrinta Kobcaan

Si dhow ayuu u akhriyaa si uu u helo fikradaha ugu weyn iyo faahfaahinada taageeraya ee sheeko kujiro				
Wuxuu dib u sheegaa sheekooyin la yaqaano isagoo isticmaalayo billowga, bartamaha iyo dhammaadka				sii wadaa
Wuxuu iska dhigaa inuu buug akhriyo ama ka sheegaa sheeko ama marka ciyaarta lagu jiro			sii wadaa	wuxuu sii wadaa akhrinta iyo sheeko ka sheekeynta dhabta ah
Wuxuu kahelaa in wax loo akhriyo oo lala hadlo, asagoo diiradda saarayo qofka hadlayo		sii wadaa	sii wadaa	sii wadaa
	Dhallaanka Yaryar (0 ilaa 11 bilood)	Da'da 3 ilaa 4 Sano	Da'da 5 iyo Dug-siga Barbaarinta Ubadka	Fasalka 3^{aad}

Barashadu waa ay wada xariirtaa.

Koritaanka iyo hormarka canuga ee hal aag wuxuu saameyn ku yeeshaa iyo/ama ku xiran yahay horumarka goob kale. Majiro aag kamid ah hormarka iyo barashada oo ka muhiimsan aag kale. Hormarka jirka iyo garaadka ee canuga ayaa isxoojiya midba midka kale.

Si loo caawiyo dadka waaweyn, hase ahaatee, Tilmaamuhu waxaa loo hagaajiyey da' kooxeed kasta dhexdeeda lix aag oo horumarineed (eeg sanduuqa). Waxqabadyada midkasta oo kamid ah aagagaan ayaa xoojin doona hormarka aagag kale, sidoo kale. Tusaale ahaan, sahmintu bannaanka waxay ka caawin kartaa carruurta inay u hormaraan siyaabo kala duwan, sida lagu muujiyey tusaalaha hoose.

Aagaga Tilmaamaha ee Hormarka

1. Kusaabsan aniga, qoyskeyga iyo dhaqankeyga
2. Dhisidda cilaqaadka
3. Taabashada, aragtida, maqlidda iyo warwareegidda
4. U koritaanka si caafimaad leh
5. La xiriirka
6. Barashada kusaabsan adduunkeyga

Tusaale kamid ah barasho wada xariirto: Sahmintu Bannaanka

Waxqabadka	Aaga Horumarinta
Sahmintu bannaanka oo gaaban waxay dhallaanka siisaa dhawaaqyo cusub oo la maqlo, waxyaabo la arko, urin iyo dhaqdhaqaaqyo. Waxay ka caawiyaan canuga weyn inuu yeesho iskudubaridka iyo caafimaadka jirka.	<ol style="list-style-type: none"> 3. Taabashada, aragtida, maqlidda iyo warwareegidda 4. U koritaanka si caafimaad leh
U maqlitaanka si dhug leh waxa uu canugaagu sheegayo iyo kudaridda faahfaahino dheeraad ah waxay ka caawisaa inay canugu u yeesho aaminaad iyo kalsooni dadka waaweyn ee uu yaqaano.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kusaabsan aniga, qoyskeyga iyo dhaqankeyga 2. Dhisidda cilaqaadka 5. La xiriirka
Su'aalo weydiinta kusaabsan waxa aad bannaanka ku aragto, sida "Xaggee baad u maleyneysaa in quraanjadu ay u wado caleenta ay wadato?" waxay kudhiirigelineysaa canugaaga hal abuurka iyo damaca.	<ol style="list-style-type: none"> 3. Taabashada, aragtida, maqlidda iyo warwareegidda 6. Barashada kusaabsan adduunkeyga
In canugaagu qeexo oo uu isbarbar dhigo midibada, cabirada iyo waxyaabaha hareeraha ah ee aad ku aragto bannaanka waxay kobciyaan xirfadaha fikirka iyo eegmada.	<ol style="list-style-type: none"> 6. Barashada kusaabsan adduunkeyga
Tooko qaadashada magacaabidda sheeyaasha aad aragto waxay ka caawisaa inay kordhiso tirada ereyada ee uu canugaagu yaqaano, waxayna ballaarisaa aqoontiisa ama aqoonteeda kusaabsan deegaanka.	<ol style="list-style-type: none"> 5. La xiriirka 6. Barashada kusaabsan adduunkeyga

Carruurta yaryar waxay baran karaan in kabadan hal luuqad.

Washington waxay hodan ku tahay kala duwanaanta, oo looga hadlo in kabadan 200 oo luuqadood.¹ Carruur badani waxay bartaan labo ama in kabadan oo luuqadood iyagoo aad u yar. Waxaa laga yaabaa inay:

- Halmar isla bartaan labo ama in kabadan oo luuqadood laga soo bilaabo dhalashada, ama
- Inta ay ka qabanayaan luuqada(ha) guriga looga hadlo, waxay baran karaan luuqad dheeraad ah.

Labadaba mararka qaarkood waxaa la yiraahdaa “bartayaasha laba luuqadood” haddii mid kamid ah luuqadaha uu yahay Af-Ingiriisi, “Bartayaasha luuqada Af-Ingiriisi.”

Barashada labo ama kabadan oo luuqadood ama lahad iyadoo canugu uu da’ yar jiro waxay siyaabo dhawr ah oo kala duwan faa’iido u leedahay canuga. Faa’iidooyinka waxaa kamid ah heer sare oo awoodda fikirka iyo wax sababeynta ah, iyo xallinta mashaakilaadka iyo xirfadaha dhageysiga oo wanaagsan. Dad badanoo deegaanka ah, inay si wanaagsan ugu hadlaan luuqada gurigooda ama lahad Ingiriisiga waxay qeyb ka tahay ilaalinta iyo ku xirnaanta dhaqankooda.

Carruurta baraneysa in kabadan hal luuqad ama lahad waxay dareemi karaan muddo aamusnaan ah ama u muuqdaan inay si tartiib-tartiib ah wax ubaranayaan. Tani waxay sababta tahay waxay dhuuxayaan dhawaaqa oo ay baranayaan ereyada afka cusub. Inta badan carruurta, barashada in kabadan hal luuqad uma horseedo dib udhac ku yimaado hadalka ama koboca luuqada.

Barashada luuqada Qowmiyadda marka Af-Ingiriisi looga hadlo guriga.

Carruur badan oo qowmiyadaha ah ee ku sugan Washington waxay inta badan ama kaliya ku hadlaan Af-Ingiriisiga marka ay guryahooda joogaan. Si dib loogu sooceliyo luuqadahooda, qowmiyadaha ayaa ka caawinaya qoysaskooda iyo bulshooyinkooda inay bartaan oo ay isticmaalaan ilaa inta ay ka karaan afkooda hooyo marka ay la joogaan carruurtooda. Carruurta kasoo jeedo qowmiyadaha, barashada afkooda hooyo waxa ay qeyb muhiim ah ka tahay sameynta aqoonsigooda.

Carruurta marka koowaad lahad Ingiriisiga kubarta guriga, kadibna luuqadooda qowmiyada iyo dugsiga/Af-Ingiriisiga rasmiga ah, waxay ubaahan yihiin inay ogaadaan in luuqadooda guriga iyo luuqadooda qowmiyadda labaduba

la qiimeeyo. Xirfadlayaasha daryeelka carruurta iyo macalimiinta waxay kobcin karaan hormarka luuqada guriga iyo qowmiyadda ee carruurta marka ay ka caawinayaan helitaanka xirfado adag ee dugsiga/Af-Ingiriisiga rasmiga ah.

Xushmeynta luuqada guriga looga hadlo iyo kudaritaanka Af-Ingiriisiga.

Daryeelayaasha, xirfadlayaasha carruurta iyo macalimiintu waxay ubaahan yihiin inay xushmeeyaan oo ay kobciyaan luuqadaha ay ku hadlaan carruurtooda. Sameynta sidaas waxay qaadi kartaa waddo dheer oo lagu taageerayo hormarka bulshonimo iyo dareen ee carruurta iyo guulaha tacliinta. Qaababka iyo qaab dhismeedka luuqada waa ay ku kala duwan yihiin luuqadba luuqada kale. Qaar kamid ah dhaqamada ayaa ahmiyad badan saara hadlitaanka halka qaar kalena ay ahmiyadda saaraan isgaarsiinta aan hadalka ahayn. Dadka waaweyni waxay ubaahan yihiin inay arrimahaan xisaabta kudarsadaan marka ay tixgelinayaan hormarka ubadka ee barashada dugsiga/Af-Ingiriisiga rasmiga ah.

Daryeelayaasha, xirfadlayaasha daryeelka carruurta iyo macalimiintu waxay ku sharfi karaan luuqadaha iyo dhaqamada badan iyagoo:

- Istimaalaya sawiro, tasmayaal iyo baaqitaanka dhaqdhaqaaqa jirka, hadba sidii loogu baahdo.
- Istimaalka baaqitaanka dhaqdhaqaaqa jirka si loogu tusiyo waxa ficil la filayo uu yahay, iyadoo la sheegayo ereyada si loo siiyo calaamad.
- Barashada ereyada iyo weedhaha ee luuqada canuga.
- Barashada iyo baridda hees ee luuqada canuga.
- Siinta buugaag, sawiro, iyo calaamadaha qeexitaanka oo ka tarjumaya luuqada/dhaqanka canuga (iyadoo maanka lagu hayo in luuqadaha qaarkood ay aad ugu tiirsan yihiin dhaqanka hadalka marka loo eego qoraalka).
- Kudhiirigelinta canuga ama qoyska inay baraan ardayda ay isku fasalka yihiin canuga hees ama u sheegaan sheeko kusaabsan luuqadooda iyo dhaqankooda.
- Ku casuumidda qoysaska inay sharraxaan farqiyada dabecadaha la filayo ee u dhaxeeyo guriga iyo goobta daryeelka/dugsiga.

Si aad u hesho macluumaad dheeraad ah, ka eeg Xarunta Qaranka ee Kajawaabidda Dhaqanka iyo Luuqada (<http://eclkc.ohs.acf.hhs.gov/hslc/tta-system/cultural-linguistic>) ama Xafiiska Waxbarashada Soogalootiga iyo Labo Luuqadnimada barta OSPI (<http://www.k12.wa.us/MigrantBilingual/default.aspx>).

¹ OSPI ayaa ku wargelisay waaxda sharci dejinta in sanadihi 2009-10, ardayda dhigata dugsiyada dadweynaha K-12 ee uu u adeego Barnaamijka Kala Guurka Barista Labo Luuqadood ay ku hadleen luuqado gaaraya 203 luuqadood. Ka eeg <http://www.k12.wa.us/LegisGov/2011documents/EducatingEnglishLanguageLearners.pdf>

Dhismaha “shaqada fulinta” waxay muhiim u tahay barashada iyo hormarinta.

Carruurta wanaaga dareemayo oo naftooda wanaag ka dareemayo waxay yeeshaan xirfado ismaareyn oo muhiim ah, oo la yiraahdo shaqada fulinta. Xirfadahaan waxay u shaqeeyaan sida hagaha gaadiidka hawada kaas oo kusoo dagitaanka iyo kasii kicitaanka kooxo dayuurado ah ku maareeyo dhabbayaal dhawr ah ee ay dayuuraduhu ku ordaan.

Carruurta waxay yeeshaan xirfadahaan iyagoo isdhexgal la sameynaya dadka waaweyn, laga billaabo dhalashada. Dadka waaweyn waxay ku caawin karaan:

- Iyagoo ka jawaaba baahiyaha ubadka.
- Iyagoo kudhiirigelinaya ubadkaaga inay isku dayaan siyaabo badan oo wax loo sameeyo.
- Iyagoo ubadkaaga la ciyaarayo dhuumacshaalow.
- Iyagoo la ciyaarayo ciyaaro ubaahan raacitaanka “sharciyo” oo aad ku raacsan tahay oo aad siwadajir ah ubadali kartaan, sida marka la ciyaarayo alaabo alaabayda.
- Iyagoo siinaya waqti kufilan iyo agabyo kufilan si ay ola ciyaaraan ciyaarta alaabo alaabayda carruurta kale.
- Iyagoo weydiinaya ubadkaaga waxa isaga ama iyada ay sameynayaan oo ay dareemayaan, iyo sababta.
- Weydiinta ubadkaaga: “Maxaa kale oo aad sameyn kartaa? Maxaad umaleyneysaa inay u fiican tahay? oo aad kuweydiineyso hab aadan xukmineynin, oo xiiso leh.
- La wadaagidda fikirkaaga kusaabsan waxa aad sameyneysa iyo dareenkaaga, iyo sababta.
- La xallinta ubadkaaga mushkiladaha waxqabadyada maalinlaha ah.
- Dhageysiga fikradaha iyo aragtiyada ubadkaaga.
- Ufiirsashada waxa u oggolaanayo inuu qosolka kor u kaco iyo la ciyaaridda habab u oggolaanayo inuu qoslo canugaaga (iyadoo laga fogaanayo xatxateynta, taasoo ka qaalib noqon karto).

- Ku lugyeelashada ubadkaaga waxqabadyada dhaqanka.
- Kula hadlida ubadkaaga luuqada qowmiyada ama guriga.

Hormarinta shaqada fulinta waxay ka caawisaa ubadkaaga inay bartaan: feejignaan siinta; wax u sababeynta si macquul ah, go’aan gaarista, xakameynta dareemahooda; qorsheynta; aqoonsashada yoolalka iyo ka shaqeynta gaaritaankooda; iyo qiimeynta waxa dhacayo iyo hagaajinta hadba sidi loogu baahdo.

Ubadku waxay wax kubartaan deegaankooda.

Haddii uu canugu joogo goob waxbarashada hore oo rasmi ah, fasal, ama guriga, deegaanku wuxuu door muhiim ah ka ciyaaraa waxbarashada.

Qaar kamid ah su’aalaha ay tahay in la tixgeliyo:

- Bay’adu miyey abuureysaa dareen lahaansho? Maka tarjumeysaa qoyska iyo dhaqanka ubadka?
- Ma tahay mid badbaado ah oo habeysan? Bay’adu si dareen indhaha jecleysanayo ma ugu soo dhaweyneysaa oo ma ooga qeybgelineysaa?
- Goobuhu ma yihiin kuwo dabacsan oo la heli karo?
- Bay’adu ma siineysaa ubadka fursado ay ku sahmiyaan, ku riyaqaan oo ay ku tijaabiyaan waxyaabo cusub? Bay’adu ma dhiirigelineysaa hammiga?
- Maku habboon tahay da’da ubadka iyo marxaladda hormarka?
- Ma u oggolaanayaa ubadka agabka lagu ciyaaro adeegsiyo kala duwan? Ma jiraan waxyaabo kala duwan oo la arko, la maqlo oo la dareemo – gudaha iyo dibaddaba?
- Bay’adu maku dhiirigelineysaa ubadka horusocodka?
- Ma jiraan fursado oo ubadka jir ahaan firfircooni siinaya, oo ay u isticmaalaan gacmaha iyo faraha?

Sababta iyo Sida Tilmaamaha Loo Sameeyey

Tilmaamuhu waxay badalayaan halbeegyada sanadki 2005.

Yeelashada tilmaamo loo dajiyey si guud oo la isku raacay waxay ka caawisaa waalidiinta, daryeelayaasha, xirfadlayaasha daryeelka carruurta iyo macalimiinta inay si wadajir ah ooga wada shaqeeyaan ka caawinta ubadka inay koraan oo ay waxbartaan. Gobolo badan waxay leeyihiin tilmaamo oo u ah kheyraadka si dhammaan ubadka loogu diyaariyo dugsiga iyo nolosha. Gobolkayaga wuxuu soosaaray *Halbeegyada Waxbarashada Hore iyo Horumarinta Gobolka Washington* sanadki 2005. Ujeedadu waxay ahayd in dukumiintigaas lagu sameeyo dib u eegis iyo cusbooneysiin shanti sanaba mar. Dukumiintigan, *Tilmaamaha Waxbarashada Hore iyo Horumarinta ee Gobolka Washington* ee sanadki 2012, wuxuu badalaya Halbeegyada sanadki 2005. Waxa uu yahay labaduba dib u cusbooneysiin iyo dib u qaabeyn.

Department of Early Learning (Waaxda Waxbarashada Hore, DEL) ee Gobolka Washington, Office of Superintendent of Public Instruction (Xafiiska Kormeeraha Guud ee Waxbarashada Dadweynaha, OSPI) iyo Thrive by Five Washington (Kobcidda Ubadka Ilaa Da'da Shan Sano ee Washington) ayaa horkacay hannaanka lagu soo saaray Tilmaamahaan. Waxay sameeyeen Guddiga Horumarinta Tilmaamaha oo ka kooban 51 xubnood oo leh matalaad ballaaran (ka eeg qeybta Mahad Celinta liiska oo dhammeystiran). Guddigan waxay kawada hadleen oo ay kaheshiiyeen mabaadii'da lagu saleynayo Tilmaamaha. Mabaadii'dani waxaa lagu bixiyey hoos. Iyagoo ka duulaya mabaadii'daan, waxay go'aansadeen ujeedooyinka laga leeyahay Tilmaamaha, oo ku qoran bogga 2aad.

Dib u qaabeeynta Tilmaamaha waxaa kamid ah hormarro dhawr ah.

Tilmaamaha dib u eegista lagu sameeyey waxay xusayaan bulshada kala duwan ee sii kordheysa Washington. Waxay ka tarjumayaan wixi lagasoo bartay horumarinta ubadka tan iyo sanadki 2005. Waxay taageero siiyaan heerarka Early Childhood Education and Assistance Program (Barnaamijka Waxbarashada Carruurnimada iyo Caawint, ECEAP) iyo Caawinta Bellowga Hore, oo waxay iskuxir macno leh siiyaan heerarka waxbarashada ee gobolka ee loogu talagalay dugsiga barbaarinta ubadka ilaa fasalka 3^{aad}.

Ku ballaarinta Tilmaamaha ilaa fasalka 3^{aad} ayaa ku cusub daabacaadan waana mid aad loola qasday. Waxay ka tarjumeysaa da'da u dhaxeysa ee lagu daboolay Qorshaha Waxbarashada Hore ee 10-ka sano ah ee Washington, oo ay ansixisay Guddoomiye Gregoire sanadki 2010. Isticmaalka da'dan udhaxeysa ayaa sidoo kale ka tarjumeysa xawliga sii kordhaya ee ay kusocdaan dugsiyada degmooyinka iyo nidaamyada waxbarashada hore guud ahaan gobolka si ay ula jaanqaadaan waxbarashada lagasoo bilaabo dhalashada ilaa fasalka 3aad.

Guddiga Horumarinta Tilmaamaha ayaa ka shaqeeyey sidi ay ooga dhigi lahaayeen Tilmaamaha mid waxtar u leh dhammaan dadka waaweyn ee qeybta ka ah nolosha ubadka. Iyadoo qeyb ka ah dadaalkan, waxay dib u eegid ballaaran ka raadiyeen dadweynaha. Dukumiintigi udambeeyey waxaa qaabeeyey faallooyin ay soodireen kudhawaad 495 shakhsiyaad ah, kooxo iyo bulshooyinka ku hareereysan gobolka.

Mabaadii'da Hageysa

Guddiga Horumarinta Tilmaamaha, 2011

Ubadkasta oo ku nool Washington wuxuu leeyahay awoodo kala duwan oo ku qotoma dhaqanka gaarka, dhaxalka, diinta, iyo xaaladaha qoyska ubadka. Waxbarashada hore ee taageerta kaqeybgalka buuxa ee ubadkasta waxay kudhisantaa awoodahaan iyagoo ay kobcinayo dareenka kamid ahaansho iyo taageeridda wanaagsan ee cilaqaadka bulshada.

Waxaan rumeysanahay in . . .

- Ubadkasta iyo qoyskasta uu leeyahay hibooyin iyo kartiyo ugaar ah oo ay tahay in la xuso oo la kobciyo.
- Dhalashada ilaa fasalka saddexaad ay tahay muddada ugu badan ee ay jiraan koritaanka iyo horumarka aan caadiga ahayn ee aasaaska u noqdo waxbarashada ee guud ahaan nololsha qofka.
- Qoysasku ay yihiin macalimiinta ugu horreeya, ugu muhiimsan, nololshooda oo dhan.
- Carruurta ay yihiin bartayaal firfircoon kuwaasoo wax kubarta iyagoo umarayo cilaqaadka, ciyaarta, ku lug lahaansho firfircoon, kaqeybgal, sahmin iyo isticmaalka dareemahooda.
- Ubadkasta iyo qoyskiisa ama qoyskeeda ay mudan yihiin helitaanka loo siman yahay ee taageerooyinka kuhabboon ee qiraya gaar ahaanshahooda oo u sahlaya inay gaaraan kartidooda buuxdo.
- Waxbarashada iyo horumarinta ay wada xariiraan; tani waxay micnaheedu tahay in barashada ay kudhisanto barasho hore iyo in hormar ku yimaada hal aag uu saameynayo aagaga kale.
- Carruurta ay sida ugu wanaagsan wax u bartaan marka ay dareen ahaan iyo jir ahaan u caafimaad qabaan, badqabaan oo ay xor ka yihiin gaajo.

Sidaa daraadeed, waxaa naga go'an . . .

- Inaan qiimeyno oo isku duubno dhammaan ubadka iyo qoysaskooda.
- Inaan dhiirigelino dhawritaanka luuqada guriga iyo dhaqanka.
- Inaan ooga qeybgelino waalidiinta, qoysaska iyo bulshooyinka inay yihiin la hawlgalayaasha iyo go'aan gaarayaasha waxbarashada hore.

- Inaan dhisno is aaminitaanka iyo kobcinta horumarinta danwadaaga oo u faa'iideynaya ubadka, qoysaska iyo xirfadlayaasha iyaga la shaqeeyo.
- Inaan caawino qofkasta oo jecel, daryeela oo waxbara carruurta inagoo siineyna macluumaadka kusaabsan koritaanka, hormarka iyo waayo aragnimada ee ubadka
- Inaan taageerno caafimaadka iyo badqabka ubadka.
- Inaan dhiirigelino masuuliyadda deegaanka iyo bulshada caalamka.

Waxaan . . .

- Dhisi doonaa fahamka muhiimada ay leedahay tayo sare, oo loo dhan yahay ee barnaamijyada iyo dhaqamada waxbarashada hore.
- Abuuri doonaa Tilmaamo firfircoon, la isticmaali karo oo la heli karo oo taageero siinayo waayo aragnimada kala duwan ee ka tarjumaya hab wajihitaan oo ubadka oo dhan ah.
- Ka tarjumi doonaa oo sharfi doonaa bulshooyinka iyo dhaqamada kala duwan ee guud ahaan gobolka Washington ee kujira Tilmaamaha.
- Isticmaali doonaa luuqad cad, diiran oo ay fududahay in la fahmo.
- Kadhigi doonaa Tilmaamaha mid lagu heli karo luuqado badan.
- Isticmaali doonaa hannaan wax ka tarjuma si aan u cusbooneysiino Tilmaamaha, inagoo kudareyno jawaabcelin ku saleysan waayo aragnimada qoysaska, daryeelayaasha, bixiyayaasha, macalimiinta, xirfadlayaasha kale ee waxbarashada hore, cilmi baaris hadda ah oo dhaqan ahaan loo dhan yahay.

Sida Tilmaamaha ay Adiga Kuugu Noqon Karaan Isha Kheyraadka

Tilmaamaha ayaa ka caawin kara qoysaska iyo xirfadlayaasha inay aqoonta u dhisaan si wadajir ah.

Tilmaamaha Waxbarashada Hore iyo Horumarinta waa agab ay dhammaan dadka waaweyn ee qeybta ka ah nolosha carruurta u isticmaali karaan si ay macluumaadka ula wadaagaan midba midka kale. Tilmaamaha ayaa boos u abuura labo nooc oo waayo aragnimo ah inay si wadajir ah isugu yimaadaan si siman:

- Aqoonta qotada dheer ee qoysaska, waayo aragnimada iyo indha-indhaynta kusaabsan ubadkooda, iyo
- Aqoonta xirfadlayaasha iyo waayo aragnimada—ha ahaadaan bixiyayaasha daryeelka carruurta, macalimiinta, bixiyayaasha daryeelka caafimaadka, ama kuwa kale ee daryeela ama la shaqeeya carruurta.

Da' kooxeed kasta ee kujira Tilmaamaha waxay ku bilowdaan su'aalo furan oo isku mid ah oo loogu tala galay qoysaska. Su'aalahani waxay ku casuumaan waalidiinta inay qeexaan waxa ay kusoo arkaan ubadkooda iyo waxa ay u arkaan inay muhiim u tahay. Qeexitaanadani waxaa laga yaabaa inaysan waafaqsaneyn qeybaha Tilmaamaha ama tusaalooyinka xirfada. Qoysaska katirsan dhaqamada kala duwan ee bulshooyinka ayaa laga yaabaa inay u qeexaan fahamka, xirfadaha, iyo awoodaha si ka fog oo ka hormarsan qaar kamid ah tusaalooyinka kujira Tilmaamaha. Soo dhawee kala duwanaanshaha! Meesha ay kajirto kala duwanaanshaha, waxaa jira fursado si wadajir ah loogu dhisayo aqoon cusub oo kusaabsan sida ubadku u kobcaan oo ay wax u bartaan.

Ujeedada Tilmaamaha ayaa ah in lagu dhiso buundooyin u dhexeeya qoysaska, daryeelayaasha/barayaasha dhalashada ilaa da'da 5 sano, barayaasha K-12, iyo xirfadlayaasha kale ee u adeegaya ubadka. Si looga caawiyo qofkasta inuu ku hadlo "luuqad" isku mid ah, Tilmaamu wuxuu isticmaali doonaa erey bixinta u gaarka ah oo yar ilaa inta suuragalka ah.

Tilmaamaha waxaa loo kala hagaajiyey da'da iyo aaga hormarka.

Da'da

Guddiga Soosaarista Tilmaamaha waxay doorteen inay u kala hagaajiyaan Tilmaamaha da'da canuga si looga caawiyo waalidiinta, daryeelayaasha, xirfadlayaasha daryeelka carruurta iyo macalimiinta inay si dhakhsa ah kusoo helaan macluumaadka kusaabsan ubadka ay daryeelaan ee ay waxbaraan. Hasa yeeshee, kala goynta da'da ma xoogana. Carruurta waxay ku koraan oo ay wax ku bartaan xawligooda. Inta ay ubadku helayaan karti cusub, waxaa laga yaabaa inay markasta aysan horay ka isticmaalin. Carruurta waaweyn waxay sii wadi doonaan inay soo bandhigaan kartida ay ku heleen da'di hore.

Saddexda sano ee ugu horreeyo nolosha, Tilmaamuhu wuxuu isticmaalaa da' kooxeedyada soo socdo: Dhallaanka Yaryar (dhalashada ilaa qiyaasti 11 bilood); Dhallaanka Waaweyn (qiyaasti 9 bilood ilaa 18 bilood); iyo Socod Baradka (qiyaasti 16 ilaa 36 bilood). Da' kooxeedyadaan dhexdooda, bilaha da'da wey isa soo dhexgalaan. Tani waxaa looga gol leeyahay in la ta'kiidiyo waxa uu canugu baranayo badalki la eegi lahaa da'da canuga.

Sanadaha inta badan loo yaqaano dugsiga xannaanada ubadka, Tilmaamuhu wuxuu ukala saaraa sanad-sanad: Da'da 3 ilaa 4 Sano iyo Da'da 4 ilaa 5 Sano. Qeybta "Da'da 5 sano iyo Dugsiga Barbaarinta Ubadka" waxay qeexaysaa koritaanka iyo barashada carruurta da'da 5 ilaa 6 sano, hakujiiraan dugsiga barbaarinta ubadka ama yeysan kujirin.

Qeybta xigta waa fasal-fasalka dugsiga (1^{aad}, 2^{aad} iyo 3^{aad}) halki ay ka ahaan lahayd da'da. Qeybahani waxay la socdaan heerarka waxbarashada gobolka ka bilaabmayo dugsiga barbaarinta ubadka si loo taageero waxbarashada ubadka, oo ay wehliso horumarinta jirka iyo dareenka bulshonimo ee ubadka inta lagu jiro sanadahaan.

Aagaga Horumarinta

Da' kasta gudaheeda, Tilmaamuhu wuxuu isticmaalaa lixda aag ee isku midka ah ee horumarinta (ciwaanada waaweyn ee lambarada leh) iyo ciwaanada mawduucyada farta qadda weyn ee isku midka ah ee hoos yimaada aag kasta oo horumarineed. Si aad u aragto sida xirfad gaar ah ama karti ay u hormarto guud ahaan dhawr da'ood dhexdooda, ka fiiri ciwaanka isla aaga horumarineed ama mawduuc ee hoos yimaada da' kasta. Ama ka fiiri Jaantuuska Tusmooyinka Mawduuc ahaan.

Xiriirka uu la leeyahay heerarka kale

Guddiga Soosaarista Tilmaamaha waxay u sameeyeen Tilmaamaha si ay ula socdaan heerarka kale ee waxbarashada, tilmaamaha, iyo halbeegyada, iyo cilmi baaristooda hoos timaada. Guddigu waxay baareen oo ay kusoo dareen waxyaabo ka kala socdo: Halbeegyada sanadki 2005;

hannaanka qiimeynta dugsiga barbaarinta ubadka ee gobolkeena, oo loo yaqaano Washington Kindergarten Inventory of Developing Skills (Liiska Dugsiga Barbaarinta Ubadka Washington ee Xirfadaha Soo Kobcaya, WAKIDS); heerarka waxbarashada ee gobolka Washington oo ka bilaabmayo dugsiga barbaarinta ubadka (oo ay kujiraan Heerarka Gobolka Xudunta u ah ee Guud ee dhawaan lasoo qaatay oo loogu talagalay xisaabta iyo fanka luuqada Af-Ingiriisiga); ECEAP iyo heerarka Caawinta Billowga Hore; tilmaamaha waxbarashada hore ee gobolada kale; iyo ilo kale oo badan. (Ka eeg qeybta Ilaha oo ku qoran dhammaadka dukumiintigan si aad u hesho liiska oo dhammeystiran.) Tilmaamaha waxaa looga gol leeyahy in lagu taageero oo lagu dhammeystiro ilahaan aasaasiga ah, gaar ahaan waalidiinta iyo qoysaska. Jaantuuska hoose waxa uu muujinayaa sida aagaga horumarineed ee kujira Tilmaamaha ay ula xariiraan kuwa kujira heerarka dukumiintiyada kale ee muhiimka ah.

Sida Tilmaamaha ula Xiriiraan Qeybaha Waxbarashada Hore, Qaab Dhismeedka Caawinta Billowga Hore iyo Heerarka Waxbarashada Gobolka Washington

Tilmaamaha Aaga Horumarineed	Qeybaha Waxbarashada Hore	Qaab Dhismeedka Caawinta Billowga Hore ²	Heerarka Waxbarashada Gobolka Washington
1. Kusaabsan aniga, qoyskeyga iyo dhaqankeyga	Bulshada-Dareenka; Qaabilitaanka Waxbarashada	Horumarka Bulshada & Dareenka; Aqoonta Cilmiga Bulshada & Xirfadaha; Qaabilitaanka Waxbarashada	Heerarka Waxbarashada Caafimaadka iyo Jirdhiska K-12 ee Gobolka Washington
2. Dhisidda cilaqaadka	Bulshada-Dareenka	Horumarka Bulshada & Dareenka	Heerarka Waxbarashada Caafimaadka iyo Jirdhiska K-12 ee Gobolka Washington
3. Taabashada, aragti-da, maqlidda iyo warwareegidda	Badqabka Jir ahaaneed, Caafimaadka iyo Horumarinta Murqaha Jirka	Horumarinta Jirka & Caafimaadka	Heerarka Waxbarashada Caafimaadka iyo Jirdhiska K-12 ee Gobolka Washington

Tilmaamaha Aaga Horumarineed	Qeybaha Waxbarashada Hore	Qaab Dhismeedka Caawinta Billowga Hore²	Heerarka Waxbarashada Gobolka Washington
4. U koritaanka si caafimaad leh	Badqabka Jir ahaaneed, Caafimaadka iyo Horumarinta Murqaha Jirka	Horumarinta Jirka & Caafimaadka	Heerarka Waxbarashada Caafimaadka iyo Jirdhiska K-12 ee Gobolka Washington; Heerarka Waxbarashada Barashada Tiknoolajiyada K-12 ee Gobolka Washington
5. La xiriirka	Luuqada, Wada Xariirka iyo Qorista iyo Akhriska	Horumarinta Luuqada; Horumarinta Luuqada Af-Ingiriisiga; Aqoonta & Xirfadaha Qorista iyo Akhriska	Waxyaabaha Laga Filayo Heerka Fasalka K-10 ee Gobolka Washington – Wada Xariirka; Waxyaabaha Laga Filayo Heerka Fasalka K-10 ee Gobolka Washington – Akhriska; Waxyaabaha Laga Filayo Heerka Fasalka K-10 ee Gobolka Washington – Qorista; Heerarka Gobolka Xudunta u ah ee Guud ee loogu talagalay Fanka Luuqada Af-Ingiriisiga; Heerarka Waxbarashada Luuqadaha Caalamka K-12 ee Gobolka Washington
6. Barashada kusaabsan ad-duunkeyga	Garaadka iyo Aqoonta Guud	Caqli Galnimada & Sababeynta; Aqoonta & Xirfadaha Xisaabta; Aqoonta & Xirfadaha Sayniska; Aqoonta Cilmiga Bulshada & Xirfadaha; Muujinta Fanka Hal Abuurka	Heerarka Waxbarashada Xisaabta K-12 ee Gobolka Washington; Heerarka Gobolka Xudunta u ah ee Guud ee Xisaabta; Heerarka Waxbarashada Sayniska K-12 ee Gobolka Washington; Heerarka Waxbarashada Isku-dhafka Bay'ada iyo Dhawritaanka K-12 ee Gobolka Washington; Heerarka Waxbarashada Cilmiga Bulshada K-12 ee Gobolka Washington; Heerarka Waxbarashada K-12 – Fanka ee Gobolka Washington

2 cashar oo Caawinta Billowga Hore oo Qaabdhismeedkooda ah kuma habboona barnaamijyada u adeegaya dhallaanka iyo ilmaha socod baradka.

Tilmaamaha waxaa loogu talagalay qofkasta oo jecel, daryeela oo waxbara ubadka.

Haddii aad waalid tahay:

Shanta su'aalood ee kuyaalo bilowga qeybta da' kasta waxay kaa caawin karaan inaad ka tarjumto waxa aad goorhoreba ka agtahay ubadkaaga. Waxaad jawaabahaaga la wadaagi kartaa daryeelayaasha, xirfadlayaasha daryeelka carruurta iyo macalimiinta ee ubadkaaga, oo waxaad kala hadli kartaa sida ay ooga caawinayaan canugaada inuu hormaro oo waxbarto. Waxaad sidoo kale isticmaali kartaa Tilmaamaha si aad u hesho wax badan oo kusaabsan koritaanka iyo wax kubarashada da'yada kala duwan, oo kahel tilmaamooyinka hababka aad u taageeri karto horumarka ubadkaaga.

Haddii aad tahay daryeelaha dhalashada ilaa da'da 5 sano ama xirfadlaha daryeelka carruurta:

Waxaad la isticmaali kartaa Tilmaamaha sidi agab ahaan qoyska. Tusaale, waxaad weydiin kartaa inay milicsadaan shanta su'aalood ee loogu talagalay qoysaska ee kuyaalo bilowga qeybta da' kasta. Waxaad la wadaagi kartaa qaar kamid ah waxqabadyada ay ku sameyn karaan guriga oo kobcin doono koritaanka iyo waxbarashada ubadkooda. Waxaad sidoo kale kudhiirigelin kartaa qoysaska in daryeel bixiye caafimaad uu sameeyo baaritaanka koboca si uu u hubiyo koboca canuga. Inta waxaa dheer, waxaad isticmaali kartaa Tilmaamaha si aad ula xiriirto macalimiinta dugsiga barbaarinta ubadka iyo macalimiinta fasalada dugsiga hoose, oo waxaad kala hadashaa waxa ay ubadku kaa bartaan adiga iyo sida ay ula xiriirto waxa ay kubarar doonaan dugsiga. (Si aad aragti weyn ooga hesho waxa ay carruurta kubarar doonaan dugsiga, waxaad ka eegi kartaa heerarka waxbarashada gobolkeena barta websaytka OSPI, http://www.k12.wa.us/CurriculumInstruct/EALR_GLE.aspx) Waxaad sidoo kale isticmaali kartaa Tilmaamaha si uu u furfuro fikirkaaga wixi kusaabsan siyaabaha aad u caawin karto carruurta inay waxbartaan oo ay koraan.

Haddii aad tahay macalinka dugsiga barbaarinta ubadka ilaa fasalka 3rd ama daryeelaha ubadka jira da'da dugsiga:

Tilmaamuhu wuxuu kuu noqon karaa kheyraad kaa caawiyo inaad la hadasho daryeelka carruurta iyo macalimiinta dugsiga barbaarinta, iyo waalidiintooda.

Tilmaamuhu wuxuu taageeraa heerarka waxbarashada gobolka isagoo siinayo aragtida ballaaran ee kusaabsan horumarinta canuga oo dhan, oo ay kujiraan horumarka bulshada/dareenka. Heerarka Waxbarashada Gobolka Washington (oo ay kujiraan Heerarka Gobolka Xudunta u ah ee Guud ee dhawaan lasoo qaatay ee loogu talagalay Fanka Luuqada Af-Ingiriisiga iyo Xisaabta) waxay sii wadaan inay noqdaan xudunta waxbarashada ay ubadku ku qaataan fasaladooda. Tilmaamuhu waxaa loogu talagalay inuu xaqiijiyo oo uu taageero waxbaridaada si la jaanqaadeyso qoyska iyo dhaqanka canuga. Waxaad heli kartaa heerarka waxbarashada gobolka iyo kheyraadka si aad u taageerto waxbarashada iyaga kusaabsan adigoo u marayo degmadaada iyo OSPI. (Ka eeg heerarka heer fasa-fasal ah iyo kheyraadka barta <http://standards.ospi.k12.wa.us/>)

Mustaqbalka, OSPI, K-12 iyo la danwadaagayaasha waxbarashada hore ee gobolka waxay qorsheynayaan inay ka fakaraan sida *Tilmaamaha Waxbarashada Hore iyo Horumarinta* loogu dari karo heerarka waxbarashada gobolkeena oo loogu talagalay fasalada dugsiga hoose ee dhammaan maadooyinka. La danwadaagayaashu waxay rumeysan yihiin iyadoo si cad loo baro is-maareynta, xirfadaha la xariiridda dadka kale, iyo dareenka nafta si la jaanqaadeyso qoyska iyo dhaqanka canuga, ubadkeenu waxay noqon doonaan kuwo si wanaagsan ugu diyaargarooobo dugsiga sare iyo wixii kadambeyo. Kafaaladaada waxay Tilmaamuhu waxay jeclaan lahaayeen aragtidaada kusaabsan sida looga dhigayo iskuxirkaan mid macano leh.

Haddii aad tahay daryeel bixiye caafimaad ama aad la shaqeyso ubadka iyo qoysaska:

Tilmaamuhu wuxuu kuu noqon karaa kheyraad aad kula hadasho waalidiinta, daryeelayaasha, xirfadlayaasha daryeelka carruurta iyo macalimiinta wixi kusaabsan waxbarashada iyo horumarinta ubadka.

Qofkasta oo daryeela ama la shaqeyso ubadka:

Xor u noqo inaad kusoo goyso kumbiyuutarka oo aad u koobiyeyso Tilmaamahaan qeybo yaryar, ama inaad isticmaasho qeybaha daboolayo baahiyahaaga. DEL, OSPI iyo Thrive by Five Washington (Kobcidda Ubadka Ilaa Da'da Shan Sano ee Washington) waxay casuumayaan ra'yi celintaada kusaabsan sida aad u isticmaasho Tilmaamaha iyo talooyinkaaga ku aadan dib u eegidda xigto (qiyaasti sanadka 2016). Fadlan waxaad eegtaa foomka faallo bixinta oo kuyaalo bogga udambeyo ama farriin udir communications@del.wa.gov Tilmaamaha Waxbarashada Hore iyo Horumarinta

Tilmaamaha Waxbarashada Hore iyo Horumarinta

Dhallaanka Yaryar Dhalashada ilaa 11 Bilood



“Habeen kasto kadib markaan xaafada imaado anoo ka imid shaqo sagaal saacadood maalintii ah, waxaan ku salaamaa inanteyda 4 bil jirka ah dhoola cadeyn iyo habsiin, anoo si dabacsan ugu sheegayo ‘Hooyo waa ay ku jecashahay.’ Waxay cagaheeda udarbaysaa si farxad leh waxayna u dhoola cadeysaa dhaban ilaa dhaban, iyadoo sameyneyso baaqyada dhallaanka. Waxaan u jawaabaa anigoo jilayo codkeeda, ‘Nawatiii, nawatiii.’ Waxaan kuqaadaa gacmahayga, waxaan ku fadhiisanaa kursiga la isku ruxo, waxaana bilaabaa inaan u akhriyo buuga sheeko xariirada Dayaxoow Habeen Wanaagsan. Waa ay dhageysataa, waxay gadgadisaa bog kasta waxayna la laacdaa afkeeda. Inaad tahay hooyo waa waayo aragnimo cajiib ah. Aniga ayey ku tiirsan tahay inaan ku hago safarkan cajiibka ah ee noloshu.”

Alicia Prieto-Fajardo

WAXA AAD HALKAN KAHELI DOONTO

Marka koowaad waxaa jiro dhawr su'aalood oo ay tahay in qoysasku ay milicsadaan. Waxay siiyaan qoysaska, daryeelayaasha, xirfadlayaasha daryeelka carruurta iyo macalimiinta fagaaro ay si wadajir ah ugu wada hadlaan oo kusaabsan kobcinta koritaanka iyo waxbarashada ubad kasta.

Marka xigta aag kasta oo horumarineed hoostiisa, Tilmaamuhu wuxuu u qeybsan yahay labo saf. "Ubadka laga yaabo inay . . ." waxay siisaa tusaalooyinka waxyaabaha ubadka da'dan jira ay baranayaan inay noqdaan, ay sameeyaan oo ay ogaadaan. "Fikrado lagu tijaabiyo ubadka . . ." waxay siisaa tusaalooyinka waxyaabaha qoysaska, daryeelayaasha, xirfadlayaasha daryeelka carruurta, macalimiinta iyo dadka waaweyn ee kale ee daryeela ay sameyn karaan si ay ubadka ooga caawiyaan inay waxbartaan oo ay u kobcaan si caafimaad leh. Qoysaska kala duwan ayaa laga yaabaa inay u dhiirigeliyaan waxbarashada iyo horumarinta siyaabo kala duwan.

Tilmaamaha waa il. Umaahan tilmaame dhammeystiran horumarinta ubadka, looguma talagalin inuu u noqdo agab lagu qiimeeyo, manhaj ama agab lagu soo aruuriyo xogta carruurta.

Waxa qoysasku marhoreba ka ogaayeen caruurtooda Shan su'aalood oo ay tahay in la milicsado

1. Maxaa uu canugaagu sameeyey oo ku cajabiyey oo ah karti cusub, xirfad ama fahan?
2. Sidee ayey isku yihiin in canugaagu isku dayo wax cusub?
3. Waa maxay waxa uu canugaagu kahelo inuu sameeyo?
4. Sidee ayuu canugaagu ooga jawaabaa xaaladaha ama caqabadaha cusub?
5. Waa kuma qofka kamidka ah qoyskaaga ama asxaabtaada ee uu canugaagu kahelo inuu waqti la qaato? Waa maxay qaar kamid ah waxyaabaha qofkaas uu la sameeyo ama baro canugaaga?

“Waalidiintu waa macalimiinta ugu horreeyo oo ugu muhiimsan, waxa inta badan i farxad galiya ee kusaabsan Tilmaamaha Waxbarashada Hore ee Washington waxay tahay awoodda lagula wadaagayo xogta waalidiinta—oo ah hab ay dhab ahaan u isticmaali karaan—oo kusaabsan waxa ay carruurta sameyn karaan oo ay ku baran karaan marxaladaha kala duwan ee horumarinta. Tilmaamuhu wuxuu xusayaa kala duwanaanta aan caadiga ahayn ee aan nasiibka u yeelanay inaan ku yeelano gobolkeena waxaana loogu talagalay inuu hago DHAMMAAN ubadka. Waxaan rumeysanahay Tilmaamuhu inuu caawin doono abuuridda iyo xoojinta iskaashiga ka dhaxeeya waalidiinta iyo barayaasha, oo suurogal kadhigeysa in carruur badan ay soogalaan dugsiga iyagoo diyaar u ah inay guuleystaan iyo inay sii wadaanguusha guud ahaan sanadhooda waxbarashada dugsiga hoose.”

Nina Auerbach, Madaxa Fulinta, CEO, Thrive by Five Washington (Kobcidda Ubadka Ilaa Da'da Shan Sano ee Washington)



1. Kusaabsan aniga, qoyskeyga iyo dhaqankeyga

↓ Ubadka laga yaabo inay ...

Qoysaska iyo dhaqanka

Dhallaanka Yaryar waxay yeeshaan aaminitaanka cilaqaadka ay la leeyihiin dadka waaweyn ee ay yaqaanaan

- Waxay kala doortaan daryeelayaasha aasaasiga ah.
- Waxay u dhoola cadeeyaan, codad u sameeyaan, oo ay dhaqdhaqaaqiyaan jirka si ay ula macaamilaan daryeelayaasha. Waxay u dhoola cadeeyaan, u gacan haatiyaan ama u qoslaan si ay ugu jawaabaan dadka waaweyn ee saaxiibka la ah.
- Ka jawaabaan wajiga, ereyada iyo taabshada daryeelaha.
- Waxay u ooyaan si ay u muujiyaan ama ooga nafisaan dareemo kala duwan; oohintu waxay kordhi kartaa marka daryeeluhu dhageysto oo uu ka jawaabo baahiyaha canuga.
- Waxay dareemaan ammaan marka ay ka nafisaan dareemaha (sida oohinta, isruxidda, iwm.) marka uu la joogo qof weyn uu yaqaano.
- Waxay ooyaan marka daryeeluhu uusan u muuqan ama tafta qabsadaan daryeelaha marka qof qalaad uu u dhawyahay.

Fikradda nafta

- Ku jawaabaa dhaqdhaqaaq iyo/ama codad marki qof uu soo hadal qaado magaca canuga.
- Baaraan suulashooda iyo farahooda.
- Waxay ku celiyaan ficil si ay saameyn dheeraad ah u healaan (sida ku boodboodida sariirt carruurta si ay isu ruxaan marka taleefan kor looga soo laalaadiyo, dhoolacadeyn iyo ganuunicid si daryeeluhu uu dib ugu dhoola cadeeyo iyaga).
- Waxay muujiyaan farxad (wajiga “iftiima”) dabeecad u gaar ah.

↓ Fikrado lagu tijaabiyo ubadka ...

Qoysaska iyo dhaqanka

Dhallaanka Yaryar waxay yeeshaan aaminitaanka cilaqaadka ay la leeyihiin dadka waaweyn ee ay yaqaanaan

- Qabo, laabta kuhay, habsii, udhoola cadee oo la qosol canugaaga.
- La yeelo “wadahadal” fudud canugaaga si aad u ogeysiiso waxaad sameyneyso iyo waxa dhacay.
- Ugu jawaab si dhakhsa ah oo joogto ah canugaaga. Caawi oo daji canugaaga marki isaga ama iyada ay xanaaqsan yihiin ama walaacsan yihiin. Aqoonso waxa walaaca ku keenayo (sida gaajo, xafaayad, buuq) oo iskuday inaad wax kaqabato. U dhageysa si diiran oo daryeel leh.
- Ugu jawaab si faham leh qeylada, dabeecadaha, baaqyada jirka iyo waxa laga dheehan karo wajiga canugaaga.
- U dhawow canugaaga markaad goob cusub joogto si aad u siiso kalsooni.
- Kaqeybgali canugaaga caadooyinka qoyska iyo dhaqanka, xusaska dhaqanka, jadwalada iyo waxqabadyada.

Fikradda nafta

- Isticmaal magaca canugaaga markaad isla hadleysaan.
- Kala hadal canugaaga waxa uu arkayo, maqlayo iyo uu sameynayo, haddii ay kuhabboon tahay.
- Sii canuga alaabta lagu ciyaaro iyo sheeyaasha si uu u ruxo, u riixo, ugu mudo, iwm.
- U muuji xushmad canuga iyo qofkasta oo deegaanka kusugan.



“Inagoo siineyno inanteena fursad ay nafteeda ku cabirto fanka, waxaan tusineynaa in hal abuurku yahay nooc kamid ah iscabiridda iyo xorriyada.”

Justin Busby

↓ Ubadka laga yaabo inay ...

Is-maareynta

Dhallaanka Yaryar waxay si kufilan kacsanaantooda kucabiraan iska hadaaqidda, oohinta, isruuxidda, halaaqada iyo qosolka.

- Oohinta, waxay soosaartaa qeylo oo ay dhaqaaqisaa jirka si daryeelaha loogu ogeysiyo baahida loo qabo caawimaad, feejignaansiin ama dajin.
- Waxay kujawaabaan iyagoo nasanayo ama aad usii oynayo marka qof weyn uu feejignaani siiyo. Waxay yeeshaan kalsooni dheeraad ah marka lagu dhiirrigeliyo inay ka nafisaan dareemaha.
- Waxay isticmaalaan codad, muujimaha wajiga, iyo dhaqdhaqaaqa jirka si ay ula xiriiraan dadka kale iyo walxaha deegaanka.
- Waxay ku qabsadaan dareenka daryeelaha iyagoo iska hadaaqayo, wajiga ka fiirinayo, iwm.
- Wey siijeestaan mararka qaarkood si ay u xakameeyaan waqtiga isla kulanka.

Dhallaanka Yaryar waxay bilaabaan inay dareekooda dajiyaan.

- Waxay adeegsadaan qof kaweyn si ay kalsooni u dareemaan iyagoo tafta qabsanayo, kudhagayo farta qofka kaweyn iwm.
- Waxay nafta kudajiyaan iyagoo gunuunacayo, hadaaqayo, ama iyagoo kudhagayo, nuugayo ama xoqayo busto ay jecel yihiin ama shey kale.

Dhallaanka Yaryar waxay qofka kaweyn ee la aamini karo u adeegsadaan sidi saldhig nabdoon oo ay wax ka sahmiyaan

- Waxay ka dhaqaaqaan qofka kaweyn iyagoo isgadgadinaayo, degdeg kubaxayo. iwm; waxay dib usoo eegaan qofka kaweyn.
- Waxay raadiyaan jawaabta daryeelaha marka ay kujiraan xaalad hubaanti la'aan ah ama marka ay isku dayayaan wax cusub.
- Waxay sugaan waxyar si ay u taabtaan ama wax u cunaan iyagoo ka jawaabaya tilmaanta daryeelaha.

Dhallaanka Yaryar waxay bilaabaan inay ogaadaan jadwalka sida ay wax u socdaan

- Kaqeybgali waxyaabaha la sameeyo ee soo noqnoqda, sida kor uqaadida gacmaha xagga daryeelaha si uu u xambaaro.

Barasho kusaabsan barasho

Dhallaanka Yaryar waxay indha-indheeyaan oo ay sahmiyaan hareerahooda

- Waxay sahmiyaan jirkooda (sida raadinta faraha lugaha); waxay sahmiyaan wajiga iyo jirka daryeelayaasha (sida taabashada dhagaha, timaha, gacmaha).
- Waxay doortaan alaabta carruurta kuciyaarto iyo waxqabadyo gaar ah.
- Waxay muujiyaan xiiso ay uqabaan sahminta, dareemidda iyo fiirinta walxaha ee kucusub canuga.
- Waxay isticmaalaan dhammaan dareemaha jirka si ay wax ugu sahmiyaan.
- Waxay bilaabaan inay noqdaan kuwo cajisay (oohin, qallafsanaan) haddii hawsha la hayo aysan isbadalin.
- Waxay bilaabaan inay la macaamilaan dadka waaweyn iyo carruurta ay yaqaanaan (sida iyagoo dhoola cadeynayo ama cod soo saarayo).
- Waxay bilaabaan inay muujiyaan awooda ay si kooban niyada ugu qabanayaan xusuusta dadka iyo waxyaabaha aragtidooda kabaxsan.

↓ Fikrado lagu tijaabiyo ubadka ...

Is-maareynta

Dhallaanka Yaryar waxay si kufilan kacsanaantooda kucabiraan iska hadaaqidda, oohinta, isruuxidda, halaaqada, iyo qosolka.

- U oggolow in canugu muujiyo dareemaha kala duwan oo ay kujirto walaaca; kajawaab dareemaha canuga, oo kudaji udhawaansho iyo hadalo macaan.
- Niyada kuhay kala duwanaanshaha dhaqanka ee muujinta dareemaha.

Dhallaanka Yaryar waxay bilaabaan inay dareekooda dajiyaan.

- Dareen oo ka caawi canuga inuu barto inuu isdajiyo isagoo qabsanayo gacmaha daryeelaha, dhuuqayo faraha ama qabsanayo bustaha.
- Sii wad inaad uugu jawaabto walaaca canuga udhawaansho, hadalo macaan iyo dhageysi.
- Marka dhallaanku siijeesto, u sug ilaa isaga ama iyada ay kasoo jeestaan si ay u sii wadaan hadalka iyo ciyaarta.

Dhallaanka Yaryar waxay qofka kaweyn ee la aamini karo u adeegsadaan sidi saldhig nabdoon oo ay wax ka sahmiyaan

- Sii jawi badbaado ah oo xiiso galinayo oo uu ubadku sahmiyo.
- Meel udhaw joog inta uu canugu wax daawanayo si canugu u dareemo dareen ammaan ah.

Dhallaanka Yaryar waxay bilaabaan inay ogaadaan jadwalka sida ay wax u socdaan

- Sii jadwal joogto ah ee hawlo maalmeedka sida hurdada indha guduudsiga maalinti.

Barasho kusaabsan barasho

Dhallaanka Yaryar waxay indha-indheeyaan oo ay sahmiyaan hareerahooda

- Maalin walbo la ciyaar canugaaga.
- Bar agabyada iyo waxqabadyada; sii canuga waqti kufilan oo uu iskudayo waxyaabo kala duwan.
- Daawo si aad u aragto agabyada iyo waxqabadyada soojiito dareenka canugaaga, iyo waxa canugu uu kahelo.
- Xadid waqtiga canugu kuqaato agabyada loogu talagalay dhallaanka (kursiga suufka ee gaariga lagu fariisiyo, boorsada lagu qaado ilmaha, ama qalabyo kale).
- U bixi canuga dibadda; kala hadal waxa uu canugu maqlayo, arkayo oo uu dareemayo.

2. Dhisidda cilaaqaadka

↓ Ubadka laga yaabo inay . . .

La macaamilka dadka waaweyn

- Waxay udhoola cadeeyaan dadka waaweyn.
- Waxay ka jawaabaan la kulanka dadka waaweyn, gadaal dambana, wey bilaabaan, iyadoo isticmaalayo codad, muujimaha wajiga laga dheehan karo, iyo dhaqdhaqaaqa jirka.
- Waxay kahelaan la ciyaaridda dadka waaweyn (oo ay muujiyaan baaqyo farxadeed, dhoola cadeyn, qosol ku hadaaqidda, iwm.).

La macaamilka carruurta

- Waxay udhoola cadeeyaan carruurta kale.
- Waxay bilaabaan udhawaanshaha carruurta kale oo leh codad, muujimaha wajiga laga dheehan karo iyo dhaqdhaqaaqyada jirka.
- Waxay kahelaan la macaamilka carruurta kale (oo ay muujiyaan baaqyo farxadeed, dhoola cadeyn, qosol ku hadaaqidda, iwm.).

Dabeecadda bulshada

- Waxay dareemaan sifooyinka jirka ee ilmaha kale (sida salaaxida timaha ilmaha la dhashay).
- Waxay dareemaan dareen cabbiridda dadka waaweyn iyo carruurta kale. Waxay kudaydaan muujimaha wajiga laga muujiyo.
- Waxay ciyaaraan ciyaaraha bulshada.

↓ Fikrado lagu tijaabiyo ubadka . . .

La macaamilka dadka waaweyn

- La ciyaar canugaaga ciyaaraha tookeysiga ah, sida ciyaarta indho qarinta.
- Sii canugaaga fursad uu ku arko wajiyada iyo dareemaha; magacaw dareemaha, haddii ay ku habboon tahay.

La macaamilka carruurta

- Sii canuga fursado uu kula macaamilo carruurta kale marka la joogo guriga, marka la joogo guryaha asxaabta ama qaraabada, ama kooxo yaryar dhexdooda.
- Ku hag la macaamilka dhallaankaaga yar ee carruurta kale adigoo ku caawinayo daawasho, iyo taabasho jilicsan.

Dabeecadda bulshada

- U akhri ama u sheeg sheekooyinka kusaabsan qoysaska iyo asxaabta.
- Ka caawi canugaaga inuu barto inuu aqoonsado xubnaha katirsan qoyska, saaxiibada iyo cilaaqaakooda iyo doorkooda.
- Tus canugaaga sida loogu naxariisto dadka kale ulana dhaqmo dadka kale si ixtiraam leh.

“Daawashada ubadka oo soo koraya oo isbadalaya waa mid kamid ah farxadaha ugu weyn nolosha. Haysashada Tilmaamaha wuxuu ku ogeysiin doonaa haddii dhallaankaagu wadadii saxda ahayd uu ku socdo iyo waxa la faliyo ee xigo. Waxay sidoo kale kaa caawin doontaa fikradaha kuhabboon ee waxqabadyada loogu talagalay canugaaga. Naso oo ku farax goorta.”

Sue Winn, Daryeel Bixiyaha Carruurta Qoyska



3. Taabashada, aragtida, maqlidda iyo warwareegidda

↓ Ubadka laga yaabo inay . . .

Iyadoo la isticmaalayo murqaha waaweyn (xirfadaha dhaqdhaqaaqa murqaha waaweyn ee jirka)

- Madaxa ayuu kor uqaadaa; madaxa iyo xabadka ayuu uqaadaa isagoo miisaanka saarayo gacmaha, marka uu calool-calool ujiifo.
- Waxay kor uqaadaan madaxa si toos ah oo deggan caawin la'aan.
- Marka ay dhabar-dhabar ujiifaan, waxay gaarsiiyaan gacmaha iyo cududaha, waxay madaxa udhaqaaqiyaan hadba dhinac; waxay bilaabaan inay gartaan gacmahooda.
- Waxay isku gadiyaan dhabarka, gadaal iyo horay iyo horay iyo gadaa oo leh xakameyn sii kordheyo.
- Waxay u dhaqaaqaan si ay wax u sahmiyaan (gadgadoon, xamaarasho, cararid, guurguurasho).
- Waxay kufadhiistaan caawin, oo gadaal dambana, waxay fadhiistaan caawin la'aan.
- Waxay ku istaagaan iyagoo helayo caawin.

Isticmaalka murqaha yaryar (xirfadaha dhaqdhaqaaqa murqaha yaryar ee jirka)

- Waxay qabsadaan faraha daryeelaha.
- Waxay kuciyaaraan gacmahooda iyagoo si wadajir ah u taabanayo.
- Waxay labada gacmooda kusoo qabsadaan alaabo alaabeyda carruurta ku ciyaarto, sheeyaasha iyo masaasadaha.
- Waxay ukala badalaan gacmaha alaabo alaabeyda carruurta ku ciyaarto ama sheeyaasha.
- Waxbay raadsadaan, qabsadaan oo sii daayaan sheeyaasha.

Isticmaalka dareenka (xirfadaha dhaqdhaqaaqa neerfaha)

- Waxay kujeestaan dhawaaqo iyo taabashada.
- Waxay diirada indhaha saaraan sheeyaasha udhaw iyo kuwa kafog, waxay aqoonsadaan dadka ay yaqaanaan iyo sheeyaasha masaafada ujiro.
- Waxay indhaha la raacaan waxyaabaha dhaqdhaqaaqayo.
- Waxay ku sahmiyaan waxyaabaha udhaw gacmaha iyo sanka.
- Waxay u ciyaaraan si firfircoon iyagoo sahminayo oo la macaamilayo waxa udhaw.

↓ Fikrado lagu tijaabiyo ubadka . . .

Iyadoo la isticmaalayo murqaha waaweyn (xirfadaha dhaqdhaqaaqa murqaha waaweyn ee jirka)

- Sii goobo ammaan ah iyo waqtiyo uu canugaagu ku wareego.
- Si dhallaankaaga “waqti uu calool-calool ujiifo” inta uu ku ciyaaraayo alaabo alaabeyda ama adiga uu kula ciyaarayo.
- Dhig alaabo alaabeyda ama kajoog adiga meel aad kagaarto si aad ugu dhiirigeliso inuu isgadgadiyo, carcararo, xamaarto oo uu guurguurto.
- Uqaad heeso oo la ciyaar ciyaaro oo ku lug yeelanayo dhaqdhaqaaqyada waaweyn ee gacmaha iyo lugaha.

Isticmaalka murqaha yaryar (xirfadaha dhaqdhaqaaqa murqaha yaryar ee jirka)

- Sii canugaaga alaabo alaabey ama waxyaabo badbaado ah si uu ugaaro, qabsado, uruxo oo uu u tuuro.
- La ciyaar fara kaciyar iyo ciyaarta gacanta canugaaga.

Isticmaalka dareenka (xirfadaha dhaqdhaqaaqa neerfaha)

- Si tartiib ah u rux, ulul ama ku boodbooti canugaaga gacmahaga ama alaabta ay kuciyaaran ilmaha oo isruxaya.
- Sii canugaaga boonbale ama alaabo badqabo oo leh taabashooyin, qaabab, midabo, ur iyo codad kala duwan; magacow taabashooyinka, qaababka, midabada, urta iyo codadka.
- Dibada ubax si aad u sahmiiso ama waqtiyada ciyaarta.



“Marki ugu horreysay ee wiilkeyga ii yimid isagoo ah ilmo koris oo jiro 9 bilood, ma ahayn mid guurguuranaya ama cunta adag cunaya. Wuxuu ahaa mid xanuunsan noloshiisa inta badan iyadoo ay ugu wacneyd inuu sigaar joogto ah u ag dhawaa. Waxaana lagu hayay ama lagu xiray kursiga gaariga inta badan si looga fogeeyo agabka mandooriyaha lagu sameeyo oo guriga yaalay. Laakin markuu helay xoriyada uu kuwareego, ku cuno cunto caafimaad leh, ku seexo hurdo joogto ah, iyo daryeel jaceel leh oo uu kahelay aniga iyo daryeel bixiyaha carruurta, wuxuu dhakhsaba bilaabay inuu guurguurto. Markaa kadib run ahaanti iskii ayuu u istaagay oo wuxuu socday markuu jiray 15 bilood. Hadda waa 10 jir wuxuuna ku qaatay sanad kasta dugsiga hoose isagoo orday orodki ugu dhakhsaha badnaa uguna dheeraa fasalkiisa.”

Waalid kaligiis ah oo ilmo uusan dhalin korsada

4. U koritaanka si caafimaad leh

↓ Ubadka laga yaabo inay ...

Xirfadaha nolol malmeedka (caafimadka shakhsiga ahaneed iyo nadaafada)

- Way isa-sasabaan oo hurdo la dhacaan.
- Waxay kaqeybqaataan labisashada.

Nafaqada iyo caafimaadka

- Inay nuugaan oo wax laqaan.
- Isku duwaan naaska ama masaasada si ay uqutaan.
- Waxay kacaawiyaan daryeelaha inuu masaasada qabto.
- Ruugaan oo ay qaniinaan; waxay cunaan cuntada farta la'eg.

Badqabka

- Waxay daryeelaha kadoortaan qofka qalaad.
- Wey joogsadaan/sugaan marka daryeeluhu uu dhaho “maya” ama uu siiyo tilmaan afka aan ahayn si uu u siiyo digniin/khatar.

↓ Fikrado lagu tijaabiyo ubadka ...

Xirfadaha nolol malmeedka (caafimadka shakhsiga ahaneed iyo nadaafada)

- Sii canugaaga goob ammaan ah oo kuhabboon oo uu seexdo; udhiig canuga si uu ugu seexdo dhabarka.
- Joogtee nadaafada, sida gacmo dhaqidda kahor iyo kadib marki cunto la cuno, cirid masasixidda, iwm.
- Ilaali waqtiyada hurdada gaaban ee caadiga ah iyo waqtiyada cuntada.
- Sii canuga fursad uu isaga bixiyo sigsaanta ama sigsaanta gacanta.

Nafaqada iyo caafimaadka

- Baro oo raac tilmaamaha muujinaya gaajada canugaaga marka ay tahay in la quudiyo iyo marka ay tahay in laga joojiyo, si markaa isaga ama iyada uu u cabo qadar ku filan oo caanaha naaska ah ama caana booraha. Ka fagow inaad kuquudiso jadwal adag.
- Bar cuntooyinka caafimaadka leh ee la miiray, kadib faraha kusii, sida uu tilmaamay daryeel bixiyaha caafimaadka canuga. Ka fogoow inaad siiso casiirka ama cabitaanada la macaaneeyey kahor 12 bilood jir.
- Faham calaamadaha caadiga ah ee xanuunka hayo canuga, oo jawaab caawin ah kabixi iyo sasabid, raadso caawin dibadda ah haddii loo baahdo.
- Ka Wac Khadka Caawinta Qoyska, 1-800-322-2588, si aad ula xiriirto ilaha caafimaadka ee bulshada kajiro. Uqaad canuga rug caafimaad ama bixiye si joogto ah ee booqashooyinka badqabka ubadka, oo ay kujiraan tallaalada, iyo koboca, baaritaanada araga iyo maqalka. Sidoo kale ka eeg Muuqaalka Kore ee Canuga, <http://www.doh.wa.gov/cfh/childprofi le/default.htm>
- Kafogoow telefishanka, cajaladaha, kumbiyuutarada, taableedyada ama shaashadaha kale ee uu daawado canugu. (Ka eeg Akadeemiyada Ameerikaanka ee Dhakhaatiirta Carruurta, <http://aappolicy.aappublications.org/cgi/content/full/pediatrics;128/5/1040>)

Badqabka

- Usharax marka sheeyaashu ay aad u kulul yihiin ama aad uqabow yihiin in si ammaan ah loo taabto.
- Kormeer oo hag waxqabadyada canugaaga.
- Sii bay'o ammaan ah (sida ka ilaalinta khatarada ku saxashada cuntada iyo dheereynta gaaritaanka sunta, daboolida afafka korontada) oo kafogow waxyaabaha kiciya cudurka nefta (qiiqa sigaarka, caaryada cuntada); sii hagitaan cad si uu u joojiyo dabecad aan badbaado ahayn.
- Fahan arrimaha khatarta ah iyo astaamaha muujinayo ku xadgudubka canuga iyo dayacaada. Ku jawaab si kuhabboon. (Ka eeg <http://www.healthychildren.org/English/safety-prevention/at-home/Pages/What-to-Know-about-Child-Abuse.aspx>, iyo Buuga Leysanka Xarunta Daryeelka Carruurta ee DEL, Qeybta 7aad)



“Xirfadlaha barashada hore ka ahaan iyo anigoo hadda ah waalid, waxaan u qiimeeyaa wax qorista iyo wax akhrinta inay tahay shay aasaasi u ah waxbarashada nolosha oo dhan. Waxaan kudarnaa waxqabadyada aan rasmiga ahayn oo ula kaca ah ee loogu talagalay afar bil jirkeena in lagu taageero luuqada, sida waqtiga sheekada, sahminta buugaagta, qeexitaanka jadwalka iyo dareen asteynta. Waa cajiib inaan aragno xiisaha uu uqabo buugaagta iyo inaan daawano xirfadhiisa oo kobcinayo luuqada iyo horumarinta wax qorista iyo wax akhrinta.”

Angela Abrams, waalid iyo Iskuduwaha Kor Uqaadida Tayada Waxbarashada Hore, Adeegyada Waxbarashada Degmada 105

5. Wada xariiridda (wax qorista iyo wax akhrinta)

Fiiro gaar ah: Xirfadaha wada xariirka waxay bilowdaan dhalashada kahore. Luuqadu waxay qeyb muhiim ah katahay aqoonsiga dhaqanka. Xirfadaha luuqada waxay ka bilowdaan luuqada (ha) guriga ee canuga. Carruuraha kasoo jeedo qowmiyadaha waxaa laga yaabaa inay isku mar u bartaan luuqadooda qawmiyada sidi luuqada guriga. Qoysaska kuhadla laba luuqadood oo leh laba dhaqan waxaa laga yaabaa inay guriga kuhadlaan inkabadan hal luuqad.

↓ Ubadka laga yaabo inay ...

Hadalka iyo dhageysiga (koboca luuqada)

- Waxay daneeyaan hadalka dadka kale.
- Wey ooyaan, gunuunacaan oo waxay sameeyaan codadka kale.
- Waxay u ooyaan siyaabo kala duwan iyadoo ay kuxirran tahay haddii ay gaajaysan yihiin, xannuun hayo ama ay daalan yihiin.
- Waxay jilaan muujimaha wajiga laga dheehan karo ee dadka waaweyn.
- Waxay ka jawaabaan marka canuga magaciisa loogu waco.
- Waxay soo saaraan cod, qeylo, qosol iyo baaqa dhaqdhaqaaqa jirka si ay wax ula xariiraan.
- Wey hadaaqaan, waxay isku dayaan inay hadlaan oo ay koobiyeeyaan cod.
- Waxay bilaabaan inay dhahaan dhawaaqyada xarfaha shibanayaasha ah, sida “m,” “b.”
- Waxay feejignaan siiyaan waxa qofka kaweyn uu eegayo ama farfiiqayo.
- Waxay isticmaalaan codad kala duwan si ay u cabiraan shucuurtooda.
- Wey u tagaan oo ay tilmaamaan si ay ula xariiraan.
- Waxay raacaan codsiyada fudud.
- Waxay qaataan tookada marka “wada sheekeysii” ama codadka aan hadalka ahayn la leeyihiin dadka waaweyn.
- Waxay dhahaan ereyga koowaad.

Akhriska

- Waxay jilaan dhawaaqyada luuqada.
- Waxay muujiyaan ka warqabidda dhawaaqyada ereyada lagu hadlo iyagoo diiradda saarayo qofka hadlayo.
- Waxay sahmiiyaan sifooyinka muuqaalka buugaagta (sida iyagoo calaanjinayo jaldiyada buugaagta).
- Waxay fiiro gaar ah uyeeshaan wakhti gaaban marka ay eegayaan buugaagta.
- Waxay bilaabaan inay kaqeybqaataan sheekooyinka, heesaha iyo fara kacayaarka.

Qorista

- Waxay daawadaan marka uu qof wax qorayo ama uu sawirayo.

↓ Fikrado lagu tijaabiyo ubadka ...

Hadalka iyo dhageysiga (koboca luuqada)

- La hadal canuga, wax u akhri oo u sheeg sheekooyin, u hees heeso.
- La ciyaar ciyaaro iyo fara kaciyaar kuwaasoo ku lug yeelanayo tooko qaadasho.
- Ha ogaado canugaagu inaad xiiseyneyso codadkiisa ama codadkeeda, baaqyada jirka iyo dhawaaqyada adigoo ooga jawaabayoo oo la yeelanayo “wada sheekeysii.”
- U sharrax sheeyaashaasha iyo waxqabadyada maalinlaha ah; kala hadal waxaad sameyneyso inta lagu jiro jadwalada maalinlaha ah; la ciyaar ciyaaraha magacaabidd (sida “Aaway ___?” Ama “Waa maxay kaas?”), marka ay ku habboon tahay.
- Ubar ereyada cusub si macna guud ah adigoo sheegaya waxa uu canugaagu arko, waxa uu maqlo, waxa uu uriyo, waxa uu taabto iyo waxa uu dhadhamiyo, marka ay ku habboon tahay.
- Ugu celi su’aalaha ama tilmaamaha hadba sidii loogu baahdo, ka caawi canugaaginu fahmo adigoo isticmaalaya baaqa dhaqdhaqaaqa jirka.
- Ballaari luuqada canugaaga. Tusaale ahaan, marka isaga ama iyadu ay dhado “ba-ba,” dheh “hee, waa masaasadaada.”
- Ku taageer isticmaalka luuqada guriga.

Akhriska

- Fiirsada oo u akhriya buugaagta sheekada si wadajir ah; fiirsada buugaagta sawirada leh, buugaagta kusoo celcelinta leh; isticmaal boodh, bac ama jaldiyada buugaagta.
- Kuciyaara ciyaaraha leh ereyada iyo codadka.
- Tus canuga sida sawirada loo eego iyo sida loo rogrogo boggaga buuga; dan haka galin haddii isaga ama iyada ay bogag badan halmar isla soo rogaan.
- Istimmaal buugaagta sheekooyinka kasoo jeedo dhaqanka canuga iyo dhaqamada kale.
- U akhri iyo/ama u sheeg sheekooyinka marar badan.

Qorista

- Haku daawado canugu inta aad wax qoreyso ama wax sawireyso. Sii canuga fursad uu wax ku feegaaro.

6. Barashada kusaabsan adduunkeyga

↓ Ubadka laga yaabo inay ...

Aqoonta (garashada)

- Waxay fiiri gaar ah uyeeshaan maqalka iyo araga.
- Waxay eegaan sheeyaasha soo dhacay.
- Waxay isha kutaagaan oo indhaha la raacaan shey.
- Waxay u dhaqmaan inay kiciyaan aragti qurxoon, cod ama dhaqdhaqaaq, sida darbeynta moobilka; kucelcelinta marar badan ficilada si ay u keenaan saameyn ay doonayaan.
- Waxay muujiyaan xiisaha kusaabsan sheeyaasha waxayna isku dayaan inay soo qabtaan sheeyaasha aysan gaarin.
- Waxay dhaadhaajiyaan codadka; waxay jilaan ficilada, sida gacmo sacbinta, riirixidda alaabo alaabeyda.
- Waxay raadiyaan waxyaabaha qarsoon.

Xisaabta

- Waxay ku ciyaaraan alaabo alaabeyda iyo sheeyaasha leh cabbirada iyo qaababka kala duwan.
- Waxay u hanqal taagaan “waxbadan” xiliyada shaqada joogtada ah.

Sayniska

- Waxay isticmaalaan dareemaha (afgelinta sheeyada, daawashada, qabsashada, gaaritaanka) si ay u helaan macluumaad oo ay u sahmayaan waxa u dhow.
- Waxay isticmaalaan in kabadan hal dareen markiiba, sida marka ay wax eegayaan, wax dareemayaan iyo marka ay wax ka shanqarinayaanba.
- Waxay ku celceliyaan dabeecadaha si ay u ogaadaan sababta iyo saameynta. Tusaale ahaan, boombalo kor laga soo siidaayey hoos ayey usoo dhacdaa (xeerka cuf isjiidadka dhulka).
- Waxay kahelaan buuxinta weelasha iyo wax kadaadinta.
- Waxay daneeyaan xayawaanada iyo sawirada xayawaanada.

Cilmiga bulshada

- Waxay muujiyaan danenynta dadka.
- Waxay dareemaan shaqooyinka malinlaha ah.

Fanka

- Waxay indhaha kutaagaan sawirada, waxyaabaha sawiran iyo sawiraanta ka muuqda muraayadaha.
- Waxay daneeyaan dhawaaqa, mawjada codka, codadka, muusiga, midabyada iyo qaababka.
- Waxay dareemaan oo ay u dhaqaaqaan muusiga iyo/ama qaafiyada.

↓ Fikrado lagu tijaabiyo ubadka ...

Aqoonta (garashada)

- Sii canugaaga waayo aragnimo ammaan ah oo leh sabab iyo saameyn, sida firinbi yeerinta si uu u helo cod, udaaridda boombalada si uu u helo muusig, iyo kubbadaha la gadgadiyo.
- La dheel cunugaaga ciyaaro muujinaya in waxyaabaha qarsoon halkaasi wali yaalaan, sida waji qarín, tuug iyo boolis, iyo ku ridida furayaashaada jeebada.
- Ka jawaab astaamaha cunugaaga ee in isaga ama iyadu u baahan yahay caawimo dhanka baanbolada ama hawsha ah.
- La dheel ciyaaraha hore iyo danbe ee codka iyo ficilka leh; oo ay ku jiraan iska dhigdhigida.

Xisaabta

- Tiri baanbolada ama ashyaada; ku magacow midab ama qaab ahaan.
- Isticmaal kalmadaha oo ku dheel ciyaaraha ku lug leh “inbadan,” “marlabaad” ama “midkale.”
- Sii qeybo ama baanbolo isku mida oo lagu ciyaaro, iyo alaabaha leh xajmiga, sida xuubka shinbiraha ama malqaacado.
- Sii qaabab kala duwan iyo ashyaa badqaba si aad ugu dhiirigalisid deegaanka.

Sayniska

- Sii ashyaada keenaya isticmaalka in ka badan hal dareen, sida baanbolo wareegtada oo sameysa muusig.
- Ku hees heesaha oo fiiri buugta khusaysa dabiiciga ama xayawaanka. U kaxee cunugaaga dibada oo kala hadal wuxuu arko ama maqlo.
- Sii cunugaaga fursad oo si badqabta ku sahmiyo biyaha, ciida ama uskaga, oo uu ku isticmaalo dareenkiisa ashyaada dabiiciga (sida dareemida daaqa).
- Sii cunugaaga fursad uu ugula falgalo xayawaanka si badqabta.
- Sii cunugaaga fursad uu ku buuxiyo caagaga, sida sanduugyada iyo jamcadaha, oo uu ku faaruqiyo.

Cilmiga bulshada

- U kaxee cunugaaga socodka ama booqashooyinka jaarka iyo bulshada. Bar cunugaaga goobaha aad badanka aadid iyo dadka aad aamintid.

Fanka

- Sii cunugaaga fursado leh muusig iyo jiiib kala duwan.
- Sharax waxa cunugaagu arko, maqlo, dareemo ee uu uriyo, haddii ay haboon tahay.
- Sii cunugaaga fursad uu ku isticmaalo gacmaha si uu u fahmo biyaha, xunbada biyaha, daaqa, ama astaamaha la midka ah.

Fiiri sidoo kale, Parent Help 123 (Caawimada Waalidka 123) ee korniinka ilmaha cunuga, <http://www.parenthelp123.org/infants/child-development>, iyo inbadan oo qeybta Macluumaadka Khayraadka ah.

FARQIYADA U DHAXEEYA KOBOCA

Waalid ahaan, si fiican ayaad u taqaan ilmahaaga.

Waxaad ogaataa waxyaabaha sida qaabka iyo goorta cunugaagu u dhoola cadeeyo, fadhiisto, u barto kalmadaha cusub, u socdo, ama u qabsado koobka. Waxaad arkaysaa waa sida cunugaagu u koraayo isagoo maraya marxalado kala duwan oo korniin ah.

Ilma kasta wuxuu ku koraa una barbaaraa xawaarihiisa u goonida ah. Waxa muhiima inaad kala hadashid adeeg-bixiyahaaga daryeelka caafimaad ee cunugaaga booqasho kasta guulaha cunugaagu gaadhay iyo waxa laga filayo marka xigta. Waxa sidoo kale muhiima inaad u sheegtid adeeg-bixiyaha daryeelka caafimaad ee ilmahaaga haddii aad aragtid wax astaamahan dibu dhac korniin ah. Fadlan hubi inaad kala hadashid wixii walaaca haddii:

Marka la gaadho da'da 2 bilood, ilmahaagu:

- Kama jawaabaan codadka sare
- Ma fiiriyaan waxyaabuhu markay dhaqaaqaan
- Kuma dhoola cadeeyaan dadka
- Ma saaraan gacmaha afka
- Madax kor uma hayo marka la tiiriyo, marka caloosha u jiifo

Marka lag gaadho da'da 4 bilood, ilmahaagu:

- Ma fiiriyaan waxyaabuhu markay dhaqaaqaan
- Kuma dhoola cadeeyaan dadka
- Ma istaajin karo madaxiisa
- Ma yeesho cod ama sameeyo codad
- Kuma qaato waxyaabo afka
- Kuma cadaadiyo lugaha marka cagaha loo saaro meel adag
- Waxa ku adag u dhaqaajinta hal il ama labada iloodba dhammaan hareeraha

Marka lag gaadho da'da 6 bilood, ilmahaagu:

- Iskuma dayo inuu soo qabsado waxyaabaha uu gaadhi karo
- Uma muujisto wax kalgacal ah daryeel-bixiyayaasha
- Kama jawaabo codadka ku xeeran isaga ama iyada
- Waxa ku adag gaadhsiinta afka wax
- Wuxuu u muuqdaa mid jilicsan

- Ma sameeyo codadka shaqalada (sida “ah,” “eh,” “oh”)
- Iskuma rogo dhinacyada
- Ma qoslo ama sameeyo codad dheer
- Wuxuu u muuqdaa jilayc, leh muruqyo giijisan

Marka lag gaadho da'da 9 bilood, ilmahaagu:

- Kuma adkaysto miisaanka lugaha
- Ma fadhiisto iyadoo la caawinayo
- Ma sameeyo codadka (“umo,” “aabo,” “baaba”)
- Kuma dheelo ciyaaraha xaga danbe iyo hore lagu ciyaarayo
- Kama jawaabaan magaciisa
- Ma aqoonsado dadka la yaqaan
- Ma fiiriyo dhankaad u tilmaamtid
- Baanbolada hal gacan uma wareejiyo gacan kale

Machadka Mareykanka ee Xanuunada Caruurta wuxuu ku talinayaa in dhammaan caruurta loogu baadho si guud korniinka booqashada 9 bilood. Weydii adeeg-bixiyahaaga daryeelka caafimaadka baadhiaanka korniinka maskaxda cunugaaga.

Wixii macluumaad dheeriya:

Kala hadal adeeg-bixiyaha daryeelka caafimaadka cunugaaga. Haddii aad wax walaaca ka qabtid korniinka cunugaaga, waxaad sidoo kale ka wici kartaa Khadka Caafimaadka qoyska 1-800-322-2588. Khadkani wuxuu kuu sheegi karaa baadhitaanka bilaashka ee korniinka iyo adeegyada kale, wuxuuna ku siinayaa magaca Family Resources Coordinator (Iskuduwaha Khayraadka Qoyska, FRC) ee deegaankaaga. FRC wuxuu kaa caawin karaa inaad ogaatid in cunugaagu u baahan yahay qiimayn dheeriya.

Wixii walaac khuseeya caruurta dhalatay ilaa saddex sano jir ka ah, waxaad macluumaad ka heli kartaa barnaamijka Department of Early Learning's Early Support for Infants and Toddlers (Waaxda Waxbarashada Hore ee Caawimada Hore ee Caruurta Yaryar iyo Socod-baradka, ESIT) halkan <http://www.del.wa.gov/esit> ama booqo http://www.del.wa.gov/publications/esit/docs/PrescreenChart_English.pdf macluumaad dheeriya oo guulaha korniinka ah.

Khadka Caafimaadka Qoyska ayaa sidoo kale bixin kara macluumaadka talaalka, caymiska gobolku maalgaliyo, iyo khayraad kale: www.withinreachwa.org. Parent Help 123 (Caawimada Waalidka 123) ayaa bixisa macluumaadka korniinka ilmaha, baadhitaanka iyo khayraadka kale: <http://www.parenthelp123.org/infants/child-development>

Centers for Disease Control and Prevention (Xarumaa Xakameynta iyo Kahortaga Xanuunada, CDC) fadaraalka 1-800-CDC-INFO ama www.cdc.gov/concerned ayaa sidoo kale bixiya macluumaad. Fiiri CDC *Wakhtiyada Guulaha* ee warqada: http://www.cdc.gov/ncbddd/actearly/pdf/parents_pdfs/MilestoneMomentsEng508.pdf

ADEEGYADA BARBAARINTA HORE

Adeegyada barbaarinta hore inta lagu jiro sanadada koobaad waxay isbadel weyn ku sameyn karaan noloshada cunuga. Barnaamijka Washington ee Early Support for Infants and Toddlers (Barbaarinta Hore ee Caruurta Yaryar iyo Socod-baradka, ESIT) ayaa isku xidha nidaamka gobolka oo dan ee adeegyada barbaarinta hore ee caruurta dhalatay ilaa da'da 3 kuwaasoo leh naafooyin korniin iyo/ama dib u dhac korniin. Caruurta yaryar iyo socod-baradka iyo qoysaskooda ku haboon waxay xaq u leeyihiin adeegyada barbaarinta ee gaarka ah, tayada sare leh iyadoo la raacayo Individuals with Disabilities Education Act (Xeerkada Waxbarashada Naafada, IDEA), Qeybta C.

Maxay waalidiinta iyo daryeel-bixiyayaashu sameyn karaan: Haddii aad walaac ka qabtid korniinka cunugaaga, Family Resources Coordinator (Iskuduwaha Khayraadka Qoyska, FRC) ayaa la shaqeyn doona qoyska si loo go'aamiyo in cunugaagu ku haboon yahay adeegyada Qeybta C. Haddii uu ku haboon yahay, FRC iyo kooxda, oo aad ku jirtid, ayaa abuuri doona Individualized Family Service Plan (Qorshaha Adeega Qoyska ee Gaarka ah, IFSP) si loo bixiyo adeegyada. Kani waa dadaalka kooxda, oo weheliso FRC, waalidiinta, daryeel-bixiyayaasha iyo adeeg-bixiyayaasha barbaarinta hore oo dhammaan wada shaqeynaya. FRC iyo kooxda, oo aad ku jirtid, ayaa ka wada shaqeyn doonaa inay abuura qorshe kala guur si looga guuro barbaarinta hore looguna guuro adeegyada kale marka cunugaagu gaadho 3 sano jir. Caruurta qaar ayaa ku haboon doona adeegyada waxbarashada gaarka dugsiga barbaarina ee uu bixiyo dugsiga degmada Qeybta B ee IDEA. Caruurta kale, adeegyada bulshada ayaa la heli karaa.

Si loo helo magaca FRC ee deegaankaaga, wac Khadka Caafimaadka Qoyska halkan 1-800-322-2588. Macluumaad dheeriya oo khuseeya korniinka, guji http://www.del.wa.gov/publications/esit/docs/transition_English.pdf

Tilmaamaha Waxbarashada Hore iyo Horumarinta

Caruurta Yara Weyn 9 ilaa 18 Bilood



“Hooyadu waxay isku dayeysay inay ka caawiso wiilkeeda 13 bilood jirka ah inuu iskii u istaago. Wuxuu ku qaloocin doonaa lugihiisa dhulka, lakiin madaxiisu wuxuu wali yaalay dhulka, sidoo kale. Si dhakhso ah, wuu jilbo joogsaday. Ka dibna wuxuu iskudayey inuu istaago. Oo degde! Wuu fadhiistay dhulka marlabaad. Lakiin wuxuu u maleeyey in sidani tahay xaraamaad! Wuu isasoo qaadayey hadana dib u dhacaayey kolba, isagoo qoslaya. Ugu danbeyntii wuu xajistay oo wuu iska ag istaagay hooyadii oo ku faraxsan kuna hanweyn.”

Sabrina Fields, Booqde Guri, Denise Louie Xarunta Waxbarashada, Seattle

WAXA AAD HALKAN KAHELI DOONTO

Marka koowaad waxaa jiro dhawr su'aalood oo ay tahay in qoysasku ay milicsadaan. Waxay siiyaan qoysaska, daryeelayaasha, xirfadlayaasha daryeelka carruurta iyo macalimiinta fagaaro ay si wadajir ah ugu wada hadlaan oo kusaabsan kobcinta koritaanka iyo waxbarashada ubad kasta.

Marka xigta aag kasta oo horumarineed hoostiisa, Tilmaamuhu wuxuu u qeybsan yahay labo saf. "Ubadka laga yaabo inay . . ." waxay siisaa tusaalooyinka waxyaabaha ubadka dadan jira ay baranayaan inay noqdaan, ay sameeyaan oo ay ogaadaan. "Fikrado lagu tijaabiyo ubadka . . ." waxay siisaa tusaalooyinka waxyaabaha qoysaska, daryeelayaasha, xirfadlayaasha daryeelka carruurta, macalimiinta iyo dadka waaweyn ee kale ee daryeela ay sameyn karaan si ay ubadka ooga caawiyaan inay waxbartaan oo ay u kobcaan si caafimaad leh. Qoysaska kala duwan ayaa laga yaabaa inay u dhiirigeliyaan waxbarashada iyo horumarinta siyaabo kala duwan.

Tilmaamaha iwaail. Umaahantilmaame dhammeystiran horumarinta ubadka, looguma talagalin inuu u noqdo agab lagu qiimeeyo, manhaj ama agab lagu soo aruuriyo xogta carruurta.

Waxa qoysasku marhoreba ka ogaayeen caruurtooda Shan su'aalood oo ay tahay in la milicsado

1. Maxaa uu canugaagu sameeyey oo ku cajabiyey oo ah karti cusub, xirfad ama fahan?
2. Sidee ayey isku yihiin in canugaagu isku dayo wax cusub?
3. Waa maxay waxa uu canugaagu kahelo inuu sameeyo?
4. Sidee ayuu canugaagu ooga jawaabaa xaaladaha ama caqabadaha cusub?
5. Waa kuma qofka kamidka ah qoyskaaga ama asxaabtaada ee uu canugaagu kahelo inuu waqti la qaato? Waa maxay qaar kamid ah waxyaabaha qofkaas uu la sameeyo ama baro canugaaga?

“Marka laga shaqeynaayo caruurta, waxaan si joogto ah ula yaabaa awooda aan xadka lahayn ee cunug kastaa leeyahay. Iftiinka indhaha caruurta iyo farxada wajiyadooda ka muuqata markay baranayaan xirfado cusub oo ay gaadhaan guulo cusub waa abaalmarinta ugu danbeysay. Inagu, dad waaweyn ahaan, waxanu leenahay awooda iyo masuuliyada inaynu ku ilaalinayno iftiinkan iyo farxadan inay jirto markay caruurta ku dhex jiraan safarkooda waxbarasho.”

Lexi Catlin, Iskuduwaha Korniiinka Barbaarinta Caruurta ee Hore, Adeega Waxbarashada Degmada 105



Fiiro gaar ah: Cunugu wuxuu sii wadaa korniinka iyo waxbarashada ka hor da'da

1. Kusaabsan aniga, qoyskeyga iyo dhaqankeyga

↓ Ubadka laga yaabo inay ...

Qoysaska iyo dhaqanka

Caruurta Yara Weyn waxay la yeelan karaan xidhiidho aamina dadka waaweyn ee ay garanayaan

- Ka jawaabi karaan marka qof ku dhawaaqo magaca cunuga.
- Raadiyo daryeel-bixiyayaal la aaminay oo raaxo iyo caawimo.
- Ka qaado cabsi aan la ogayn dadka iyo goobaha.

Fikradda nafta

Caruurta Yara Weyn waxay muujin karaan doorashadooda

- Diidi karaan marka ayna rabin inay sameeyaan wax; ogaan karaan waxa ay jecel yihiin inay sameeyaan.
- Tilmaami karaan waxa ay rabaan.
- Dooran karaan waxyaabaha lagu ciyaaro.
- Iskuday karaan inay iskood wax u qabtaan. Muujin karaan farxad markay dhameystiraan shaqo fudud.

↓ Fikrado lagu tijaabiyo ubadka ...

Qoysaska iyo dhaqanka

Caruurta Yara Weyn waxay la yeelan karaan xidhiidho aamina dadka waaweyn ee ay garanayaan

- Qabo, laabta gali, habsii, la hadal oo la ciyaar cunuga.
- Si joogto ah uga jawaab codsiyada cunuga ee soojeedinta ama caawimada. Ku deji cunuga ku jira warwarka soo dhaweyn iyo kalmado.
- Kaqeybgali canugaaga caadooyinka qoyska iyo dhaqanka, xusaska dhaqanka, jadwalada iyo waxqabadyada.
- U diyaari kala guud ama kalasaarid; u sheeg waxa dhici doona marka xiga; isticmaal jadwal tagitaan joogto ah.
- Diyaari kulanka dhammaan dadka waaweyn ee daryelaya cunugaaga, si uu ula qabsado.

Fikradda nafta

Caruurta Yara Weyn waxay muujin karaan doorashadooda

- Uga jawaab qaab togan oo caawimo leh dareemada cunuga, tilmaamihiisa, kalmadaha iyo tilmaamihiisa-wajiga.
- Istimmaal magaca cunugaaga markaad la hadlaysid isaga/iyada.
- Kala hadal cunugaaga qeybaha jidhka iyo wax lagu sameeyo (“Waxaynu u isticmaalnaa ilkaheena inaan ku calalino”).
- Sii ashyaa cunuga si uu u barto sida loo isticmaalo.
- Ka warhayn isbadelada joogtada ah, daalka badan, ama in xanuunka ay ka dhalan karaan diidmooyin iyo ka hor imaad.

↓ Ubadka laga yaabo inay ...

Is-maareynta

Caruurta Yara Weyn waxay isticmaalaan dadka waaweyn ee lagu kalsoon yahay amni ahaan oo laga sahmiyo

- Waxay raadiyaan jawaabta daryeelaha marka ay kujiraan xaalad hubaanti la'aan ah ama marka ay isku dayayaan wax cusub. Tijaabin karaan jawaabta daryeel-bixiyaha, sida gaadhida shay loo diiday, ka dibna fiirinta sida daryeel-bixiyuhu u jawaabo.
- Ka durki karaan daryeel-bixiyaha si ay u sahamiyaan deegaanka; waxay sidaasi u sameyn karaan joogto.
- Lasoon karaan shay daryeel-bixiyuhu fiirinayo ama ka hadlaayo.
- Ku dadaali karaan wakhtiyada qaar inay dib ugu lug yeeshaan dareenka daryeel-bixiyaha haddii isaga ama iyada laga jeediyo.

Caruurta Yara Weyn waxay bilaabi karaan inay ka qeybqaataan jadwalada joogtada

- Kaqeybgali waxyaabaha la sameeyo ee soo noqnoqda, sida kor uqaadida gacmaha xagga daryeelaha si uu u xambaaro.
- Raaci karaan shuruucda iyo jadwalada, iyo tilmaamaha fudud.

Caruurta Yara Weyn waxay sii wadi karaan inay sharxaan dareemadooda

- Ay nafisaan ama aad u hooyaan marka qof weyn siiyo dareen. Kalsooni badan u kordhin kartaa marka lagu dhiirgaliyo inay muujiyaan dareen xoogan.
- Sharxi karaan kana jawaabi karaan dareemo kala duwan.

Waxbarashada inay waxbartaan

- Isticmaali karaan dhammaan dareemadooda iyo shucuurtooda kala duwan si ay u bartaan wax.
- Wax ku baran karaan ciyaarta iyo la dhaqanka dadka kale.
- Isku dayi karaan qaabab kala duwan oo lagu gaadhayo shay la rabo ama lagu gaadhayo hadaf.
- Sameyn karaan isticmaalka hal-abuur, sida rogida baaldi dhanka kale.
- Si joogto ah ku dheeli karaan ciyaaraha daryeel-bixiyahaasha ee soo noqnoqda, sida indho qarsiga; filashada markaaga.
- Tijaabin karaan inay fiiriyaan in aashyaadu leeyihiin saameyn isku mida, sida ruxida xayawaan dhargay si ay u fiiriyaan inuu sameeyo cod.
- U isticmaali karaan waxay mar horeba bardeen shay cusub, sida tumida durmaan si uu cod u sameeyo, ka dibna tumida baaldi.
- Ku celin karaan shaqo ilaa ay ku guulaystaan.
- Lasoon karaan hawsha mudo wakhti dheer ah.
- Bilaabi karaan inay ku qabtaan macluumaadka maskaxda (sida goobta shay qarsoon) iyo lasocoshada isbadelada fudud (lasocodka dhaqdhaqaaqa shay qarsoon).

↓ Fikrado lagu tijaabiyo ubadka ...

Is-maareynta

Caruurta Yara Weyn waxay isticmaalaan dadka waaweyn ee lagu kalsoon yahay amni ahaan oo laga sahmiyo

- Sii deegaan badqaba oo xiiso leh cunuga si uu sahmiyo; u joogo meel u dhow.
- Ka agdhowow cunugaaga deegaan cusub si aad u hubisid; tus kalsoonidaada iyo ixtiraamkaaga dadka waaweyn ee ku cusub cunuga.
- U tilmaam aashyaada ama dhacdooyinka cunugaaga.

Caruurta Yara Weyn waxay bilaabi karaan inay ka qeybqaataan jadwalada joogtada

- Sii wad jadwalada joogtada ah ee maalinlaha sida wakhtiyada cuntooyinka iyo hurdooyinka fudud; sii cunugaaga fursad uu uga qeybgalo in badan (tusaale, ka caawi labiska, isticmaalka malqaacada).
- Kala hadal cunugaaga jadwalada joogtada ah iyo wixii isbadelada ee jadwalka, haddii ay haboon tahay.
- Sii tilmaamo fudud oo sii cunuga wakhti uu kaga jawaabo.

Caruurta Yara Weyn waxay sii wadi karaan inay sharxaan dareemadooda

- Cunuga ha sharxo dareenkiisa farxad la'aanta iyo walaaca; kaga jawaab soo dhaweyn iyo kalmado dejinaya.
- Kaga jawaab kalmado iyo fahman shucuurta cusub sheegistooda, sida la yaabka, xiisaynta.
- Ka caawi cunugaagu inuu barto inuu isdejiyo isagoo isticmaalaya baanbolo uu jecel yahay ama buste, isla hadlaya.
- Sii cunugaaga ikhtiyaarada markay haboon tahay.
- Ugu sheeg shuruucda qaab haboon (tusaale "waxaan isticmaalnaa taabasho naxariis leh").

Waxbarashada inay waxbartaan

- Sii baanbolo iyo aashya kala duwan oo badqabta xiisana leh.
- La ciyaar cunugaaga maalinkasta; dhiirgali rabitaanka iyo dedaalka.
- Lasoco cunugaagu inuu fahmo dabeecadiisa, heerka shaqada iyo doorashada.
- Sii cunuga wakhti uu iskugu dayo qalab kala duwan oo uu ku barto (sida wakhtiga la isku xidhaayo hal xidhaale).
- Fiiri bugaagta sheekooyinka oo uga sheeke sheekooyin cunugaaga.
- La dheel ciyaaro isqarin ah cunugaaga.

2. Dhisidda cilaqaadka

↓ Ubadka laga yaabo inay ...

La macaamilka dadka waaweyn

- Ku nefisi karaan la ciyaarida dadka waaweyn.
- Raaci karaan tilmaamta qofka weyn ama eegmada si ay ula wadaagaan isla hawl ama mawduuc.
- Bilaabi karaan macaamilka iyagoo dhoola cadeynaya, oo leh hadal ama xarakaad.

La macaamilka qayrkood

- Ka jawaabi karaan dhoola cadeynta dadka kale iyo shucuurtooda. Ka falcelin karaan marka qof ooyayo ama cadhoodo.
- Muujin karaan daneynta caruurta kale iyagoo daawanaya ama isku dayaya inay iska dhigdigaan (sida raacida walaal ka weyn).
- Aqoonsan karaan caruurta kale, magacyadooda iyo xubnaha qoyskooda.

Dabeecadda bulshada

- Qosli karaan marka dadka kale qoslaan.
- La macaamili karaan caruurta kale; ogaan karaan waxay iskaga mid yihiin iyo ku kala duwan yihiin.
- Ka qaadan karaan markooda ciyaaraha bulshada.

Xalinta dhibka, xalinta khilaafaadka

- Aqbal dadka waaweyn inay soo galaan marka ay jiraan khilaafyo ku saabsan boolbalada iyo ciyaarta.

↓ Fikrado lagu tijaabiyo ubadka ...

La macaamilka dadka waaweyn

- La hadal oo la ciyaar cunuga, bar agabka iyo ciyaaraha aanu wali hore iskugu dayin.
- Nidaami wadashaqaynta iyo wadaagista hawlaha maalinlaha ah, sida cunto la samaynta xubnaha qoyska.

La macaamilka qayrkood

- Sii canuga fursado uu kula macaamilo carruurta kale marka la joogo guriga, marka la joogo guryaha asxaabta ama qaraabada, ama kooxo yaryar dhexdooda.
- Ka caawi cunuga inuu la ciyaaro ciyaalka kale oo u muujiyo sida loola wadaago oo loo qaato markaaga.

Dabeecadda bulshada

- U akhri ama u sheeg sheekooyinka kusaabsan qoysaska iyo asxaabta.
- Ka caawi cunugaaga inuu aqoonsado xubnaha qoyska, saaxiibada, iyo xidhiidhkooda iyo doorarka.
- Tus cunugaaga sida uu ugu naxiirasan karo caruurta kale.
- La wadaag sheekooyinka, heesaha iyo gabayada ku saabsan dhaqanka iyo caadada cunugaaga.

Xalinta dhibka, xalinta khilaafaadka

- Talaabada si loo xaliyo khilaafaadka; kala hadal sida loo xaliyo khilaafaadka; ku celceli marka cunugu uu daganyahay.

“Ka shaqaynta fasalada barbaarinta waxaan xaqiiqsaday: Caruurta waa macalimiinta ugu wanaagsan ee aan garanayo! Dhoolacadaynta cunugu waa sharaxaada ugu wanaagsan ee waligay arakay.”

Gail Neal, Director, Cunuga Dhaqamada Badan & Xarunta Rajada Qoyska, Tacoma



3. Taabashada, aragtida, maqlidda iyo warwareegidda

↓ Ubadka laga yaabo inay ...

Iyadoo la isticmaalayo murqaha waaweyn (xirfadaha dhaqdhaqaaqa murqaha waaweyn ee jirka)

- Dib ayay uboodi karaan oo gacmaha iyo jilbaha ayay laaladin karaan; guur-guurtaan ama ayaar socdan.
- Way isasoo jiidii karaan si ay u istaagaan, iyadoo shay qabsanaya ama qof.
- Socon karaan iyadoo haysta agabka qurxinta (“kaxaysanaya”).
- Socon karaan.
- Fanan karaan.
- Jaasi karaan ama ku ciyaari karaan muusig.

Isticmaalka murqaha yaryar (xirfadaha dhaqdhaqaaqa murqaha yaryar ee jirka)

- Isticmaali karaan faraha iyo faraha lugaha markay ciyarayaan.
- Badali karaan kubadaha iyo boolbalooyinka kale. Ku faraxsanaan karaan hababka kala duwan si ay u badalaan, sida kasoo boodsiinta, ku dhufashada, iwm.
- Qaadi karaan shayada (sida midaha O) ee u dhexeeya suulka iyo farta hore.
- La shaqayn karaan dhaq-dhaqaaqa isha iyo gacanta, sida in shay khaanad lagu rido.

Isticmaalka dareenka (xirfadaha dhaqdhaqaaqa neerfaha)

- Isticmaali karaan dareenka urta, taabashada, dhadhanka, araga iyo maqalka si ay u waajahaan shayada.
- Ku raaxaysan karaan ogaanshaha iyo ka jawaabista qarooyinka kala duwan, sida oogoyinka adag ee miiska ama suufka.

↓ Fikrado lagu tijaabiyo ubadka ...

Iyadoo la isticmaalayo murqaha waaweyn (xirfadaha dhaqdhaqaaqa murqaha waaweyn ee jirka)

- Sii goobo badqaba iyo wakhtiyo cunugu kusoo wareegi karo, oo ay kujiraan fursadaha dibada ee soo noq-noqda.
- Sii qalabka qurxinta ee aan jabayn ama dadku u isticmaalaan cunuga inay kusoo jiidaan si uu istaago.
- Sii kubado, ciyaaro, boolbalooyin iyo hawlo kale kuwaasoo dhiirigalinaya soc-socodka.
- Jaaska, ku luuqaynta heesaha, dheelitaanka ciyaaraha, ku ciyaaritaanka muusiga si aad ugu dhiirigalisoo dhaq-dhaqaaqa laxamka.
- U ogolow cunuga inuu socdo markuu dibada joogo si lamid ah markuu guriga joogo.

Isticmaalka murqaha yaryar (xirfadaha dhaqdhaqaaqa murqaha yaryar ee jirka)

- Sii boolbalooyin ama walxo badqaba si uu u gaadho, uqabsado, u ruxo, ugu cadaadiyo, ugu tuuro.
- Sii wad inaad ciyaarto ciyaarta faraha iyo ciyaaraha gacmaha ee cunugaaga.
- Bar walxaha badqaba iyo boolbalooyinka si loogu dhiirigaliyo dhaq-dhaqaaqyada la xakamayn karo iyo baadhista, sida khaanadaha mashquulka ah, xarumaha hawlaha.
- U ogolow caruurta inuu qaato cuntada firilayda ah ama cuntooyinka lamid ah si ula laqabsado inuu ku qabsado faraha.

Isticmaalka dareenka (xirfadaha dhaqdhaqaaqa neerfaha)

- U ogolow cunugaaga inuu ku ciyaaro dhagaxaanta badqaba, leexooyinka ama fuulista dhismayaasha.
- Sii cunugaaga walxo badqaba oo leh qarooyin, qaabab, midabo, ur, iyo codad kala duwan; kala hadal waxa cunug dareemayo, arkayo, urinayo, maqlayo.
- Dibada ubax si aad u sahmiso ama waqtiyada ciyaarta.



“Caafimaadka iyo waxbarashada cunugu waa awooda gobolka, qaranka iyo dunida!! Jihayntaasi waa horumar dabiici ah oo waxay bilaabmataa xili hore, xataa kahor fikirka. Guusha cimriga nolosha cunugu waxay ku tiirsantahay bilaawga caafimaadka.”

Maxine Hayes, MD, MPH, Agaasimaha,
Gobolka Washington Department of Health
(Waaxda Caafimaadka)

4. U koritaanka si caafimaad leh

↓ Ubadka laga yaabo inay ...

Xirfadaha nolol malmeedka (caafimadka shakhsiga ahaneed iyo nadaafada)

- Bilaabi karaan inay ka digtoonaadan baahiyaha ay leeyihiin (oohinta markay u baahanyihiin in laga badalo, helitaanka bustaha marka uu daalo, iwm.).
- Way isa-sasabaan oo hurdo la dhacaan.
- Ka caawin karaan labiska dharka, iska saarista dharka iyo xafaayadaynta.
- Maydhista iyo qalajinta gacmaha, iyagoo caawimo helaya.

Nafaqada iyo caafimaadka

- Qabsan karaan oo ay cabi karaan koobka.
- Ku quudin karaan si iskood ah iyagoo isticmaalaya mulqaacad.
- Cuni karaan cuntada fur-furan.
- Cuni karaan cuntooyinka nafaqada leh ee kala duwan.
- Awood u yeelan doonaan inay xakameeyaan xawaaraha cunto cunista.

Badqabka

- Awood u yeelan karaan inay u sheegaan cida ay tahay daryeel bixiyaheeda ama daryeel bixiyihiisa iyo qoyska, iyo cida aanu garanayn.
- Ka leexan karaan habdhaqanka aan badqabin ee erayada (sida “maya-maya” ama “jooji”) ama calaamadaha dadka waawayn.
- Eegi karaan dadka waawayn kahor intanay bilaabin dabecad aan badqabin.

↓ Fikrado lagu tijaabiyo ubadka ...

Xirfadaha nolol malmeedka (caafimadka shakhsiga ahaneed iyo nadaafada)

- Sii canugaaga goob ammaan ah oo kuhabboon oo uu seexdo; dhallaanka ku seexi dhabarkiisa/dhabarkeeda. Ka eeg <http://www.doh.wa.gov/cfh/mch/documents/SIDS.pdf>
- Xaqiiji in isaga ama iyada ay helaan hurdo kufilan.
- Aqoonso fahamka canuga ee baahida loo qabo ka beddelka xafaayadda, wax la cabbo, iwm.
- Sii wad joogteynta nadaafadda joogtada ah sida dhaqidda gacmaha canuga, cadaysashada ilkaha iyo ciridka, tirtiridda sanko iwm; u oggolow canugu inuu ka caawiyo xirfadaha nolol malmeedka.
- Ilaali waqtiyada joogtada ah ee hurdada iyo cuntada.

Nafaqada iyo caafimaadka

- Uqaad canugaada booqashooyinka caafimaadka joogtada ah iyo baaritaanada koboca. Kadhig tallaalada kuwi ugu dambeeyey. Uqaad canugaaga rugta ilkaha ama dhakhtarka ilkaha marka uu gaaro 1 sano. (Eeg Borofaylka Cunuga, <http://www.doh.wa.gov/cfh/childprofi le/default.htm>)
- Fahan calaamadaha caadiga ah ee xanuunka cunuga haya oo ka jawaab caawimada iyo wal-walka; hel caawimo dibada ah hadii aad u baahato.
- Badqabku waxay siinaysaa noocyo kala duwan oo cunto fudud iyo mid caadiyaba leh (midhaha, khudaarta, midhaha digirta, dareeraha, booratiinada), oo ay kujiraan cuntooyinka ka kala yimid dhaqanada kala duwan. Xadid guud ahaan mac-maanada qabow iyo sharaabka hal qof uu cabayo maalintiiba.
- U oggolow cunuga inuu fursad u helo inuu si iskii ah mulqaacad ugu cuno iyo koob, oo uu cuno cuntada fur-furan, sida ku haboon.
- Oo uu kujiro cuntada nidaamka qoyska ee cunugaaga.
- Kahortag wakhtiyada kala xulista (daawadashada telefishanka, Cajaladaha DVD, kombuyuutarada, kombuyuutarada waawayn) ee cunuga. (Eeg Akaadamiyada Maraykanka ee Qaybta Caafimaadka Caruurta, <http://aappolicy.aappublications.org/cgi/content/full/pediatrics;128/5/1040>)

Badqabka

- U sharax marka shayadu ay aad usii kululyihiin iyo markay aadka u qabaw yihiin.
- Isticmaal weedh joogto ah sida “maya-maya” si aad uga caawiso cunuga inuu joojiyo dabecada aan badqabin.
- Kormeer oo dusha kala soco hawlaha cunugaaga markasta oo uu sii noqonayo mid firfircoon oo feejigan.
- Sii deegaan caafimaad qaba oo badqaba (kasaar hawlaha dhibaata leh, ku dabool waxyaabaha korontada ku shaqeeya, dhig meel aanay caruurta kasoo gaadhayn, iska ilaali sigaarka iyo waxyaabaha kulul, iwm.).
- Fahan waxyaabaha khatarta ah iyo calaamadaha dhibaataaynta cunuga ee nuglaynaya; ugu jawaab si haboon. (Eeg <http://www.healthchildren.org/English/safety-prevention/at-home/Pages/What-to-Know-about-Child-Abuse.aspx> iyo DEL Xarunta Daryeelka Cunuga ee Sharciyayta Buuga Hagaha, Qaybta 7)

5. Wada xariiridda (wax qorista iyo wax akhrinta)

Fiiro gaar ah: Xirfadaha wada xariirka waxay bilowdaan dhalashada kahore. Luuqadu waxay qeyb muhiim ah katahay aqoonsiga dhaqanka. Xirfadaha luuqada waxay ka bilowdaan luuqada(ha) guriga ee canuga. Carruuraha kasoo jeedo qowmiyadaha waxaa laga yaabaa inay isku mar u bartaan luuqadooda qawmiyada sidi luuqada guriga. Qoysaska labada luuqadood iyo labada dhaqan leh waxay ku hadli karaan wax kabadan hal luuqad markay guriga joogaan

↓ Ubadka laga yaabo inay ...

Hadalka iyo dhageysiga (koboca luuqada)

- U jeedsan karaan qofka hadlaya, oo ay dareenka siin karaan waxa qofka hadlayaa uu eegayo ama uu tilmaamayo.
- Jeedsanayaan, joojinayaan ama hadlayaan marka magac loogu yeedho.
- Ka jawaabi karaan si haboon erayada ay garanayaan (sida sacabinta marka daryeel bixiyuhu yidhaahdo “Sacabiya”).
- Tilmaami karaan dadka iyo shayada ay garanayaan si ay u jawaabaan su’aasha “Halkee _____?”
- Isticmaali karaan erayada, dhawaaqyada iyo tilmaamaha si ay u hantaan dareenada, u sameeyaan codsiyo, faalo u dhiibtaan, u salaamaan.
- U isticmaalaan dhawaaq joogto si ay u muujiyaan qof ama shay gaar ah, sida dhihida “dada” oo ay uga jeedaan aabo.
- Magacaabi karaan dadka, xayawaanka iyo walxaha ay yaqaanaan.
- Isticmaali karaan sideed ilaa 20 kalmadood oo luuqada guriga ee la fahmi karo ah.
- Isticmaali karaan hadalka halka eray ah (sida dhihitaanka “Kor” si ay u qaadaan) iyo jumladaha labada eray ee gaagaaban ka kooban (“Ma tagaa anigu.”).
- Hadii barashada laba luuqadood, aanay isticmaalin kalmadaha luuqada labaad, lakin ay ku wada xidhiidhaan tilmaamo iyo sharaxaado wajiga ah.
- Waxay ka qaybqaadan karaan wada sheekaysiyo fudud.
- Ku raaxaysanayan tilmaamahan soo socda ee halka talabo. (“Ii keen kubada”)

Akhriska

- Samayn karaan codadka kaldmaha ay garanayan marka loo akhriyo.
- Waxay muujiyaan ka warqabidda dhawaaqyada ereyada lagu hadlo iyagoo diiradda saarayo qofka hadlayo.
- Tilmaami karaan sawirada iyo erayada kujira buuga; haystaan buugaagta ay jecelyihiin, si kordhaysa awood ugu leh inuu hagaajiyi buugaagta, iyadoo caawimo helaya; isku day inay rogaan bogaga.
- Keeni karaan buug qof wayn si aad kor ugu akhrido.
- Waxay fiiro gaar ah uyeeshaan wakhti gaaban marka ay eegayaan buugaagta.
- Kaqayqaadan karaan sheekooyinka, heesaha, ciyaaraha gacanta iyo laxamka.

Qorista

- Inay si dag-daga u qori karaan ama ay samayn karaan calaamadinta waraaqda iyadoonay wax caawimo ah helin.
- Ku qabso calaamadeeyaha ama kalarka oo ku calaamadee warqad meel kasta.

↓ Fikrado lagu tijaabiyo ubadka ...

Hadalka iyo dhageysiga (koboca luuqada)

- Akhri buugaagta sheekada oo u sheeg sheekooyinka cunugaaga.
- Sharax maalin kasta walxaha iyo halwaha (sida gaadhi cas, dhagaxa cunuga); kalahadal waxyaabaha ku saabsan shaqada joogtada ah.
- Bar erayada cusub ee kujira (“Tani waa sharaabka tufaaxa”).
- Ku celceli su’aalaha iyo tilmaamaha sida loogu baahanyahay; muujinta ama tusitaanka jawaabaha hadii loo baahdo; waydii cida, waxa iyo meesha su’aasha.
- Ciyaar magaabista dheesha adigoo dibada jooga, raadinaya buugaagta, dhigitaanka boolbalada, iwm.
- Gogoldhiga iskudayada cunuga si uu u dhaho erayo cusub; kordhi waxa cunugaagu dhaho.
- Muuji inaad fahantay kalmadaha iyo tilmaamaha cunugaaga; lalqaado wadasheekaysi.

Akhriska

- Akhri buugaag, akhri erayada iyo gabayada oo leh laxan iyo luuqad lagu celcelinayo.
- Dooro buugaagta hawlaha la garanayo ka hadlaysa; bar buugaagta kayimid dhaqamada kala duwan; isticmaal maktabad akhri hadii la heli karo.
- Cunugu ha tilmaamo sawirada marka aad u akhrido ama aad u sheegto sheeko.
- Isticmaal maro, caag ama buugaagta boodhka. Tus sida loo qabto buuga oo rog bogaga. Ka digtonow in cunugu buugaa ula dhaqmo sidii boolbaro oo kale.
- U hees heeso oo la ciyaar ciyaaro leh dhawaaq ereyada iyo qaafiyada.

Qorista

- Sii cunugaaga agabka qoritaanka iyo wax sawiridda (qalin qoriga midabada, qalimaanta wax lagu calaamadeeyo, jeesto, iwm.) iyo saxgado (warqad, hoolka la maro).
- Qor magaca cunugaaga oo usheeg xarfaha ama dhawaaqyada marka aad wax qorayso.
- Sawir oo calaamadee sawirada marka aad ka hadlayso xubnaha qoyska iyo hawlaha la yaqaan.
- Canuga hakaa caawiyo “inuu saxiixo” kaararka salaanta oo leh magaca ama qada faraha.

“Dhiirigelinta jiilal waxbarta nolosha oodhan waa inay noqdaan aasaaska nidaamka waxbarashada laga soo bilaabo dhalashada iyo wixi ka dambeeyo. Haddii canugu jecel yahay inuu waxbarto, shaqadeena ka barayaal ahaan waa la fududeeyey. Ciyaarta, layaabka, hal abuurnimada iyo kutalagalka wuxuu noqon karaa dariiq loo maro si loo gaadho hadaf!”

Diane Kroll, Agaasimaha Barbaarinta Caruurta, Adeega Waxbarashada ee Dagmada Sound Puget



6. Barashada kusaabsan adduunkeyga

↓ Ubadka laga yaabo inay ...

Aqoonta (garashada)

- Waxay indha-indhayn karaan kuwo kale waxay qabanayan. Kadib koobiyayn karaan falalkooda, tilmaamahooda iyo dhawaaqyadooda.
- Isticmaali karaan koobiyayn si ay u sameeyaan saamayn la doonayo, sida ka shaqaysiinta boolbalada, ama helitaanka shay.
- U baadh shayada habab kala duwan, sida ruxitaanka, garaacista, riixista iyo tuurista.
- Ku raaxayso dheelista ciyaaraha qarsoon; meelee walaxda taasoo ka qarsoon aragtida.
- Isticmaal walxaha sida lagu talagalay, sida badhanada ee tilifoona boolbalada ah, ama ku cabitaanka koobka.
- U isticmaal shay si loo dhammeeyo, sida isticmaalka baaldi si aad alaaba carruurta ku ciyaarto meel looga keeno oo loo geeyo meel kale.
- Sugi karaan caawimada daryeel bixiyaasha iyagoo samaynaya dhawaaqyo, sharaxaado wajiga ah iyo tilmaamo si ay u helaan walax ama ay u bilaabaan hawl.
- Iswaafajin karaan walxaha iskumidka ah.
- Bilaabi karaan ciyaaraan ciyaar dhab ah oo ay koobiyeeyaan talaabooyinka kuwa kale, sida ruxitaanka iyo quudinta boolbalada cunuga.
- U baadh karaan walxaha siyaabo aan sax ahayn.

Xisaabta

- Fahmi karaan fikrada “waxbadan” oo la xidhiidha cuntada ama ciyaarta. Isticmaali karaan tilmaamo si aad u waydiiso waxbadan.
- Koobiyayn karaan nidaamka tirinta iyagoo isticmaalaya waxoogaa magacyada lambarada.
- Ku ciyaari karaan boolbarada iyo walxaha leh cabiraanta kala duwan iyo qaababka.
- Waxay isku dari karan shayada, sida hal xidhaalayaasha isqaadanaya.
- Raaci karaan tilmaamaha fudud kuwaasoo isticmaala kalmada sida “kujira,” “sare” iyo “hoose.”

↓ Fikrado lagu tijaabiyo ubadka ...

Aqoonta (garashada)

- Sii cunugaaga khibrad badqab taasoo tusaysa waxa sababay iyo saamaynta, sida bakhtiinta iyo shidista laydhka. Tus oo u sharax sababta iyo saamaynta. (“Hadi aad tuurto boolbaladaada meel ka baxsan xoolka, ma gaadhi kartid.”)
- Sii cunugaaga shayada aad baadhi karto; isku day inaad isku rakibto boolbalooyinka, sida kuulaha waawayn ama hal xidhalayasha fudud.
- La dheel ciyaaraha cunugaaga taasoo muujinaysa shayada qarsoon inay wali halkaa kujiraan, sida xaga sare iyo qarinta iyo eegmada.
- Sharax sida khibradaha kala duwan ay midba midka kale ula xidhiidho. (“Waa roob markaa waxaan u baahanahay dalaayad.”)
- Ka caawi cunugaaga inuu isku dayo inuu shayada u qabto nidaamyo ka duwan, sida hagaajinta qidcadaha ee aan isku beegnayn.
- Ka jawaab calaamadaha uu cunugaagu ku dalbanayo caawimo lakin sidoo kale ku dhiirigali inuu isku dayo inuu yar dheraysiiyo.
- Tus cunugaaga buugaag iyo sawiro ay kujiraan dad u eeg cunugaaga iyo dadka ka socda kooxaha dhaqamada kale.
- Sii walxo badqaba, caruusado iyo boolbalooyin kale kuwaasoo dhiirigalinaya bilawga ciyaarta jiliinka.

Xisaabta

- Tiri boolbalooyinka ama walxaha, u ogolow cunugu inuu taabto markaad tirinayso. Magacaw midabada iyo qaababka.
- Ku luuqee heeso oo akhri buugaag kuwaasoo leh lambaro iyo tirooyin, oo magacaw midabada oo aqoonso qaababka.
- La xidhiidhi cunugaaga hawlaha kuwaasoo muujinaya “waxbadan” iyo “waxyar.”
- Sii cunugaaga qidcado lambaro leh ama tirooyin kale oo boolbalooyin ah.
- Sii cunugaaga boolbalooyin kuwaasoo dajinaya cabirada, sida koobabka lays dulgaliyo ama fargalada giijisma.
- U sharax oo sii cunugaaga fursad uu ku kala sooco oo ku kala saaro (“Fadlan ii keen kabahaygii cad-cadaa.”).
- Isticmaal tirada kalmadaha si uu u dhaho imisa midhbaa kujira kooxda.

↓ Ubadka laga yaabo inay ...

Sayniska

- Qaadi karaan talaabooyin si ay hadaf u gaadhaan, sida inay buuxiyaan qidcadaha hal xidhaalaha, ama inay ka shaqaysiiyaan boolbalo.
- Sharaxi karaan layaabka iyo farxada inay diba ku ciyaaraan iyo walxaha dabeeciga ah, sida biyada, ciida iyo dhoobada.
- Sharixi karaan xiisaynta marka ay arkayaan xayawaanka, shimbiraha iyo kaluunka. Muujin karaan danaynta xayawaanka iyo matalaadaha xayawaanka.
- Ogaysiiska astaamaha shayada dabiiciga ah, sida caleemaha, ama dhacdooyinka, sida roobka ama dabaysha.
- Ka jawaabi karaan tilmaamta daryeel bixiyaha sida uu u qabanayo si haboon oo ku waajahan kuna salaysan waxyaabaha nool.
- Ku raaxaysan karaan isticmaalka ama ku ciyaarista walxaha tiknoolajida ah, sida duudubista boolbalada.

Cilmiga bulshada

- Waxay aad ugu faraxsanyihiin hawlaha maalinlaha ah ee joogtada ah.
- Aqoonsan karaan bilaawga iyo dhamaad dhacdada (sida sacabinta marka ay dhamaato heestu).
- Raadin karaan goobo, sida isku dayga inay buuxiyaan khaanad kaadhadh kujiraan.
- Aqoonsan karaan meelaha qaar ay garanayaan, sida guriga, dukaanka, guriga ayeeyo.
- Ogaan karaan halka boolbarooyinka iyo cuntada ay jecelyihiin lagu ilaaliyo.
- Ogaan karaan halka weelka qashinka uu yaalo.

Fanka

- Isku dayi karaan agabka kala duwan ee farshaxanka, sida sawirista, kaladhaanta, calaamadiyaasha, qalabka lagu ciyaaro, dhoobada.
- Isku dayi karaan ilaha kala duwan ee codka, sida boolbarada jabaqda leh, jalasyada, durbaanada.
- Waxay daneeyaan dhawaqa, mawjada codka, codadka, muusiga, midabyada iyo qaababka.
- Ku raaxaysan karaan laxanka iyo dhaq-dhaqaaqa.

↓ Fikrado lagu tijaabiyo ubadka ...

Sayniska

- Kula soo biir cunugaaga adigoo sharaxaya shayada, walxaha, shayada loo helo si dabiiciya.
- Ku luuqee hees oo u akhriya buugaagta ku saabsan xayawaanka iyo dhirta si wadajira, iyo sida ay u koraan oo iskubadalaan.
- Booqo beer, goob nasasho ama beer xayawaan si aad u daawato xayawaanka.
- Tus cunugaaga sida uu ula dhaqmayo xayawaanka si xushmad leh, isagoon waxyeelaynayn.
- Sii cunugaaga fursada uu si badqabta ugu ogaan karo wax usgaga ah, ciida iyo biyaha.
- Kala hadal cunugaaga waxyaabaha la xidhiidha isbadalka cimilada.

Cilmiga bulshada

- Kala hadal waxyaabaha dhici kara iyo kadib waxyaabaha joogtada ah ee maalinlaha ah.
- Tus sida uu dayeeli karo deegaanka isagoo ka qaadaya qashinka oo dhigaya meesha saxda ah.

Fanka

- Isticmaal erayo wax sharaxaya si aad uga hadashaan adiga iyo cunugaaguba waxaad raadinaysaan.
- Sii cunugaaga fursad uu ku badbaadiyo agabka farshaxanka.
- Sacab u tun, shaanbadee, jaas, ama faraha ku garaac muusig si aad u heesid, jiipta iyo jaanta.
- Usoo bandhiga cunugaaga codad kala duwan (hees, hadal, guuxitaan) iyo qaababka muusiga.

Fiiri sidoo kale, Parent Help 123 (Caawimada Waalidka 123) ee korniinka ilmaha cunuga, <http://www.parenthelp123.org/infants/child-development>, iyo inbadan oo qeybta Macluumaadka Khayraadka ah.

FARQIYADA U DHAXEYEA KOBOCA

Waalid ahaan, waxaad ogtahay in cunugaaga yar ee raadqaadka ahi yahay kan ugu wanaagsan.

Waxaad ogtahay shayada sida iyo goorta uu cunugaaga yari soconayo, ku ciyaarayo boolbalooyinka, hadlayo, ama uu wax cunayo/wax cunayso isagoo isticmaalaya mulqaacad ama farageeto. Waxaad arkaysaa waxa weeyi sida cunugaaga yari u korayo isagoo maraya heerar kala duwan ee koritaanka.

Canug kasta wuxuu u koraa oo u hormaraa xawligiisa ama xawligeeda. Waa muhiim inaad kala hadasho bixiyaha xanaanada caafimaadka cunugaaga yar booqasho kasta oo ku saabsan marxaladaha uu cunugaaga yari gaadhay iyo waxa xiga ee la filayo. Waxa kale oo muhiim ah in aad u sheegto bixiyaha xanaanada caafimaadka cunugaaga yar haddii aad aragto mid ka mid ah calaamadahan ee suurtoogalka ah daahitaanka korriinka. Fadlan hubi inaad kala hadashid wixii walaaca haddii:

Da'da 12 bilood, ee cunugaaga:

- Ma guurguurto
- Ma istaagi karo marka la caawiyo
- Ma raadiyo waxyaabo isaga ama iyadu ay ku arkaan inaad qariso
- Ma tilmaami karaan shayada
- Ma baran karaan tilmaamaha sida salaanta ama madax ruxitaanka
- Ma odhan karaan kalmadaha fudud sida “hooyo” ama “aabo”
- Wuxuu lumiyay xirfadihii isaga ama iyada mar ay lahaayeen (dib u noqoshada qaar waa caadi)

Da'da 18 bilood, ee cunugaaga:

- Uma tilmaami karaan shayada dadka kale
- Ma socon karo
- Ma garanayo waxa shayada uu garanayo loo isticmaalo
- Ma koobiyayn karo dadka kale talaabooyinkooda ama eryadooda
- Ma qaadan karo erayo cusub
- Ma haysto ugu yaraan lix kalmadood
- Ma ogaan karo wakhtiga daryeel bixiyuhu baxo ama yimaado
- Wuxuu lumiyay xirfadihii isaga ama iyada mar ay lahaayeen (dib u noqoshada qaar waa caadi)

Machadka Mareykanka ee Xanuunada Caruurta wuxuu ku talinayaa in dhammaan caruurta loogu baadho si guud korniinka booqashada 18 bilood. Weydii adeeg-bixiyahaaga daryeelka caafimaadka baadhiaanka korniinka maskaxda cunugaaga.

Wixii macluumaad dheeriya:

Cunugyadu ma sugi karaan. Hadii ay jirto su'aal ku saabsan koritaanka cunugaaga, lahadal bixiyaha daryeelka caafimaad ee cunugaaga. Hadii aad qabto tabashooyin ku saabsan koritaanka cunugaaga, waxaad sidoo kale wici kartaa Khadka Caafimaadka Qoyska ee 1-800-322-2588. Khadkan wuxuu kuu sheegi karaa waxyaabo ku saabsan baadhis kortaan oo bilaash ah iyo adeegyada kale, oo wuxuu ku siin karaa magaca Family Resources Coordinator (Iskuduwaha Khayraadka Qoyska, FRC) ee goobtaada maxaliga ah. FRC wuxuu kaa caawin karaa inaad ogaatid in cunugaagu u baahan yahay qiimayn dheeriya.

Tabashooyinka ku saabsan caruurta jirta ilaa sadex sanadood, waxaad sidoo kale ka raadin kartaa macluumaadka gobolka ee Department of Early Learning's Early Support for Infants and Toddlers (Waaxda Caawinta Waxbarashada Barbaarinta Caruurta yar-yar iyo Kuwa Raadqaadka ah, ESIT) barnaamijka <http://www.del.wa.gov/esit> ama guji http://www.del.wa.gov/publications/esit/docs/PrescreenChart_English.pdf Wixii macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan marxaladaha korriinka.

Khadka Caafimaadka Qoyska ayaa sidoo kale bixin kara macluumaadka talaalka, caymiska gobolku maalgaliyo, iyo khayraad kale: www.withinreachwa.org. Parent Help 123 (Caawimada Waalidka 123) ayaa bixisa macluumaadka korniinka ilmaha, baadhitaanka iyo khayraadka kale: <http://www.parenthelp123.org/infants/child-development>

Centers for Disease Control and Prevention (Xarumaa Xakameynta iyo Kahortaga Xanuunada, CDC) fadaraalka 1-800-CDC-INFO ama www.cdc.gov/concerned ayaa sidoo kale bixiya macluumaad. Fiiri CDC *Wakhtiyada Guulaha* ee warqada: http://www.cdc.gov/ncbddd/actearly/pdf/parents_pdfs/MilestoneMomentsEng508.pdf

TURJUMAADAHA HORE

Turjumaadahu waa qayb kamid ah nololaha maalinlaha ah. Hagaajinta waxyaabaha cusub ee kugu wareegsan iyo dadka waa xirfad dheer oo muhiim ah taasoo ay caruurta u baahanyihiin inay bartaan. Isbadalka u horeeya ee caruurta inta badan wuxuu u dhexeeyaa guriga iyo qaraabada ama guriga daryeel bixiyaha, ama wuxuu u dhexeeyaa guriga iyo daryeelka caafimaadka ama dugsiga barbaarinta. Waxa dhici karta in cunugu yeesho hawlo kala duwan maalmaha kala duwan ee toddobaadka. Ka guurista deegaan una guurto deegaan kale way ku adkaan kartaa cunuga.

Waxa waalidka, daryeel bixiyaashu iyo macalinmiintu qaban karaan: Xiriirka wanaagsan ee qoysaska, daryeel bixiyaasha iyo macalimiinta waa furaha. Waalidiintu waxay goor hore kala hadli karaan bixiyeyaasha iyo macalimiinta wax ku saabsan dhaqanka qoyska, luqadda iyo hawl maalmeedka, iyo dookh qoyska iyo cunuga ee cuntooyinka iyo hawlaha. Si wadajira, waxay isla eegi karaan hababka ay usiin karaan sii wadid, sida inay yeeshaan wakhtiyada cunto joogto ah iyo cunto ay yaqaanaan. Daryeel bixiyeyaasha iyo macalimiintu waxay hubin karaan inay si sax ah u sheegaan magaca cunuga iyo qoyska, inay bartaan dhawr kelmadood oo muhiim ah oo ku jira luqadda guriga ee cunuga, oo ay ogaadaan waxa cunugu ka helo. Waxa kale oo ay ku dari karaan goobta daryeelka ama fasalka agab, sawiro iyo/ama farshaxan ka tarjumaya danaha cunuga iyo qoyska.

Waalidiintu waxay kala hadli karaan hawl maalmeedka cusub ee cunugooda. Tusaale ahaan, waxay sheegi karaan magacyada dadka waaweyn ee cunugu la joogi doono, inta uu cunugu halkaas joogi doono, iyo magacyada saaxiibbada uu cunugu arki doono. Waqti ka dib, waalidiintu waxay fiiri gaar ah u yeelan karaan xidhiidhka cunugoodu uu la leeyahay daryeelayaasha kala duwan si loo hubiyo inay jiraan ku-xidhnaansho xooggan.

Tilmaamaha Waxbarashada Hore iyo Horumarinta

Socod-baradka 16 ilaa 36 Bilood



“Waxaan xasuustaa daawashada kaaliyaha macalinka oo dhulka kula soo degaya cunugayga kaas oo da’dii 2 sano jira kuna bixisay wakhtigeeda intiisa badan inay dhabarka u jiipto. Wuu jiiifiyay, badhtamaha fasalka dhexdiisa, isagoo dhabarka u jiiifiyay si uu arko muuqaalkeeda. Waa maxay talaabadan cajiibka ah ee lagu dhisayo xidhiidhka kala dhexeeya cunuga kaasoo leh aragti kali ee dunida. Waa maxay meeshan aan caadi ahayn oo loogu talagalay baahiyaha gaarka ah ee cunugaygu qabo si uu u helo waayo-aragnimadeeda waxbarasho ee ugu horreysa.”

Colleen Willis, hooyo ka qalinjabisay Xarunta Kindering

(Kindering waxay siisaa adeegyada barbaarinta caruurta aadka u yar-yar ee baahiyaha gaarka ah qaba)

WAXA AAD HALKAN KAHELI DOONTO

Ugu horayn waxay jira waxoogay su'aalo ah oo qoysasku soo celiyeen. Waxay siiyaan qoysaska, daryeelayaasha, xirfadlayaasha daryeelka carruurta iyo macalimiinta fagaaro ay si wadajir ah ugu wada hadlaan oo kusaabsan kobcinta koritaanka iyo waxbarashada ubad kasta.

Marka xigta aag kasta oo horumarineed hoostiisa, Tilmaamuhu wuxuu u qeybsan yahay labo saf. "Ubadka laga yaabo inay . . ." waxay siisaa tusaalooyinka waxyaabaha ubadka dadan jira ay baranayaan inay noqdaan, ay sameeyaan oo ay ogaadaan. "Fikrado lagu tijaabiyo ubadka . . ." waxay siisaa tusaalooyinka waxyaabaha qoysaska, daryeelayaasha, xirfadlayaasha daryeelka carruurta, macalimiinta iyo dadka waaweyn ee kale ee daryeela ay sameyn karaan si ay ubadka ooga caawiyaan inay waxbartaan oo ay u kobcaan si caafimaad leh. Qoysaska kala duwan ayaa laga yaabaa inay u dhiirigeliyaan waxbarashada iyo horumarinta siyaabo kala duwan.

Tilmaamaha waa il. Uma ahan tilmaame dhammeystiran horumarinta ubadka, looguma talagalin inuu u noqdo agab lagu qiimeeyo, manhaj ama agab lagu soo aruuriyo xogta carruurta.

Waxa qoysasku marhoreba ka ogaayeen caruurtooda Shan su'aalood oo ay tahay in la milicsado

1. Maxaa uu canugaagu sameeyey oo ku cajabiyey oo ah karti cusub, xirfad ama fahan?
2. Sidee ayey isku yihiin in canugaagu isku dayo wax cusub?
3. Waa maxay waxa uu canugaagu kahelo inuu sameeyo?
4. Sidee ayuu canugaagu ooga jawaabaa xaaladaha ama caqabadaha cusub?
5. Waa kuma qofka kamidka ah qoyskaaga ama asxaabtaada ee uu canugaagu kahelo inuu waqti la qaato? Waa maxay qaar kamid ah waxyaabaha qofkaas uu la sameeyo ama baro canugaaga?

“Yaabka wajiyadooda yar-yar iyo farxadda weyn ee daahfur kasta oo cusub ayaa ka dhigaysa la shaqaynta carruurta yar-yar hadiyad noocaas ah. Markaan raaco hogaankooda, sugo, daawado, dhageysto oo aan caawiyo hagitaankooda, waanu wada barankarnaa.”

Kathy Fortner, hooyo laba caruur ah
iyo Bixiye Barbaarinta ah



Fiiro gaar ah: Cunugu wuxuu sii wadaa korniinka iyo waxbarashada ka hor dāda

1. Kusaabsan aniga, qoyskeyga iyo dhaqankeyga

↓ Ubadka laga yaabo inay ...

Qoysaska iyo dhaqanka

- La yeelo xidhiidh daryeel bixiyayaasha ama qoys aan ahayn waalidka ama daryeelaha guud.
- Tusi kartaa doorashada dadka waaweyn iyo asxaabtiisa la yaqaan.
- Ku raaxaysan karaan meelo kala duwan oo ay joogaan dadka waaweyn ee ay garanayaan (sida guriga, baabuurka, dukaanka ama garoonka ciyaarta).
- Sharixi karaan taxadarka ama cabsida ku waajahan dadka aanay garanayn.
- Aqoonsan karaan doorarka ay ku leeyihin qoysaska.
- Kaqayb qaadan karaan shaqooyinka qoyska.
- Ku raaxaysan karaan, heesaha iyo gabayada dadka kala duwan iyo dhaqamada kala duwan.

Fikradda nafta

- Kala saari karaan daryeel bixiyaha marka waxyaabo ay garanayaan ku arkaan meel ka baxsan guriga.
- Aqoonsan karaan oo dareenka ee iska arkaan muraayada ama sawirada.
- Muujin karaan wacyigalinta ay ka arkaan dadka kale (sida ku celcelinta talaabada markay arkaan qof sidaa samaynaya).
- Muujinta isku kalsoonaanta; iskudayga waxyaabo cusub.
- Samayn karaan doorashooyin (sida dharka ay xidhan karaan) iyo haysashada buugagta ay jecelyihiin, boolbalooyinka iyo hawlaha.
- Ku faani karaan tusi karaan mashruucyo la dhameeyey (sida sawirid ama rasayn qeybo) daryeel-bixiye.
- Magaaci karaan oo sharxi karaan shucuur badan, dadka ay yaqaanaan, xayawaan carbis ah.
- Raadin karaan deganaanta dadka waaweyn ee muhiimka u ah iyaga marka xaalad cusub ama aan degaynayn jirto, ama baahashada caawimo, ama dareemid shucuur xoogan.

↓ Fikrado lagu tijaabiyo ubadka ...

Qoysaska iyo dhaqanka

- Sharax oo muuji dhaqamada, taariikhda, cibaadooyinka iyo hawlaha qoyska oo sii wad inaad ku lug yeelatid cunugaaga.
- Cunugu ha kaala hadlo nattiisa iyo qoyska.
- Ku dar cunuga dhaqanka qoyska ee fasalka iyo ciyaarta.
- Sii cunuga caawimo oo ugu labis dharka ciyaaraha doorar kala duwan oo qoyska si uu u matalo.
- Soo dhig sawirada cunuga iyo xubnaha qoyska ee heerka isha cunuga arki karto.
- Ula kulan qoyska/daryeel-bixiyaha/macalinka si gaara si loola qabsado.

Fikradda nafta

- Ka jawaab shucuurta cunuga iyo baahiyaha jidheed.
- Ka dhageysto cunuga; umuujii daneyn, naxariis iyo faham; ka jawaab su'aalaha iyo codsiyada.
- Magacow shucuurta cunugaaga markaad ogaatid. Ka caawi cunugaagu inuu fahmo oo magacaabo dareemada.
- Kala hadal waxyaabaha adiga iyo cunuga aad wada qabateen, oo ay ku jiraan sida uu dareemayo.
- Ka caawi cunugu inuu ku guulaysto hawlaha ama shaqooyinka caqabadaha leh (tusaale, hal-xidhaale, xidhashada dharka).

↓ Ubadka laga yaabo inay . . .

Is-maareynta

- Xasuusan karaan oo raaci karaan jadwalada iyo shuruuca fudud wakhtiyada qaar.
- Hagi karaan dadka kale si ay u raacaan shuruuca iyo jadwalada fudud, xataa marka iyagu aanay raacayn.
- Ku adkaan karta barashada hab-dhaqan cusub marka jadwalka la badelo.
- Ka jawaabi karaan hagitaanka dadka waaweyn, inta ugu badan wakhtiga. Tijaabin karaan xuduudaha iyo inay madaxbanaanaadaan.
- Joojin karaan hawl ama iska ilaalin karaan sameynta shay haddii lagu hago.
- Sharaxi karaan shucuur xoogan iyagoo maraya xanaaq degdega.
- Sameyn karaan waxyaabaha loo sheegay cunugu inaanu sameyn.
- Muujin karaan rabitaan, sida amar siinta dadka kale.
- Muujin karaan awooda lagu xasuusanayo khibrado hore una sheegi karaan qof weyn, oo ay ku jiraan shucuurta sahlan.

Waxbarashada inay waxbartaan

- Si joogto ah u sahamin karaan deegaanka.
- Weydiin karaan su'aalo.
- Isku dayi karaan qaabab wax loo qabanayo. Tijaabin karaan saameynta ficiladooda ee ashyaada iyo dadka.
- Ku adkaysan karaan ikhtiyaarada qaar. Dooran karaan hawl siina wadi karaan mudo wakhti dheer ah.
- Dooni karaan inay qabtaan hawl ay xiisaynayaan inbadan.
- Raadin kartaa oo aqbali karaan markay dhib la kulmaan.
- Hal-abuuri karaan qaabab loo isticmaalayo waxyaabaha maalinlaha.
- Ku raaxaysan karaan ciyaarta iyo abuurida waxyaabo cusub.
- Badeli karaan hab-dhaqan ku saleysan shay caruurta bartay marhore.

↓ Fikrado lagu tijaabiyo ubadka . . .

Is-maareynta

- Sii cunuga ikhtiyaaro caadi u ah (“Miyaad jeclaan lahayd inaad kula ciyaartid gawaadhida ama qeybo?”).
- U deji shuruuc fudud iyo xuduudo oo joogtee; ogow in tijaabooyinka hore ee cunug ka qeyb yihiin korniinka. Iska ilaali ciqaabta jidheed.
- Ka caawi cunug inuu maamulo oo u sharax dareenkiisa si badqabta oo haboon. Tus hababka loo sharxo dareenka ee ay qiyamka qoysk iyo dhaqankuba aqbali karaan.
- Markaad cunuga ka xanaajisid, kala hafal sida ay caadi u tahay inaad muujisid cadhada iyo sida aanay caadi u ahayn.
- Ixtiraam in dhaqamada kala duwan keenaan qiyam kala duwan oo madax banaani ah.
- Aqoonso oo sharax hab-dhaqanka haboon ee cunuga (“Waxaad xasuusatay inaad meel sudhid koodhkaaga.”).

Waxbarashada inay waxbartaan

- Sii cunuga fursado uu ku sahmiyo iskuguna dayo hawlo iyo shaqooyin cusub.
- Ka jawaab su'aalaha cunuga xataa marka uu kugu celceliyo inbadan.
- Weydii cunuga su'aalaha khuseeya sahamintiisa iyo hawlihiisa.
- Sii cunugaaga wakhti uu ku wado hawl.
- Ku dhiirgali cunugu inuu ciyaar iska dhigis ah dheelo oo hal-abuur yeesho.



“Dhawaantan waxa jiray shay qadiimi ah oo labo jir ah kuna sahabsan waxaygu waa waxayga, waxaaguna waa waxayga dhanka kubada. Labo sano jirka qadiimiga ah hooyadii ayaa rabtay inay la wadaagto kubada gabadh yar oo kale, lakiin wuu diiday inuu aqbalo. Wuu cadho dhaqaaqay, oo waxaan moodnay inuu iska tagaayo. Lakiin wixii uu sameeyey wuxuu ahaa inuu u helo kubad kale gabadha yar. Wuu soo noqday waanu siiyey iyada, oo iyadna aad ayey ugu faraxday midhaasi. Muu ahayn daneyste kaligii haba yaraatee, lakiin luglahaanshaha xalin Guul-guul ah”

Janet Russell Alcántara, Iskuduwaha Barnaamijka, Xarunta Khayraadka Qoyska ee Angle Lake, Lutheran Adeegyada Bulshada Waqooyi-Galbeed

2. Dhisidda cilaaqaadka

↓ Ubadka laga yaabo inay ...

La macaamilka dadka waaweyn

- Bilow la macaamilka iyo la ciyaarida dadka waaweyn.
- Raadi dareenka dadka waaweyn.
- Ku raaxayso ciyaaraha la iska sugo ee daryeel-bixiyayaasha oo ku hag waayeelka doorkiisa ama doorkeeda.

La macaamilka qayrkood

- Ula ciyaar dhinac-dhinac cunug kale, wakhtiyada qaar.
- Xasuuso oo isticmaal magacyada caruurta aad taqaan.
- La ciyaar qayrkaa. U muuji daneyn oo ugu wac magacooda. Aqoonsa oo raadin inaad noqotid cida cunugu la ciyaaro ee uu garanayo. Lasoco oo iska dhig ciyaarta caruurta kale.
- Bilow oo ku dar caruurta kale ciyaar, sida ciyaarta jasta.

Dabeecadda bulshada

- Ku faraxsanow inaad la kulantid asxaabta iyo dadka aad taqaan. Yeelo saaxiib ciyaareed aad doorbidaysid.
- Dareen marka qof aad taqaan maqan yahay (“Marka uu joogo Simon?”).
- Dareen marka dadka kale faraxsan yihiin ama murugaysan yihiin oo magacow dareemadooda. (“Mia murugaysan.”)
- Dareen in waxa cunug jecel yahay aanu la mid noqon karin wax dadka kale jecel yihiin.
- Lasoco jadwalka qoyska, sida waxa qoysku sameeyo wakhtiga cashada.
- Ka cadhoo marka jadwalka qoyska aan la raacin ama labadelo.
- Bilow inaad u dhaqantid si haboon xubin ka tirsan bulshooyin kala duwan ahaan, sida qoyska, fasalka, jaarka, diinta bulshada.
- Ka caawi shaqooyinka fudud ee qoyska ama bulshada fasalka.

Xalinta dhibka, xalinta khilaafaadka

- Hakugu adkaato inaad sugtid markaaga. Istimaal caawimada qofka weyn si aad ula wadaagtid una qaadatid markaaga.
- Uga jawaab si haboon (wakhtiga inta ugu badan) marka cunug kale muujiyo wuxuu rabo, sida in lala fiiriyo buug isaga ama iyada.

↓ Fikrado lagu tijaabiyo ubadka ...

La macaamilka dadka waaweyn

- Akhri buugaagta ama u sheeg sheekooyinka la xidhiidha qoysaska iyo dhaqamada kala duwan. Marka koox la yahay, buugaagtu waxay matali karaan dhammaan dhaqamada caruurta kooxda.
- U muuji cadaalada iyo ixtiraam dadka kale.

La macaamilka qayrkood

- Sii cunuga fursado uu kula ciyaaro caruurta kale. Sii baanbolada ama hawlaha labo caruura ama in ka badan ku wada ciyaari karaan hal mar.
- Ka caawi cunugaagu inuu barto kalmadaha qayrkii ee luuqada guriga.
- Ku hawlanow hawlaha cunuga ee koox caruura wada sameyn karaan, sida heesida ama ciyaaraha dhaqdhaqaaqa.

Dabeecadda bulshada

- Tilmaam sida loogala shaqeeyo hawlaha maalinlaha, sida sugitaanka markaaga ee quyuuga booshariga.
- Kala hadal cunugaaga kooxaha iyada ama isagu ka yahay xubin, sida qoyska, fasalka, jaarka, iwm.
- Ku dhiirgali cunuga inuu ka caawiyo shaqooyinka qoyska ama fasalka.
- Ku amaan cunuga oo u labis si uu u qaato doorkiisa qoyska iyo bulshada wakhtiga ciyaarta.

Xalinta dhibka, xalinta khilaafaadka

- U akhri, ugana sheekee cunuga ama sii tusaalayaal khuseeya khilaaf sahlan iyo sida cidaasi u xalisay khilaafka.
- Ka caawi cunugu inuu fahmo dareemada iyo dhaqamada dadka kale.
- Kala hadal shuruucda, xuduudaha iyo ikhtiyaarada, iyo sida loo caawiyo dadka kale.
- Dejiso xuduudo oo joogtee; dib ugu hag hab-dhaqanka.

3. Taabashada, aragtida, maqlidda iyo warwareegidda

↓ Ubadka laga yaabo inay . . .

Iyadoo la isticmaalayo murqaha waaweyn (xirfadaha dhaqdhaqaaqa murqaha waaweyn ee jirka)

- Soco oo u cara si fiican, ama isticmaal adeega moobilka, haddii loo baahdo. Badel xawaaraha iyo tilmaamta.
- Kor oo ka deg sariirta ama kursi degan.
- Kor iyo hoos u bood-bood. Jilbo-joogso. Caarada faraha ku istaag.
- Riix baanbolo markaad soconaysid.
- Kor iyo hoos u soco kaabadaha markiiba.
- Laag kubada aan dhaqaaqayn.
- Tuur kubada ama barkimada. Qabo kubad weyn, oo ku dhacaysa jidhkaaga.
- Ahow mid firfircoon. Ku biir ciyaaraha firfircoonida, jaaska, ciyaaraha dibada iyo jimicsiyada jidhka.

Isticmaalka murqaha yaryar (xirfadaha dhaqdhaqaaqa murqaha yaryar ee jirka)

- Gaadh, soo qabso oo siidaa xakameyn badan.
- Isticmaal qalabka sida malqaacad, qalin-khad, dubaha baanbolada.
- Isticmaal faraha si aad u sawirtid, ugu ciyaartid dhoobo, iskugu xidhid qeybo. Isku habee dhowr qeybood.
- Kusoo qaado alaabo yaryar suulka iyo faraha.
- Isku habee ilaa shan koob iyo alaabo kale.

Isticmaalka dareenka (xirfadaha dhaqdhaqaaqa neerfaha)

- Jaas ama raac jibta muusiga.
- Muuji iskuxidhka isha-gacanta—samee qeybo, ka shaqee hal-xidhaalayaal fudud, isku xidh tusbaxyo waaweyn, isku habee oo kala saar alaabaha sida tusbaxyada.
- Lasoco halka jidhka la xidhiidha waxyaabaha kale, sida ku dul socodka miis iyadoon lagu cadaadin.

↓ Fikrado lagu tijaabiyo ubadka . . .

Iyadoo la isticmaalayo murqaha waaweyn (xirfadaha dhaqdhaqaaqa murqaha waaweyn ee jirka)

- Soo kormeer hawlaha caruurta.
- Dhiirigali jimicsiyada jidhka ee cunugaaga maalinkasta labadaba gudaha iyo dibada. Sii fursado uu ku socdo kuna fuulo deegaanada caadiga, haddii ay macquul tahay.
- Sii cunuga fursado uu ku ordo, ku tuuro, ku boodo, kuna fuulo. Ka caawi cunugaaga inuu tuuro kubada ama barkimada.
- Ku dhiirigali cunuga inuu sameeyo hawlaha kor u qaadaya dheelitirnaanta.
- Sii cunugaaga baanbolo la riixo lana jiido.

Isticmaalka murqaha yaryar (xirfadaha dhaqdhaqaaqa murqaha yaryar ee jirka)

- Sii cunuga fursado uu ku isticmaalo qalin-khad, calaamadiye, rinjiyeeye.
- Sii cunuga fursado uu ku isticmaalo baanbolo leh qeybo la kala saaro lana isku xidho.
- Sii fursado uu ku isticmaalo inuu kusoo qaado alaabaha yaryar, kuna sameeyo ciyaaraha faraha.

Isticmaalka dareenka (xirfadaha dhaqdhaqaaqa neerfaha)

- Jaas oo ku hees heesaha leh dhaqdhaqaaqa, kuna ciyaar dhaqdhaqaaq.
- Sii fursado uu ugu dhaqaaqo meelo kala duwan sida hoos, dhax, inta u dhaxaysa; isticmaal qalabka qurxinta guriga ama garoonka.



“Waalid xanaaneeya caruurta ku jira Xarunta Daryeelka Maalintii ee Dhaqamada-Badan ahaan, waxaan aad u dareemaa taageerada shaqaalaha. Caruurta halkan waxay ku dareemaan sidii oo ay tahay gurigoodii, macalimiintu waa qoys oo kale waxaanay siiyaan waxbarasho ka badan. Waxa sameeyeen bulsho degan, xanaano leh oo siisa caruurta leh nolol aan cadeyn nabada iyo badqabka ay u baahan yihiin si ay u koraan una guulaystaan.”

Cordell Zakiyyah

“Wiilkaygu aad buu u aamusnaa, aad umuu hadli jirin ama sheekayn jirin. Markay macalimiintu bilaabeen inay la shaqeeyaan kanasoo saaraan halkuu joogay, waxaan ogaaday heerka kalsoonida sare iyo farxada waxbarasho, iyo heerka cusub ee farxada kasoo baxday sababtoo ah dhammaan macalimiintiisa awgeed.”

Jenell Parker



4. U koritaanka si caafimaad leh

↓ Ubadka laga yaabo inay ...

Xirfadaha nolol malmeedka (caafimadka shakhsiga ahaneed iyo nadaafada)

- Rabaan inay isdaryeelaan.
- Labistaan iskana furaan dharka gabi ahaanba (marka laga reebo kuwa hoose), iyadoo la caawinayo.
- Helaan jadwal hurdo, sida helida iyo diyaarinta baanolada jilicdasan si ay sariirta ugu qaataan.
- Si fiican u seexdaan. Kacaan iyadoo nastay oo u diyaara firfircooni.
- Daneyn u muujiyaan tababarka suuliga. Isticmaalaan suuliga ilaa da'da 3 sano, iyadoo laga caawinayo.
- Dhaqaan oo qalajiyaaan gacmahooda, iyadoo caawimo yar u baahan.
- Lagala shaqeeyo cadayida ilkaha.

Nafaqada iyo caafimaadka

- Iskaga cunaan cunta malqaacad, iyagoon la caawin.
- Iska cunaan saanwaj, iyadoo goosanaya.
- Aqoonsadaan oo cunaan qeybo cuntooyin caafimaad leh oo kala duwan. Kala doortaan ikhtiyaarada cuntada.
- Magacaabaan shan ama lix qeybood oo jidhka ah.

Badqabka

- Aqoonsadaan shuruucda badqabka, lakiin aanay badanka raacin.

↓ Fikrado lagu tijaabiyo ubadka ...

Xirfadaha nolol malmeedka (caafimadka shakhsiga ahaneed iyo nadaafada)

- Sii cunuga fursado uu ku sameeyo xirfadaha nolosha maalinlaha isagu, sida labiska iyo iska bixinta dharka, ka caawinta cadayida ilkaha, dhaqida iyo qubayska, masaxida sanko.
- Caawi daneynta cunuga ee suuliga; bar xirfadaha suuliga.
- Siwad jawalka hurdada oo ka caawi inuu isdejiyo cunuga ka hor hurdada. Hubi in cunugaagu helo hurdo ku filan.
- Ixtiraam hababka daryeelka gaarka ee qoysaska qaar isticmaalaan si ay kor ugu qaadaan madaxbanaanida.

Nafaqada iyo caafimaadka

- Siwad booqashooyinka caafimaadka iyo ilkaha ee joogtada, iyo horumarinta, baadhitaanada araga iyo maqalka.
- Deji wakhtiyo joogo ah oo cuntooyinka iyo nusasaacayaasha. Sii cuntooyin caafimaad leh oo kala duwan (midho, khudaar, firilay, duxle, borotiino) iyo cabitaanada (biyaha, caanaha, ilaa 4 oz, maalintiiba 100% juus); oo ay ku jiraan cuntooyinka dhaqamada dalka.
- Ku dar cunuga cuntooyinka qoyska; adeegashada.
- Kala hadal cunuga cuntada iyo biyaha inaga caawiya caafimaadka. Ka caawi cunugu inuu fahmo xasaasiyadaha cuntooyinka gaarka ah.
- Ku abaal mari hab-dhaqan wanaagsan, maaha macmacaan ama cunto kale. Badelkeeda kula dabaal deg amaan iyo farxad.
- Iska ilaali wakhtiga baadhista (fiirinta telefishanka, DVDs, koomiyuutarada, koomiyuutarada waaweyn) cunuga ka yar 2 sano jir. Markay gaadhaan 2 sano ama ka weyn, ku xadid wakhtiga daryeelka cunuga ilaa 30 daqiiqo todobaadkii, oo gurigana ilaa labo saac maalintii. Tixgali inaanad dhigin telefishan qolka cunuga. (Ka eeg Akadeemiyada Ameerikaanka ee Dhakhaatiirta Carruurta, <http://aappolicy.aappublications.org/cgi/content/full/pediatrics;126/5/1012>)

Badqabka

- Kormeer oo hag waxqabadyada canugaaga.
- Sii deegaan badqaba (ka saar waxyaabaha khatarta ah ee sunta leh; iska ilaali sigaarka cabistiisa iyo iwm.).
- Bar cunugaaga inuu u sheego qof weyn oo uu ku kalsoon yahay markuu dareemo dhib ama baqdo, ama arko wax aan badqabin.

5. Wada xariiridda (wax qorista iyo wax akhrinta)

Fiiro gaar ah: Xirfadaha wada xariirka waxay bilowdaan dhalashada kahore. Luuqadu waxay qeyb muhiim ah katahay aqoonsiga dhaqanka. Xirfadaha luuqada waxay ka bilowdaan luuqada(ha) guriga ee canuga. Carruuraha kasoo jeedo qowmiyadaha waxaa laga yaabaa inay isku mar u bartaan luuqadooda qawmiyada sidi luuqada guriga. Qoysaska kuhadla laba luuqadood oo leh laba dhaqan waxaa laga yaabaa inay guriga kuhadlaan inkabandan hal luuqad.

↓ Ubadka laga yaabo inay . . .

Hadalka iyo dhageysiga (koboca luuqada)

- Uga jawaabaan si haboon kalmadaha caamka ah. Ka jawaabaan tilmaamaha ay ku jiraan hadalo, sida orod, bood, gaadh, fur.
- Ku taabtaan qeybaha jidhka ee saxda ah heeso ama ciyaaro markaad aqoonsatid qeybaha jidhka.
- Isticmaalaan wax ka badan 100 kalmadood. Markay baranayaan wax ka badan hal luuqadood, cunugu wuxuu isticmaali karaa si lamida labada luuqadood.
- Ku raaxaystaan barashada kalmado cusub.
- Tilmaamaan oo magacaabaan waxyaabaha marka loo sheego isticmaalkooda (“Maxaad ku cabtaa?”).
- Magacaabaan waxyaabaha ku sawiran buug, sida bisad ama geed.
- Isticmaalaan inta ugu badan kalmad leh hal iyo labo dhawaaq, oo qaar leeyihiin saddex dhawaaq.
- Isticmaalaan jumlado saddex ama afar kalmadood oo leh magac iyo ficil.
- Isticmaalaan diidmooyinka (“Ma rabo”).
- Isticmaalaan sifooyinka hadalada (sida shandad weyn, ama kuufiyad cagaaran).
- Weydiiyaan kana jawaabaan su’aalaha fudud, sida ku haboon dhaqanka.
- Si waadixa ugu hadlaan luuqada guriga oo inta ugu badan la fahmo.
- Bilaabaan inay raacaan shuruucda naxwaha, inkastoo ayna markasta ahayn.
- Badelaan qaab lagu gudbinayo micnaha.
- Dibu xasuusanayaan dhacdo, iyadoo laga caawinaayo. Gudbiyaan hawlaha dhacdooyinka baryahan.
- Xasuustaan oo raacaan tilmaamaha fudud ee luuqada guriga iskuna dayaan inay micno u sameeyaan tilmaamaha ay ku jiraan luuqada jidhka (sida gacmaha “kaalay halkan”) ee luuqada labaad.
- Raacaan tilmaamaha labo talaabo oo leh qaab hadal kakan (magaca + ficil + ficil-kaabe, sida “Dhakhso iskaga dhig baanbolada”). La halgamaan haddii ay jiraan tilmaamo badan oo mar la wada siiyey.
- Qaataan markooda wadasheekaysiyada.
- Isticmaalaan gacmaha ama hadala u muujinaya ixtiraam dadka kale, inkastoo hagista waayeelka loo baahan yahay marmar.
- Ku raaxaystaan sameynta codadka xayawaanka ay matali karaan.

↓ Fikrado lagu tijaabiyo ubadka . . .

Hadalka iyo dhageysiga (koboca luuqada)

- Isticmaal kalmado badan intii aad awoodid markaad kula hadlaysid cunuga luuqada guriga.
- Ku hadal jumlado dhameystiran.
- Magacow waxyaabaha cusub markaad baraysid cunuga; isticmaal kalmado wax sharxaya.
- Sii cunugaaga buugaag kalmado leh. U akhri maalinle una sharax kalmadaha cusub.
- Sii cunugaaga fursad uu ku tijaabiyo kalmadaha cusub adoo siinaya qeybta koobaad ee jumlada oo weydiinaya in cunugaagu dhameystiro jumlada.
- Weydii cunugaaga su’aalaha u baahan wax ka badan hal kalmad jawaab, sida su’aalaha sababta iyo qaabka. Hubi inaad sugtid cunugaagu inuu ka jawaabo.
- Kaga jawaab xarakaybta saxda ah marka cunugaagu si qaldan ugu dhawaaqo shay.
- Ugu akhri ama ugu sheeg sheekooyinka luuqada gurigaaga cunuga iyo luuqadaha kale, haday macquul tahay. Isticmaal qalab, sida baanbolol ama caruusado, leh sheekooyin.
- Akhri ama u sheeg isla sheeko badanka, ka dibna weydii cunugaaga.
- U sheeg cunugaaga sheekooyinka qoyskiisa ama qoyskeeda, bulshada iyo dhaqankiisa/keeda.
- Isticmaal jiiibta iyo heesaha, kuna dhiirigali cunugaagu inuu ku biiro.
- U ogolow in cunugu barto labo luuqadood kagana jawaabo su’aalaha luuqadiisa/dee ama lajjada koobaad ee guriga. Tus inaad qiimaysid luuqada hooyo.
- Ka caawi cunuga inuu ku hadlo tilfoonka, kuna dhiirigali inuu ama inay dhageysto qofku markuu hadlaayo.
- Sii cunugaaga fursad uu kula xidhiidho caruurta kale.
- Ka caawi cunugu inuu dhageysto kana qeybqaato doodaha.
- Tus oo sii cunugaaga fursad uu ugu dhaqmo dhaqan ahaan iyo akhlaaq ahaanba haboon.

↓ Ubadka laga yaabo inay . . .

Akhriska

- Jeclaysan karaa xifdinta kalmadaha jiipta la yaqaan, sheekooyinka iyo ciyaaraha faraha. Dhan karaa kalmada u danbeysa ee jiipta si uu u dhamystiro.
- Ku biirin karaa ciyaaraha iyo heesa caruuraha kale.
- Ku heesi karaa heesaha ama xarfaha hadalka.
- Bilaabi karaa inuu fahmo in khadku matalayo kalmado (tusaale, isdhigi karaa inuu akhrinayo qoraal).
- Ogaan karaa dhanka saxda ee buuga. Soo rog boagaga, badanka hal markiiba. Iska dhigi karaa inuu akhrinayo isagoo soo rogaya bogaga, xasuusanaya oo sheegaya sheeko.
- Ogaan karaa labadaba kalmadaha iyo sawirada boga. Sharxi karaa falka sawirka.
- Xifdin karaa kalmadaha caanka ee buug markuu akhriyo.
- Dibu xasuusan karaa astaamaha ama talaabooyinka sheekooyinka caamka ah.
- Filan karaan waxa ku xigi kara sheekooyinka la og yahay.
- Aqoonsan karaan daabacaadaha jaarka (sida astaamaha joojinta, astaamaha dhismayaasha, iwm.).
- Weydiin karaan in loo akhriyo, ama sheeko looga sheekeeyo. Codsan karaan buug ay xiiseeyaan ama sheeko marar badan.

Qorista

- Calaamadin karaan sawirada iyagoo isticmaalaya qoraal ama weydiin karaan qof weyn astaanta sawirada.
- Istimaaali karaan calaamado ama sawiro u taagan hadal luuqadeed ama fikrad.
- Astayn karaan una calaamadin karaan warqad, una sheegi karaan dadka kale waxa astaantu ka dhigan tahay.
- Sawiri karaan laamaymka taagan iyo jiifa.
- Istimaaali karaan qalab qoraal kala duwan (qalin-beensal, calaamadiye, burushka cadeyga).

↓ Fikrado lagu tijaabiyo ubadka . . .

Akhriska

- U akhri oo u sheeg sheekooyinka cunugaaga maalinkasta; weydii su'aalo khuuseeya sheekada intaad akhriyeesid.
- Samee codada jiiib heeso adoo isticmaalaya magaca cunugaaga iyo magacyada xubnaha qoyska.
- Inta lagu jiro hawlaha maalintii, tilmaam kalmadaha iyo codadka isku eeg, sida midhaha leh bilow isku mida (xeeb, midho, geedka balaamka).
- Ku hees heeso xarfo isla socda.
- Sii cunugaaga fursado uu ku tilmaamo xarfo iyo kalmadaha astaamaha wadada, astaamaha dukaamada, boodhadhka, iwm.
- Ku dhiirigali dadaalka cunugaaga si uu u aqoonsado xarfaha.
- Markaad la akhrinaysid cunugaaga, tus jaldiga buuga oo u akhri ciwaanka iyo magaca qoraaga.
- Mararka qaar intaad akhrinaysid, dul mari farahaaga qoraalka si aad u tustid qaab-raaca akhriska.
- Tus cunugaaga qaababka kala duwan ee daabacaadaha (casuumadaha; falaayarada, boodadhka, warqadaha cuntada) oo kala hadal ujeedadooda.
- Gee cunugaaga maktabada, dukaanka buugta ama meelaha kale ee laga helayo buugta.

Qorista

- Amaan dadaalada cunugaaga ee qoraalka; sii qalab qoraal kala duwan sida qalin beensal, qalin-khad, calaamadiye.
- Sii cunugaaga fursada uu wax ku sawiro. Weydii sawirka, oo ku qor waxa cunugu yidhaahdo xaga hoose ee sawirka.
- Weydii cunugaaga inuu kuu sheego sheeko. Qora intuu hadlaayo, ka dibna dib ugu akhri.
- Cunugaagu ha arko qoraalka, sida sameynta liiska khudaarta.

*“Waxaan ku baranay barnaamijka barbaarinta hore
[oo ay qoreen qalinjabiyayaasha dhaqamada badan ee
ECEAP/daryeelka cunuga]:*

- *Ixtiraamka/xirfadaha bulshada*
- *Waligaa haka habsaamin dugsiga*
- *Baro waxbadan*
- *Helida/weydiinta caawimo*
- *Kala barashada waxa saxa iyo waxa qaldan*
- *Shaqada guriga waa in la dhameeyo*
- *La kulmida dad cusub*
- *Caawinta*
- *Daryeelida dadka kale*
- *Barashada khayraadka/nooca bulshada aad ka tirsan tahay*
- *Waxaan baranaa sida loo xaraamaysato. . . lakiin iyadoo qaabka saxda ah”*

Tasia, Amiah, Letecia, Jasie, Barbaarinta – 3^{ad} fasalka ardeyda, Cunuga Dhaqamada-badan & Xarunta Rajada Qoyska Tacoma



6. Barashada kusaabsan adduunkeyga

↓ Ubadka laga yaabo inay ...

Aqoonta (garashada)

- Ku tijaabin karaan saameynta ficiladooda alaabo iyo dadka.
- Baran karaan ku ciyaarida waxyaabaha qaar ama waxyaabaha la diiday ee soo jeedinaya dadka waaweyn.
- Sameyn karaan doorashooyin, sida baanboladee ayaa lagu ciyaaraya.
- Qaadi karaan talaabo ku saleysan khibrad hore. Tusaale ahaan, haddii daryeel-bixiyuhu afuufo cunto kulul ka hor intaanu cunin, cunugu wuxuu afuufi doonaa cuntada xigta.
- Isku xidhi karaan ashyaada iyo ficilada (sida iskoobaha masaxaada).
- Ku celin karaan talaabo mudo dheer ilaa ay ku guulaystaan, sida isku rasaynta alaab ilaa ay kala daadanayaan.
- Sahamin karaan oo isticmaali karaan oo qaldi karaan si ay wax u xaliyaan.
- Iska dhigi karaan inay xalinayaan dhibta dadka kale.
- Weydiisan karaan caawimo markay u baahdaan.
- Muujisan karaan dibu xasuusashada dadka iyo dhacdooyinka, sida sacab tumida marka qor ay xiiseeyaan soo booqanayo.
- Dibu xasuusan karaan oo raaci karaan jadwalka caadiga, sida dhaqida iyo qalajinta gacmaha ka hor cuntada.
- Ciyaari karaan dheelo iska dhigdhis ah, sida caruusad ama xayawaan.
- Ka falcelin karaan ashyaada sidii oo ay run yihiin oo aanu ka shaqeyn qof weyn ama cunug kale.

Xisaabta

- Tirin karaan ugu yaraan 10 xasuustooda.
- Bilaabi karaan tirinta kooxaha yaryar ee alaabaha (ilaa shan).
- Fahmi karaan fikradaha “hal” iyo “labo,” sida raacida tilmaamaha qaado hal buskud.
- Aqoonsan karaan oo magacaabi karaan tirooyin kooban.
- Aqoonsan karaan tayada iyo isbarbardhiga, sida dhammaan, waxoogaa, midna. Istimmaali karaan isbarbar dhiga kalmada oo saxa, sida ka weyn iyo ka yar, badan iyo yar.
- Sahamin karaan qalabka cabirka, sida koobabka cabirka, ama mastarad.
- Isku hagaajin karaan qaabab siman (goobo, afar dhinac isleeg, saddex xagal).
- Aqoonsan karaan qaabab xisaabta, sida goobo iyo afar dhinac isleeg.
- Raaci karaan tilmaamaha goobta, sida sare, hoose, ku jira, dulsaaan.

↓ Fikrado lagu tijaabiyo ubadka ...

Aqoonta (garashada)

- Si saxa ugu sharax sababta iyo saameynta. Tusaale ahaan, haddii cunugaagu gaadho shay kulul, ku dheh “Ma taaban kartid kaasi waayo waa kulayl waxna wuu ku yeelayaa.”
- Ka caawi in cunugaagu ku ciyaaro agabka isbadela markaad isku dartid, sida isku qasida budada iyo biyaha si loo sameeyo qoosh.
- Ku lug yeelo hawlaha jadwalka cunugaaga, sharax sababta aad u sameynaysid (“Waxaan u masaxaynaa dhulka si aan u nadiifino uskaga”).
- Weydii cunugaaga inuu kukala saaro dharka midab.
- Ku amaan cunugaagu inuu isticmaalayo dhacdo hore si uu u sameeyo doorasho.
- Sii cunugaaga fursad uu ku xaliyo dhibaatooyinka adoo caawinaya ama aan caawineyn. Marka cunugaagu aanu xalin karin shaqo, sharax waxa dhacaya oo soo jeedi xalka macquulka ah.
- Ku dhiirgali malo-awaalka adoo kula biiraya cunugaaga ciyaaraha iska dhigista. Cunugaagu hakuu sheego doorkaaga aad ka jirtid ciyaarta oo raac tilmaamaha cunugaaga. Samee soo jeedino kuna dhiirgalin cunugaagu inuu isku dayo qaarkood.
- Ka saar cabsida cunugaaga kaga imanaysa faham la’aanta waxa saxa iyo waxa aan ahayn.

Xisaabta

- Istimmaal tirooyin xisaabeed jadwalada maalinkasta. (“Miyaad rabtaa hal ama labo jeec oo tufaaxa?” “Aynu kula jarno roodhida labo isleeg.”)
- Siwad inaad sameysid tirinta, ka fiirinta tirooyinka buugta.
- Sii waxyaabaha qaababka, midabada ama xajmiyada, kala duwan leh sida qeybaha. Ka caawi cunugaag inuu u habeeyo ka ugu yar ilaa ka ugu weyn, ama ka ugu dheer ilaa ka ugu gaaban, ama midab ahaan. Sharax waxa cunugaagu sameynaayo.
- Sii fursad uu ugu ciyaaro ciida, biyaha iyo caagaga lagu shubo, buuxi, ku shub, miisaan oo ka saar.
- Jaantus ku samee oo kala hadal cunugaaga isbadelada dhererka iyo miisaankaga.
- La sahmi cunugaaga ciyaaraha dibada, oo fiiri qeybaha, xajmiga, tirada iyo qaababka caadiga iyo bulshada.



“Xikmada labada iyo badh sano jirka: Gabadha aan ayeyda/awowga u ahay ayaa dhex soconaysay meelay biyo fadhiisteen, hadaba waxaan u sheegay inaanay sidaasi sameyn ama haddii kale kabaha ayey iska wasahkahayn doontaa. Jawaabteedu waxay ahayd, ‘Waxaan jecelahay inaan dhexsocdo biyaha fadhiistay. Taasi waa waxa hablaha yaryar sameeyaan.’ Siday u saxsan tahay. Caruurta waxay wax ku bartaan iyadoo wax kharibaya oo tijaabinaya.”

Ruth Geiger

↓ Ubadka laga yaabo inay . . .

Sayniska

- Fiirin karaan la tacaali karaan waxyaabaha si ay u aqoonsadaan waxa isku midka ah iyo wax kala duwan.
- Sahamin karaan dabiiciga iyagoo isticmaalaya dareenkooda, sida eegida iyo dareemida caleemo kala duwan.
- Weydiin karaan su'aalo khuseeya aduunka dabiiciga ah (“Halkee jeegaantu tagtay?”).
- Muujin karaan daneynta xayawaanka iyo noolaha kale. Bilaabi karaan inay ku calaamadiyaan magac ahaan oo aqoonsadaan astaamaha (sida codka sac sameeyo).
- Dhaqangalin karaan hawlaha xayawaanka (sida cunista, seexashada) la iska dhigayo. Dhaqaajin karaan baanbolo si ugu eekaysiiyaan xayawaan duurjooga.
- Sahamin karaan qeybaha ama waxyaabaha nool, sida madaxa ubaxa.
- Ugu hawlanaan karaan dhirta iyo xayawaanka qaab haboon, iyagoon loo dirin. Walaac ka muujin karaan haddii xayawaan la dhaawaco ama uu buko. Ka faaloon karaan waxa keenaya inuu shay koro (“Geedkaasi wuxuu u baahan yahay biyo”).
- Aqoonsan karaan cimilada, sida cadceeda, roobka, dhadada.
- Baran karaan in dadka iyo xayawaanku ku noolaan karaan meelo kala duwan, sida kaluunka biyaha ku dhex nool.

Cilmiga bulshada

- Ku hanweynaan karaan dhacdooyinka soo noqnoqda (“Kadib qadada, waxaan dhageysan doonaa sheeko”).
- Ku isku xidhi karaan khibrado cusub iyo kuwo hore.
- Tijaabin karaan xidhiidhada duleed, sida dusha/hoosta, gudaha/dibada.
- Ka caawin karaan hawlaha guriga iyo fasalka ee wax nadiifiya.
- Fahmi karaan doorarka kala duwan ee dadka bulshada.

Fanka

- Istimaaali karaan agabka kala duwan si ay sheegaan naftooda, sida sawir, qalin-khad iyo qalabka muusiga.
- Ku heesi karaan oo sameyn karaan heeso fudud iyo/ama muusig leh qalab.
- Sahamin karaan qaabab kala duwan oo dhaqdhaqaaqa jidhka ee muusiga.
- Sameyn karaan dhaqdhaqaaqa ka dib daawashada jilid ama jaas.
- Ku dhaqmi karaan sheekooyinka ama dhacdooyinka.

↓ Fikrado lagu tijaabiyo ubadka . . .

Sayniska

- Sii waxyaabaha leh dareemo kala duwan, sida ubax la uriyo, biyo iyo ciid la dareemo, iwm.
- La wadaag cajaa'ibta dabiiciga cunugaaga. Sii fursado badqab uu ku sahaniyo kuna ciyaaro dibada. Kala hadal cunugaaga cimilada, xayawaanka iyo dhirta kugu xeeran.
- Kala hadal cunugaaga astaamaha kala duwan ee xayawaanka, sida codadka ay sameeyaan, waxay cunaan, sida u dhaqaaqaan. U sharax sida loola dhaqmo duurjoogta si badqabta oo ixtiraam leh.
- U akhri ama u matal sheekooyin iyo dhacdooyin dhaqanka cunugaaga iyo dhaqamada kale ee dhirta iyo xayawaanka. U akhri buugta khuseysa caruurta iyo xayawaanka ku kala nool meelo iyo cimilooyin kala duwan.
- Tus cunugaaga sawirada waxyaabaha aduunka dabiiciga ah, sida biyo dhaca, kaymaha, godadka, harooyinka iyo buuraha.
- Ku lug yeelo hawlaha cunugaaga ee ka caawiya/taageera deegaanka.
- Sii cunugaaga fursad uu horey ugaga fikiro adoo weydiinaya su'aalaha “ka waran haddii” ee khuseeya aduunka dabiiciga ah.
- U ogolow cunugaagu inuu arko oo ka caawin inuu ka qeybqaato shaqooyinka guriga ee badqaba, dayactirka iyo xalinta dhibaatooyinka.

Cilmiga bulshada

- Istimmaal sawiro si aad ugala hadashid cunugaaga waxa dhacay mar hore iyo waxa dhici doona mustaqbalka.
- Cunugaagu wakhti hala qaato dadka waaweyn.
- Istimmaal kalmadaha goobaha, sida weydiinta cunugaagu inuu dhigo wargays hoosta buug dul yaal miiska.
- Daryeel goobaha gudaha iyo dibada ee jadowalka maalinlaha, oo ka qeyb noqo caawinta cunugaaga.
- Bar cunugaaga dhowr goobood oo kala duwan bulshada dhexdeeda, sida maktabada, dukaanka, xarunta bulshada; kala hadal waxa isku mida iyo wax kala duwan; kala hadal dadka ka shaqeeya halkaasi.
- Sii cunugaaga fursad uu ku dhageysto sheekada CDs iyo muusiga dhaqanka cunuga iyo dhaqamada kale.
- Tus oo u sharax sida tiknoolajiyada wax caawisa (sida gaadhi curyaan la mishiina, agabka maqalka caawiya) u caawiyo dadka.

Fanka

- Ka mahadnaq oo soo bandhig farshaxanka cunugaaga.
- Soobandhig daabacaadaha iyo waraaqaha leh farshaxano kala duwan.
- Sii cunugaaga muunada qalabka muusiga, sida ulaha jiiibta, durmaanka iyo kabanka.
- Sii cunugaaga fursad uu ku dhageysto muusiga tooska iyo ka la duubay ee dhaqamada iyo qaababka badan.
- Sii cunugaaga fursad uu kaga abuurto farshaxan iyo muusig ashyaada dabiiciga.

Fiiri sidoo kale Parent Help 123 (Caawimada Waalidka 123) ee korniinka cunuga, <http://www.parenthelp123.org/families/child-development>, iyo Macluumaad kale oo badan qeybta Khayraadka.

FARQIYADA U DHAXEeya KOBACA

Waalid ahaan, waxaad ogtahay in cunugaaga yar ee raadqaadka ahi yahay kan ugu wanaagsan.

Waxaad ogaataa waxyaabaha sida qaabka iyo marka cunugaaga socod baradka ah barto xirfado cusub, cuno cunto cusub ee uu la ciyaaro dadka kale. Waxaad arkaysaa waxa weeyi sida cunugaaga yari u korayo isagoo maraya heerar kala duwan ee koritaanka.

Socod barad kasta wuxuu ku koraa kuna barbaaraa xawaarihiisa/heeda. Waa muhiim inaad kala hadasho bixiyaha xanaanada caafimaadka cunugaaga yar booqasho kasta oo ku saabsan marxaladaha uu cunugaaga yari gaadhay iyo waxa xiga ee la filayo. Waxa sidoo kale muhiima inaad u sheegtid daryeel-bixiyaha caafimaadka cunugaaga haddii aad ogaatid astaamahan ah dib u dhac korniin oo macquula. Fadlan hubi inaad kala hadashid wixii walaaca haddii:

Da'da 18 bilood, ee cunugaaga:

- Uma tilmaami karaan shayada dadka kale
- Ma socon karo
- Ma garanayo waxa shayada uu garanayo loo isticmaalo
- Ma koobiyayn karo dadka kale talaabooyinkooda ama eryadooda
- Ma qaadan karo erayo cusub
- Ma haysto ugu yaraan lix kalmadood
- Ma ogaan karo wakhtiga daryeel bixiyuhu baxo ama yimaado
- Lumiyo xirfadaha uu ama ay mar lahayd

Machadka Mareykanka ee Xanuunada Caruurta wuxuu ku talinaya in dhammaan caruurta laga baadho korniinka guud ee 18-booqo bileed. Weydii adeeg-bixiyaha cunugaaga baadhitaanka korniinka cunugaaga.

Da'da 2, haddii cunugaagu:

- Aanu aqoon waxa lagu sameeyo waxyaabaha caamka ah, sida cadayga, tilifoonka, farageeto ama malqaacad
- Aanu matalin ficilada iyo hadalada
- Aanu raacin tilmaamaha fudud
- Aanu isicmaalin hadalo labo kalmadood ah (tusaale “cab caano”)
- U socon si degan
- Lumiyo xirfadaha uu ama ay mar lahayd

Machadka Mareykanka ee Xanuunada Caruurta wuxuu ku talinaya in dhammaan caruurta laga baadho korniinka guud ee 24-booqo bileed. Weydii adeeg-bixiyaha cunugaaga baadhitaanka korniinka cunugaaga.

Da'da 3, haddii cunugaagu:

- Uu dhaco in badan ama dhib ka haysto kaabadaha
- Dhareeriyo ama leeyahay hadal aan aad loo fahmayn
- Aanu ka shaqeyn karayn baanbolada fudud sida boodhiska, hal-xidhaalayaasha fudud, alaab furid
- Aanu fahmin tilmaamaha fudud
- Aanu ku hadal jumlado
- Aanu sameyn dhaqdhaqaaqa isha markuu dareenkaaga helo (way kala duwanaan karta dhaqan ahaan)
- Aanu iska dhigin ama matalin
- Aanu rabin inuu la ciyaaro caruurta kale ama baanbolo
- Lumiyo xirfadaha uu ama ay mar lahayd

Wixii macluumaad dheeriya:

La hadal adeeg-bixiyaha caafimaadkaaga. Haddii aad qabtid walaacyo khuseeya korniinka cunugaaga, ka wac Khadka Caafimaadka Qoyska 1-800-322-2588. Khadkan wuxuu kuu sheegi karaa waxyaabo ku saabsan baadhis kortaan oo bilaash ah iyo adeegyada kale, oo wuxuu ku siin karaa magaca Family Resources Coordinator (Iskuduwaha Khayraadka Qoyska, FRC) ee goobtaada maxaliga ah. FRC wuxuu kaa caawin karaa inaad ogaatid in cunugaagu u baahan yahay qiimayn dheeriya.

Tabashooyinka ku saabsan caruurta jirta ilaa sadex sanadood, waxaad sidoo kale ka raadin kartaa macluumaadka gobolka ee Department of Early Learning's Early Support for Infants and Toddlers (Waaxda Caawinta Waxbarashada Barbaarinta Caruurta yar-yar iyo Kuwa Raadqaadka ah, ESIT) barnaamijka <http://www.del.wa.gov/esit> ama guji http://www.del.wa.gov/publications/esit/docs/PrescreenChart_English.pdf Wixii macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan marxaladaha korriinka.

Khadka Caafimaadka Qoyska ayaa sidoo kale bixin kara macluumaadka talaalka, caymiska gobolku maalgaliyo, iyo khayraad kale: www.withinreachwa.org. Parent Help 123 (Caawimada Waalidka 123) ayaa bixisa macluumaadka korniinka ilmaha, baadhitaanka iyo khayraadka kale: <http://www.parenthelp123.org/infants/child-development>

Centers for Disease Control and Prevention (Xarumaha Xakameynta iyo Ka Hortaga Xanuunada, CDC) fadaraalka ee 1-800-CDC-INFO ama www.cdc.gov/concerned ayaa sidoo kale bixiya macluumaad. Fiiri warqada Guusha CDC: http://www.cdc.gov/ncbddd/actearly/pdf/parents_pdfs/MilestoneMomentsEng508.pdf

For children receiving Part C early intervention services: Marka cunugaagu ku dhawaado 3 sano jir, Family Resources Coordinator (Iskuduwaha Khayraadka Qoyska, FRC), iyo kooxda, aad ku jirtid adigu, ayaa ka wada shaqeyn doona inay abuuraan qorsheh kala guur si looga baxo korniinka hore ee adeegyada kale marka cunugaago gaadho 3. Caruurta qaar ayaa ku haboonaan doona adeegyada waxbarashada gaarka ah ee barbaarinta ee ay bixiso degmada dugsiga deegaanka ee Qeybta B ee Individuals with Disabilities Education Act (Xeerka Waxbarashada Dadka leh Naafada, IDEA). Caruurta kale, adeegyada bulshada ayaa la heli karaa.

Caruurta ku haboonaan kara adeegyada uu bixiyo dugsiga degmada (Qeyba B): Ku luglahaanshaha qoysku wuxuu ku leeyahay saameyn wanaagsan natiijooyinka waxbarasho ee dhammaan ardeyda. Si loo taageero ku luglahaanshaha qoyska ee waxbarashada gaarka ah, the Office of Superintendent of Public Instruction (Xafiiska Kormeeraha Guud ee Waxbarashada Dadweynaha) ayaa siinaya booqdayaasha wabsaaydka macluumaad iyo khayraad ku haboon oo mawduucyo waxbarashada gaarka oo kala duwan ah. Ka booqo wabsaaydka <http://www.k12.wa.us/SpecialEd/Families/default.aspx> Si aad u heshid macluumaadka iyo tilmaamaha qoysaska ee “Waxa La Sameeyo Haddii aad u Maleysid in Cunugaagu u Baahan Yahay Waxbarasho Gaarka.” Sidoo kale fiiri qeybta “Kala Duwanaanshaha Korniinka” ee Da’da 5 iyo Barbaarinta ee Tilmaamahan talaabooyinka ku luglahaanshaha qiimeynta waxbarashada gaarka ah.

Tilmaamaha Waxbarashada Hore iyo Horumarinta

Da'da 3 ilaa 4 Sano



“Ka shaqeynta barbaarinta hore, waxaan bartay in inkastoo caruurta qaar aanay isticmaalin xidhiidhka hadalka inta badan, dhammaan caruurtu leeyihiin qaabkooda xidhiidh ee u gaara. Waa inaad la socotaa iyagoo sahaminaya oo tijaabinaya awoodahooda xidhiidhka oo xadidaya markay korayaan.”

Yolanda Payne, Kalkaaliye Macalin, Xarunta Hab-dhaqanka & Rajada Qoyska

WAXA AAD HALKAN KAHELI DOONTO

Ugu horayn waxay jira waxoogay su'aalo ah oo qoysasku soo celiyeen. Waxay siiyaan qoysaska, daryeelayaasha, xirfadlayaasha daryeelka carruurta iyo macalimiinta fagaaro ay si wadajir ah ugu wada hadlaan oo kusaabsan kobcinta koritaanka iyo waxbarashada ubad kasta.

Marka xigta aag kasta oo horumarineed hoostiisa, Tilmaamuhu wuxuu u qeybsan yahay labo saf. "Ubadka laga yaabo inay . . ." waxay siisaa tusaalooyinka waxyaabaha ubadka da'dan jira ay baranayaan inay noqdaan, ay sameeyaan oo ay ogaadaan. "Fikrado lagu tijaabiyo ubadka . . ." waxay siisaa tusaalooyinka waxyaabaha qoysaska, daryeelayaasha, xirfadlayaasha daryeelka carruurta, macalimiinta iyo dadka waaweyn ee kale ee daryeela ay sameyn karaan si ay ubadka ooga caawiyaan inay waxbartaan oo ay u kobcaan si caafimaad leh. Qoysaska kala duwan ayaa laga yaabaa inay u dhiirigeliyaan waxbarashada iyo horumarinta siyaabo kala duwan.

Tilmaamaha iwaail. Umaahan tilmaame dhammeystiran horumarinta ubadka, looguma talagalin inuu u noqdo agab lagu qiimeeyo, manhaj ama agab lagu soo aruuriyo xogta carruurta.

Waxa qoysasku marhoreba ka ogaayeen caruurtooda

Shan su'aalood oo ay tahay in la milicsado

1. Maxaa uu canugaagu sameeyey oo ku cajabiyey oo ah karti cusub, xirfad ama fahan?
2. Sidee ayey isku yihiin in canugaagu isku dayo wax cusub?
3. Waa maxay waxa uu canugaagu kahelo inuu sameeyo?
4. Sidee ayuu canugaagu ooga jawaabaa xaaladaha ama caqabadaha cusub?
5. Waa kuma qofka kamidka ah qoyskaaga ama asxaabtaada ee uu canugaagu kahelo inuu waqti la qaato? Waa maxay qaar kamid ah waxyaabaha qofkaas uu la sameeyo ama baro canugaaga?

“Noloshu waxay ina siisaa sawir-farshaxan ay buuxdo ibaxnimo kakan oo waxbarasho. Xasuuso in caruurta sahamiyaan oo bartaan gabi ahaanba, iyagoon ukala qeybin waxbarashada qeybo. Uga faa’idayso fursad kasta inaad ku bartid cunugaaga waayo aragnimo badan intii aad kartid oo aamin in waxbarasho xeeldheer dhacayso oo waxbarashadu xiiso yeelan karto.”

Martina Whelshula, Ph.D., Xubin Ka Ah Colville Tribe



Fiiro gaar ah: Cunugu wuxuu sii wadaa korniinka iyo waxbarashada ka hor da’da

1. Kusaabsan aniga, qoyskeyga iyo dhaqankeyga

↓ Ubadka laga yaabo inay ...

Qoysaska iyo dhaqanka

- Xasuusan karaan dadka muhiimka u ah nolosha cunuga.
- Magacaabi karaan xubnaha qoyska, oo ay ku jiraan qoyska fidsan.
- Aqoosan karaan muhiima dabaaldegga iyo hidaha iyo dhaqanka.
- Muujin ama ka hadli karaan ashyaada qoyska ama dhaqanka.

Fikradda nafta

- Ku hanweynaan karaan magaca koobaad iyo labaad.
- Ogaan karaan inay ka qeyb yihiin qoyska, kooxda dhiirgalinta, dhaqanka, bulshada, iyo/ama kooxaha kale ee qoysaska ay ka tirsan yihiin.
- Ogaan karaan inay yihiin qof muhiim u ah qoyska iyo asxaabta.

↓ Fikrado lagu tijaabiyo ubadka ...

Qoysaska iyo dhaqanka

- Sii cunugaaga fursad uu kula falgalo qoyska, asxaabta iyo xubnaha bulshada.
- La wadaag cunugaaga xubnaha qoyska iyo xidhiidhada (sida walaal, edo/habar-yar, ayey/awow).
- Siwad inaad ku dartid cunugaaga qoyska iyo hiddaha iyo dhaqanka, cibaadada, jadwalka iyo hawlaha. Ku dar cunuga doorarka uu cunuga ku guulaysan karo.

Fikradda nafta

- Dareen sii cunugaaga oo dhageyso fikradaha cunuga.
- Ka caawi cunugu inuu ka dareemo wanaag dhammaan waxyaabaha uu jecel yahay inuu sameeyo. Uga mahadnaq cunuga kala shaqeynta jadwalka.

↓ Ubadka laga yaabo inay ...

Is-maareynta

- Muujiyaan jecl ama neceyb gaara.
- Aqoonsadaan hawlaha ay xiiseeyaan ee ay jecel yihiin.
- Ay ku adkaato inay la shaqeeyaan markay xanaaqaan, gaajoodaan, cabsadaan, murugaysan yihiin, cadhoodaan, iwm., oo keenaysa hab-dhaqank dhib leh, waxyeelo leh ama laga noqdo.
- Siidaayaan ama dib uhagaan dareemada kacsanaanta—oohin, qosol, gariir, hamaamsi, heesid, boodid, socod—kuna raaxaysanaya oo ka dibna la shaqeynaya.
- Xasuustaan oo kala shaqeeyaan jadwalka maalinlaha, sida korida kursiga gaadhiga, iyo isbadlada hal hawl ilaa tu kale, oo leh xasuusiyayaal.
- Maamulaan isbadelada joogtada ah oo bartan hab-dhaqano cusub oo waxyar lagu celcelinaayo.
- Aqoonsadaan shuruuca fudud kana fishaan dadkale inay raacaan.
- Sadaaliyaan waxa ku xigaya maalinta, markuu jiro jadwal joogto ah.
- Muujiyaan farxad awoodahooda ah. (“Aniga ayaa sameeyey!”)
- Awoodaan inay aqoonsadaan marka wax ku adag yahay inay sameeyaan.
- Mararka qaar iska daayaan wax haddii markale u fiican tahay.

Waxbarashada inay waxbartaan

- Ku daydaan dadka waaweyn iyo asxaabta ciyaarta.
- Xiiseeyaan abuurida ciyaarahooda.
- Sahamiyaan ashyaada cusub ee cunuga intay ciyaarayaan.
- Aad u xiiseeyaan hawlaha oo iska dhago tiraan wax jeedin kara.
- Matalaan doorarka nolosha dhabta/waayo-aragnimada doorar fudud.
- Sameeyaan nidaamkooda hab fikir iyo qaababka lagu xaliyo wax.
- Aqoonsadaan su’aalaha iyo hal-xidhaalayaasha, oo fikir ka haystaan qaababka loo xaliyo. Isku dayaan waxooga fikrado ah.
- Aqoonsadaan marka la sameeyo qalad iyo marmarka la saxayo hab-dhaqan.

↓ Fikrado lagu tijaabiyo ubadka ...

Is-maareynta

- Dhageyso oo ka turjun dareenka cunugaaga. Tusaale ahaan, “Waxaan u maleynayaa inaan dareemo cadho waayo waxaad ku duurtay agabka ciyaarta dhulka.”
- U deji xuduudo hab-dhaqan. U tag cunuga, u sheeg waxa uu sameyn karo iyo waxaanu sameyn karin, iyadoo si adag lakiin naxariis leh loo joojinaayo hab-dhaqanka aan la rabin. Ku dhow oo sii xidhiidh, adoo u sameynaya wakhti dareemada cunuga. Xasuusi cunuga waxa saxa ama aan ahayn hab-dhaqan ahaan.
- U noqo naxariis iyo daryeel, kuna sug nafta iyo cunugaba badqab.
- U deji jadwal la sadaalin karo maalinta—labisashada, cuntooyinka, cadayida ilkaha, ururinta asxaabta, ama waxkastoo maalintu koobsato. Ka caawi cunugaagu inuu ogaado waxa ku xiga.

Waxbarashada inay waxbartaan

- U deji wakhti “adiga-iyo-aniga” maalinkasta si aad ugu hagtid cunugaaga shan ilaa 30 daqiiqo. Hasiin talo ama ha badelin ciyaar ilaa uu jiro walaac badqab.
- Qaado markaaga markaad la ciyaaraysid cunugaaga hagitaanka iyo raacida hagitaanka.
- Sii cunugaaga wakhti uu ku xaliyo wax. Ku taageer eegmo, taabasho, dhoola cadeyn, faro tusaaleyn ama tilmaam gacmeed kale si aad ugu dhiirigalisid waxa cunugu iskudayayo inuu gaadho.
- U sheeg cunugaaga waxaad aragtay inuu sameeyey si uu u xaliyo dhib. Weydii waxa si fiican ugu shaqeeyey. Wakhtiga xiga ee uu jiro dhib la mida, xasuusi isaga/iyada waxa horey ugu shaqeeyey.
- Sii fursado cunugaagu ku arko kuna barto sida wax loo sameeyo.
- La dabaal deg waxbarashada cunugaaga oo ka caawi inuu helo habab cusub oo waxbarasho. Weydii cunugaaga: Sidee kale ayaad u qaban kartaa tani?
- Aqoonso in cunugaagu wado shaqo.
- Diyaari nidaam laga fikiray adoo weydiinaya “Maxaad u maleynaysaa?” oo dhageysanaya adoon saxayn ama siineyn tusaale. U sheeg sheeko lakiin istaag dhammaadka, oo cunugu haka fikiro dhammaadka ama jeedada.



“Subax kasta marka waalidka Sasha tagaan, waxay istaagtaa albaabka oo way oydaa. Waxaanu qabanay gacanteeda waxaan ku hagnay fasalka. Inyar-inyar, waxay yeelatay xirfad kala guur. Imika waxay bilaabi kartaa maalinteeda iyadoon warwarayn. Waxa lagayaabaa inay soo luudo lakiin ma leh wax warwar ah.”

Macalin ka tirsan xarunta barbaarinta hore

2. Dhisidda cilaqaadka

↓ Ubadka laga yaabo inay ...

La macaamilka dadka waaweyn

- Ka gaar noqdaan dadka waaweyn ee muhiimka, marmarka qaarna isku haleeyaan qof kale oo weyn si ay amni u dareemaan. Iska saaraan walaaca iyagoo qoslaya, ooyaya, gariiraya, hadlaya, ama hamaamsanaya.
- Bilaabaan la macaamilka iyo la ciyaarida dadka waaweyn.
- U muujiyaan kalgacal dadka waaweyn ee muhiimka ah.

La macaamilka qayrkood

- La ciyaari karaan caruura kale. Ku biiri karaan hawlaha kooxaha.
- Bilaabi karaan ciyaarta asxaabta, walaalahood, ilamaadeerodoo iyo/ama dadka kale.
- La wadaagi karaan oo markooda la sameyn karaan caruurta kale.
- U muujin karaan kalgacal ama ku dhawaansho qayrkood.
- La sameyn karaan go'aamo caruurta kale, iyagoo caawimo ka helay dadka waaweyn.

Dabeecadda bulshada

- Ka jawaabaan tilmaamaha dadka waaweyn ee iska tuurida alaabaha ama ka taxadirkooda.
- Bilaabi karaan inay xasuustaan oo raacaan dhowr talaabo.
- Ogaan karaan halka shaygu leeyahay waanay iska tuuri karaan (sida baanbolada, ku dhex ridida weelka halka lagu dhaqo).
- Kala shaqeyn karaan dadka kale ka qeyb ahaan kooxda.
- Sahamin karaan, ku celcelin karaan oo fahmi karaan doorarka bulshada iyadoo ciyaar u maraya. Sameyn karaan doorar kala duwan iyo dareemo kala duwan inta lagu jiro ciyaarta.
- Qorsheyn karaan ciyaarta iyagoo aqoonsanaya doorarka kala duwan ee loo baahan yahay iyo cida buuxinaysa doorarkan. Tixgalin karaan badelida doorarka si ay buuxiyaan danaha caruurta.
- U sheegi karaan sheekooyin oo siin karaan caruurta kale fursad ay ugu sheegaan kuwooda.
- La heesi karaan, durmaan tuman iyo/ama jaasi karaan dadka kale.
- Ka falcelin karaan dareemada qayrkood (kalgacal).

Xalinta dhibka, xalinta khilaafaadka

- Aqbali karaan/la xidhiidhi karaan caruurta ka duwan iyaga.
- Aqoonsan karaan qaababka lagu badelayo si looga jawaabo rabitaanada iyo baahiyaha kale. Xasuusan karaan oo raacayaan iyagoo maraya heshiiska iyadood la xasuusin inta u badan.
- Sugi karaan markooda.

↓ Fikrado lagu tijaabiyo ubadka ...

La macaamilka dadka waaweyn

- Aqbal oo ka jawaab habsiinta ilaa heerka uu cunugu fidiyey.
- Markaad kala saaraysid, dib u hubi in cunuga inaad dibu ugu celin doontid oo cunuga la daryeeli doono. Haddii ay macquul tahay, ku xidh celintaada wax cunugu waajihi doono (sida, “Waxaan soo noqon doonaa ka dib wakhtiga sheekada.”)
- Dhageyso oo lasoco oohinta ama gariirka cunuga si aad u siisid wakhti iyo dareen cunuga si aad u fududaysid ka kaxaynta qof uu jecl yahay.

La macaamilka qayrkood

- Sii wakhti uu kula ciyaaro caruurta kale oo ay waxay rabaan go'aansan karaan.
- Cunugaaga, la aad kulamada qoyska ama meelaha kale ee caruur joogto. Ku dhiirgali inuu ku xidhnaado lana ciyaaro.
- U naxariiso oo tababar cunuga haddii isag/iyadu dhib ka haysto la wadaagista ama sugitaanka markiisa.

Dabeecadda bulshada

- Kala yeelo wada sheekaysi dhaba cunugaa waxyaabaha uu daneeyo. Dhageyso cunugaaga oo qaado markaaga hadalka iyo dhageysiga si cunugu u helo wada sheekaysi labo dhinac ah. Dhageyso in ka badan intaad hadlaysid.
- Ka caawi cunugu inuu fahmo wadasheekaysiyada leh “wakhti sugitaan” oo ka duwan qoysaska iyo dhaqamada kala duwan.
- Ku dhiirgali cunugaaga inuu la yeesho wada sheekaysi cunug ka cunug ah, cunug ka qof weyn ah, iyo cunug ka waayeel ah.
- Qaado markaaga sheegida sheekooyinka waayeelka, waalidka iyo caruurta.
- U akhri, u hal-abuur sheekooyin ama sii tusaaleyaal nololeed oo dadka/astaamaha la wadaagayo, markaaga qaado oo la shaqee.
- La wadaag buugta iyo sawirada dadka u eeg cunugaaga, iyo buugaagta iyo sawirada dadka dhaqamada kale.
- Samee asxaab cusub oo ku dar cunugaaga. Tus cunugaaga qaababka loo yidhaah iska waran, la wadaag magaca oo weydii kooda, iwm.
- Abuur deegaan si cunugu u arki karo halkay wax maraan (“Waxaad ku ridi kartaa xashiishka”). Sharax waxaad qabanaysid iyo/ama waxa cunugu sameynaayo markaad soo qaadid oo nadiifi.

Xalinta dhibka, xalinta khilaafaadka

- Qaabka ixtiraamka iyo hababka loogu darayo dadka kala duwan iyo dhaqamada, iyo dadka naafada ah.



“Waxaan u maleeyaa caruurta baahiyaha gaarka ah leh inay wax bartaan markay awoodaan. Anagu waalid ahaan waxaan ogaanay marhoreba in aanaan u sameyn karin xuduud wakhti waxbarashada gabadhayada. Waxay sameynaysaa waxyaabaha markay diyaar u tahay waxaanay wax u baranaysaa iskeed. Waxay nagu qaadatay anagu inaan aqbalno in gabadhayadu aanay awoodayn inay u qabato waxyaabaha si dhakhso sida caruurta kale, lakiin marka aragnay iyadoo wax ka fikiraysa oo ku faraxsan way u qalantaa sugitaanka markasta.”

Shannin Strom Henry

3. Taabashada, aragtida, maqlidda iyo warwareegidda

↓ Ubadka laga yaabo inay ...

Iyadoo la isticmaalayo murqaha waaweyn (xirfadaha dhaqdhaqaaqa murqaha waaweyn ee jirka)

- Sii hroumarin karaan xirfadaha dhaqdhaqaaqa iyadoo isticmaalaya jidhkoo dhan, sida socodka, boodida, orodka, tuurida, iyo korida. Cunug saaran gaadhi curyaan wuxuu bilaabi karaa oo joojin karaa gaadhiga, oo kor u toosin karaa jidhka.
- Istimaaali karaan labada gacmoodba si ay usoo jiitaan shay, sida qabashada kubad weyn.
- Isku dheelitiri karaa si kooban hal lug, sida laagida kubad.
- Tusi karaan isku xidh iyo dheelitirnaan, sida dul socodka xariiq ama laydh.
- Xiisayn karaan ciyaar firfircoon oo caruurta kale iyo/ama dadka waaweyn ah.
- Xiisayn karaan caqabadaha isku dayida xirfado cusub.

Istimaaalka murqaha yaryar (xirfadaha dhaqdhaqaaqa murqaha yaryar ee jirka)

- Sawiri karaan qaabab iyo xariiqyo iyadoo isticmaalaya qalin khad ama qalin beensal.
- Ka shaqeyn karaan hal-xidhaale saddex ama afar qeyb ah.
- Diyaarin karaan isku xidhka isha-gacanta, sida isku sameynta tusbox.
- Xidhi karaan badhan weyn, suusad ama furi karaan dharka, iyo furista iyo xidhista wax giijisan.
- Ku adkaysan karaan marmar ku celcelinta xirfad ku adag.

Istimaaalka dareenka (xirfadaha dhaqdhaqaaqa neerfaha)

- Raacin karaan jidhka muusig ama jiiib.
- Qalab durmaan, hees, ciyaar oo dhageysan karaan muusiga dhaqamada kala duwan.

↓ Fikrado lagu tijaabiyo ubadka ...

Iyadoo la isticmaalayo murqaha waaweyn (xirfadaha dhaqdhaqaaqa murqaha waaweyn ee jirka)

- Sii meel badqabta oo ay ku ciyaaraan.
- Ka caawi cunugaaga inuu barto xirfado jidheed oo cusub.
- Sii hal ama labo saac oo jimicsi maalinle ah. Fiiri Aynu Eegno fikradaha (<http://www.letsmove.gov/get-active>).
- La qabso hawlaha marka caruurta baahiyaha gaarka leh u baahan tahay.
- Sii cunugaaga fursado uu iskugu dayo caqabado cusub.

Istimaaalka murqaha yaryar (xirfadaha dhaqdhaqaaqa murqaha yaryar ee jirka)

- Ka caawi cunugaaga inuu barto shaqooyin cusub oo gacmaha (sida hal-xidhaale, badhano, suusadaha, wax giijisan; ku sameynta ciid shay, dunta, warqada, iwm.).
- Sii cunugaaga qalabka qoraalka/sawirka iyo warqad.

Istimaaalka dareenka (xirfadaha dhaqdhaqaaqa neerfaha)

- Sii cunugaaga fursad uu ku isticmaalo dareenkiisa meelaha dabiiciga ah, sida fiirinta, ururinta iyo dareemida dhirta dibada. Ku dhiirgali cunugaaga inuu kula wadaago wuxuu waajaho.
- Sii cunugaaga fursado uu ku dhageysto, ku daawado kuna biiro muusiga iyo hawlaha dhaqdhaqaaqa.

4. U koritaanka si caafimaad leh

↓ Ubadka laga yaabo inay ...

Xirfadaha nolol malmeedka (caafimadka shakhsiga ahaneed iyo nadaafada)

- Labistaan ama iska furaan dharka iyagoo caawimo helaya. Iska bixin karaan oo dhigi karaan halkuu leeyahay koodhku.
- Bilaabi karaan daryeelida baahiyahooda suuliga.
- Dhaqi karaan oo isticmaalaan tuwaalka si ay isku qalajiyaan.

Nafaqada iyo caafimaadka

- Isku dayaan cuntooyin caafimaad leh oo kala duwan dhaqan ahaan.
- Ka caawin karaan dejinta iyo nadiifinta miiska cuntada. Diyaarin karaan dhowr shay oo cunto.
- Ku lug yeelan karaan ciyaaro kala duwan iyo dhaqdhaqaaqyo. Ku ciyaari karaan dibada.

Badqabka

- Qaban karaan gacanta waalidka/daryeel-bixiyaha markay socdaan meelaha dadweynaha.
- Bilaabi karaan inay bartaan shuruuc cusub oo hawlaha caruurta ee maalinlaha.

↓ Fikrado lagu tijaabiyo ubadka ...

Xirfadaha nolol malmeedka (caafimadka shakhsiga ahaneed iyo nadaafada)

- Sii cunuga meel sare, baaldi, khaanad ama meel dharka koodhadha iyo dharka kale la dhigto.
- Ka caawi cunuga inuu barto xirfadaha aadida suuliga, dhaqida gacmaha, iyo labisashada.
- Hubi in cunugaagu helo hurdo ku filan.

Nafaqada iyo caafimaadka

- Hubi in cunugaagu helo noocyo kala duwan oo cuntooyin caafimaad leh kuna filan hurdo ahaan. Sii cuntooyin caafimaad leh oo dhaqamo kala duwan, markay macquul tahay.
- Bar cunugaaga kalmadaha si aad ugu sheegtid daryeel-bixiyayaasha marka isaga/iyadu u baahan yahay inuu aado suuliga ama dareemayo xanuun.
- U gee cunugaaga dhakhtarka ilkaha si joogto ah, baadhitaanada araga iyo caafimaadka, oo ay ku jiraan talaalada iyo baadhitaanada korniinka (fiiri Borofaylka Cunuga <http://www.doh.wa.gov/cfh/childprofile/default.htm>)
- Sii fursado joogto ah oo ciyaaraha jimicsiga, gudaha iyo dibada, oo ay ku jiraan beeraha iyo meelaha kale ee dabiiciga.
- Ku xadid wakhti shaashada (telefishanka, DVDs, koomiyuutarada, moobilada waaweyn, ciyaaraha) daryeelka cunuga ilaa 30 daqiiqo todobaadkii, oo gurigana ilaa labo saac maalintii. Tixgali talooyinkan soo socda ee Machadka Mareykanka ee Xanuunada Caruurta oo ah inaan la dhigin telefishan qolka hurdada cunuga. (Fiiri <http://aappolicy.aappublications.org/cgi/content/full/pediatrics:126/5/1012>)

Badqabka

- Bar cunugaaga qabsashada gacmaha si looga gudbo wadada.
- Bar cunugaaga albaabada badqabka, ee aan la marin, iyo in aan la aadin biyaha kali.
- Ka caawi cunug inuu isticmaalo raacida baaskiil, iyo isticmaalida muraayadaha cadceedaha ee jimicsiga dibada.
- Sii deegaan badqaba (ka saar waxyaabaha khatarta ah ee sunta leh; iska ilaali waxa keenaya xiiqda sida sigaarka iyo iwm.).
- U sharax cunuga waxa “qof weyn oo lagu kalsoon yahay” macneheedu yahay. Kala hadal badqabka gaarka, oo ku dhex “maya” una sheeg qof weyn oo lagu kalsoon yahay haddii aanay ku deganayn taabashada.

“Siinta fursado waxbarasho wanaagsan caruurta sanadooda hore waa mid aad muhiim ugu ah sanadada dugsiyooda, dood ahaan inbadan.”

Mike Sheehan, Macalin Waxbarashada Hore ah



5. Wada xariiridda (wax qorista iyo wax akhrinta)

Fiiro gaar ah: Xirfadaha wada xariirka waxay bilowdaan dhalashada kahore. Luuqadu waxay qeyb muhiim ah katahay aqoonsiga dhaqanka. Xirfadaha luuqada waxay ka bilowdaan luuqada(ha) guriga ee canuga. Carruuraha kasoo jeedo qowmiyadaha waxaa laga yaabaa inay isku mar u bartaan luuqadooda qawmiyada sidi luuqada guriga. Qoysaska kuhadla laba luuqadood oo leh laba dhaqan waxaa laga yaabaa inay guriga kuhadlaan inkabadan hal luuqad.

↓ Ubadka laga yaabo inay ...

Hadalka iyo dhageysiga (koboca luuqada)

- Kula xidhiidhaan luuqada jidhka, wajiga, codka iyo kalmado.
- Sheegaan magaca, magaca qabiilka ama diinta haddii cunugu leeyahay mid, da'da iyo jinsiga.
- Muujiyaan doorbidida luuqada hooyo.
- Magacaabaan waxyaabaha ugu caansan.
- Magacaabaan hal ama dhowr asxaab iyo qaraabo ah.
- Weydiin karaan micnaha kalmadaha cusub, ka dibna isku dayaan isticmaalkooda.
- Hadal si dadka intooda u badan fahmi karto.
- Istimaaali karaan kalmadaha sida "aniga," "inaga," iyo "adiga" iyo jamaca (sida gawaadhi, ay).
- Istimaaali karaan dhowr jumladood, hadalo, iyo kalmado lagula xidhiidhayo baahiyaha, fikradaha, ficilada, iyo dareemada.
- Kaga jawaabi karaan su'aalaha hadal ahaan iyo gacmo ahaanba.
- Weydiisan karaan macluumaad badan ama waadixin.
- Ku raaxaysan karaan kalmadaha jiipta ama qaabka hadalka ee heesaha, gabayada iyo sheekooyinka.
- Muujin karaan ka warhaynta dhawaqa kalmadaha iyagoo qoraya ama u sacabinaya dhawaqiiba.
- Xasuusan karaan oo raaci karaan tilmaamaha hal ama labo talaabo. La halgami karaan oo raaci karaan tilmaamaha kakan ama dhowr talaabo ah.
- Ogaan karaan saddex ilaa todobo kalmadood oo luuqada qabiilka (haddii qoysku leeyahay mid) oo u isticmaali karaan si joogto ah.
- Ka qeybgali karaan wada sheekaysiyada. Ka qeybqaadan karaan wadasheekaysiyada kooxaha, oo dhageysan karaan kooxaha kale mudo kooban.
- Aqoonsan karaan soo bixida iyo dhicida jiipta, iyo waxay ka micno tahay.

↓ Fikrado lagu tijaabiyo ubadka ...

Hadalka iyo dhageysiga (koboca luuqada)

- Daawo oo dhageyso dhammaan qaababka cunugaaga ula xidhiidhi karo.
- Ka caawi cunugaaga inuu barto kalmado cusub. Ciyaaraha magacaabida adoo isticmaalaya qolka ama dibada.
- Weydii waxa cunugu sameynaayo, dhageysanaayo ee uu arkaayo.
- Weydii su'aalaha yeelanaya in ka badan jawaab "haa" ama "maya" ah (sida "Maxaad u maleynaysaa?") oo dhageyso jawaabta cunugaaga.
- Kala hadal dhacdooyinka maalinlaha cunugaaga. Kala qeybgal cunugaaga wadasheekaysi. Tixgli isticmaalka wakhtiga cuntada si wakhti joogto ahaan.
- Ku dar xidhiidhka hadal ama aan ahayn hadalka. Tusaale ahaan, markaad leedahay "Dhaqaaq oo raadso kabahaaga," u tilmaam jihadaasi.
- Ka caawi cunugaagu inuu ogaado marmar hadalka luuqada iyo hadalka jidhku in aanay isku mid ahayn. Caruurta waxay fahmaan luuqada jidhka iyo wajiga.
- U sheeg sheekooyin, u akhri ama u mari gabayo iyo/ama jiiib cunugaaga. Ku hees heeso jiiib leh.
- Ka caawi cunugaaga inuu sacabiyo ama ku dhawaaqo erayo magac ama kalmad.
- Sii cunugaaga tilmaamo leh labo talaabo. Tusaale ahaan, "Aad kabadhka oo soo qaado koodhkaaga."
- U isticmaal luuqada qabiilka ama luuqada hooyo si joogto ah kalmadaha, sida "haa" "dhaq gacmahaaga," "iska waran," "fiiri markale," "waad mahadsan tahay," "ma gaajoonaysaa," iyo wixii la mida.



"Intii lagu jiray wakhtiga goobada, waxaan la wadaagnay sheeko khusaysa doon. Waxaan kala hadalnay biyaha, sidaan ula macaamilno biyaha, sida haddii aad daryeeshid iyaga, ay kuu daryeelayaan. Caruurta waxay wadageen khibrad xiiso leh. 'Waxaan saarnaa doon.' 'Waxaan helay buste.' 'Waxaan aaday xafladaydii u horeysay ee kaluumaysi.'

Rebecca Kreth, Maamulaha Barnaamijka Waxbarashada Horee ee Mareykanka dhaladka, Degmada Adeega Waxbarashada ee Puget

↓ Ubadka laga yaabo inay ...

Akhriska

- Aqoonsan karaan daabacaadaha heesaha, iwm., weydiinaya “Maxay taasi tahay?”
- Aqoonsan karaan magaca kalmad dhan.
- Isku aadin karaan bilowga dhawaqa kalmadaha qaar. Heli karaan ashyaada sawirka leh dhawaq isku mida, oo dad waaweyn caawinayaan.
- Go'aansan karaan inay jiraan labo dhawaq kalmadood.
- Codsan karaan buug ay xiiseeyaan.
- Xiisayn karaan sawirada buugta iyo in loo akhriyo. Xiisayn karaan fiirinta buugta. Isticmaali karaan inay sadaaliyaan sheeko.
- Dhageysan karaan oo raaci karaan buugaagta luuqadaha kala duwan.
- Soo rogi karaan boagaga, badanka hal markiiba.
- Isticmaali karaan khibradooda si ay uga faaloodaan sheeko, inkastoo faalooyinku aanay raaci karin khadka sheekada.
- Dib uga sheekayn karaan, sheekooyin fudud oo caan ah markay xasuustaan iyagoo buug fiirinaya.

Qorista

- Sameyn karaan calaamado ama qoraalo marka qof weyn soo jeediyo qoraal.
- Isku dayi karaan nuqul hal xaraf ama in ka badan ama astaamaha luuqada guriga.
- Sawiri karaan oo sheegi karaan sheekadooda.

↓ Fikrado lagu tijaabiyo ubadka ...

Akhriska

- U akhri, u uga sheeke, oo sii tusaaleyaal cunugaaga maalinkasta. Isticmaal codad akala duwan iyo astaamo codad. Weydii su'aalo ku aadan waxa cunugu maqlay, kana jawaab su'aalaha cunuga.
- U akhri xarfaha buugta oo xali hal-xidhaalaha cunugaaga.
- Ku ciyaar ciyaaraha jiipta leh.
- Tus kalmadaha luuqado kala duwan ee isla sawir ama shay.
- Gee cunugaaga maktabada, haddii la helayo, oo tus buugaagta caruurta.
- Markaad akhrinaysid buugta, ufiirso cunugaaga iyo danayntiisa iyo xidhiidhkiisa. Akhri kalmado kooban haddii loo baahdo in cunugaga lagu ilaaliyo.
- U akhri buugaagta xiisaha leh kor inbadan, oo ku dhiirigali cunugaaga inuu fiiriyo iyaga.
- Weydii cunugaagu inuu tilmaamo astaamaha isaga ama iyadu aqoonsato, una sheeg waxa ay ka micno yihiin.

Qorista

- Qor waxa cunugaagu yidhaah oo dib ugu akhri.
- Qor magaca cunugaaga oo u akhri isaga ama iyada.
- Tus kalmadaha luuqada cunugaaga ama luuqada qabiilka haddii ay leedahay qaab qoran.
- Tus kalmadaha kala duwan ee luuqadaha kala duwan, oo ay ku jiraan luuqadaha isticmaala xarfo kala duwan iyo qaab qoraal.

6. Barashada kusaabsan adduunkeyga

↓ Ubadka laga yaabo inay ...

Aqoonta (garashada)

- Weyiin karaan waxbadan su'aalaha “sababta” iyo “waxa”.
- Baran karaan iyagoo ka sameynaya gacmaha iyo fikirkaha maskaxda.
- Ku baran karaan ciyaarta.
- Dib u xasuusan karaan dhowr shay ka dib markii laga qariyey.
- Sawiri karaan waayo-aragnimadooda si ay uga doortaan ficilada hada.
- Qorshayn karaan siyaabo wax lagu qabanayo. Raaci karaan ama aanay raaci karin.
- Ka fikiri karaan siyaabo lagu qabto shay, markay dhib waajahdo, iyagoo waalidku caawinayo.

↓ Fikrado lagu tijaabiyo ubadka ...

Aqoonta (garashada)

- Ka dhageyso cunugaaga waxyaabaha isaga ama iyadu baranayso inay sameyso. Dhiirigali. Weydii waxa isaga ama iyadu sameynayso iyo sababta.
- Marka cunugaagu ka niyadjabo hawl, kala hadal waxa adkayn karan hawsha, oo weydii sida kale ee isaga ama iyadu u qaban karo. U samee soo jeedin haddii cunugu aanu ka fikirin qaab ka duwan.
- Tus sida loo qabto shay, ka dibna sii cunugaaga fursad uu iskugu dayo.
- Aqoonso oo ka caawi barashada wuxuu daneynaayo. Raadi buugaagta la xidhiidha ee maktabada.
- U sharax cunugaaga cida la weydiiyo macluumaad iyo marka ay haboon tahay in la weydiiyo.
- Gee cunugaaga beerta, beerta xayawaanka ama meel uu xiiseeyo oo dibada. Cunugaagu ha ogaado meelo cusub. U socda dukaanka khudaarta iyo/ama meelaha bulshadaada fursad ahaan la sahaminayo.

↓ Ubadka laga yaabo inay ...

Xisaabta

- Tirin karaan ilaa 10 iyo wixii ka badan kuna celcelinaya. Tirin karaan ilaa shan shay. Tilmaami karaan ashyaada iyagoo tirinaya.
- Aqoonsan karaan aragti intee inleeg ayaa ku jirta alaabo yaryar, ilaa saddex.
- Fahmi karaan in qeyb ka weyn tahay qeybaheeda kale (tusaale ahaan, tufaax ayaa ka weyn qeyb tufaaxa).
- Aqoonsan karaan ilaa afar shay ama sawiro isku mid ah. Qaadi karaan ashyaada ama sawirada ka duwan kuwo kale.
- Kala sooci karaan oo sharxi karaan alaabo kala xajmi, midab iyo/ ama qaab ah.
- Isku hagaajin karaan qaababka siman (goobo, afar dhinac isleeg, saddex xagal).
- Isku barbardhigi karaan aragti, dareen ama iyagoo isku barbar dhigaya gacmaha, lugaha, iwm. (aragti iyo xisaabta taabashada).
- Isticmaali karaan gacmo ama kalmado si ay isku barbardhigaan (weyn, yar, gaaban, dheer).
- Isku barbardhigi karaan ashyaada dherer, miisaan ama xajmi ahaan.
- Heli karaan wadarta guud ee alaabo kooxo yar ah.
- Fahmi karaan kalmadaha halka waxyaabaha qaar yihiin (sida danbeeya, hooseeya, ku jira, dul yaar). Istimaali karaan kalmado si ay aqoonsadaan goobaha.

Sayniska

- Ku ciyaari karaan qalab kala duwan muuqaalka (sida ciid, biyo, caleemo) iyo xaalado (sida qoyan, qalalan, diiran, qabow), iyagoo dadka waaweyn ku dhiirinayaan oo kormeerayaan.
- Aqoonsan karaan qaababka kala duwan ee nolosha leh baahiyaha kala duwan.
- Bilaabi karaan inay fahmaan xayawaanka leh astaamo la mida (tusaale ahaan, shabeel iyo bisad carbis leh qaab la mida).
- Ogaysiinta iyo waydiinta su'aalaha ku saabsan waa maxay waxyaabaha ay iskaga midka yihiin iyo waxay ku kala duwanyihiin dhirta iyo xayawaanku. Ogaysiiska muuqaalkooda, dhaqanka iyo goobaha laga helo.

Cilmiga bulshada

- Magacow xubnaha qoyska ee xidhiidhka aad wadaagtaan (sida aabaha, walaasha, ina adeerka, eedada, iwm.).
- Samee sawir qoyskaaga ku saabsan oo ah sida uu ilmuhu u arko.
- Aqoonso waalidkood marka ay waalidiintu u yimaadaan caruurtooda ama sawirada midba midka kale qoyskiisa.
- Qaado doorka ciyaarta ee qoyska, aqoonso sida shaqsi walba uu u dhaqmo iyo sida uu dhaqmo qayb kamid ah wakhtiga badan. Ku raaxayso doorarka isbadalaya.

↓ Fikrado lagu tijaabiyo ubadka ...

Xisaabta

- Ciyaar giimamka u dhigma. Waydii ilmahaaga inuu kaa caawiyo inuu dajiyo shaxan ay kujiraan shayada badbaadada, sida mulqaadaha iyo weelasha cuntada, ama inaad raadiso walxaha ka agdhaw guriga/fasalka ama buugaagta isku midka ah.
- Ciyaar giimamka tirada. Tiri qaybaha jidhka, kaabadaha iyo shayada kale ee aad isticmaasho ama aad maalin walba aad aragto.
- La raadi xaga dibada ilmahaaga oo raadi qaababka iyo midabada.
- Tilmaam lambarada ku yaala calaamdaha, tukaanka khudaarta, iwm.
- Miyuu cunugaagu isticmaalaa qaybaha jidhka (gacmaha, suulasha, lugaha, gacmaha) si aad u go'aamiso ama dhererka shayga.
- Tus ilmahaaga walxo iyo sawiro kala duwan, oo qiyaas midka ka weyn aragti ahaan (xisaabta muuqaalka). Tus cunugaaga sida uu isticmaalayo qaybaha jidhka (gacan, lugaha, gacmaha, iwm.) si loo cabiro.
- Weydii ilmahaaga “kee baa weyn?” ama “Waa kuwee ka badan?” oo dhegayso jawaabta. Waydii sababta.
- Weydii cunugaaga inuu sheego wadarta laba kooxood oo alaabta yaryar ah, ilaa 3 + 2.
- Ciyaar “meelaynta” ciyaaraha cunugaaga ee goobta kalmadaha (sida “Dhig kubada xaga hoose/dusha/dhinaca miiska.”). Laab adigoo siinaya jihooyinka.

Sayniska

- Ka caawi cunugaaga inuu raadio dareenkaaga—aragtida, maqalka, taabashada, iyo urta.
- Ciyaar giimka la ciyaarayo ee leh urta kala duwan.
- U ogolow ilmahaaga inuu ku ciyaaro agabka kala duwan. Raadi waxyaabaha dabiiciga ah oo aad eegtaa caleemaha, dhagaxaanta, ubaxyada, iwm.
- Si wadajir ah u kariya.
- Samee meel aad ka daawato dhirta koraysa. Ku martiqaad cunugaaga si uu u daawado isbadalada, oo sahmi eegista, taabashada iyo urta.
- Sii ilmahaaga fursada ay ku daryeelayso dhirta iyo xayawaanka (oo ay kujirto indho indhayn), sida waraabinta dhirta iyo caawinta quudinta xayawaanka dajjooga ah. Ka hadal sida ay xayawaanku ugu baahanyihiin waxyaabo badan oo lamid ah kuwa ay dadku u baahanyihiin.
- Tilmaam waxyaabaha iskumidka ah ee u dhexeeya xayawaanka iskumidka ah.

Cilmiga bulshada

- Si tusaale, ama akhri ama sheeg sheekooyin ku saabsan qoyska.
- Oo ay kujiraan xaqiijinta sheekooyinkaaga qoyska ee kala duwan.
- Ka caawi cunugaaga inuu bushqad sawiro (sida buug yare oo kale), adigoo isticmaalaya sawiro ama sawirka cunugaaga ee qoyska, saaxiibada, ardayda ay isku fasalka yihiin iyo/ama xubnaha bulshada.
- La ciyaar ilmahaaga giimka qoyska. Ka hadal doorka uu qof kastaaba ka qaadan doono iyo talaabada uu qof kastaaba qaadan karo. Goorta laqabtay, soo jeedinta doorarka wax laga badalayo iyo dib u ciyaarista markale.

↓ Ubadka laga yaabo inay . . .

Fanka

- Sawir wax aad garanayso. Bilaw inaad sawirto ashqaasta matalayaasha.
- Qabo shaqada qurxinta oo lagu qabanayo kuulaha ku haboon.
- Ku ciyaar caruusadaha, caruusadaha xayawaanka ah iyo dadka.
- Jaaska, heesta, durbaanka, isticmaalka gariirka, sawirista ama farshaxanka.
- Eeg farshaxanada kayimid dhaqanada kale.

↓ Fikrado lagu tijaabiyo ubadka . . .

Fanka

- Sii ilmahaaga agab kala duwan si uu ugu isticmaalo inuu wax ku sawiro, sida qalin qoriga, midabeeyaha, qalimada kalarada ah, burushyada wax lagu rinjiyeeyo, waraaq.
- Sii ilmahaaga qalab kala duwan si uu u sahmiyo oo u isticmaalo, sida qidcado, koobab, sanduuqyo yaryar, ciid, dhoobo, dun, maro, cajalad, xabag.
- Eeg shaqada farshaxanka ee bulshada ilmahaaga, kula wadaag farshaxanka buugaagta.
- Isla heesa oo isla ciyaara jaas. Istimaal durbaan, gariirka iyo qalabka ka socda dhaqamada kala duwan.
- Shid muusiga qaababka kala duwan, dhaqanada iyo wadamada.

Eeg sidoo kale Parent Help 123 (Caawinta Waalidka 123) ee ilmaha koraya iyo diyaarinta dugsiga, <http://www.parenthelp123.org/families/child-development>, iyo wax badan oo ku saabsan qaybta Macluumaadka Khayraadka.

FARQIYADA U DHAXEeya KOBoca

Waalid ahaan, waxaad ogtahay in cunugaagu yahay kan ugu wanaagsan.

Waxaad ogsoontahay waxyaabo ay ka mid yihiin sida iyo marka cunugaagu barto xirfado cusub, cunno cunto cusub oo uu la ciyaaro kuwa kale. Waxaad arkaysaa waa sida cunugaagu u koraayo isagoo maraya marxalado kala duwan oo korniin ah.

Canug kasta wuxuu u koraa oo u hormaraa xawligiisa ama xawligeeda. Waa muhiim inaad kala hadasho bixiyaha xanaanada caafimaadka ilmahaaga booqasho kasta oo ku saabsan marxaladaha uu ilmahaagu gaadhay iyo waxa xiga ee la filayo. Waa muhiim inaad u sheegto daryeel bixiyaha ilmahaaga hadii aad ogsoontahay wax kamid ah dib u dhacyada koritaan ee suurogalka ah. Fadlan hubi inaad kala hadashid wixii walaaca haddii:

Da'da 4, ilmahaaga:

- Kuma boodi karo meesha
- Ma fahmin “isku mid” iyo “kala duwan”
- Ay dhib ku qabaan qoraalka dagdaga ah
- Ma isticmaalo “aniga” iyo “adiga” si sax ah
- Ma muujiso xiisaha ciyaaraha isdhexgalka ama rumaysnaanta
- Ma raaco sadexda qaybood ee amarada
- Way iska indhatiraan carruurta kale ama uma jawaabaan dadka ka baxsan qoyska
- Dib uma sheegi karo sheekada ugu wanaagsan
- Diidista labisashada, seexashada, iyo isticmaalka suuliga
- U hadlaya si aan waadix ahayn
- Lumiyo xirfadaha uu ama ay mar lahayd

Wixii macluumaad dheeriya:

La hadal bixiyaha daryeelka caafimaad ee ilmahaaga ee ku saabsan tabashooyinka. Waxa kale oo aad ka wici kartaa khadka tooska ah ee Caafimaadka Qoyska 1-800-322-2588. Khadkani wuxuu kuu sheegi karaa baadhista korriinka bilaashka ah wuxuuna kugu xidhi karaa dagmadaada dugsiga ee maxalig ah. Dugsiga dagmadaadu wuxuu kuu sheegi doonaa hadii ilmahaagu uu ku haboonyahay inuu helo qiimayn si loo go'aamiyo baahiyaha waxbarashada gaarka ah (da'da u dhaxaysa 3 ilaa 5 sanadood).

Khadka Taleefanka ee Caafimaadka Qoyska waxa kale oo uu ku siin karaa macluumaadka ku saabsan tallaallada, caymiska caafimaadka ee ay dawladdu maalgeliso iyo agabyada kale.

Waxaad sidoo kale macluumaad ka raadin kartaa Gobolka Department of Early Learning (Waaxda Waxbarashada Barbaarinta caruurta)

<http://www.del.wa.gov/development/Default.aspx>, ama booqo

http://www.del.wa.gov/publications/esit/docs/PrescreenChart_English.pdf

Parent Help 123 (Caawinta Waalidka 123) waxay bixinaysaa

macluumaad ku saabsan koriinka cunuga iyo diyaargarawga dugsiga:

<http://www.parenthelp123.org/families/child-development>.

Centers for Disease Control and Prevention (Xarumaa Xakameynta iyo Kahortaga

Xanuunada, CDC) fadaraalka 1-800-CDC-INFO ama www.cdc.gov/concerned ayaa sidoo kale bixiya macluumaad. Eeg Xayaysiiska Qaybta CDC

http://www.cdc.gov/ncbddd/actearly/pdf/parents_pdfs/MilestoneMomentsEng508.pdf

Caruurta ku haboonaan kara adeegyada uu bixiyo dugsiga degmada (Qeyba B):

Ku luglahaanshaha qoysku wuxuu ku leeyahay saameyn wanaagsan natiijooyinka waxbarasho ee dhammaan ardeyda. Si loo taageero ku luglahaanshaha qoyska ee waxbarashada gaarka ah, the Office of Superintendent of Public Instruction (Xafiiska Kormeeraha Guud ee Waxbarashada Dadweynaha) ayaa siinaya booqdayaasha wabsaaydka macluumaad iyo khayraad ku haboon oo mawduucyo waxbarashada gaarka oo kala duwan ah. Booqo wabsaaytka <http://www.k12.wa.us/SpecialEd/Families/default.aspx> si loo helo macluumaadka iyo hagitaanka qoysaska “Maxaa la Sameeyaa Haddii Aad u Maleysid in Cunugaagu u Baahan Yahay Waxbarasho Gaara.” Sidoo kale fiiri qeybta “Kala Duwanaanshaha Korniiinka” ee Da’da 5 iyo Barbaarinta ee Tilmaamahan talaabooyinka ku luglahaanshaha qiimeynta waxbarashada gaarka ah.

Tilmaamaha Waxbarashada Hore iyo Horumarinta

Da'da 4 ilaa 5 Sano



“Rajadayda caruurta yaryar waa inay bartaan waxay baran karaan—in dadka muhiimka ah ee noloshooda ay ku taageeraan habka barashada: tijaabinta waxyaabo cusub, mararka qaarkood isla markiiba guuleysta, marar kale ku adkaata, dareemo niyad jab, helaan dhiirigelin, barashada khibradaas oo dhan, ka dibna isku day mar kale.”

Paula Steinke, Maamulaha Barnaamijka Qoyska Saxiibka & Jaarka, Khayraadka Daryeelka Cunuga, Seattle

WAXA AAD HALKAN KAHELI DOONTO

Ugu horayn waxay jira waxoogaysu'aalo ah oo qoysasku soo celiyeen. Waxay siiyaan qoysaska, daryeelayaasha, xirfadlayaasha daryeelka carruurta iyo macalimiinta fagaaro ay si wadajir ah ugu wada hadlaan oo kusaabsan kobicinta koritaanka iyo waxbarashada ubad kasta.

Marka xigta aag kasta oo horumarineed hoostiisa, Tilmaamuhu wuxuu u qeybsan yahay labo saf. "Ubadka laga yaabo inay . . ." waxay siisaa tusaalooyinka waxyaabaha ubadka da'dan jira ay baranayaan inay noqdaan, ay sameeyaan oo ay ogaadaan. "Fikrado caruurto iskudayo ..." waxa ay siisaa tusaalayaal waxyaalaha qoysaska, daryeelayaasha, xirfadlayaasha daryeelka carruurta, macalimiinta iyo dadka waaweyn ee daryeela ay samayn karaan si ay uga caawiyaan carruurta inay bartaan oo ay ku koraan nidaamyo caafimaad qaba. Qoysaska kala duwan ayaa laga yaabaa inay u dhiirrigeliyaan waxbarashada iyo horumarinta siyaabo kala duwan.

Tilmaamaha waa il. Uma ahantilmaame dhammeystiran horumarinta ubadka, looguma talagalin inuu u noqdo agab lagu qiimeeyo, manhaj ama agab lagu soo aruuriyo xogta carruurta.

Waxa qoysasku marhoreba ka ogaayeen caruurtooda Shan su'aalood oo ay tahay in la milicsado

1. Maxaa uu canugaagu sameeyey oo ku cajabiyey oo ah karti cusub, xirfad ama fahan?
2. Sidee ayey isku yihiin in canugaagu isku dayo wax cusub?
3. Waa maxay waxa uu canugaagu kahelo inuu sameeyo?
4. Sidee ayuu canugaagu ooga jawaabaa xaaladaha ama caqabadaha cusub?
5. Waa kuma qofka kamidka ah qoyskaaga ama asxaabtaada ee uu canugaagu kahelo inuu waqti la qaato? Waa maxay qaar kamid ah waxyaabaha qofkaas uu la sameeyo ama baro canugaaga?

“Inta lagu gudo jiro gu’ga, laba walaalo ah oo la korsaday da’dooduna kala 4 iyo 5 sanadood ayaa yimiday xaruntayada kuwasoo aan hadli karin oo inta badana aan ismaamuli karin, taasoo ay ugu wacantahay deegaanka laga saaray. Habka kaliya ee ay kula xidhiidhi karaan waa oohin, inay kor iyo hoos u bood-boodaan, iyo inay gacmahooda ruxaan. Dhawr bilood gudahood markii ay si dhow ula shaqaynayaan macalimiintooda oo ay awoodeen inay la falgalaan asxaabtooda marka hawlo goob lagu qabanayo, waxay awoodeen inay si guul leh ugu gudbiyaan baahiyahooda shaqaalaha waxbarida waxayna sameeyeen saaxiibo badan oo badan. Hadda waxay soo galaan xarunta dugsiga ka dib [kindergarten] waxay ku faraxsan yihiin inay la wadaagaan maalintooda oo ay la fadhiistaan shaqaalaha si ay u qabtaan shaqo-guri ee maalinlaha ah.”

Brenda Hayes, Khabiir Caawinta Qoyska ah



Fiiro gaar ah: Cunugu wuxuu sii wadaa korniinka iyo waxbarashada ka hor da’da

1. Kusaabsan aniga, qoyskeyga iyo dhaqankeyga

↓ Ubadka laga yaabo inay ...

Qoysaska iyo dhaqanka

- Ku faan xubnaha qoyskaaga oo kuwagalana xiisee'. Faham in qoysasku kala duwanyihiin.
- Aqoonso oo ixtiraam waxa ay isku midka yihiin iyo kala duwanaanshaha u dhexeeya naftaada iyo dadka kale, sida jinsiga, midabka, baahiyaha gaarka ah, dhaqamada, luqadaha, bulshooyinka iyo qaab dhismeedka qoyska.

Fikradda nafta

- Sharax waxa iyada ama isagu jecelyahay iyo waxa uu xiiseeyo.
- Dooro hawlaha aad kaligaa samayn karto ama aad dadka kale la qaban karto (sida hal xidhaalayasha, farshaxan, iwm.).

↓ Fikrado lagu tijaabiyo ubadka ...

Qoysaska iyo dhaqanka

- Hubi in macluumaadka ku saabsan koritaanka ilmaha, korriinka iyo xirfadaha bulshada ay wadaagaan guriga iyo dugsiga.
- U muuji hab saaxiibtinimo iyo ixtiraam leh oo aad u dhegaysato ugana jawaabto waxa ilmahaagu yidhaahdo. Noqo tusaalaha aad rabto in cunugu noqdo.
- Siiwad inaad ku dartid cunugaaga qoyska iyo hiddaha iyo dhaqanka, cibaadada, jadwalka iyo hawlaha.

Fikradda nafta

- Ku dhiiri geli cunugaaga waxyaalaha uu isagu ama iyadu isku dayo, iyo inay isku dayaan waxyaabo cusub.
- Ku martiqaad ilmahaaga inuu la wadaago fikradaha iyo dareenka ku saabsan qabashada hawl cusub.

↓ Ubadka laga yaabo inay . . .

Is-maareynta

- Sii daynta xiisadaha dareen ee gacmaha kujira ama jiritaanka daryeelka dadka waawayn. (Marka la gaaro da'dan, cunuga waxaa laga yaabaa in laga niyad jabay inuu sidaas sameeyo oo ay ku adkaato sidii hore.) Wali wuxuu awood u leeyahay inuu ooyo, qoslo, gariiro, haamaansado iyo/ama inuu lahaado cadho dagdag ah. Wuu daganyahay oo uu lashaqaynayaa intaa kadib.
- Dareenada la xidhiidha kalmdaha iyo sharaxaadaha wajiga.
- Sharax hal ama laba dareen kuwaasoo door ka ciyaaraya khibrada nololeed. Qaado doorar kala duwan ee ciyaarta jilitaanka.
- Filashada caawaaqibta dabecadihiisa. Iyadoo caawimo jirto, tixgali waxyaabaha suurogalka ah iyo qorshaha nidaamyo lagu gaadhi karo dhibaataada.
- Bilaw inaad ku raaxaysato ciyaaraha markaasi ilmuhu ku qasban yahay inuu beddelo dabecadda isagoo ka jawaabaya beddelka jihooyinka.

Waxbarashada inay waxbartaan

- Bal u fiirso; waxa uu xiisaynayo iyadoo la iskudayayo in shayada la tilmaamo.
- Sii wadida shaqada wax kabadan shan daqiiqo oo isku day inaad xaliso dhibaatooyinka soo baxaya.
- Isticmaal mala'awaal si aad u abuurto fikarado kala duwan.
- Ku raaxayso ciyaarta jilitaanka (sida isticmaalka caruusadaha ama xayawaanka lagu ciyaaro, ama ku ciyaarista "guriga" ama "sahamiyaasha").
- Ciyaarta u isticmaal hab aad ku sahamiso oo aad u fahanto waayaha nolosha iyo doorarka.
- Aqoonsa marka aad samaynayo qaladaadka iyo hagaajinta qaladaadkan inta lagu jiro hawsha.

↓ Fikrado lagu tijaabiyo ubadka . . .

Is-maareynta

- Ku dhiirigeli ilmaha inuu ku sharaxo dareenka, marka ay habboon tahay, ereyo, farshaxan iyo ciyaar muujin ah.
- U sheeg waxa aad ka filayso dhaqanka ilmahaaga. Sii tilmaam markasta oo dabecadu ka xumaato (garaacista, jajabinta shayada, iwm.). Jooji dabecad xumada, ula xidhiidh cunuga si dagan oo u ogoalow dareenka iskudhexyaacsanaanta.
- Sii ilmahaaga dabecadaha uu ku badqabayo, doorooshoyinka caafimaad (sida inuu biyo cabo ama inuu cabo caano iyo cunto fudud). U muuji inaad ixtiraamayso doorooshoyinka cunugaaga iyo dadaalada lagu xaliyo dhibaataada.
- Ku dhiirigali cunugaaga inuu ka hadlo dhibaatooyinka iyo nidaamyada loo xalinkaro. Si wadajir ah uga fikira talaabooyinka suurogalka ah iyo cawaaqibka ka dhalankara talaabooyinkaas, kadibna ka caawi ilmahaaga inuu doorto nidaam waxku ool ah.

Waxbarashada inay waxbartaan

- Si wakhti dheeraad ah oo ku ciyaaro, oo kafog telefishanka.
- Usoo bandhig waxyaalaha uu xiisaynayo, caruusadaha, ciyaaraha iyo caruusadaha ka yimid dhaqanada/qaramada kala duwan.
- Ciyaar giimka su'aalaha iyo jawaabaha kaasoo yididiilo galinaya feejiganaanta cunugaaga.
- Ka jawaab su'aalaha ilmahaaga iyo/ama ka caawi raadinta jawaabaha.
- Bar ilmahaaga in qaladku uu kamid yahay waxbarashada.



“Ardaydeena 3 ilaa 5 jirka ah kuwaasoo cunaya 'nidaamka qoyska' iyo gudbinta salada qaybo yar-yar oo digaag ah. Mohammed wuxuu gaadhay salada, lakin macalinka ayaa u sheegay inaanu cunin qaybaha yar-yar oo halkii uu ka cuni lahaa uu haysto jiiska. Wuxuu ku ooyay, 'Sabab' Macalinku wuxuu u sharaxay in aanu cuntada isagu lahayn. Wuu eegay, kadibna wuxuu inyar ka dafay bileedhka cunug kale. Dabcan tan waxa abuuray aragtida ardayda iyo awooda halganka macalinka.

“Kadib markaanu ogaanay in ardaydayada Muslimka ahi aanay cunin qaybo kamid ah hilibka ku jira jadwalkayaga maxaa yeelay uma diyaarsana si xalaal ah/hab waafaqsan diinta yuhuuda, waxaan la yeelan doonaa kulan shaqaalaha macalmiinta iyo qoysaska. Kadibna waxaan heli doonaa macmiil haya hilib xalaal ah/nidaamka yuhuuda ee dhamaan waxyaabaha hilibkayaga oo dhan. Hada marka aan u adeegayno digaaga yar-yar, saladu waxay ka gudubtaa cunug kasta iyadoo aan wax kala duwanaansho ah la samayn.”

Angelia K. Maxie, Agaasimaha Fulinta,
Tiny Tots Development Center (Xarunta Horumarinta ee Tiny Tots), Seattle

“Cunugayga afar sano jirka ah ee aan awoowga u ahay ayaa igaga yaabiyay Christmas-kan. Wuxuu furay hal hadyad, kadibna wuxuu sugayay inta xubin kasta oo qoyska kamdi ahi uu furayo mid. Wuxuu yidhi, ‘Waxaan kasoo qaadanay dugsiga,’ oo aan ku ciyaaraynay ilaa inta ay markiisa gaadhayso. Sanadkii hore, markuu ahaa 3 jir wuxuu wada furay dhamaan xidhmooyinkiisa hal mar. Waa maxay kaladuwanaanshuhu!”

Eedo wanaagsan



2. Dhisidda cilaaqaadka

↓ Ubadka laga yaabo inay ...

La macaamilka dadka waaweyn

- Raadi caawimo wanaagsan oo aad kahesho daryeel bixiyaasha.
- Faham in dadka waaweyni ay doonayaan in ilmuhu qabto wax kaduwan waxa iyada/isagu doonayo in la qabto.

La macaamilka qayrkood

- La ciyaar caruurta ay isku da'da yihiin ama ay kala da'da yihiin.
- La bilaw hawl cunug kale.
- Ku casuun caruurta kale inay kusoo biiraan kooxaha ama hawlaha kale.
- Samee oo lasoco qorshayaasha ciyaaraha caruurta kale.

Dabeecadda bulshada

- Hagaaji dabeecada meelaha kaladuwan (sida isticmaalka codka dibada ama codka gudaha), mararka qaar iyadoo ay jiraan xasuusiyaal.
- Awood u yeelo inaad ka fikirto dabeecada, noqo mid la shaqeeya oo aan dhibaato lahayn. Awood u leh inuu ka hadlo nidaamyada ugu wanaagsan ee shayada looqaban karo.
- Lashaqee caruurta kale, lawadaag oo qaado marar.
- Ku xidhnow dareenada ay wajiyadu sharaxayaan.
- Daryeel caruurta kale marka ay dhibaataysanyihiin ama ay xanaaqanyihiin. Sharax fikradaha dabeecadaha caruurta kale.
- Dhagayso waxa caruurta kale doonayo oo u samee qorshe kaasoo ay danaynayaan inay sameeyaan.
- Sug markaaga adigoo cadhoonayn ama aan boobayn. Wuxuu ka xiisadhici karaa shayga ama hawsha kahor intaanay gaadhin markiisa.

Xalinta dhibka, xalinta khilaafaadka

- Caawimo waydiiso cunug kale ama qof wayn si loo xaliyo dhibaataada.
- Samee go'aano oo xali dhibaatooyinka caruurta kale, adigoo haysta caawimada qof wayn.
- Lasoco in kuwa kale ay hayaan fikrad ama dareen taasoo ka duwan tan cunugaaga.
- Awood u yeelo inaad kahadli karto nidaamyo si aad u xalisi dhibaato ama aad u caawiso cunug kale, oo maskaxda ku hay shaqsiyada iyo waxa uu rabo cunugaasi.

↓ Fikrado lagu tijaabiyo ubadka ...

La macaamilka dadka waaweyn

- Kusoo martiqaad dadka waaweyn ama martida guriga ama fasalka si aad ula wadaagto wakhtiga iyo hadalka cunugaaga. Ha noqdo ilmuhu mid soo dhawaynaya hawshan oo kadhig kuwo ku raaxaysanaya.

La macaamilka qayrkood

- Fududee ciyaarta kooxaha. Wax kabadal hawlaha markaa dhamaan caruurta way kusoo biiri karaan. Kusoo martiqaad caruurta waawayn si ay ula akhriyaan ama ay ula ciyaaraan kuwa yar-yar.

Dabeecadda bulshada

- Daji nidaamyo cadaalad ah oo ay ku qaadanayan markooda oo la wadaag.
- Daji xushmayn kala duwanaanshaha ah.
- Daji nidaam aad kaga farxiso cunuga waxnoqday ama cadhooday.
- Daji dabeecad taasoo ku dhiirigalinays sharaxaadaha dareen iyo bulsheed.
- Isticmaal tilmaamo iyo calaamado bulsho si aad uga caawiso cunug inuu fahmo dabeecada la rajaynayo (sida maydhista gacmaha kahor cuntada), iyo isticmaalka kalmadaha si uu u calaamadiyo talaabada.
- Sii ilmahaaga fursado ciyaar kadis ah (aan matalno), si aad u samayno sheekooyinka caruurta kale iyo jiliinka doorarka kala duwan.
- Ku dhiirigali qorshaynta kahor intaan la ciyaarin giimamkan. (Maxaad noqon doontaa? Maxaan qaban doontaa?)

Xalinta dhibka, xalinta khilaafaadka

- Sii tusaalayaal nolosha ku saabsan, u akhri ama u sheeg sheekooyin kuwaasoo dadka/dabeecadaha la wadaag, qaado marar, lashaqee oo xali khilaafaadka hab wax dhisaya.
- Nidaamka iyo doorka ciyaarista ee cunugaagu nidaamyada uu ku xalinayo khilaafyada.
- U ogolow cunugaaga inuu xaliyo dhibaatooyinka markuu la ciyaarayo saaxibadii, lakin ka agdhawow hadii uu u baahdo caawimada.
- Inta lagu jiro khilaafaadka, ku dhiirigali ilmahaaga inuu ka hadlo waxa iyada ama isagu doonayo ama uu qorshaynayo nidaamyada caawinaya qof kasta oo ay helaan waxay rabaan. Ku dhiirigali ka fikirista tirada xalka suurogalka ah kahor intaan laysku raacin mid.



“Waalidka ahaan anoo haysta sadex caruur ah oo yar-yar, waxaan ogaaday in qayb balaadhan oo farxada waalidka ay tahay awooda qiimaynta iyo aqbalaada kaladuwanaanshaha mid kasta oo kamid ah caruurtayda. Lasocoshada barashadooda iyo koriinka habab kala duwan, soo bandhigida xirfado kala duwan, hibooyinka iyo awooda ayaa lasoo jiiday iyo safar cajiib ah.”

Lisa Favero

3. Taabashada, aragtida, maqlidda iyo warwareegidda

↓ Ubadka laga yaabo inay ...

Iyadoo la isticmaalayo murqaha waaweyn (xirfadaha dhaqdhaqaaqa murqaha waaweyn ee jirka)

- Si ulajeedo leh uga dhaqaaq meel adoo uga guaraya meel kale isla markaana isticmaalaya jidhka oo dhan. Tan waxa kujiri kara socodka, orodka, lugaynta, boodista, fanashada ama koritaanka. Ilmaha isticmaala kursiga naaafada, xirfadaha waxa kujrii kara leexinta kursiga meel kala duwan.
- Isticmaal labada gacmoodba si aad u qabato. U tuur ujeedo wanaagsan. Kusoco ujeedo.
- Muuji socod wanaagsan iyo iskuxidh, sida socodka meel balaadhan ama layn.
- Ku raaxayso inaad xujayso isaga ama isaga laftiisu isku dayo hawl cusub iyo hawlo adag oo kordhaya.

Isticmaalka murqaha yaryar (xirfadaha dhaqdhaqaaqa murqaha yaryar ee jirka)

- Fur oo xidh maqasyada aan sefta ahayn adigo ku haya hal gacan, oo ujar layn toos ah.
- Muuji xirfad kordhaysa oo agab yar leh. Xidhida iyo furida daboolada jeegaga, iyo qabashada gacanta albaabka. Isticmaal suusadaha, badhamada iyo dhaqaaqista. Tax kuulo badan; duuduub warqad; fur oo xidh weelasha.
- Kashaqee hal xidhaalaha ilaa 10 qaybood.
- Qor waxoogaa waraaqo ah ama tirooyin.
- Wakhti ku bixi qabashada xirfdaha adag. Ka warhay waxa iyada/isagu uu raadiyo ee ku adag oo isku day inaad markale si wanaagsan u qabato.

Isticmaalka dareenka (xirfadaha dhaqdhaqaaqa neerfaha)

- Farxada kuciyaarista agabka kala duwan ee iskujira (sida ciida, biyaha, caaga iyo xaaladaha (qoyaanka, qalaylka, kulaylka, qabawga).

↓ Fikrado lagu tijaabiyo ubadka ...

Iyadoo la isticmaalayo murqaha waaweyn (xirfadaha dhaqdhaqaaqa murqaha waaweyn ee jirka)

- Tus cunugaaga xirfado cusub oo guud ahaan jidhku wada dhaqaaqayo.
- Sii ilmahaaga fursado dhaqdhaqaaqa goobta, sida janjeedhinta, qaloocinta, kala jiidida iyo dheelitirka.
- La ciyaar giimamka cunugaaga halkaasoo aad ka koobiyaynayso dareenka midba midka kale. Ku luuqee hees taasoo aqoonsanaysa qaybaha jidhka.
- Sii waxqabadyo jidheed oo dibada ah maalin kasta. Sii wad sahaminta goobaha dabiiciga ah ee dibada ah, sida goobaha lagu nasto.

Isticmaalka murqaha yaryar (xirfadaha dhaqdhaqaaqa murqaha yaryar ee jirka)

- Sii ilmahaaga shayada uu gacanta ka qaban karo, sida inuu qurxiyo ciyaarista waxyaabo qooshan ama dhoobada, isku xabagaynta waraaqo yar-yar, kudhajinta xayaysiisyada waraaqaha, isku dayida, badhamada, furitaanka suusada, isku taxa kuulaha, sawirada iyadoo la isticmaalayo kalar, ama laalabista waraaqda qaab origimi ah.
- Hayso qalab badan oo la heli karo, sida burushyada wax lagu rinjiyeeyo, karaanta, qalimaanta wax lagu sawiro, qalin qoriga, maqaska, cajalada, xadhiga, xabagta, kaadhada, halxidhaalayal, khaanado handaraab leh, iyo weelal dabool leh.
- Xasuusi cunugaaga in barashada waxyaabo cusub ay u baahantahay isticmaal. Ka agdhawoow marka cunugaagu isku dayayo inuu qabto shay adag.

Isticmaalka dareenka (xirfadaha dhaqdhaqaaqa neerfaha)

- Sii cunugaaga fursado si uu u barto dhamaan dareenada (sida urinta ubaxa, dareemista noocyada kala duwan ee qaroooyinka caaga, dhagaysiga saacada xasuusinta, iwm.) oo ay induhu laabanyihiin ama xidhanyihiin. Waydii cunuga inuu qeexo waxa iyada/isagu waajahayo.
- Cunugaagu ha dhadhamiyo oo ha is bar-bar dhigo midhaha iyo khudaarta kala duwan.

4. U koritaanka si caafimaad leh

↓ Ubadka laga yaabo inay ...

Xirfadaha nolol malmeedka (caafimadka shakhsiga ahaneed iyo nadaafada)

- Si fudud uga qaybqaado oo ogow hawlaha loo qabanayo si joogto ah (sida wakhtiga cuntada, wakhtiga sariirta).
- Xidhiidhka baahida nasasho, cabitaan iyo wax cunis.
- Soo jeed guud ahaan maalinta marka laga reebo, caruurta qaar, inta lagu jiro hurdada duhurkii.
- Labisashada iyo iska bixinta dharka, oo kaliya caawimo yar u baahan.
- Go'aami, iyadoo aanay jirin wax dib u dhacyo ahi, marka la fulinayo hawlaha caawinta iskeed ah (sida gacmo maydhista).
- Maydh oo qalaji gacmaha kahor cuntada iyo kadib markaad suuliga gasho, iyadoo ay jirto waxoogay caawimo qof wayn.
- La shaqee inta daryeel bixiyuhu ka caawinayo ilko cadayashada.
- Dabool afka marka aad qufacayso.

Nafaqada iyo caafimaadka

- Ka caawi diyaarinta cunto fudud oo caafimaad qabta.
- Cun cunto kala duwan oo nafaqo leh oo u cun si madax banaan. Isku day cuntada caafimaadka qabta ee ka kala timid dhaqanad kala duwan.
- U adeeg si shaqsi ah cuntada qoysku samaysto.
- Ogow agabyada si iskeed ah loo isticmaalo (sida galfeedha iyo burushka cadayga).

Badqabka

- Aqoonso dadka waawayn ee aaminka ah kuwaasoo ku caawin kara xaaladaha halista badan.
- Raac xeerarka badqabka marka gudaha la joogo iyo marka diba lajoogaba.
- Iska ilaali inaad masafo u jirsato xayawaanka duur-joogta ah.

↓ Fikrado lagu tijaabiyo ubadka ...

Xirfadaha nolol malmeedka (caafimadka shakhsiga ahaneed iyo nadaafada)

- Tilmaam cunugaaga adigoo ka taxadaraya iyada/isaga laftiisa, sida inaad koodh u xidho ama masaxida wax daatay.
- Tus cunugaaga meelaha uu ilmahaagu ku ridanayo waxyaabaha shaqsiya ah.
- Sii cunugaaga wakhti ku filan si uu uga taxadiro nadaafada shaqsiyeed.
- Hubi in cunugaagu helo hurdo ku filan.

Nafaqada iyo caafimaadka

- Ka caawi cunugaaga inuu aqoonsado marka iyada ama isagu u baahanyahay inuu nasto.
- Kala shaqee cunugaaga dukaamaysiga cunto caafimaad qabta, iyo samaysashada cunto caafimaad qabta iyo cuntooyinka fudud.
- Kala hadal cunugaaga doorashooyinka cuntooyinka la xidhiidha xasaasiyada, diinta, dhaqanka, doorashooyinka qoyska iyo caafimaadka.
- U qaado ilmahaaga baadhista joogta ah ee ilkaha, caafimaadka, aragga iyo maqalka, oo ay ku jiraan tallaalada. (Eeg Borofaylka Cunuga <http://www.doh.wa.gov/cfh/childprofi le/default.htm>)
- Ku xaddid wakhtiga shaashadda (teleshinada, DVD-yada, kombayuuatarada, moobilada waawayn, ciyaaraha) ee daryeelka ilmaha ilaa 30 daqiiqo todobaadkii, iyo guriga ilaa laba saacadood maalintii. Tixgali talooyinkan soo socda ee Machadka Mareykanka ee Xanuunada Caruurta oo ah inaan la dhigin telefishan qolka hurdada cunuga. (Fiiri <http://aappolicy.aappublications.org/cgi/content/full/pediatrics;126/5/1012>)

Badqabka

- Falanqee xeerarka waadixaa badqabka cunugaaga ee magaalada iyo/ama goobaha miyiga ah, sida qabsashada gacmaha marka meel buuqa la joogo, xidhashada koofiyada birta ah ee mootada, iyo inta badan isticmaalka suunta bad-baadada ee gaadhiga.
- Sii tusaalayaal nololsha ah oo u akhri sheekooyin ka hadlaya hal-kudhigyo badqab.
- Isticmaal riwaayad ama jilid si aad ugu dhaqanto badbaadada. Baro dabka, duufaanada, fatahaadaha iyo daloolinta dhulgariirka, sida ku haboon. Sharaxa sida uu uga badbaadi karo meelaha biyuhu ku wareegsanyihiin, kabriidka, dab damisyada, iwm.
- Kala hadal cunugaaga kala duwanaanshaha u dhexeeya xayawaanka dabjoogta ah iyo kuwa duurjoogta ah. Sii xeerar badqab oo la xidhiidha xayawaanka duurjoogta ah, oo sharax in dadku u baahanyihiin inay ka dheehdaan meel durugsan.
- Sii deegaan nabdoon.
- U sharax waxa ay yihiin taabashada wanaagsan iyo tan xun. U sheeg ilmaha inay muhiim tahay in loo sheego qof weyn oo la aamini karo haddii ilmo kale ama qof kale uu isticmaalo taabashada xun.

5. Wada xariiridda (wax qorista iyo wax akhrinta)

Fiiro gaar ah: Xirfadaha wada xariirka waxay bilowdaan dhalashada kahore. Luuqadu waxay qeyb muhiim ah katahay aqoonsiga dhaqanka. Xirfadaha luuqada waxay ka bilowdaan luuqada(ha) guriga ee canuga. Carruuraha kasoo jeedo qowmiyadaha waxaa laga yaabaa inay isku mar u bartaan luuqadooda qawmiyada sidi luuqada guriga. Qoysaska kuhadla laba luuqadood oo leh laba dhaqan waxaa laga yaabaa inay guriga kuhadlaan inkabadan hal luuqad.

↓ Ubadka laga yaabo inay ...

Hadalka iyo dhageysiga (koboca luuqada)

- Baro oo isticmaal dhawr boqol oo kalmadood oo luuqada guriga lagaga hadlo ah. Istimaal erayo cusub.
- U isticmaal erayada inaad ku qeexo talaabooyinka (sida “dheeraynta orodka”) iyo dareemada (sida farxada, murugada iyo cabsida).
- Ku hadal jumlado ka kooban shan ama lix kalmadood.
- Ogow marka ay ku haboontahay in la waydiiyo su’aalo iyo cida la waydiinayo. Waydii su’aalo si aad u hesho macluumaad ama waadixin.
- Xasuuso oo raac tilmaamaha ku lug leh laba ama sadex talaabooyin, oo ay kujiraan talaabooyinka aan la xidhiidhin (sida “Fadlan kor uqaad caruusadaada iyo xidho kabahaaga”).
- Xasuusnow dhamaan qaybaha oo uga jawaab si sax ah codsiyada (sida “Ti keen tuwaalka cagaarka ah”).
- Sheeg waxoogay faah-faahin ah oo la xidhiidha dhacdadii dhawaan dhacday.
- U sheeg sheeko dhab ah, adigoo helaya caawimada qof wayn.
- Dhagayso kuwa kale oo ka jawaab falanqaynta kooxda muda gaaban gudahood. Xasuuso waxa la dhahay oo ka qaado macluumaad adigoo dhagaysanaya.
- Sheeg aragtida, iyo kahelitaanka iyo kahelitaan la’aanta adigoo isticmaalaya kalmado, tilmaamo iyo/ama sawiro.
- Kusoo biir oo samee heeso, jiihin, laxan iyo ciyaaraha lagu ciyaaro codka lagu luuqaynayo (sida u sacabinta marka laxanku socdo).
- Qaad hees ama dheg gabay aad xasuusato.

Akhriska

- Baro xeerarka asaasiga ah ee naxwaha (sida isticmaalka saxda ah ee “aniga” iyo “aniga”).
- Faham in xarfaha alfabeetadu ay leeyihiin nooc sawir gaar ah oo ay leeyihiin magacyo. Ku bilaw inaad aqoonsato xarfaha gaarka ah ee alfabeetada (ama xarfaha luuqada guriga) ee qoraalka.
- Faham calaamadahee ayaa xarfo ah iyo kuwa lambarada ah.
- Aqoonso sadex ama wax kabadan oo xarfo ah oo wata dhawaqooda bilawga hore ee kalmada (sida “maalin,” “ey” iyo “David” dhamaantooda waxay ku bilaabmayaan xarafka “d”).
- Aqoonso waxoogay calaamadaha iyo muunadaha fasalka dhexdiisa iyo bulshada (sida calaamada Joogso), iyo u isticmaalka macluumaadka.
- Ku bilaw inaad akhrido waxoogay erayo ah oo kujira buugaag aad garanayso oo aad xasuusato.
- Ogow in saxnaantu ay macno leedahay.
- Aqoonso magaca uu leeyahay ee saxda ah.
- Bilaw inaad fahanto kala horaynta boga aad akhriyayso (tusaale ahaan, Ingiriisiga waxa akhriska laga soo bilaabaa dhinaca bidix ilaa midigta iyo xaga sare ilaa xaga hoose).

↓ Fikrado lagu tijaabiyo ubadka ...

Hadalka iyo dhageysiga (koboca luuqada)

- La yeelo cunugaaga wada sheekaysi ku saabsan waxa cunugu qabanayo, dhagaysanayo ama uu arkay.
- Qaabka ixtiraamka qofka hadlaya iyo luqadaha kala duwan.
- Aqoonso oo sharax in dhaqamada qaarkood ay aad u qiimeeyaan wada xidhiidhista hadalka ah oo qaar kalana ay tixgalin siiyaan wada xidhiidhista aan hadalka ahayn.
- Istimaal erayo cusub ee kujira qoraalka oo sharax waxa uu yahay micnahoodu.
- Marka aad kala shaqaynayo cunugaaga barashada laba luuqadood, isticmaal sawiro, agab iyo tilmaamo, sida kolba loogu baahdo.
- La ciyaar cunugaaga giimamka u baahan in cunugaagau dhagaysto iyo tilmaamaha fudud ee soo socda kuwaasoo isbadalaya inta lagu gudojiro giimka.
- Laqabo mashruuc cunugaaga kaasoo ku taxaluqa raacitaanka tilmaamaha soo socda siday u kala horeeyaan, sida isticmaalka buuga cunto karinta.
- Istimaal ka agabka iyo doorka ciyaarta si loo dhiirigaliyo cunugaagu inuu ka qaybqaato wadasheekaysiga.
- Ka caawi ilmahaaga inuu isku hagaajiyo heeso wanaagsan iyo jiiib.
- Bar cunugaaga kalmado fudud ee luuqadaha kale, sida kalmadaha “salaam” iyo “saaxiib.” Bar heesaha, laxanka, jiipta iyo ciyaaraha gacanta laba ama waxkabadan luuqadaha.

Akhriska

- Akhri, ama u sheeg sheekooyin ama sii tusaalayaal nool cunugaaga maalin walba. Jooji qayb kaliya oo waydii, “Maxaa hada dhacay?” iyo “Maxaad u malaynaysaa inay dhici doonaan ee xiga?”
- Sheeg ama akhri sheekooyinka kayimid dhaqamada kala duwan.
- Waydii ilmahaaga inuu u tilmaamo shay waaqica dhabta ah (sanduuqa badarka, calamadaha) oo tilmaan xarfaha iyo/ama erayada.
- La hees erayada heesta uu qaadayo cunugaagu, adigoo ka tagaya kalmad ama xaraf aad ku beddeshay sacab. Ciyaar giimka xarfaha, sida qaadashada xarafka iyo tilmaamista dhamaan xarfaha kuwaasoo ku bilaabma xarafkaas.
- Sii sawiro ama buug sawiro ah oo waydii cunugaaga inuu isticmaal sawiradaas si uu kuugu sheego sheeko.
- U akhriya buugaagta alfabeetada oo xali hal xidhaalayaasha si wada jira.
- Gee cunugaaga meelaha maktabadaha akhriska, hadii la heli karo. Ka caawi inuu helo buugaagta ku saabsan waxyaabaha cunugu xiiseeyo (sida eeyda, baabuurta, cunto karinta, iwm.).

↓ Ubadka laga yaabo inay . . .

Akhrinta sii waditaanka

- U sheeg waxa dhici doona ee ku xiga sheekada. U samee gunaanad.
- Aqoonso agabyo daabacan oo kala duwan (sida buugaagta, jaraa'idada wararka, jariiradaha, khaanadaha cuntad).
- Isticmaal talaabooyinka si aad u muujiso fikradaha kasoo baxa sheekada, calaamadaha, sawirada, iwm.
- Dib ugu sheeg kuwa adag in la fahmo, xusuusta sheekooyinka la garanayo.

Qorista

- U samee calaamado, qoraalo ama qaabab sida xarafka ah oo kale oo u aqoonso kalmado ahaan. Isticmaal jilitaanka hawlaha qoraalka inta lagu gudo jiro ciyaarta.
- Isticmaal calaamado sida kalmadaha oo kale ah si loo sameeyo liiskan, xarfaha iyo sheekooyinka ama calaamadaha sawirada.
- Isku day inaad koobiyayso hal ama inkabadan oo kalmadaha kujira alfabeetada.
- Ku bilaw inaad saxdo ama aad koobiyayso magaca uu leeyahay, oo aad aqoonsato ugu yaraan waxoogay kamid ah kalmadaha.
- Baadh kalmadaha qoraalka ah ee luuqadaha kala duwan.

↓ Fikrado lagu tijaabiyo ubadka . . .

Akhrinta sii waditaanka

- Ka caawi cunugaaga inuu sameeyo buug sawiro ah oo ka yimiday jariiradaha ama sawirada cunugaaga, qoyska iyo asxaabta.
- Bar cunugaaga agab wax akhris oo kaladuwan (sida gabayga, sheeko dhaqameed, buugaagta sawirada, jariiradaha).
- Waydii cunugaaga inuu kuu sheego sheeko, taasoo aad horay ugu akhriday inuu isna dib u akhriyo.

Qorista

- Sax shayada uu ka koobanyahay magaca cunugaagu oo ka caawi cunugaaga inuu isku dayo inuu saxo.
- Ka caawi cunugaaga inuu calaamadiyo ama farshaxankeeda.
- Waydii cunugaaga inuu sawiro sheeko ama fikrad. Kadibna qor sharaxaada cunuga ee farshaxanka si aad u tusto isaga/iyada.

“Johnny’ wuxu ahaa kan ugu yar shanta caruurta ah. Isaga, hooyadii iyo walaalihii waxa dhibaateeyay ninka ay hooyadood saaxiibka yihiin. Markii Johnny uu bilaabay inuu yimaado barnaamijkayaga, lamuu hadli karayn ama eegi karayn shaqaalahayaga, lakin si dagan ayuu u fadhiisanayay koornaha isagoo jeebadahana gacanta kua jira. Haduu la ciyaarana, kaligii ayuu ahaa ama wuxuu ku xigaa caruurta kale, waligii muu eegin. Fasalka Johnny wuxuu lahaa laba macalin oo rag ah. Kadib sanadkii koowaad, Johnny wuxuu u dhoolacadayn kari lahaa macalimiinta lakin kaliya wuxuu ku hadli karaa kalmad ama laba. Wali lamuu ciyaarin caruur aad u badan. Inyar ayuu yar eegayaa lakin si dagdag ah ayuu uga jeedsanayaa. Kadib sanadkii labaad, Johnny wuxuu bilaabay inuu dhoola cadeeyo oo uu laabta galiyo macalimiinta si maalinle ah. Wuu xiisayn jiray markuu yimaado fasalka si uu ula car-cararo ama uu ula ciyaaro laba saaxiib oo uu yeeshay. Waxaan rumaysanahay Johnny inuu awood u leeyahay inuu soo celiyo aaminaadii uu raga ku qabay isagoo ay tusaale u yihiin maclimiintiisa.”

Tracy Whitley, Hogaanka Macalinka / Kormeere Daryeelka Maalinta, Xarunta Rajada Qoyska & Dhaqa Badan ee Cunuga, Tacoma



6. Barashada kusaabsan adduunkeyga

↓ Ubadka laga yaabo inay ...

Aqoonta (garashada)

- Waydii dadka waawayn su'aalo si aad u hesho macluumaad (sida ku haboon dhaqanka qoyska).
- Sharax waxa jeceshahay ama aad xiisayso.
- Codso macluumaad cusub ama kalmado hawl ama isdhexgal.
- Dhis oo badal waxa uu cunugu horay usoo dhigtay. Tusaale ahaan, badal habka loo habaynayo qidcadaha kadib marka taawarku sii wado inuu dhaco.
- Awood u yeelo inaad sharaxdo waxa isaga ama iyadu qabatay iyo sababta, oo ay kujiraan isbadalkasta oo lagu sameeyay qorshaheeda/qorshahiisa.
- Eeg inaad fahamto waxa sababay iyo waxa saameeyay ("Hadii aan tan sameeyo, maxay taasi u dhacaysaa?").
- Faham fikradaha "iskumidka ah" iyo "kaladuwan."
- Aqoonso walxaha, goobaha iyo fikradaha adigo isticmaalaya calaamado (tusaale ahaan, aqoonso qolkeebaa ah kii raga iyo keebaa ah kii dumarka adigoo eegaya calaamada warqada ku dhajisan).
- Magacow wax kabadan sadex midab.
- Koox iskaga dhig walxaha qaar maalin kasta jira (sida kabaha iyo sharabaadad, qalin qoriga iyo warqada).
- Saadaali waxa ku xiga ee imankara maalintaas marka uu jiro jadwal joogto ahi.

Xisaabta

- Tiri ilaa 20 iyo wax ka shisheeya. Tiri 10 ama agab kabadan si sax ah.
- Sii lambarka ku xiga marka loo eego siday iskugu xigaan 1 ilaa 10.
- Tiri 10 shay; laga yaabaa inay isticmaalaan faraha, qaybaha jidhka ama tiriyaal kale, sida loo isticmaalo dhaqanka guriga cunuga. Tiri oo kooxo isku raaci adigoo u eegaya lambar.
- Isbarbar dhig kooxo ilaa 10 shay ah.
- Raadi wadarta marka la isku daro laba urur oo ilaa shan walxood ah.
- Aqoonso adoo eegaya inta midh ee ay ka koobanyihiin koox yar oo alaabo ah, ilaa afar.
- Isticmaal agabka cabiraadaha ee isku midka ah (sida mastarada, koobabka wax lagu cabiro, ama qaybaha jidhka).
- Israaci oo kala sooc shaxanad fudud (goobooyinka, labajibaaranayaasha, sadex xagalka).
- Isbar-bardhig cabirka (tusaale, "waxaan u dheerhay sida khaanada huruuda ah.") Qeex shayada adigoo isticmaalaya cabirada kalmada (wayn, yar, dheer, gaaban).
- Isbar-bar dhig laba shay adoo isticmaalaya kalmada sida yar-yar, dheeraynta iyo culayska.
- Kala horaysii sadex shay adigo u eegaya astaamaha, (sida ka bilaw kan ugu yar ilaa kan ugu wayn).
- Kashaqee hal xidhaalaha ilaa 10 qaybood.

↓ Fikrado lagu tijaabiyo ubadka ...

Aqoonta (garashada)

- Isticmaal kalmada qaniga ah, qeex waxa aad adiga ama cunugaagu qabanaysaan, arkaysaan, dhagaysanaysaan. Sheeg midabada, kala duwanaanshaha iyo iskumidka, iwm., wada sheekaysiga caadiga ah.
- Kala hadal cunugaaga wax ku saabsan shayada uu isaga ama iyadu qabanayso. Dhiirigali. Weydii cunugaada inuu kuu sheego sida uu u baranayo inuu sameeyo wax cusub.
- Tus sida loo qabto shay, ka dibna sii cunugaaga fursad uu iskugu dayo.
- U sheeg cunugaaga marka shay cusub uu yahay sida shay uu iyada ama isagu horay u yaqaanay sida loo qabto.
- La ciyaar cunugaaga giimamka laysku hagaajinayo. Waydii cunuga inuu raadiyo shayada iskumidka ah iyo kuwa kala duwan.
- La ciyaar giim cunugaaga si aad u ururiso iyo koox alaabo ah kuwaasoo isla socda, sida kabaha iyo sharabaadada, ama ubaxyada iyo weelasha lagu rido. Ka hadal sababta ay u wada socdaan. Kadibna usoo jeedi in cunugaagu uu ka fakaro hab ka duwan si uu u habeeyo shayadan.
- Ka caawi cunugaaga inuu horumariyo xirfadaha xalinta dhibaatooyinka. Ka caawi cunugaaga inuu aqoonsado dhibaataada iyo hababka kala duwan ee xalka. Kadibna kala hadal wax ku saabsan xalka ugu wanaagsan. Waydii cunugaaga inuu isku dayo oo ku hadlo inay shaqaynayso. Weydii: Maxaa kale ee aad isku dayaysaa?
- Qaado wakhti uu kaga jawaabo cunugaagu su'aalaha "sababaynta". Hadii aanad garanayn jawaabta, dheh ma ganaysid oo ka caawi cunugaaga raadinta jawaabta buuga kujirta, iyadoo uu u sheegayo qofkale oo wayn ama ka raadinaya intarnatka.

Xisaabta

- Isticmaal magacyada lambarada si aad u sheegto lambarka shayga ("Waxa jira laba geed").
- Waydii cunugaaga inuu tiriyo shayada si uu u dhigo miiska cuntada ama shayada ku jira salada booshariga.
- Kor ugu dhawaaq isagoo qabanaya xisaabinta xisaab fudud (sida tirinta lambarka cuntada fudud ee loogu talagalay tirada caruurta).
- Ka caawi cunugaaga lambarada iyo xisaabinta nololaha maalinlaha ah (sida cabiraada waxyaabaha lagu darayo cunto karinta).
- Miyaa cunugaagu isbar-bardhigaa cabirka xayawaanka yar-yar (sida shimbirta) cabirka qayb kamid ah jidhka cunuga (cumaacunta, gacanta, iwm.).
- Ciyaar giimamka kuwaasoo isticmaala iyo cabirka kalmada (hore, dambe, wayn, yar, sare, hoose).
- Cunugaagu ha isbar-bardhigo shayada laba kooxood oo yar-yar oo ha go'aamiyo kooxdee badan, yar ama lamid ah kuwa kale.
- Ku lug lahow nidaamyada loo calaaminayo isbadalka ku imanaya hal shaqo ilaa mid kale (sida sacabka, jalas dhawaaqaya, ku luuqaynta hees gaar ah).
- Isticmaal kalmada "kooraad," "labaad," iyo "ugu dambayn" markaad ka hadlayso hawlaha maalin kasta dhaca. Tani waxay ka caawinaysaa cunugaaga inuu barto kala horaynta dhacdooyinka.

“Maalin aan baabuur wadey oo ay ila jooftay inanta aan ayeeyda u ahay oo 4 jir ah, ayay si lama filaan ah igu tidhi, ‘Waan ku jeclahay, ayeeyo!’ Waxaan ugu celiyay, ‘Ana waan ku jeclahay ayeeyo, ilaa cirka.’ Waxay iigu jawaabtay, ‘Anigu shimbir ma ihi, ayeeyo!’ Waxaan ku idhi, anigoo yar khalkhalsan, ‘Maxaad uga jeeda inaanad ahayn shimbir?’ Waxay dhahday, ‘Ma lihi san dheer iyo gacmo dhaadheer sida shimbirta.’ ‘Alahh’ Ayaan ugu jawaabay, ‘waxaad u jeeda ma lihi af dheer iyo baalal?’ Oo waxay tidhi, ‘Haa! Ma lihi afdheer iyo baalal, markaa ma ihi shimbir si aan samada u aado!’ “

Anna Macias



↓ Ubadka laga yaabo inay ...

Xisaab sii socota

- Samee shaxano aad leedahay oo ka kooban agabyo kala duwan. Sharax wuxuu shaxanku yahay.
- Raac tilmaamaha fudud ee goobta (dhinaca, ku xiga, u dhexeeya, iwm.)

Sayniska

- Waydii su'aalo oo waydii nidaamyada lagu raadinayo jawaabaha. Isku day hawlahaan oo ka fikir waxaad qabanayso si aad u qabato waxa xiga si aad u ogaato waxbadan.
- Saadaali waxa dhici doona cilmi ahaan iyo khibrada dabiiciga ah. Tixgali in saadaalintan ay tahay mid sax ah, oo sharax sababta ay ujirto iyo sababta aanay u jirin.
- Isticmal agabka si aad u ogaato deegaanka (muraayadaha wax soo dhaweeya, birlabta, qalabka wax lagu qaso, iwm.).
- Cabirka ciida ama biyaha iyadoo la isticmaalayo weelal kala duwan.
- Isticmaal hal dareen (sida urta) si aad u waajahdo shay oo aad u samayso hal ama laba faalo oo ku qeexdo tan.
- Baadh astaamaha shayada dabiiciga ah. Bilaw inaad fahanto waa maxay noocyada kala duwan ee nolosha si loo koro oo loo noolaado.
- Qaad masuuliyada xanaanaynta waxyaabaha nool, sida quudinta kaluunka, waraabinta dhirta, iwm.
- Ka hadal isbadalada cimilada iyo xiliyada, adigoo isticmaalaya erayo caan ah, sida rooban iyo dabayl leh.
- Eeg xaga ay cadceedu aroortii xigto, galabtii, fiidkii iyo habeenkii.
- Dibada u bax oo soo ururi noocyada kala duwan ee caleemaha, magacow midabada isaga/iyadu ku aragtay dibada.
- Kaqayb qaado (oo ay kujiraan tilmaam) hawlaha lagu daryeelayo deegaanka, sida qashinka oo si fiican loo tuuro, waraaqaha iyo daasadaha oo la kaydiyo si dib loo warshadeeyo, iwm.

↓ Fikrado lagu tijaabiyo ubadka ...

Xisaab sii socota

- Tiri maalmaha dhacdada (sida ka gudbitaanka maalmaha kalaandarka) si loo horumariyo feejignaanta kalaandarka.
- U sheeg cunugaaga sanadka hada lagu jiro iyo waxa uu noqon doona sanadka soo socda, oo tus sida loo qoro.
- Ka caawi ilmahaaga inuu si fiican u yaqaano wajiga saacada, iyo lambarada saacada. Sharax sida lambaradu ula xidhiidhaan wakhtiyada maalinta (subaxa, xiliga qadada, galabta, iwm.).

Sayniska

- Waydii cunugaaga inuu isticmaalo dareenkiisa/dareenkeeda si ay u samayso indho-indhayn dibada ah iyo oo ay ula wadaagto indho-indhayntaas.
- La wadaag saadaal cimilo oo fudud cunugaaga (maanta waxay noqon doontaa kulayl, qabaw, cadceed, roob, iwm.).
- Cunugaagu ha isticmaalo muraayada wax-weynaynta si uu u eego caleemaha, farihiisa/faraheeda, iwm.
- Cunugaaga kala shaqee cunto karinta, beerista iniinyaha dhirta iyo hawlaha kale kuwaasoo muujinaya sababta iyo saamaynta. Waydii cunugaaga inuu qeexo waxa dhacaya oo kala hadal sababta.
- Cunugaagu ha sameeyo tijaaboyin fudud (sida shayga ku quusi doona xidhmo biyo ah iyo ka sabayn doona).
- Koobab biyo ka buuxi si aad u aragto intee inleeg ayaa loo baahanyahay si loo buuxiyo weel wayn, sida haan.
- Cunugaagu ha isku hagaajiyo sawirada geedaha, dhirta, dhagaxaanta, ubaxyada, qoryaha soo dhacay, iwm., oo ay kujiraan shayada dhabta ah ee dabiiciga ah.
- Sii cunugaaga fursadaha baadhitanka, dheehashada sawiraanta, iwm., si loo barto inay jiraan noocyo badan oo dhir iyo xayawaano ah.
- Ka caawi ilmahaaga inuu ururiyo waxyaabaha dabiiciga ah (sida caleemaha, dhagaxdan, iwm.) oo ku dhiiri geli kala-soocidda walxahan. Ka caawi cunugaaga inuu fahmo xeerarka ururinta waxyaabaha dabiiciga ah markaa kasaaristoodu aanay saamaynayn deegaanka ama waxyaabaha kale ee nool ee saamaynta togan ku leh.
- Tus cunugaaga sida uu u kala sooci karo shayada dib u loo habayn karo oo sharax sida ay tani u caawinayso deegaan iyo bulsho caafimaad qabto. Sii cunugaaga fursada uu ku qabanayo shayo kale kuwaasoo kor u qaadaya kaqayb qaadashada, sida beeritaanka iniinyahay, ama bakhtiinta laydhka marka aad qolka ka baxayso.

↓ Ubadka laga yaabo inay . . .

Cilmiga bulshada

- Sharax xubnaha qoyska oo fahan xidhiidhka ka dhexeeya (sida, “Marika waa walaashay.”)
- Badal doorarka kala duwan ee xubnaha qoyska inta lagu guda jiro ciyaarta dagdaga ah. Qorshee waxa door kastaa qabanayo oo kadibna ansixi.
- Samee sawir qoyskaaga ku saabsan oo ah sida uu cunugu u fahmo.
- Waydii su’aalo la xidhiidha waxyaabaha ay iskaga midka yihiin iyo waxyaabaha ay kukala duwanyihiin dadka kale (sida luuqada, qaabka timaha, dharka).
- Kal hadal wixii lasoo dhaafay iyo waxa mustaqbalka, sida waxa cunugu qabtay subaxdan iyo waxa isaga ama qoyskiisu qaban doonaan fasaxa todobaadkan.
- Aqoonso qaar kamid ah ee bulshada qaybta ka ah adigoo u eegaya shaqooyinkooda (sida shaqaale booshari, dirawal bas, dhakhtar).
- Ku raaxayso doorarka shaqooyinka kala duwan ee ciyaarta jiliinka.
- Ka hadal waxa cunugu doonayo marka isaga ama iyadu waynaado.
- Ciyaarta dukaan ama hudheel, oo weelashiisu cuntadu madhanyihiin, risiidhada, iwm.
- Ku beeg walxaha goobahooda caadiga ah (tusaale ahaan, shoolada madbakha, sariirta qolka hurdada, geed ku yaala kaynta).
- Aqoonso halka isaga ama iyadu joogto marka ay ku socdaalaysa meelo ay garanayan, inta badan wakhtiga.
- Aqoonso wadooyinkaas leh calaamadaha iyo magacyada, iyo guryaha iyo albeerkooyinku inta badan waxay leeyihiin lambaro si ay uga caawiso aqoonsiga goobahooda.

Fanka

- Muuji awood kordhaysa si aad u isticmaasho agabka farshaxanka si badqabta oo ujeedoleh.
- Fahan in noocyada kala duwan ee farshaxanku (sida qoob ka ciyaarka, muusiga ama sawirista) waxa loo isticmaali karaa in sheeko lagu sheego.
- Sharax si iskii ah adoo u maraya sugaanta iyo muusiga. Ku faraxsanow inaad dadka kale tusto waxaad samaysay (“Eeg sawirkayga.”)
- Isticmaal agab kala duwan si aad u samayso matalaad dadka iyo shayada ah (sida inaad sawirto shaqsi muujinaya laba ilaa afar qaybood oo jidhka ah).
- Muuji hal abuurmimo iyo mala awaal.
- Hoos u dheh ama dhaqaaji laxanka muusiga la duubay.
- Waydii inuu ku luuqeeyo hees gaar ah.
- Xasuuso erayada heesta aad garanayso.
- Ku raaxayso kaqaybqaadashada hawlaha muusiga kala duwan, sida dhagaysiga, heesitaanka, faraha ka ciyaarsiinta, ku ciyaarista qalabka muusiga, giimamka iyo shaqooyinka.
- Ku raaxayso barashada heesaha iyo jaaska ka imanaya dhaqamada kale.
- Daawo sida ay u jaasayaan caruurta kale; isku day inaad koobiyayso dhaqdhaqaaqa.
- Muuji dareenada adigoo samaynaya dhaqdhaqaaq iyo jaaska noocyada kala duwan ee muusiga iyo qaababka.
- Qabo qaybo fudud oo ruwaayada ah (sida dhagaysatayasha, jilayaasha).
- Kaqayb qaado hawlaha ciyaarta wayn (sida matalaada hawlaha aad garanayso, sheekooyinka ama dhacdooyinka ka imanaya noloshada).

↓ Fikrado lagu tijaabiyo ubadka . . .

Cilmiga bulshada

- Akhri sheekooyinka noocyada kala duwan ee qoysaska oo kala hadal waxyaabo ku saabsan ilmaha qoyskiisa.
- Marka maalintu timaado, kala hadal cunugaaga dhamaan dadka oo dhan kuwaasoo aad aragtay shaqooyinka ay qabanayaan ee caawinaya dadka kale.
- Isticmaal wakhti kooxaysan (sida cashada qoyska ama wakhtiga wareega) si aad u falanqayso fikrada bulshada iyo sida aan iskugu tiirsanahay midba midka kale.
- Ku dhiirgali cunugaaga inay ku jiraan doorar badan oo bulshada ee giimamka. Waydii ilmahaaga inuu kahadlo ka hor intaan la samayn waxa door kastaaba qabanayo iyo sababta loo qabanayao,
- Kala hadal cunugaaga waxyaabaha ku saabsan dhaqamada kale ee bulshada. Markay suurogalka tahay, tag goobaha dabaaldagada bulshada, xarumaha bulshada, isbadalada dhaqan, iwm.
- Samee inaad kula dhaqanto dadka kale xirtiraam (sida inta mid kastaa ku jiro ciyaarta, inaad ugu yeedho dadka kale magacooda saxda ah, iwm.).
- Sii tusalayaan nolosha ku saabsan, akhri ama u sheeg sheekooyin cunugaaga kuwaasoo ku saabsan halka aad ku noolaan jirtay.

Fanka

- Sii cunugaaga shayada dhisaya mala awaal, sida labisashada dharka, cunto karinta, mulqaacadaha, qidcadaha, iwm..
- Qaad ilmahaaga si uu usoo arko farshaxanada ama shaqooyinka bulshooyinka kale. Si wadajir ah u raadi shaxanada, qaababka iyo midabada.
- Sii fursado hal abuur oo farshaxan oo ay kujiraan agabyo kala duwan.
- Sheeg sheekooyinka oo waydii cunugaagu inuu sawiro.
- La jaas cunugaaga. Qaado qaybo kamid ah dhaqdhaqaaqa dadka kale. Isku day qabashada tan ee muraayada horteeda.
- Sii cunuga fursad uu ku waajaho heesaha, luqadda iyo jaaska ka imanaya dhaqamada qoysaska iyo dhaqamada kale.
- Ku lug lahaanshaha cunugaaga ee hawlaha muusiga kala duwan (sida heesitaanka, jaaska, isticmaalka agabka laxanka) ee isaga kayimid ama dhaqamada kale. Bar cunugaaga jaasaska caanka ah iyo kuwa dhaqanka ah.
- Ka caawi cunugaaga isticmaalka jidhka si aad ugu sheegto sheeko ama aad ugu sharaxdo fikrad.
- Ka caawi cunugaaga inuu matalo dareenada iyo dabecadaha (sida ey yar oo faraxsan, cunto kariye cadhaysan).
- U qaad cunugaaga si uu u arko hawlqabadyada jaaska iyo muusiga dugsiyada maxaliga ah ama bulshada dhexdeeda, iyo inuu arko dadka sameeya farshaxanka iyo ciyaaro dhaqameedka, haday suuro gal tahay.

Eeg sidoo kale Parent Help 123 (Caawinta Waalidka 123) ee ilmaha koraya iyo diyaarinta dugsiga, <http://www.parenthelp123.org/families/child-development>, iyo wax badan oo ku saabsan qaybta Macluumaadka Khayraadka.

FARQIYADA U DHAXEeya KOBACA

Waalid ahaan, waxaad ogtahay in cunugaagu yahay kan ugu wanaagsan.

Canug kasta wuxuu u koraa oo u hormaraa xawligiisa ama xawligeeda. Waa muhiim inaad kala hadasho bixiyaha xanaanada caafimaadka ilmahaaga booqasho kasta oo ku saabsan marxaladaha uu ilmahaagu gaadhay iyo waxa xiga ee la filayo. Baadhista koriimeed waxay kaa caawinaysaa inaad ogaato hadii cunugaagu korayo si lamid ah caruurta kale ee ay isku da'da yihiin. Waa muhiim inaad u sheegto daryeel bixiyaha ilmahaaga hadii aad ogsoontahay wax kamid ah dib u dhacyada koritaan ee suurogalka ah. Fadlan hubi inaad falanqayso tabashooyinkaaga hadii:

Da'da 5, ilmahaaga:

- Ma muujinayo xadi balaadhan oo dareeno ah
- Tus dabeecad saayid ah (cabsi aan caadi ahayn, cadho, xishood ama murugo)
- Si aan caadi ahayn ayaa looga noqday oo aan shaqaynayn
- Si sahal ah u mashquulin, dhib bay kala kulantaa awood saarista hal hawl in ka badan 5 daqiiqo
- Uma jawaabayay dadka, ama kaliya wuxuu ka jawaabayaa kuwa runta ah
- Ma sheegi karo waxa dhabta ah iyo waxa runta ah
- Ma ciyaarayo giimam kala duwan iyo hawlo
- Ma siin karo magaca koowaad iyo kan awoowgaba
- Ma sawiri karo sawiraaanta
- Kama hadli karo hawlaha maalinlaha ah ama khibradaha
- Ma isticmaalo jamacyada ama xiligii lasoo dhaafay si sax ah
- Ma cadayi karo ilkaha, ma maydhi karo gacmaha oo ma qalajin karo gacmaha, ama ma labisan karo isagoon caawimo helin
- Lumiyo xirfadaha uu ama ay mar lahayd

Wixii macluumaad dheeriya:

La hadal bixiyaha daryeelka caafimaad ee ilmahaaga ee ku saabsan tabashooyinka. Waxa kale oo aad ka wici kartaa khadka tooska ah ee Caafimaadka Qoyska 1-800-322-2588. Khadkani wuxuu kuu sheegi karaa baadhista korriinka bilaashka ah wuxuuna kugu xidhi karaa dagmadaada dugsiga ee maxalig ah. Dugsiga maxaliga ah ee dagmadaadu wuxuu kuu sheegi doonaa hadii cunugaagu uu ku haboonyahay inuu helo qiimayn si loo go'aamiyo baahiyaha waxbarashada gaarka ah (da'da u dhaxaysa 3 ilaa 5 sanadood).

Khadka Taleefanka ee Caafimaadka Qoyska waxa kale oo uu ku siin karaa macluumaadka ku saabsan tallaallada, caymiska caafimaadka ee ay dawladdu maalgeliso iyo agabyada kale.

Waxaad sidoo kale macluumaad ka raadin kartaa Gobolka Department of Early Learning (Waaxda Waxbarashada Barbaarinta caruurta) <http://www.del.wa.gov/development/Default.aspx> ama http://www.del.wa.gov/publications/esit/docs/PrescreenChart_English.pdf.

Parent Help 123 (Caawinta Waalidka 123) waxay bixinaysaa macluumaad ku saabsan koriinka cunuga iyo diyaargarawga dugsiga: <http://www.parenthelp123.org/families/child-development>

Centers for Disease Control and Prevention (Xarumaa Xakameynta iyo Kahortaga Xanuunada, CDC) fadaraalka 1-800-CDC-INFO ama www.cdc.gov/concerned ayaa sidoo kale bixiya macluumaad. Ama eeg CDC *Xiliga Qaybta Xayaysiiska*: http://www.cdc.gov/ncbddd/actearly/pdf/parents_pdfs/MilestoneMomentsEng508.pdf

Caruurta ku haboonaan kara adeegyada uu bixiyo dugsiga degmada (Qeyba B):

Ku luglahaanshaha qoysku wuxuu ku leeyahay saameyn wanaagsan natiijooyinka waxbarasho ee dhammaan ardeyda. Si loo taageero ku luglahaanshaha qoyska ee waxbarashada gaarka ah, the Office of Superintendent of Public Instruction (Xafiiska Kormeeraha Guud ee Waxbarashada Dadweynaha) ayaa siinaya booqdayaasha wabsaaydka macluumaad iyo khayraad ku haboon oo mawduucyo waxbarashada gaarka oo kala duwan ah. Booqo wabsaaytka <http://www.k12.wa.us/SpecialEd/Families/default.aspx> si loo helo macluumaadka iyo hagitaanka qoysaska “Maxaa la Sameeyaa Haddii Aad u Maleysid in Cunugaagu u Baahan Yahay Waxbarasho Gaara.” Sidoo kale fiiri qeybta “Kala Duwanaanshaha Korniiinka” ee Da’da 5 iyo Barbaarinta ee Tilmaamahan talaabooyinka ku luglahaanshaha qiimeynta waxbarashada gaarka ah.

HAGAAJINTA WAXBARASHADA, DHALASHADA – 3^{aad} HEERKA

Carruurta yaryari waxay si fiican wax u bartaan marka waxbarashada cusubi ku dhisantahay waxay hore u garanayeen oo ay la xidhiidho noloshooda. Markasta oo ay caruurto korto oo ay bartaan laga bilaabo dhalashada ilaa fasalka 3aad, waxay dhisaan xirfadaha asaasiga ah iyo fikradaha nafahooda arday ahaan. Xirfadahani waxay sameeyaan asaaska guushooda dugsiga iyo nolosha. Sababtan awgeed, waxa jira dadaal koritaan ee Washington si loogu hagaajiyo waxbarashada laga bilaabo dhalashada ilaa fasalka 3aad. Hadafku waa in la hubiyo in waxbarashadaa heer kasta ay dhisayso waxa imanaya kahor oo ay u diyaariso caruurta inay la kulmaan caqabado cusub.

Waxa waalidka, daryeel bixiyaashu iyo macalinmiintu qaban karaan:

Dagmooyinka dugsiyada iyo barnaamijyada waxbarashada barbaarinta iyo isbahaysiga gobolka oo dhan ayaa baadhaya siyaabaha la isku waafajinayo waxbarashada laga bilaabo dhalashada ilaa fasalka 3aad. Waalidka, daryeel bixiyaasha iyo maclimiinta waxay baran karaan waxbadan oo la xidhiidha isbahaysiga waxbarashada barbaarinta, ama hubinta dugsiga maxaliga ah ee dagmada. Tan ugu muhiimsan, waalidiinta, daryeel bixiyaasha iyo macalimiintu waxay dhisi karaan xidhiidh dhexmara dadka waaweyn ee taageeraya korriinka iyo horumarinta carruurta. Xidhiidhku wuxuu buuxinayaa nidaamka habaynta.

Waalidku waxay sidoo kale kala hadli karaan daryeel bixiyaha cunuga ama macalinka barbaarinta waxyaabo ku saabsan dugsiga dhexe ee maxaliga ah, iyo waxyaabaha la xidhiidha barnaamijyada waxbarashada barbaarinta. Si wada jir ah, dugsiyada iyo barnaamijyada waxbarashada barbaarintu waxay waafajin karaan khidadahooda waxbarashada joogtada ah.

Maalin kasta, waalidku waxay ka caawin karaan caruurtooda waxbarashada socota iyadoo u akhrinaya cunugooda.

Si aad u ogaato isbahaysiga waxbarashada barbaarinta maxaliga ah ee Washington, eeg <http://www.thrivebyfivewa.org/earlylearningcoalitions.html>. Si aad u ogaato macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan waxbarashada barbaarinta iyo dugsiyada, eeg <http://www.k12.wa.us/EarlyLearning/default.aspx>.

WASHINGTON KINDERGARTEN INVENTORY OF DEVELOPING SKILLS (AGABKA XIRFADAHA HORUMARINTA EE DUGSIGA BARBAARINTA WASHINGTON, WaKIDS)

Caruurta waxay u baahanyihiin inay diyaar u noqdaan dugsiga, lakin dugsiyada iyo macalimiintu sidoo kale waxay u baahanyihiin inay diyaar u noqdaan caruurta imanaysa fasaladooda. The Washington Kindergarten Inventory of Developing Skills (Agabka Horumarinta Xirfadaha ee Dugsiga Barbaarinta Washington), ama WaKIDS, waa nidaam ka hadlaya labada qaybood ee “udiyaargarowga dugsiga” si loo taageero u wareegista fudud ee carruurta nidaamka K-12.

WaKIDS waxa kujira sadex qaybood:

- Iskuxidhka qoyska – Qoyska iyo macalimiinta dugsiga barbaarintu way kulmaan oo waxay wadaagaan macluumaad ku saabsan cunuga galaya dugsiga barbaarinta.
- Qiimaynta cunuga oo dhan – Macallinka dugsiga barbaarinta ayaa u fiirsada carruurta xilliga dugsiga oo isticmaala liis hubineed si uu fikrad uga helo halka uu ilmuhu ku sugan yahay afarta qaybood ee horumarka: bulsho/dareen; akhris-qoraalka; garashada; iyo jidheed.
- Iskaashiga – Bixiyaasha daryeelka cunuga, macalimiinta dugsiyada barbaarinta iyo macalimiinta xanaanada ayaa la kulma oo wadaaga macluumaadka ku saabsan carruurta gelaysa dugsiga barbaarinta, iyo waxyaabaha ku saabsan waxa ay baranayan iyo sida wax loo barayo.

WaKIDS waxaa laga hirgaliyay gobolka oo dhan si mutadawacnimo ah fasalada dugsiga barbaarinta labada galinba lacag bixinta gobolka ee sanad dugsiyeedka 2011-12.

Ka qaybqaatayaasha waxaa ku jiray ku dhawaad 12,000 oo caruur ah iyo 796 macalimiin ah oo dhigta dugsiyada barbaarinta ee labada galinba ay maalgaliso gobolka iyo dugsiyada ay wada shaqaynta leeyihiin kuwaaso bixiyay maalgalin iyaga u gaar ah.

Bilawga sanad dugsiyeedka 2012-13, dhamaan dugsiyada barbaarinta ee gobolku ka bixiyo islamarkaana shaqeeya labada galinta waxay isticmaali doonaan nidaamka WaKIDS. Sanad dugsiyeedka 2014-15 nidaamka waxa loo mudeeyay in la balaadhiyo oo ay kujiraan dhamaan ardayda dugsiyada barbaarinta ee iman doona.

Macluumaad dheeraad ah, eeg <http://www.k12.wa.us/WaKIDS/>

Tilmaamaha Waxbarashada Hore iyo Horumarinta

Da'da 5 iyo Dugsiga Barbaarinta Ubadka



“Qoysaskayaga, dhaqanka iyo hidaha waa kuwo aad noogu muhiim ah. Si aynaan u lumin qaybtaas qiimaha leh ee dhaxalkayaga ah, waxaan isku daynaa inaan caruurteena barno waxyaalihii aan ka baranay waalidiinteena ama awoowyaashayo. Hadda, wiilkayga 4-jirka ah iyo gabadhayda 6-jirka ah waxay ka barten hooyaday inay sameeyaan tortillas-ka guriga lagu sameeyo. Waa hab cajiib ah oo ay ku bartaan oo ay u qadariyaan dhaqankeena qowmiyadeed oo ay waqti la qaataan dadka aadka u jecel.”

Maggie Mendoza



WAXA AAD HALKAN KAH- HELI DOONTO

Marka koowaad waxaa jiro dhawr su'aalood oo ay tahay in qoysasku ay milicsadaan. Waxay siiyaan qoysaska, daryeelayaasha, xirfadlayaasha daryeelka carruurta iyo macalimiinta fagaaro ay si wadajir ah ugu wada hadlaan oo kusaabsan kobcinta koritaanka iyo waxbarashada ubad kasta.

Marka xigta aag kasta oo horumarineed hoostiisa, Tilmaamuhu wuxuu u qeybsan yahay labo saf. "Ubadka laga yaabo inay . . ." waxay siisaa tusaalooyinka waxyaabaha ubadka da'dan jira ay baranayaan inay noqdaan, ay sameeyaan oo ay ogaadaan. "Fikrado lagu tijaabiyo ubadka . . ." waxay siisaa tusaalooyinka waxyaabaha qoysaska, daryeelayaasha, xirfadlayaasha daryeelka carruurta, macalimiinta iyo dadka waaweyn ee kale ee daryeela ay sameyn karaan si ay ubadka ooga caawiyaan inay waxbartaan oo ay u kobcaan si caafimaad leh. Qoysaska kala duwan ayaa laga yaabaa inay u dhiirrigeliyaan waxbarashada iyo horumarinta siyaabo kala duwan.

Heerarka Waxbarashada Gobolka Washington K-12 ee dhammaan maaddooyinka, oo ay ku jiraan kuwa dhawaan la doortay ee Heerarka Guud ee Suugaanta Luuqadda Ingiriisiga, ayaa sii ahaanaya udub dhexaadka waxbaridda ay carruurta ku helaan fasalladooda. Tilmaamaha waxaa loo sameeyay si waafaqsan heerarkan waxbarasho ee gobolka, laakiin ha isku dayin inaad ku celiso waxay ka koobanyihiin. Macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan Heerarka Waxbarasho ee Gobolka Washington, eeg http://www.k12.wa.us/CurriculumInstruct/EALR_GLE.aspx

Tilmaamahaan waa khayraad. Uma ahan tilmaame dhammeystiran horumarinta ubadka, looguma talagalin inuu u noqdo agab lagu qiimeeyo, manhaj ama agab lagu soo aruuriyo xogta carruurta.

BILAABISTA BARBAARINTA

Tagitaanka dugsiga barbaarinta waxay noqon kartaaa isbadal wayn oo caruurta iyo qoysaskoodaba ah. Inta badan way xiisaynayaan inay qaadaan talaabadan. Lakin waxa jira baqashooyin iyo war-war, sidoo kale. Dajinta dugsigu inta badan micnaheedu waxa weeyi isbadal ka yimaada guriga, ama daryeelka cunuga ama dugsiga barbaarinta oo ay kujiraan koox yar oo caruur ah oo jooga fasal ay ku suganyihiin caruur badan oo isku da'da ah. Sidoo kale, daryeelka cunuga iyo dugsiga barbaarinta carruurta way ka yar yihiin kuwa dugsiyada dadka waawayn leeyihiin. Caruurta waxay u baahan karaan inay socdaalaan in badan si ay u helaan dugsiga, iyo jadwalo kala duwan.

Waxa waalidka, daryeel bixiyaashu iyo macalinmiintu qaban karaan: Qoysaska iyo bixiyaasha waxbarashada barbaarinta waxay ka caawin karaan caruurta inay gaadhaan meel cusub si kalsooni ku jirto iyagoo u qaadaya waxay kaga duwan yihiin ama ay kala midka yihiin dugsiga barbaarinta. Waxay qabanqaabin karaan inay carruurta u kaxeeyaan booqasho dugsiga, iyo laga yaabee inay arkaan fasalka ay gelayaan oo ay la kulmaan macalimiinta. Bixiyaasha daryeelka cunuga qaarkood iyo shuraakada dugsiga barbaarintu ee dugsiyada maxaliga ah si ay u booqdaan dhaw jeer sanadkii. Qaar ka mid ah dugsiyadu dagmooyinka waxay leeyihiin barnaamijka badalista xanaanada xagaaga kaas oo ka caawiya carruurta inay wax ka bartaan dugsigooda oo ay ku celceliyaan nidaamka fasalka ka hor inta aanay gelin dayrta. Marka dugsigu bilaabmo, waalidiintu waxay ku lug yeelan karaan dugsiga, la kulmi karaan macalimiinta, oo ay tixgelin karaan tabarucaadka fasalka.

Macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan diyaargarawga dugsiga, eeg <http://www.del.wa.gov/development/kindergarten/Default.aspx>

Waxa qoysasku marhoreba ka ogaayeen caruurtooda Shan su'aalood oo ay tahay in la milicsado

1. Maxaa uu canugaagu sameeyey oo ku cajabiyey oo ah karti cusub, xirfad ama fahan?
2. Sidee ayey isku yihiin in canugaagu isku dayo wax cusub?
3. Waa maxay waxa uu canugaagu kahelo inuu sameeyo?
4. Sidee ayuu canugaagu ooga jawaabaa xaaladaha ama caqabadaha cusub?
5. Waa kuma qofka kamidka ah qoyskaaga ama asxaabtaada ee uu canugaagu kahelo inuu waqti la qaato? Waa maxay qaar kamid ah waxyaabaha qofkaas uu la sameeyo ama baro canugaaga?

“Xoojinta barnaamijyada waxbarashada barbaarinta waxay ahayd waxa ugu weyn ee aan awooda saaray tan iyo markii la ii doortay 2008. Waxaan doonayaa in dhamaan caruurta ay noqdaan kuwa ku guulaysta dugsiga, oo taasina waxay ka bilaabmaysaa inay diyaar u noqoto dugsiga. Si ay taasi u dhacdo, macalimiinta, waalidka iyo ardayda barbaarintuba waxay u baahanyihiin inay wada shaqeeyaan markaa isbadalka dugsigu wuxuu noqon doonaa mid dhibyar. Oo marka ay caruurta dugsiga joogaana, waxaan sidoo kale u baahanahay meel aan caruurta kaga caawino dhamaan meelaha waxbarashadooda.

“Labadaa goobood waa meelaha tilmaamaha dib loo eegay ka imanayaa. Waxay siinayaan qof kasta luqad guud oo ay u baahan doonaan si ay uga hadlaan dhammaan carruurta ka soo jeeda meelo kala duwan. Waxay siinayaan hawlo iyo macluumaad kuwaasoo ka caawinaya koritaanka guud ahaan cunuga, inuu si wanaagsan ugu gudbo heerka dugsiga. Tan ugu muhiimsan, waxaa loo qoray iyadoo lagu salaynayo talooyinka boqolaal qof, laga soo bilaabo waalidiinta ilaa khubarada carruurta ilaa macalimiinta iyo bixiyeyaasha xanaanada maalinlaha ah.”

Randy Dorn, Kormeeraha Guud ee Waxbarashada Dadwaynaha



Fiiro gaar ah: Cunugu wuxuu sii wadaa korniinka iyo waxbarashada ka hor dāda

1. Kusaabsan aniga, qoyskeyga iyo dhaqankeyga

↓ Ubadka laga yaabo inay ...

Qoysaska iyo dhaqanka

- In uu ku faano uuna barto hiddaha isirka/dhaqanka. In uu garto kooxaha kala duwan ee isirka/dhaqanka.
- In uu ogaado caadooyinka iyo dhaqamada qoyska.
- In uu ka caawiyo in caruurta yaryar ay sameeyaan waxa aysan ayaku iskood u samaysan karin.
- Ku raaxaysto kula biirista saaxiibada muusigga iyo howlaha ay ka samaynayaan dhaqankooda soo jireenka ah.

Fikradda nafta

- In uu ogaado oo muujiyo waxyaabaha uu doorbidayo, afkaartiisa iyo dareenkiisa, haddii ay ku haboon yihiin dhaqanka canugga.
- In uu la socdo jinsiga.
- In uu muujiyo waxa asaga/ayadu jecelyahay ama uusan jecelayn.

↓ Fikrado lagu tijaabiyo ubadka ...

Qoysaska iyo dhaqanka

- La wadaag canuggaaga waxyaabaha ku saabsan dhaqamada iyo soojireenada qoyskaaga, caadooyinka, waxyaabaha uu sameeyo iyo howlahiisa. U sharrax sababta ay muhiimka u yihiin. Ka qayb gali canuggaaga.
- Kula raaxayso qoysaska kale waxyaabaha ay samaynayaan. U diyaari qoysaska in ay isla wadaagaan howl, shaqo wax karin ah, caado qoysku leeyahay ama sheeko laga dhex sheego fasalka.
- Bar canuggaaga in uu kaa caawiyo daryeelka caruurta yaryar.
- Ula kulan qoyska/daryeel-bixiyaha/macalinka si gaara si loola qabsado.

Fikradda nafta

- Oogsoonow oo gacan ka gayso su'aalaha iyo waxyaabaha canuggaagu danaynayo. Ka hel ilaha onleenka ah buugaagta maktabadaha ama macluumaadka la xiriira.



“Xagaaga ka horeeya rowdada gabadhayda 5 sano jirka ah waxay dareentay in kaligeed laga tagay, sababtoo ah qof kasta oo kale ee qoyska katirsan wuu awooday in uu wax aqriyo. Waxay i weydiisay, ‘Goorma ayaan baranayaa sida wax loo aqriyo?’ ayada oo u malaynaysay in ay tahay wax iskaga imaanaya! Waa qof jecel in ay si dhakhso ah xirfado ku barato, sidaa darteed ma aysan jeclayn—ama ma aysan rumaysnayn—jawaabtayda: ‘Marka ugu horaysa waxaad baranaysaa alifbeetada, kaddibna dhammaan dhawaaqyada xarfaha.’ Markii ay ka dhaadhacday in tani tahay waddada kaliya, waxay si dhaqso ah u baratay xarfaha. Intii lagu jiray xagaaga waxaan wadnay boogaagta akhriska ee ‘baro sida wax loo aqriyo’ oo aan ka helaynay maktabadda yada. Markii rowdadu bilaabatay, waxay ahayd qof si fiican wax u aqrin kara.”

Waalidka

↓ Ubadka laga yaabo inay ...

Is-maareynta

- Waa in uu ogsoonaadaa shucuurta una isticmaalo ereyo uu ku qeexo.
- In uu u muujio shucuurta kala duwan qaab ku haboon, sida shucuurta kacsan, farxadda, murugada iyo cabsida.
- Iska caabiyo hiyi-kaca uuna doorato dabecadda haboon ayada oo tilmaamaha qofka weyn ay yihiin kuwo yar.
- Sameeyo oo raaco, mararka qaar, qorsheyaal talaabooyin badan leh oo uu shaqada ku dhammaystirayo.
- Awood u yeesho in uu sugto—markiisa, tacaamul, iyo wixii lamid ah.
- La qabsado jawiga ku cusub asaga oo u dhaqmaya una muujinaya shucuurtiisa sidii loo baahnaa.
- Baddalo waxyaabaha uu qabanayso si uu u buuxiyo waxyaabaha laga rabo marka uu kujiro goobaha iyo xaaladaha kala duwan, sida marka uu kabaha iska bixinayo marka uu guriga joogo, marka uu dugsiga uga tagayo, iyo marka uu kabaha buudka ah ku xiranayo roobka dhexdiisa.
- Isticmaalo habdhaqan la yaqaano oo la aqbali karo marka uu kujiro xaaladaha ku cusub laakiin lamidka ah, sida isticmaalka cod degen marka uu guryaha kujiro.
- Bilaabo in uu ogaado sida ficiladiisu u saamaynayaan dadka kale.

Waxbarashada inay waxbartaan

- In uu u dhega nuglaado in uu wax ka barto uuna ka hadlo mowduucyo badan, afkaar iyo shaqooyin.
- Ahaado mid dhegtaagaya oo raadsanaya macluumaad cusub.
- Noqdo qof isbadali kara wax cusubna abuura marka uu wajahayo shaqooyinka iyo howlaha.
- Diiradda saaraya howlaha, xataa marka uu caqabada wajahayo.
- Ku laabanaya howlaha marka lagaa soo dhexgalo, oo ay kujirto xataa dhowr maalmood kaddib.
- La yimaado wax ka badan hal qaab oo uu shaqada ku dhammaystirayo.
- Samaysto qorsheyaal oo raaco.
- Samaysto qaabab uu ku xasuusanayo macluumaadka.
- Kula biiro caruurta kale waxa ay danaynayaan.

↓ Fikrado lagu tijaabiyo ubadka ...

Is-maareynta

- In uu uga hadlo shucuurta iyo sida loogu muujiyo qaab wanaagsan.
- Ka caawi in canuggaagu fahmo shucuurtiisa ama shucuurteeda iyo shucuurta dadka kale.
- Ka caawi canuggaaga in uu barto sida la isudajiyo la isuna xasiliyo. U sheeg canuggaaga in ay tahay wax caadi ah in mararka qaar la xanaaqo.

Waxbarashada inay waxbartaan

- Uga jawaab su'aalaha canuggaaga kana/ama caawi sidii uu jawaabo u heli lahaa.
- Ku dhiirgali canuggaaga in uu waxyaabo kala duwan isku dayo. Sii cunugaaga wakhti uu ku xaliyo wax.
- Bar canuggaaga in uu ku dadaalo ku dhagista shaqada.
- La cayaar canuggaaga cayaarta wax soo xasuusashada.
- U samee canuggaaga fursado si uu howlo usoo hindiso xulashooyinna u samaysto.
- Yaree wakhtiga uu ku bixinayo wax daawashada – telefishinka, kombuyuutarada DVD, tableyada iyo cayaaraha.

2. Dhisidda cilaaqaadka

↓ Ubadka laga yaabo inay ...

Dhexgalka saaxiibada iyo dadka kale

- In uu awoodo is muujinta marka uu goobaha ku cusub joogo.
- In uu awood u yeesho la qabsashada jawiga kooxaha badan ku sugan yihiin.
- Aqbalaadda dadka cusub ee ah dadka waaweyn ee la aamini karo (tusaale, macalinka, darawalka baska).
- Xiriir la sameeyo caruurta kala duwan ee kujirta goobaha kala duwan.
- In uu la wadaago waxyaabaha aad soo jeedinayso in la sameeyo marka la ciyaarayo.
- Xiriir la samaysto caruurta kale iyo dadka waaweyn.

Dabeecadda bulshada

- Muujiyo in uu fahmayo dareenka dadka kale.
- Dhegaysto aragtida daka kale.
- Awood u yeesho in uu u ogolaato booskiisaa (“Waxay ku fadhidaa kursigayga”) oo iska ilaaliyo booska dadka kale.
- Caawiyo, la wadaago, qaato markiisa koox lana shaqeeyo.
- Kamid noqdo caruurta kasoo jeedda jinsiga ama isirka kala duwan, ku hadla luuqado kala duwan, ama qaba baahiyaha gaarka ah.
- Aqbalo waxyaabaha ka dhasha howlahiisa.
- U dhaqmo qaab la aqbali karo marka uu joogo goobaha kala duwan.

Xalinta dhibka, xalinta khilaafaadka

- In uu la qaato g'aano uuna la xalliyo dhibaatooyin caruurta kale.
- In uu dhibaatooyin la xaliyo saaxiibadiis ayada oo uusan qof weyn caawinyn.
- In uu dhegaysto fikradaha iyo rabitaanada, uu la wadaago fikradhiisa iyo waxa uu doonayo, in uu ka fiirsado waxa saxda ah, uuna sameeyo soojeedinno ku saabsan qaababka kala duwan oo lagu xallin karo dhibaatooyinka.
- In uu fahmo fikradda ah in mararka qaar aad tahay hogaamiye mararka qaarna qof la hogaaminayo.

↓ Fikrado lagu tijaabiyo ubadka ...

Dhexgalka saaxiibada iyo dadka kale

- U samee fursado canuggaaga oo kala ciyaaro caruurta kale. Wax ka baddal howlaha si aad dhammaan caruurta ugu darto.
- Canuggaagu ha doorto waxa uu la ciyaarayo caruurta kale (wax kooban).
- Ku dhiirgali canuggaaga in uu dhegaysto kuwa kale.

Dabeecadda bulshada

- U sheeg canuggaaga in deegaanada kala duwan ay leeyihiin shuruuc kala duwan oo loogu tala galay wada xiriirka iyo habdhaqanka.
- Kala hadal mowduuca ku saabsan wadaagidda— cuntada, boombaleyaasha, alaabta, qalabka yaala barxadda lagu ciyaaro. Ku dhiiri gali moogaysiga.
- Ku dhiirgali habdhaqanka wanaagsan ee ku aaddan xayawaanka iyo in ixtiraam loo muujiyo.

Xalinta dhibka, xalinta khilaafaadka

- U ogolow in canuggaagu iskiis uga shaqeeyo dhibaatooyinka asaga oo kaa helaya xoogaa hagitaan ah.
- Sii canuggaaga fursad uu uga mid noqon karo koox u wadashaqaynaysa si wadajir ah.
- Ka caawi canuggaaga in uu sameeyo xulashooyin haboon oo ixtiraam leh marka uu iskudhac yimaado. Canuggaagu ha qeexo dhibaataada, ha keeno xalalka macquulka ah hana doorto midka u muuqda in uu yahay kan ugu wanaagsan ee la isku dayi karo.

Caruurta da'doodu tahay 5ta sano waxay gacan ka gaysan karaan, la wadaagi karaan, moogaysan karaan una shaqayn karaan koox ahaan.



3. Taabashada, aragtida, maqlidda iyo warwareegidda

↓ Ubadka laga yaabo inay ...

Iyadoo la isticmaalayo murqaha waaweyn (xirfadaha dhaqdhaqaaqa murqaha waaweyn ee jirka)

- In uu muujiyaa koritaan joogto ah oo uu ka samaynayo xirfadaha dhaqdhaqaaqa, ay kamidka yihiin bootinta, orodka iyo boddobodka.
- In uu si nabadgalyo ah ugu cayaaro goobaha dhaqdhaqaaqa kooxda ah ama kaligiis ah.
- In uu fahmo waxyaabaha aasaasiga ah ee ku saabsan sida jirka bili'aadanku u shaqeeyo, sida shanta dareen wade iyo qaybaha jirka ee muhiimka ah.
- In uu fahmo sida loo ixtiraamo dadka kale marka uu ciyaarayo cayaaraha jirka, in uu shuruucda raaco.
- In uu ku raaxaysto howlaha u baahan dareenka gaarka ah in la sameeyo, sida yoga, karate, cayaaraha, qoob ka cayaarka ama jaaska.

Isticmaalka murqaha yaryar (xirfadaha dhaqdhaqaaqa murqaha yaryar ee jirka)

- In uu gacan ka gaysto diyaarinta cuntada asaga oo qabanaya shaqooyinka sida walaaqidada iyo qooshidda.
- In uu u isticmaalo gacmaha iyo faraha qaabab fara badan, sida kuusha loo taxo, qalinka si sax loogu qabsado, la isugu xiro waxyaabaha kala googo'an loogana shaqeeyo xujooyinka.
- In uu dhoobada ama cajiinka ka sameeyo "masas."
- In uu daneeyo uga shaqaynta waxyaabaha "sida saxda ah" uuna xirfadaha ku sameeyo muddo kooban.

Isticmaalka dareenka (xirfadaha dhaqdhaqaaqa neerfaha)

- In uu u isticmaalo dhammaan dareemeyasha in uu wax ku arko waxna ku ogaado.

↓ Fikrado lagu tijaabiyo ubadka ...

Iyadoo la isticmaalayo murqaha waaweyn (xirfadaha dhaqdhaqaaqa murqaha waaweyn ee jirka)

- Sii canuggaaga fursad uu ku sameeyo howl jireed maalin walba.
- Sii canuggaaga fursad uu baanaanka ugu cayaaro si ammaan ah waxna uu uga ogaado deegaanka.
- Ku dhiirigali canuggaaga in uu isku dayo howlo fara badan, sida bootinta asaga oo cagaha dhulka ka wada qaadaya kuna soo dagaya labada lugoodba, orodka, booditaanka, leexleexashada, iskala bixinta, riixidda iyo soo riixidda, isu dheelitirka (sida ku dul socoshada xariijinta), iyo galgalashada, kor u tuuridda iyo soo laba celinta kubadda. In uu sameeyo iskuxirnaanta isha iyo gacanta asaga oo qabanaya tuurayana fasaleetiga ama buufin. In uu howlaha u qabto sidii loo baahnaa.
- In uu muusigga cayaaro, in uu cayaaro raac hogaamiyaha uuna aamino socodka (lagu dhex soconayo barafka, kaynta ama goobaha kale ee la aado).

Isticmaalka murqaha yaryar (xirfadaha dhaqdhaqaaqa murqaha yaryar ee jirka)

- U keen waraaq, calaamadeeyeyaal ama qalimaanta midabada kala duwan guriga canuggaaga si uu u qoro xarfaha ama ereyada, ama uu u sawiro sawir ku saabsan maalintaas.
- U samee cayaaro canuggaaga si uu u isticmaalo faraha, sida dhaqaajinta kubadaha suufka ah oo laga soo dhaqaajinayo hal weel loona dhaqaajinayo mid kale, ama la soo bixidda ashyaada yaryar iyo ku rididooda garaafe.
- Xasuusi canuggaaga in barashada waxyaabaha cusub u baahan tahay in la sameeyo. Ka agdhawow canuggaaga marka uu isku dayayo ama ay isku dayayso wax adag.

Isticmaalka dareenka (xirfadaha dhaqdhaqaaqa neerfaha)

- U magacow shanta dareen wade iyo shaqadooda canuggaaga.



Waxaan mar kasta canugga aan ayeeyada u ahay weydiiyaa waxa uu rabo in uu noqdo ama ay noqoto marka uu koro. Anaka oo u soconna Toppenish maalin maalmaha kamid ah waxaan aragnay tareen, marka wuu qiiraday wuxuuna yiri, 'Ayeeyo, waxaan rabaa in aan noqdo Ninjaneer!' Waxaan ku niri, 'Maya, Engineer (Injineer).' Wuxuu yiri, 'Maya, waxaan rabaa in aan noqdo Ninja kana shaqeeyo tareenada sidoo kale.' "

Dalia Diaz Villarreal

Diyaari oo ku dhiirigali cunista cuntada caafimaadka leh oo ay kamidka yihiin qudradda iyo miraha.



4. U koritaanka si caafimaad leh

↓ Ubadka laga yaabo inay ...

Xirfadaha nolol malmeedka (caafimadka shakhsiga ahaneed iyo nadaafada)

- Waa in uu sii wadaa isticmaalka habdhaqanada si uu u noqdo mid ammaan ah oo badqaba, ayada oo ay yartahay caawinta qofka weyn.
- In uu fahmo muhiimadda is daryeelidda iyo u koridda si xooggan.

Nafaqada iyo caafimaadka

- In uu go'aano wanaagsan ka qaato dhaqamada khuseeya caafimaadka.
- In uu gacan ka gaysto diyaarinta cuntooyinka iyo macmacaanada.

Badqabka

- In uu awoodo in uu sharraxo sababaha ka danbeeya shuruucda badbaadada.

↓ Fikrado lagu tijaabiyo ubadka ...

Xirfadaha nolol malmeedka (caafimadka shakhsiga ahaneed iyo nadaafada)

- Isku day in aad canuggaaga howlihiisa maalinlaha ah uga dhigto kuwo joogto ah intii awooddaada ah.
- Xaqiiji in canuggaagau helo hurdo ku filan.
- Ka kaalmee canuggaaga in uu ikaha cadaydo ugu yaraan laba jeer maalinkii.
- Canuggaagu ha sameeyo gacmadhaqasho wanaagsan.
- Ku dhiirigali in canuggaagu ku hindhiso ama ku qufaco gacantiisa ama xusulkiisa/gacanteeda ama xusulkeeda.
- U akhri sheekooyin kalana hadal habdhaqanka caafimaadka wanaagsan (sida in uu seexo wakhtigii loogu tala galay ay caruurta ka caawinayso in ay diyaar u noqdaan waxbarashada dugsiga).

Nafaqada iyo caafimaadka

- Diyaari oo ku dhiirigali cunista cuntada caafimaadka leh oo ay kamidka yihiin qudradda iyo miraha.
- Ku dhiirigali canuggaag in uu biyo cabo maalinkii oo dhan.
- U qaado ilmahaaga baadhista joogtada ah ee ilkaha, caafimaadka, aragga iyo maqalka, oo ay ku jiraan tallaalada.
- Yaree wakhtiga uu ku bixinayo wax daawashada (telefishinka, DVD, kombuyuutarada, tableyada iyo cayaaraha). Tixgali talooyinkan soo socda ee Machadka Mareykanka ee Xanuunada Caruurta oo ah inaan la dhigin telefishan qolka hurdada cunuga. (Fiiri <http://aappolicy.aappublications.org/cgi/content/full/pediatrics;126/5/1012>)

Badqabka

- Bar canuggaaga badqabka bulshada dhexdeeda, oo ay akmid tahay waddooyinka lagu lugeeyo iyo kuwa baasakiilka lagu wato ee ammaanka ah.
- Kala hadal canuggaaga xaaladaha aan ammaanka ahayn, sida dhibaatooyinka margashada, sunta, fureyaasha korontada iyo waxyaabaha hawada wasakheeya, sida qiiqa iyo busta.
- Xaqiiji in canuggaag isticmaalo meelaha banaanka ah asaga oo aan ookiyaale wadan uuna xirto koofiyadda baasakiilka.
- U sheeg canuggaaga waxyaabaha ku saabsan waxa taabashada aan ammaanka ahayni tahay, iyo sida loo dhaho “maya” looguna sheego qof weyn oo la aamini karo.

5. Wada xariiridda (wax qorista iyo wax akhrinta)

Fiiro gaar ah: Xirfadaha wada xariirka waxay bilowdaan dhalashada kahore. Luuqadu waxay qeyb muhiim ah katahay aqoonsiga dhaqanka. Xirfadaha luuqada waxay ka bilowdaan luuqada(ha) guriga ee canuga. Carruuraha kasoo jeedo qowmiyadaha waxaa laga yaabaa inay isku mar u bartaan luuqadooda qawmiyada sidi luuqada guriga. Qoysaska labada luuqadood iyo labada dhaqan leh waxay ku hadli karaan wax kabadan hal luuqad markay guriga joogaan

↓ Ubadka laga yaabo inay . . .

Hadalka iyo dhageysiga (koboca luuqada)

- Waa in uu si taxaddar leh wax u dhegaysto ulana socdo.
- Waa in uu fahmaa, xasuustaa uuna raaca tilmaamo badan.
- Waa in uu afkaartiisa dadka la wadaago.
- Waa in uu si cad ugu hadlo jumlad dhammaystiran.
- Waa in uu kusoo celiyaa sheekooyinka caanka ah.
- Waa in uu ka qaybqaataa wadasheekaysiyada fasalka ka dhex dhaca uuna raaco shuruucda wadasheekaysiga (tusaale, barashada in uu dhegaysto dadka kale iyo in uu markiisa qaato hadalka).
- In uu si cad u hadlo si uu u muujiyo afkaartiisa, dareenkiisa iyo aaraa'diisa, oo ay kamidka yihiin faahfaahinta dadka uu yaqaano, goobaha, waxyaabaha iyo dhacdooyinka.
- In uu weydiyo kana jawaabo su'aalaha ku saabsan tafaasiisha muhiimka ah ee kujirta sheekooyinka ama macluumaadka kale in uu u akhriyo ama usoo jeediyo si dhawaaq sare ah.
- In uu fahmo uuna isticmaalo ereyada su'aalaha (sida, uma, maxay, goorma, sabab, sidee) marka uu kujiro wadasheekaysiga.
- In uu markiisa qaato hadalka iyo dhageysiga inta lagu jiro wadasheekaysiga. In uu xasuusto jawaabna ka bixiyo waxa la yiri.
- In uu wakhti adag galo, marka uu kacsan yahay, uu sugayo markiisa wadasheekaysiga ama uu la socdo mowduuca qof kale.
- In uu kororsado ereyada.

Akhriska

- In uu fahmo uuna isticmaalo fikradda qoraalka (sida Ingiriiska, in uu bidixda kasoo akhriyo oo uu midigta usoo akhriyo korna kasoo bilaabo oo hoos u soo wado).
- In uu muujiyo ogaanshaha codadka luuqadda (sida, labadhaca, maqalka codadka bilowga iyo dhammaadka ah).
- In uu xarfaha ku aadiyo codadkooda.
- In uu fahmo in calaamadaha iyo sumaduhu gudbinayaan macluumaad.
- In uu aqoonsado qaar kamid ah magacyada iyo ereyada mowduuca kujira.
- In uu bilaabo akhrinta qoraalkiisa.
- In uu xifdiyo ama ka qaybqaato akhrinta gabayada iyo buugaagta caanka ah.
- In uu sameeyo xiriir kala dhexeeya buugaagta iyo sheekooyinka.
- In uu muujiyo in uu danaynayo buugaag badan.
- In uu ku celiyo sheekooyinka caanka ah asaga oo isticmaalaya bilowga, dhexda iyo dhammaadka.

↓ Fikrado lagu tijaabiyo ubadka . . .

Hadalka iyo dhageysiga (koboca luuqada)

- In uu aqoonsado qiimaha xirfadaha wada xiriirka, ee ka dhexeeya luuqadda hooyo iyo tan Ingiriiska.
- In uu cayaaro cayaaraha afka ah, heeso ku heeso, uu qoob ka cayaar sameeyo uuna la sameeyo labadhac.
- La sheekayso canuggaaga maalinkii oodhan. Dhegayso oo ka jawaab waxa canuggaagu sheegayo, waxaadna ka filataa canuggaaga in uu sidaa soo kale sameeyo.
- Sii canuggaaga fursad inta aad ku lugaynaysaan xaafadaha dhexdooda, aad la socotaan bas ama gaari, ama aad bookhanaysaan goobaha caanka ah si aad uga hadashaan sida canuggu dareemayo iyo waxa uu arko/ay aragto.
- La wadaag tusaalooyin ka socda nololaha, ama u sheeg ama u akhri, kaddibna su'aalo weydii.
- Weydii canuggaaga in uu kula wadaago afkaartiisa, aaraa'diisa, waxa uu jecelyahay iyo dareenkiisa.
- Ku dhiirgali xiriirka wanaagsan ee uu la yeelanayo saaxiibada iyo qoyska (tusaale, haddii aad dhahdo "fadlan" marka aad caawimaad dalbanayso, waxaa dhici karta in dadku jeclaadaan in ay ku caawiyaan).

Akhriska

- Wax la akhri canuggaaga maalin walba sida ugu badan ee ugu macquulsan. Su'aalo ka weydii kalana hadal canuggaaga waxa aad akhriday.
- Ku dhiirgali dhammaan isku dayada akhriska.
- Sii wax akhriin ka tarjumaysa nololaha iyo rabitaanada canuggaaga.
- Ka caawi canuggaaga in uu fahmo farqiga u dhexeeya waxa dhabta ah iyo waxa mala-awaalka ah, marka wax la akhriyayo.
- Weydii canuggaaga in uu ka qaybqaato howlaha maalinlaha ah ee la xariira (tusaale, wax karinta, akhriska kalaandarka, iyo wixii lamid ah.).
- Weydii canuggaaga in uu soo saaro uuna hikaadiyo magaciisa/magaceeda.
- Isla bookhda maktabadda, haddii la heli karo.
- Ka caawi canuggaaga in uu ku dhawaaqo alifbeetada Ingiriiska iyo luuqadda hooyo.
- Ka caawi canuggaaga in uu sameeyo soosaarista xarfaha jaraaidka ama wargaysyada ku qoran.

↓ Ubadka laga yaabo inay . . .

Qorista

- In uu sticmaalo tusaalooyin si uu sheekada u sheego ama uu micnaha u gudbiyo.
- In uu fahmo in aan ka wada hadli karno afkaarta iyo aaraa'da ayada oo calaamado la isticmaalayo.
- In uu sameeyo xarfo, uuna muujiyo aqoon sii kordhaysa oo ku saabsan xarfaha iyo codadka.
- In uu magacaabo xarfaha farta waaweyn iyo kuwa farta yaryar, in uu xarfahaas ku aadiyo codadkooda uuna qoro.
- In uu minguuriyo calaamadaha, sumadaha, magacyada iyo ereyada. In uu ka hadlo waxa micnahoodu yahay.
- In uu qoro jumlado fudfudud. In uu qoro liisas, kaarar, xarfo, iyo wixii lamid ah.

↓ Fikrado lagu tijaabiyo ubadka . . .

Qorista

- Sii fursado badan si uu u sawiro una qoro sawiraanta, xarfaha iyo ereyada.
- Ku dhiirigali dhammaan isku dayada qoraalka.
- Wediiso canuggaaga in uu kaa caawiyo howlaha maalinlaha ah ee ku taxaluqa wax qorista (sida, samaynta liiska raashinka, qorista macluumaadka, iyo wixii lamid ah.)

6. Barashada kusaabsan adduunkeyga

↓ Ubadka laga yaabo inay . . .

Aqoonta (garashada)

- Waa in uu sida ugu fiican wax ugu bartaa barashaad waxyaabaha culculus (bulukeetiga, riinjiga, iyo wixii lamid ah). Qorshe u sameeyo barashadaan. Waa in uu ka hadlo waxa uu ka bartay/ay baratay howshaas uuna jeclaan lahaa ama ay jeclaan lahayd in uu marka xigta sameeyo.
- Waa in uu fahmo in waxyaabuhu aysan had iyo jeer ahayn sida ay u muuqdaan (tusaale, suufku wuxuu u ekaan karaa dhagax).
- In uu barto deegaanada kala duwan ee gudaha iyo dibadda.

Xisaabta

- Waa in uu tiriyaa ilaa 100.
- Waa in uu tiriyaa ilaa 20 shay si uu u fahmo inta shay ee meesha taalla.
- Waa in uu ku garto aragtida uuna magacaabo tirada waxyaabaha kooxda kujira, ilaa shan.
- In uu isu barbardhigo laba kooxood oo waxyaabo kala duwan ah si uu u go'aamiyo kan badan ama kan yar, iyo in ay is le'eg yihiin iyo in kale.
- In uu xasuusto oo qoro tirooyinka ilaa 20.
- In uu isku geeyo uuna kala gooyo tirooyinka 10 asaga oo isticmaalaya ashyaa ama sawiraan.
- In uu magacaabo qaababka uuna garto qaababka kajira deegaanka.
- In uu u habeeyo una kala saaro waxyaabaha wax ka badan hala qaab (sida qaabka iyo midabka, ama baaxadda iyo qaabka, iyo wixii kamid ah).
- (Si sax ah u isticmaalo ereyada booska tilmaamaya sida dhinaca, gudaha, hoos, iyo wixii lamid ah.) si uu waxyaabaha u qeexo.

↓ Fikrado lagu tijaabiyo ubadka . . .

Aqoonta (garashada)

- Sii canuggaaga fursado uu ku baranayo waxyaabaha kala duwan ee kajira deegaanada kala duwan ee gudaha ama dibadda ah (sida dhagaxaanta, ciidda, aleelaha, geedaha yaryar, jiridda geedaha, miraha, iyo wixii lamid ah). Weydii canuggaaga in uu kuu sheego waxa uu samaynay/ay samaynayso iyo sababta uu u samaynayso. Weydii waxa uu baranayo/ay baranayso.
- Sii waxyaabo fara badan si uu canuggaagu u barto ama uu u isticmaalo.
- Ku dhiirigali canuggaaga in uu isku dayo howlo cusub.

Xisaabta

- Ka caawi canuggaaga in uu tiriyoo ilaa 100.
- U raadi dhibaatooyin xisaabeed oo nolosha caadiga ah kamid ah. Qaar kamid ah tusaalooyinka lagu barto rowdada waxaa kamid noqon kara:
 - Samee "Qor tirada ku xigta." Waxaad qoraysaa tiro, canuggaaguna wuxuu qorayaa tirada ku xigta.
 - Weydii canuggaaga su'aalo u baahan in la isu barbardhigo tirooyinka ashyaada. (Canuggaagu wuxuu isticmaali karaa isku aadinta ama xisaabinta si uu jawaabta u helo, ama wuxuu uga jawaabi karaa luuqaddiisa/luuqaddeeda hooyo.)
 - Weydii canuggaaga in uu xaliyo isku gain iyo kala goyn fudud oo kujirta deegaanka, sida, "Waxaad haysataa laba kabood anna waxaan haystaa laba kabood. Imisa kabood ayaan haysannaa markii la isu geeyo?"
 - Sameeya tirinta gawaarida leh midabada gaarka ah inta aad gaariga wadataan.
 - Sameeya isku gaynta iyo/ama kala goynta ayada oo la isticmaalayo waxyaabaha cuntada ah, sida sabiibka.
 - Samee boorso waxyaabo qaabab kala duwan kujiraan adiga oo isticmaalayo waxyaabaha guriga yaala, waxaadna samaysaan magacaabistooda iyo diyaarintooda. Soo hela qaababka is leh ee deegaanka kajira.
 - La cayaar cayaaro canuggaaga si aad isugu aadisaan bilaha xiliga sannadka.
- Isu barbardhig laba shay waxaadna canuggaaga weydiisaa shayga weyn, culus, iyo wixii lamid ah.
- La cayaar cayaaraha turubka iyo miiska ah canuggaaga.

↓ Ubadka laga yaabo inay ...

Sayniska

- Waa in uu indhiindhayn sameeyo su'aalana ku weydiyo. Waa in uu keeno qaabab jawaabo lagu heli karo. Isku day hawlahaan oo ka fikir waxaad qabanayso si aad u qabato waxa xiga si aad u ogaato waxbadan.
- In uu barto waxyaabah muhiimka ah ee deegaanka gudaha (harooyinka, webiyada, samaysanka dhegxaanta, iyo wixii lamid ah.).
- In uu magacaabo wax badan oo kamid ah baahiyaha aasaasiga ah ee dadka iyo xayawaanka (meesha ay ku noolyihiin).
- In uu barto waxa xayawaanada kala duwan ay cunaan. In uu bilaabo in uu fahmo in qaar kamid ah xayawaanku ay cunaan xayawaanada kale, qaarkoodna ay dhirta cunaan.
- In uu bilaabo in uu fahmo sida waxyaabaha dadku ay sameeyaan ay u badali karaan deegaanka. In uu garto in ficiladiisu saamayn ku leeyihiin deegaanka qaab wanaagsan (sida waraabinta dhirta) ama qaab xun (sida ku tumashada dhirta).
- In uu bilaabo in uu sheego farqiga u dhexeeya ashyaada dabiiciga ah iyo kuwa dadku sameeyeen.

Cilmiga bulshada

- In uu barto afkaarta ku saabsan sinaanta iyo ixtiraamka xaquuqaha iyo afkaarta dadka kale.
- In uu abarto dadka smaeyya shuruucda dugsiga iyo bulshada (maamulaha dugsiga, macalinka, hageyaasha waddo goynta, wadaha baska, kuwa dabka la dagaalama, iyo wixii lamid ah.).
- In uu ku raaxaysto isu barbardhigga waxyaabihii la soo dhaafay iyo kuwa hadda socda, sida fasaxyada.

Fiiro gaar ah: Qaar badan oo kamid ah xirfadaha cilmiga bulshada ayaa lagu daray kor ayaka oo kujira: *Waxyaabaha igu saabsan aniga qoyskayga iyo dhaqanka; iyo Dhisidda xiriirada.*

Fanka

- Waa in uu barto qaababka loo sameeyo farshaxan.
- In uu fikrado la wadaago farshaxankiisana u sharraxo dadka kale. In uu ka hadlo waxa la sameeyay iyo sababta loo sameeyay.
- In uu barto codka, jirka iyo qalabka.
- In uu soo jiito noocyada kala duwan ee muusigga.
- In uu bilaabo koritaanka dhanka heesidda iyo xirfadaha iyo farsamooyinka cayaarta.
- In uu samaysto xirfadaha dhaqdhaqaaqa.
- In uu ku biiro waxyaabaha maadda leh ee la sameeyo, sheekaynta, cayaarta maqaar saarka iyo iska yeelyeelka ah.

↓ Fikrado lagu tijaabiyo ubadka ...

Sayniska

- Ka caawi canuggaaga in uu magacaabo qaybha kala duwan ee shayga oo dhan, geed ama xayawaan.
- Ka caawi canuggaaga in uu cabbiro.
- Ku dhiirigali canuggaaga in uu tiriyo, cabiro ama kala saaro (tusaale, kartoonaasu ma ku filan yahay weynan ahaan in uu xayawaanka rabaayadda ahi dhex istaago? Waa maxay nooca cuntada ay cuni karto? Cunto intee le'eg ayay tahay in aan siiyo?).
- In uu la socdo waxyaabah dabiiciga ah, sida qaababka daruuraha, wajiyada dayaxa, iyo caleemaha midabkoodu isbadalayo.
- Isu barbardhiga, adiga iyo canuggaagu, sida xayawaanka kala duwan ay u helaan cuntada iyo biyaha (sida, in dabangaaluhu raadsado miraha; shimbiro iyo cayayaan badan waxay waxa ay cunayaan ka dhex helaan ubaxa, kaasoo ay kujiraan cunto iyo biyo; dadku waxay cuntada ku beertaan beeraha ama waxay ka soo iibsadaan bakhaarada).
- Ku dhiirigalicanuggaaga in uu indhoindheeyo uuna qeexo dabecadda.

Cilmiga bulshada

- Ka caawi canuggaaga in uu fahmo/ay fahamto halka uu ku dhashay ama ay ku dhalatay iyo halka uu ku noolyahay/ay ku nooshahay.
- Ku dhiirigali canuggaaga in uu kula wadaago dareenkiisa ama dareenkeeda ku aaddan fasalka iyo tilmaamaha habdhaqanka inta lagu jiro barxadda lagu cayaaro, iyo in tilmaamuhu ula muuqdaan kuwo cadaalad ah.

Fanka

- Canuggaagu ha isu muujiyo/muujiso asaga oo isticmaalaya waxyaabo kala duwan (sida jeestada, qalimaanta midabada kala duwan leh, riinjiyada faraha, qalin qoriyada, riinjiyada, qalimaanta, calaamadeeyayaasha, xarig, aleelo, baasto qalalan, qalabka casriga ah, koolo, xanjo, dun).
- Kula hees, labadhacyada fudud iyo heesaha caruurta canuggaaga ayaga oo Ingiriis ah ama luuqadda hooyo.
- Ku dhiirigali canuggaaga in uu dhaqdhaqaaqo asaga oo ka jawaabaya muusigga.
- Ku dhiirigali canuggaaga in uu isticmaalo iyo iska yeelyeelka gacmaha si uu sheekooyin u sheego, ula wadaago una abuur.
- Gee canuggaaga fursadaha dhaqanka iyo farshaxanka ee bulshadaada ka dhex jirta.

Eeg sidoo kale Parent Help 123 (Caawinta Waalidka 123) ee ilmaha koraya iyo diyaarinta dugsiga, <http://www.parenthelp123.org/families/child-development>, iyo wax badan oo ku saabsan qaybta Macluumaadka Khayraadka.

FARQIYADA U DHAXEeya KOBACA

Canug walba wuxuu u kori karaa una hormari karaa heerkiisa ama heerkeeda. Si kastaba ha ahaatee, waxaa jiri kara calaamado ku saabsan korniinka canuggaaga kuwaas oo aad dhammaantiin u baahan tihii in aad iska aragtaan dhaqtar, kalkaaliye, waax caafimaad ama macalinka canuggaaga.

Haddii aad rumaysan tahay in canuggaagu yahay mid awooda, kala hadal dugsiga degmadaada ilaha la heli karo.

Haddii aad ka welwelsan tahay waxbarashada ama koritaanka canuggaaga, waxaad codsan kartaa qiimaynta waxbarashada gaarka ah. Adeegyada kaalmada ayaa laga yaabaa in laga helo dugsiga degmada deegaankaaga. Ka wac Khadka telefoonka Caafimaadka Qoyska 1-800 322-2588 si laguugu xiro dugsiga degmada ee deegaankaaga.

Talaabooyinka aad u qaadayso Codsashada Qiimaynta Waxbarashada Gaarka ah

- Marka hore la hadal macalinka canuggaaga. Macalinka ama xubinta kale ee qoyska ah ayaa kaa caawin kara hanaanka codsiga.
- Codsiga qiimaynta si loo go'aamiyo in canuggaagu u qalmo in uu helo adeegyada kaalmada **waa in uu noqdaa mid qoraal ah**. Waa fikrad wanaagsan in aad codsigaaga ku aadiso labadaba xubinta shaqaalaha degmada ee qaabilsan dhismaha (khabiir dhanka shakhsiyadda ah oo dugsiga ku sugan ama macalin qaabilsan waxbarashada gaarka ah) iyo agaasimaha waxbarashada gaarka ah ee degmadaada dhinaca maamulka. Ku kaydso noqol kamid ah codsigaaga qoraalka ah faylashaada.
- Dugsiga degmadu wuxuu go'aamin doonaa in qiimayn loo baahanyahay iyo in kale, ayada oo lagu salaynayo macluumaadka aad bixisay, qiimaynta fasalka ee jirta, iyo indhaindhaynta ay macalimiintu samaynayaan ama adeeg bixiye la xiriiira (khabiir qaabilsan hadalka ama khabiir qaabilsan xirfadda). Majirto lacag lagu bixinayo qiimaynta.
- Qiimaynta waxaa samayn doona xirfadleyaal u qalma sida khabiir ku takhasusay shakhsiyadda oo dugsiga ku sugan, khabiir hadalka ku takhasusay ama macalin qaabilsan waxbarashada gaarka ah. Qiimaynta waa in ay kujiraan dhamma an qaybta(baha) naafanimada laga shakisan yahay. Waxaa lagu weydiin doonaa in aad la wadaagto macluumaad ku saabsan koritaanka canuggaaga, caafimaadkiisa iyo taariikhdiisa hore ee caafimaad.
- Ayada oo daba socota qiimaynta, kulan laguula yeelanayo ayaa la muddayn doonaa si looga wadahadlo natiijooyinka qiimaynta loona go'aansado in canuggaagu xaq u leeyahay adeeyada waxbarashada gaarka ah.

Wixii macluumaad dheeriya:

Bookho bogga websaytka waxbarashada gaarka ah ee websaytka Office of Superintendent of Public Instruction (Xafiiska Kormeeraha Guud ee Waxbarashada Dadweynaha)
<http://www.k12.wa.us/SpecialEd/Families/default.aspx>. Websaytka waxaa kujira macluumaad loogu tala galay qoysaska oo isugu jira qaybo fara badan oo kamid ah mowduucyada waxbarashada gaarka ah.

Wixii ku saabsan macluumaadka adeegyada deegaanka ee loogu tala galay qoysaska, ka eeg
<http://www.parenthelp123.org>. Parent Help 123 (Caawimada Waalidka 123) waxay sidoo kale bixisaa macluumaad ku saabsan koritaanka canugga iyo u diyaar garowga dugsiga:
<http://www.parenthelp123.org/families/child-development>.

Si aad u hesho macluumaad ku saabsan caruurta qabta baahiyaha daryeel ee gaarka ah, ka eeg bogga websaytka state Department of Health (Waxda Caafimaadka):
<http://www.doh.wa.gov/cfh/mch/cshcnhome2.htm>

Tilmaamaha Waxbarashada Hore iyo Horumarinta

Fasalka Koowaad

Qiyaastii 6 Sano



“Si aan hal shay u magacaabo waxaan jeclahay inta badan waxyaabaha ku saabsan shaqadayda ayada oo macalinka fasalka koowaad ay noqon lahayd mid aan macquul ahayn. Maalin walba canuggaygu wax buu igu yeeshaa. Waxaan maqlaa cod yar oo igu oronaya, ‘Marwo Merryman, waxaan ahay mid wax akhriya! Waxaan buug u akhriyaa hooyaday!’ Ama, ‘Marwo Merryman, waxaan ilownay in aan akhrino yoolkeenni waxbarashada.’ Caruurtaydu marna kama xishoodaan in ay ii sheegaan marka aan wax hilmaamo. Ma jirto shaqo kale oo dunida kajirta taasoo kuu ogolaanaysa in aad caruurta waxka barato, waxaana u malaynayaa in arintaasu tahay mid cajiib ah!”

Ashley Merryman, Macallinka Fasalka 1^{aad} ka dhiga Harriet Thompson Dugsiga hoose, Dugsiga Degmada Grandview

WAXA AAD HALKAN KAHELI DOONTO

Ugu horayn waxay jira waxoogay su'aalo ah oo qoysasku soo celiyeen. Waxay siiyaan qoysaska, daryeelayaasha, xirfadlayaasha daryeelka carruurta iyo macalimiinta fagaaro ay si wadajir ah ugu wada hadlaan oo kusaabsan kobcinta koritaanka iyo waxbarashada ubad kasta.

Marka xigta aag kasta oo horumarineed hoostiisa, Tilmaamuhu wuxuu u qeybsan yahay labo saf. "Ubadka laga yaabo inay . . ." waxay siisaa tusaalooyinka waxyaabaha ubadka da'dan jira ay baranayaan inay noqdaan, ay sameeyaan oo ay ogaadaan. "Fikrado lagu tijaabiyo ubadka . . ." waxay siisaa tusaalooyinka waxyaabaha qoysaska, daryeelayaasha, xirfadlayaasha daryeelka carruurta, macalimiinta iyo dadka waaweyn ee kale ee daryeela ay sameyn karaan si ay ubadka ooga caawiyaan inay waxbartaan oo ay u kobcaan si caafimaad leh. Qoysaska kala duwan ayaa laga yaabaa inay u dhiirigeliyaan waxbarashada iyo horumarinta siyaabo kala duwan.

Washington State K-12 Learning Standards oo loogu tala galay dhammaan maadooyinka, ay kujiraan kuwa dhawaan lagu soo daray ee Farshaxanka Luuqadda Ingiriiska ee Heerka Caadiga ah iyo xisaabaadka, ayaa wali ah waxa muhiimka u ah tilmaamaha in caruurta ku helaan fasalkooda dhexdiisa. Tilmaamaha waxaa loo sameeyay si waafaqsan heerarkan waxbarashoegobolka, laakiin ha isku dayin inaad ku celiso waxay ka koobanyihiin. Si aad u hesho macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan Washing-ton State Learning Standards, ka eeg http://www.k12.wa.us/CurriculumInstruct/EALR_GLE.aspx

Tilmaamaha waa il. Uma ahan tilmaame dhammeystiran horumarinta ubadka, looguma talagalin inuu u noqdo agab lagu qiimeeyo, manhaj ama agab lagu soo aruuriyo xogta carruurta.

Waxa qoysasku marhoreba ka ogaayeen caruurtooda Shan su'aalood oo ay tahay in la milicsado

1. Maxaa uu canugaagu sameeyey oo ku cajabiyey oo ah karti cusub, xirfad ama fahan?
2. Sidee ayey isku yihiin in canugaagu isku dayo wax cusub?
3. Waa maxay waxa uu canugaagu kahelo inuu sameeyo?
4. Sidee ayuu canugaagu ooga jawaabaa xaaladaha ama caqabadaha cusub?
5. Waa kuma qofka kamidka ah qoyskaaga ama asxaabtaada ee uu canugaagu kahelo inuu waqti la qaato? Waa maxay qaar kamid ah waxyaabaha qofkaas uu la sameeyo ama baro canugaaga?

“Waxa aan bartay intii aan ahaa labadaba bare qaabilsan caruurta yaryar iyo waalidka caruur da; da dugsiga hoose ah ayaa ah in uusan jirin santuukh ku filan in uu qaado dhammaan qaababka kala duwan ee ay caruurta wax u bartaan. Ayada oo buugaagta casharada iyo macalimiintu ay siin karaan dulmar aasaasiga ah ee canugga ‘caadiga ah’, barashada waxyaabaha caadiga ah iyo macquul galku waa kuwo intaa ka balaaran. Dib u eeg kala duwanaanshaha kahor inta aadan dareen fara badan ka qaadin sida ay tahay in canuggu ‘noq’ do.”

Sylvia LeRahl, Agaasimaha Waxbarashada iyo Naafanimada, Denise Louie Xarunta Waxbarashada, Seattle



Fiio gaar ah: Cunugu wuxuu sii wadaa korniinka iyo waxbarashada ka hor da’da

1. Kusaabsan aniga, qoyskeyga iyo dhaqankeyga

↓ Ubadka laga yaabo inay ...

Qoysaska iyo dhaqanka

- Wax uga sheeg saaxiibada ama dadka waaweyn qoyska ama dhaqanka soo jireenka ah.
- Xiriir la yeelo qoyska iyo saaxiibada wakhtigooda iyo hibooyinkooda la wadaagaya canugga.

Is-maareynta

- Waa in uu dajiyo shucuurtiisa xooggan kana fogaado in uu u dhaqmo qaab laab la kac ah.
- In uu fahmo sida jirka iyo wajigu u muujiyaan shucuurta kala duwan.
- In uu qeexo qaababka loola tacaamulo loona maareeyo kurbada. Tusaale ahaan, saaxiib ayaan doonayn in uu dib danbe ula cayaaro (kurbo), ku casuun qof kale in uu kula cayaaro (la tacaamulid).

Waxbarashada inay waxbartaan

- Diiradda saar shaqada/mowduuca iskana ilow waxyaabaha kaa weecinaya.
- Bilow in aad awood u yeelato in aad diiradda sii saarto shaqooyinka ay dadka kale kuu xilsaareen.
- U dhegayso qaab taxaddar leh.

↓ Fikrado lagu tijaabiyo ubadka ...

Qoysaska iyo dhaqanka

- Ku dar canuggaaga soojireenada dhaqanka qoyska, hiddaha, waxyaabaha uu sameeyo mar walba iyo howlaha.
- Ka qaybgali canuggaaga diyaarinta cuntada, shaqada guriga, beerta, dukaamaysiga iyo shaqooyinka kale ee maalinlaha ah.
- La dhis bulshada qoysaska kale ayada oo la adeegsanayo howlaha sida kafee isla cabidda, dabaaldagga, safarada goobaha, iyo wixii lamid ah.

Is-maareynta

- Bar canuggaaga farsamooyinka is xasilinta: sida tirinta ilaa 10 lugaynta ama u heesidda hees uu jecelyahay. Xasuusi canuggaaga xirfadahaan marka uu murugaysan yahay ama ay murugaysan tahay.

Waxbarashada inay waxbartaan

- Idinka oo isla jira adi iyo canuggaagu, barta Websaytyada ama buugaagta leh sawiraanta xayawaanaadka, cuntooyinka ama waxyaabaha xiisagalintaya canugga. Ka hadal waxa aad aragto.
- Dami telefishinka iyo cayaaraha muuqaalka ah marka aad samaynaysaan shaqada guriga si aad canugga uga caawiso in uu dhiifoono.
- Canuggaaga bar howlaha dib u sheegidda/ku celinta ah.

2. Dhisidda cilaaqaadka

↓ Ubadka laga yaabo inay ...

Dhexgalka saaxiibada iyo dadka kale

- In uu ka fakaro sida habdhaqankiisa/habdhaqankeedu u saamaynayo dadka kale.
- In uu wacyi sare ka haysto habdhaqanka dadka ka dhexeeya iyo wada xiriirka.
- In uu balaariyo xirfadaha uu ugu xirmayo kuna dhexgalayo saaxiibada iyo dadka kale.
- In uu si wadashaqayn dheerad ah ula dhaqmo dadka kale.

Xalinta dhibka, xalinta khilaafaadka

- In uu awoodo in uu la socdo waxa ficilada qof kale ay yihiin iyo sida ay u saameeyeen canugga ama dadka kale.
- In uu ka fakaro qaabka ugu wanaagsan ee lagu wajahi karo dhibaataada kahor inta uusan ka falcelin.
- In uu saaxiibada kala shaqeeyo lana fahmo in ay la yimaadaan xalka dhibaatooyinkooda.

↓ Fikrado lagu tijaabiyo ubadka ...

Dhexgalka saaxiibada iyo dadka kale

- Gee canugga howlaha bulshada halkaasoo canuggu fursad u helayo in uu dhexgalo dadka kale.

Xalinta dhibka, xalinta khilaafaadka

- Ka caawi canuggaaga in uu la yimaado xirfadihiisa/xirfadaheeda xallinta dhibaataada. Samee qaabab iskudhacyada loo xaliyo. Kala hadal canuggaaga sida loogu guulaystay.

3. Taabashada, aragtida, maqlidda iyo warwareegidda

↓ Ubadka laga yaabo inay ...

Iyadoo la isticmaalayo murqaha waaweyn (xirfadaha dhaqdhaqaaqa murqaha waaweyn ee jirka)

- In uu dib u hagaajiyo xirfadaha ka dhaqaaqidda meel asaga oo meel kale aadaya (xirfadaha socsododka).
- In uu samaysto xirfadaha ku dhaqdhaqaaqidda hal meel (xirfadaha aan socsododka ahayn), sida foorarsiga iyo is qaloocinta.
- In uu helo awood, adkaysi iyo isbadalid.
- In uu ogaado uuna saxo khaladaadkiisa kujira howlaha u baahan u fiirsashada gaarka ah si loo sameeyo, sida yoga, karate, cayaaraha ama qoob ka cayaarka.

Isticmaalka murqaha yaryar (xirfadaha dhaqdhaqaaqa murqaha yaryar ee jirka)

- In uu sare u qaado xirfadaha dhaqdhaqaaqinta gacmaha iyo faraha (xirfadaha rogrogidda) si uu u sameeyo shaqooyinka sida qorista qoraal, xirashada kabaha, iyo wixii lamid ah.

↓ Fikrado lagu tijaabiyo ubadka ...

Iyadoo la isticmaalayo murqaha waaweyn (xirfadaha dhaqdhaqaaqa murqaha waaweyn ee jirka)

- Sii canuggaaga fursad uu si ammaan ah ugu cayaaro bannaanka uuna u noqdo mid jir ahaan firfircoon bil walba.
- La cayaar canuggaaga cayaaro ku saabsan orodka, sida taabashada, ama qaloocinta, leexashada iyo iskal bixinta, sida in aad jirkaaga ka samaysaan xarfaha alifbeetada.
- Canuggaagu waa in uu garaangariyaa, tuuraa dib u celiyaa kubadda, uuna isticmaalo qaybo badan oo jirka ah (gacmaha, madaxa, lowga, iyo wixii lamid ah) si uu u garaaco buufin.
- Ku dhirigali canuggaaga in uu isku dayo howlo cusub oo jirka laga sameeyo (ida, cayaaraha dugsiga ama bulshada). Asaga/ayadu waa in uu xirfad cusub la yimaado.
- Dhiirigali koobista wakhtiga telefishinka lagu bixinayo iyo samaynta howsha jirka laga qabto inta lagu jiro ganacsiyada.

Isticmaalka murqaha yaryar (xirfadaha dhaqdhaqaaqa murqaha yaryar ee jirka)

- Ka qaybgali canuggaaga samaynta waxyaabaha u baahan isticmaalka la xaddiday ee gacmaha iyo faraha, sida cabiridda waxyaabaha lagu darsado burka, ama jarista barafka laalaada ama waraaq si looga sameeyo sawir wada socda.

4. U koritaanka si caafimaad leh

↓ Ubadka laga yaabo inay ...

Nafaqada iyo caafimaadka

- Waa in uu bilaabaa in uu fahmo sida go'aanadiisu u saamaynayaan caafimaadka iyo badqabka hadda iyo mustaqbalkaba.
- Waa in uu xiiso u muujiyaa barashada hanaanka jirka iyo mowduucyo caafimaad oo badan.

Badqabka

- In uu fahmo in qaar kamid ah shuruucda cayaaraha kloogu tala galay badqabka.
- In uu garto xaaladaha khattarta ah uuna sharraxo sida la isaga ilaaliyo.
- In uu garto waxa taabashada aan loo baahnayn ay tahay.

↓ Fikrado lagu tijaabiyo ubadka ...

Nafaqada iyo caafimaadka

- Hubi in cunugaagu helo hurdo ku filan.
- Gee canuggaaga baaritaanada caafimaad ee joogtada ah ee ilkaha, aragga iyo caafimaadka, oo ay kamid yihiin talaaladu.
- Gee canuggaaga dukaamada raaashinka laga iibsado, waxaadna tustaa cuntooyinka caafimaadka leh (qudradda iyo miraha, haruurka, caanaha xayrtu ku yartahay, burutiinka jirka ah).
- Kala hadal canuggaaga sida xulashooyinka cuntada caafimaadka leh ay kaaga caawin karaan in aad ahaato mid caafimaad qaba.
- Bar canuggaaga baaxadda caddadka cuntada ah ee ku haboon. Weydii macluumaadka nafaqada waaxda caafimaadka deegaankaaga ama waxaad ka eegtaa www.choosemyplate.gov.
- Ku dhiirgali canuggaaga in uu garto astaamaha hargabka ama durayga (tusaale, qarqaryo, sanko oo dareeraya iyo qufac), iyo cidda ay tahay in uu u sheego.

Badqabka

- Kala hadal xaaladaha khattarta badan iyo sida la isaga ilaaliyo (tusaale, "Haddii aad meel ka hesho irbad, ha taaban. U sheeg qof weyn oo aad aaminsan tahay.")
- U sharrax muhiimadda raacista shuruucda badbaadada cayaaraha. Ka hadal badqabka howlaha canuggaagu jecelyahay, sida in aad meel amaan ah u banayso marka uu isticmaalayo xarig ka boodka.
- Kala hadal in uusan gudbin macluumaadka gaarka ah, sida asaga oo isticmaalaya telefoonka ama internetka.
- U sheeg canuggaaga in taabashada aan loo baahnayn ay tahay marka qof uu taabto qaybo jirka kamid ah kuwaas oo inta badan uu ku daboolan yahay dharka qabaysku ama in uu canuggaaga weydiiyo in uu taabto qaybaha jirkiisa ee inta badan uu daboolo dharka qabaysku. Ku celi wadasheekaysigii ku saabsanaa sida loo yiraahdo "maya" looguna sheego qof weyn oo aad aaminsan tahay.
- U sharrax talaabooyinka la qaadayo lacala haddii ay xaalad degdeg ah dhacdo (tusaale, maryaha duck iyo daboolku waa shuruucda u taala dhulgariirka). Ka caawi canuggaaga in uu magaciisa/magaceeda oo buuxa uu yeeriyo, ciwaankiisa iyo lambarkiisa telefoonka.

Qaar kamid ah kuw afasalka koowaad dhigta waa In ay fahmaan in qaar kamid ah shuruucda cayaaraha loogu tala galay badqabka.



5. Wada xariiridda (wax qorista iyo wax akhrinta)

↓ Ubadka laga yaabo inay . . .

Hadalka iyo dhageysiga (koboca luuqada)

- Waa in uu la yimaado xirfado dhegaysi iyo indhoidhayn.
- Waa in uu raaco tilmaamaha, sheekooyinka ku celiyaa, uuna sharaxaa macluumaadka muuqda.
- Waa in uu bilaabaa wadasheekaysiga mowduuca uu danaynayo. Waa in jawaab ka bixiyaa faalooyinka dadka kale, su'aalo weydiiyo kana jawaabo. In uu dareemo in dadka kale fahmayaan iyo in kale.
- In uu qeexo dabeecadaha, goobaha iyo dhacdooyinka ugu waaweyn sheekada, asaga oo faahfaahin isticmaalaya.
- Waa in uu qeexo dadka, goobaha, waxyaabaha iyo dhacdooyinka asaga oo isticmaalaya jumlado dhammaystiran.
- In uu isticmaalo erey cusub.

Akhriska

- In uu fahmo in xarfaha qqoran ay sameeyaan codad abuura ereyo.
- In uu isku aadiyo xarfaha iyo ereyada (dhawaaq), asaga oo isticmaalaya fahamka uu ka helo sawiraanta iyo ku dhawaaqista ereyada si loo ogaado ereyada aan caanka ahayn. In uu bilaabo in uu is saxo.
- In uu balaariyo ereyada wax akhriska.
- In uu barto lana wadaago macluumaadka ka imaanaya akhriska.
- In uu doorto oo akhriyo buugaag badan.
- In uu garto muuqaalada qoraalka: ciwaanka, qoraaga, shaxda waxyaabaha ku qoran buugga, erey bixinta.
- In uu garto oo sharraxo waxyaabaha sheekada kujira—jilaaga, goobta, dhacdooyinka.
- In uu akhriyo oo raaco tilmaamaha fudud ee qoran ayaka oo tilmaamo leh.

Qorista

- In uu la yimaado fikrad ama macluumaad ka baxsan hal jumlo, asaga oo ku daraya sharaxaad ama faahfaahino.
- In uu ereyo badan oo fudud u sharraxo si sax ah.
- In uu bilaabo isticmaalka samaynta xarafka oo sax ah oo fudud, kala fogaynta iyo hikaadda.
- In uu qoro afkaarta iyo dareenada, asaga oo isticmalaya jumlad dhammaystiran.

↓ Fikrado lagu tijaabiyo ubadka . . .

Hadalka iyo dhageysiga (koboca luuqada)

- Isla akhriya sheeko kaddibna weydii canuggaaga wixii ugu horeeyay ee dhacay, wixii ku xigay, iyo wixii ugu danbeeyay.
- Hel fursado aad kala hadasho kagana dhegaysato canuggaaga mowduucyo badan, sida:
 - Buugaagta uu jecelyahay, ruwaayadaha iyo filimaanta telefishinka. Weydii in canuggu qorayo sheeko/ruwaayad/filim, sida uu asagu ama ayadu uga dhigi doono mid gaar ah.
 - Meelaha canuggu uu arko. Weydii waxa canuggu ku jecelyahay iyo waxa uusan ku jeclayn.
- Ku dhiirigali canuggaaga in uu kamid noqdo wadasheekaysiga kooxda si uu markisa u qaato, dhegaysiga iyo u jawaabidda dadka kale.

Akhriska

- Ku dhiirigali in canuggaagu buugaagta kuu akhriyo, labadaba kuwo mala-awaalka ah iyo kuwa aan ahaynba. Ka caawi in uu ku dhawaaqo ereyada adadag.
- Kor ugu akhri canuggaaga, adiga oo dooranaya buugaagta ka saraysa heerkiisa/heerkeeda akhriska.
- Ka hadal ereyada laga yaabo in canuggaagu uusan fahmin iyo qaababka micnahooda loo helo.
- Weydii canuggaaga in uu ka fakaro qaababka kala duwan ee lagu sharraxo howl iskumid ah.
- Weydii su'aalo u baahan in macluumaad looga keeno wixii la akhriyay. U diyaari qaabka jawaabaha looga soo saarto buugga.

Qorista

- La bax “ereyga maalinkii.” Canuggaaga ha qoro ereyga hana raadsado waxyaabo kale asaga oo ka bilaabaya isla xarafkaas.
- Weydii canuggaaga in uu qoro magaciisa/magaceeda iyo ciwaanka oo dhammaystiran.
- Haddii canuggaagu kombuyuutar isticmaali karo, ku dhiirigali asaga/ayada in uu u isticmaalo qorista sheekooyin.
- Ku dhiirigali canuggaaga in uu sheekooyin qoro. U sheeg canuggaaga in uu ka hadlo fakradda sheekada kahor inta uusan qorin. U sheeg canuggaaga in uu sheekada kor u akhriyo. Kaddibna su'aalo ka weydii.
- Ku dhiirigali in uu garto tafaasiisha/dabeecadaha (“Imisa shay ayaad iiga sheegi kartaa boombalaha aad jeceshahay?”).
- Qoraalo u qor canuggaaga kuna dhiirigali asaga/ayada in uu kuusoo qoro.



“Ka macalin ahaan, waxaa iga yaabiyay qaabka canugga oo dhan ee waxbarashada, waxa waxbarashadaasu ka xanbaarsan tahay cilmiga bulshada, farshaxanka, iyo sayniska. Tilmaamahaanu waxay iga caawin doonaan in aan istiraatiijiyadaha la wadaago macalimiinta, waalidiinta, iyo adeeg bixiyeyaasha. Shaqada waa la qabtay! Uma baahni in aan kusoo celiyo!”

Kristi Thurston, Agaasimaha Adeegyada Kaalmada, Cheney

“Canuggaygu wuxuu wax wanaagsan kala kulmay soo galista dugsiya. Macalimiinta iyo maamuleyaasha dugsiya hoose waxay qabtaan shaqo cajiib ah si ay u xaqiijiyaan in dhammaan caruurta iyo qoysasku dareemaan soo dhaweyn, taas oo ay kamid tahay bookhashada guriga ee uu ku imaanayo macalinka rowdadu. Canuggaygu wuxuu nasiib u yeeshay in uu qaato laba sano oo dugsiya ka horeysa, taas oo u diyaarisay in uu ku guulaysto rowdada qaybna ka qaadatay shaqadiisa wanaagsan ee fasalka 1aad. Marka aasaas adag la sameeyo marka hore u gudbidda dugsigana si axaddar leh loo sameeyo, caruurta waa ay ku guulaysanayaan noloshu.”

Mamie Barboza, Waalid canuggisu dhigto fasalka koowaad ee Adams Dugsiya hoose, Yakima Dugsiya Degmada



6. Barashada kusaabsan adduunkeyga

↓ Ubadka laga yaabo inay ...

Aqoonta (garashada)

- Waa in uu ku raaxaystaa waxabarashada wax soo ikhtiraacidda ah.
- Waa in uu su'aalo badan weydiiyaa.

Xisaabta

- In uu tiriyaa, akhriyaa uuna qoraa ilaa 120.
- In uu xaliyo xujooyinka ereyada ah ee isu gaynta iyo kala goynta, ee u dhexeeya 1 iyo 20. (“Shan xabo oo tufaaxah ayaa miiska kor saarnayd. Waxaan cunay qaar kamid ah tufaaxii. Kaddibna waxaa soo hartay saddex xabo oo tufaax ah. Imisa xabo oo tufaax ah ayaan cunay?”)
- In uu isu geeyo oo kala jaro tirooyinka ilaa 20.
- In uu yaqaanno kana hadlo qaababka kala duwan ee lagu xaliyo xujooyinka xisaabta ah, iyo marka aad isticmaalayso mid kasta.
- In uu fahmo qiimo-rugeedka tirooyinka labada god ah.
- In uu cabiro dheerarka waxyaabaha asaga oo isticmaalaya shay gaaban.
- In uu sameeyo qaabab wada socda asaga oo isku gaynaya qaababka.
- In uu goobooyinka iyo laydiyaasha u qaybiyo labo ama afar meeloodyo si uu gaaro fahamka qayb/dhammaystiran.

↓ Fikrado lagu tijaabiyo ubadka ...

Aqoonta (garashada)

- Gee canuggaaga “safarada goobta” kalana hadal wixii aad aragteen ama aad barateen.

Xisaabta

- La samee canuggaaga tirinta ilaa 120 adinka oo lambarkii aad rabtaan ka bilaabaya. Weydii canuggaaga lambarka ka horeeya ama ku xiga lambar aad u qabato.
- Canuggaagu ha qoro hana aqriyo tirooyinka ilaa 120 hana isbarbardhigo laba kamid ah lambaradaan si uu u sheego midka weyn ama yar labadooda.
- Ka caawi canuggaaga in uu barto iskugaynta iyo kala goynta ilaa 10.
- U raadi “dhibaatooyin xisaabeed” oo noloshu caadiga ah kamid ah. Qaar kamid ah tusaalooyinka fasalka 1aad waxaa kamid noqon kara:
 - Haddii aad furto kartoon cusub oo darsin ukumo ah, aadna isticmaasho afar ukumood si aad casho ugu karsato, xir kartoonka waxaadna canuggaaga weydiisaa tirada ukumaha haray.
 - Marka aad boombaleyaasha ku ridaysaan weelka, tiriyaa tirada boombaleyaasha labada weel weyddina canuggaaga inta boombaleyaasha weel kujira ay ka badanyihiin kuwa kujira kan kale.
 - Asaga oo isticmaalaya qalin qori ama xabab baasto ah, canuggaaga ha cabiro dheerarka sariirta, talaagadda, telefishinka, iyo wixii lamid ah.
 - Markasta oo aad pizza cunaysaan, ka hadla sidii loo jari lahaa si qof walba uu u helo caddad le’eg kan kale.
- La cayaar cayaarta tirada canuggaaga ayada oo aad dhihi karto:
 - “Waxaan ka fakarayaa tiro 20 ka badan 34. Waa maxay lambarkaasu?”
 - “Waxaan ka fakarayaa tiro taasoo noqonaysa 11 markii lagu daro 8. Waa maxay lambarkaasu?”

↓ Ubadka laga yaabo inay ...

Sayniska

- Waa in uu la yimaado xirfadaha habaynta, faahfaahinta, isubarbardhigga iyo indhoindhaynta wax kaydinta.
- In uu qaabab u sameeyo/samayso indhoindhayntiisa kana fakaro waxa micnahoodu yahay.
- In oo garto deegaanka xayawaanku leeyahay, uuna isku aadiyo dabeecadaha xayawaanaadku la wadaagaan deegaankooda.
- In uu bilaabo samaysashada xulashooyin madaxbanaan si uu u sameeyo deegaan iyo bulsho caafimaad qabta, sida in qashinka la asturo, dib usoo warshadaynta iyo/ama ka fakaridda qaababka ashyaada dib loogu isticmaalo.

Cilmiga bulshada

- In uu fahmo sida qoysaska bulshada katirsan ay iskumidka u yihiin iyo sida ay u kala duwanyihiin.
- In uu ka hadlo qoysaska iyo qaababka qoysasku isula shaqeeyaan isulana noolyihiin daris ahaan.
- In uu bilaabo isticmaalka sawirka dunida iyo khariiradaha.

Fanka

- In uu sameeyo kana jawaabo farshaxanka.
- In uu yaqaano xirfadaha lagu jaaso qolka dhexdiisa.
- In uu ku biiro majaajilooyin hal abuur leh, sheeko xariirada ama iska yeelyeelka.
- In uu la sameeyo majaajilo aan horay loo soo diyaarin, hees iyo jaas, caruurta kale ama kaligiis.

↓ Fikrado lagu tijaabiyo ubadka ...

Sayniska

- Su'aalo la samee canuggaaga adinka oo indhaindhayn samaynaya ama isku dayaya waxyaabo.
- La baar canuggaaga goob guriga u dhow ama dugsi, waxaadna qeexdaan dhirta iyo xayawaanaadka halkaas ku nool. Ka caawi canuggaaga in uu garto dhirta iyo xayawaanaadka.
- Ku dhiirgali canuggaaga in uu sawiro ama uu matalaad ka sameeyo wareegga marxaladaha nolasha (shimbiiraha, dhirta, dixiriga, iyo wixii lamid ah).
- Qorshee wakhti aad isla aragtaan cirka xiliga habeynkii.

Cilmiga bulshada

- Ka wada hadla noocyada qoysaska kala duwan ee aad taqaanaan—weyn, yar, dad badan, kaligii ah, iyo wixii lamid ah.
- Ka hadla sida qoysaska dunida dacaladeeda joogaa ay ugu dabaaldagaan fasaxyada.
- Ka hadal meesha qoyska canuggu ku noolyahay iyo halka awooweyaashii ka soo jeedaan.
- Isla sameeya sawirka dunida ama khariirad.
- Ka hadla sida cimilada iyo muuqaalada muuqda ee goob ay u go'aamin karaan nooca guriga dadku ku noolyihiin.
- Ka hadla noocyada kala duwan ee cayaaraha ee ay dadku jecelyihiin.

Fanka

- Sii xulashooyin canuggaaga si uu wax ugu barto asaga oo isticmaalaya alaab kala duwan (tusaale, jeesto, qalimaanta midabada kala duwan, riinjiga farta, qalin qori, riinji, qalimaan, calaamadeeyeyaal, iyo wixii lamid ah) iyo sida loo sawiro xariiqimaha (hawada, waraaq, dhoobo, iyo wixii lamid ah).
- Tus canuggaaga qaabab kala duwan oo muusig ah.
- La jaas canuggaaga, adiga oo isticmaalaya qaybaha kal duwan ee jirka, labadhaca iyo xawaaraha.
- Ku dhiirgali canuggaaga in uu kula wadaago fikradihiisa/fikradaheeda iyo dareenkiisa ama dareenkeeda kaddib marka uu daawado/la kulmo jaaska.

Wixii macluumaad dheeraad ah, eeg qaybta Ilaha Macluumaadka.

FARQIYADA U DHAXEeya KOBACA

Canug walba wuxuu u kori karaa una hormari karaa heerkiisa ama heerkeeda. Si kastaba ha ahaatee, waxaa jiri kara calaamado ku saabsan korniinka canuggaaga kuwaas oo aad dhammaantiin u baahan tihii in aad iska aragtaan dhaqtar, kalkaaliye, waax caafimaad ama macalinka canuggaaga.

Haddii aad rumaysan tahay in canuggaagu yahay mid awooda, kala hadal dugsiga degmadaada ilaha la heli karo.

Haddii aad ka welwelsan tahay waxbarashada ama koritaanka canuggaaga, waxaad codsan kartaa qiimaynta waxbarashada gaarka ah. Adeegyada kaalmada ayaa laga yaabaa in laga helo dugsiga degmada deegaankaaga. Ka wac Khadka telefoonka Caafimaadka Qoyska 1-800 322-2588 si laguugu xiro dugsiga degmada ee deegaankaaga.

Talaabooyinka aad u qaadayso Codsashada Qiimaynta Waxbarashada Gaarka ah

- Marka hore la hadal macalinka canuggaaga. Macalinka ama xubinta kale ee qoyska ah ayaa kaa caawin kara hanaanka codsiga.
- Codsiga qiimaynta si loo go'aamiyo in canuggaagu u qalmo in uu helo adeegyada kaalmada **waa in uu noqdaa mid qoraal ah**. Waa fikrad wanaagsan in aad codsigaaga ku aadiso labadaba xubinta shaqaalaha degmada ee qaabilsan dhismaha (khabiir dhanka shakhsiyadda ah oo dugsiga ku sugan ama macalin qaabilsan waxbarashada gaarka ah) iyo agaasimaha waxbarashada gaarka ah ee degmadaada dhinaca maamulka. Ku kaydso noqol kamid ah codsigaaga qoraalka ah faylashaada.
- Dugsiga degmadu wuxuu go'aamin doonaa in qiimaynta loo baahanyahay iyo in kale, ayada oo lagu salaynayo macluumaadka aad bixisay, qiimaynta fasalka ee jirta, iyo indhaindhaynta ay macalimiintu samaynayaan ama adeeg bixiye la xiriira (khabiir qaabilsan hadalka ama khabiir qaabilsan xirfadada). Majirto lacag lagu bixinayo qiimaynta.
- Qiimaynta waxaa samayn doona xirfadleyaal u qalma sida khabiir ku takhasusay shakhsiyadda oo dugsiga ku sugan, khabiir hadalka ku takhasusay ama macalin qaabilsan waxbarashada gaarka ah. Qiimaynta waa in ay kujiraan dhamma an qaybta(baha) naafanimada laga shakisan yahay. Waxaa lagu weydiin doonaa in aad la wadaagto macluumaad ku saabsan koritaanka canuggaaga, caafimaadkiisa iyo taariikhdiisa hore ee caafimaad.
- Ayada oo daba socota qiimaynta, kulan laguula yeelanayo ayaa la muddayn doonaa si looga wadahadlo natiijooyinka qiimaynta loona go'aansado in canuggaagu xaq u leeyahay adeegyada waxbarashada gaarka ah.

Wixii macluumaad dheeriya:

Bookho bogga websaytka waxbarashada gaarka ah ee websaytka Office of Superintendent of Public Instruction (Xafiiska Kormeeraha Guud ee Waxbarashada Dadweynaha)
<http://www.k12.wa.us/SpecialEd/Families/default.aspx>. Websaytka waxaa kujira macluumaad loogu tala galay qoysaska oo isugu jira qaybo fara badan oo kamid ah mowduucyada waxbarashada gaarka ah.

Wixii ku saabsan macluumaadka adeegyada deegaanka ee loogu tala galay qoysaska, ka eeg
<http://www.parenthelp123.org>. Parent Help 123 (Caawimada Waalidka 123) waxay sidoo kale bixisaa macluumaad ku saabsan koritaanka canugga iyo u diyaar garowga dugsiga:
<http://www.parenthelp123.org/families/child-development>.

Si aad u hesho macluumaad ku saabsan caruurta qabta baahiyaha daryeel ee gaarka ah, ka eeg bogga websaytka state Department of Health (Waxda Caafimaadka):
<http://www.doh.wa.gov/cfh/mch/cshcnhome2.htm>

Tilmaamaha Waxbarashada Hore iyo Horumarinta

Fasalka Labaad

Qiyaastii 7 Sano



“Fasalka 2add waa meel muhiim u ah canugga. Wuxuu helayaa kalsooni cusub oo ku saabsan waxa uu yaqaano iyo waxa uu samayn karo. Isku kalsoonaantiisa ayaa saraysa—sawirid taxaddar leh oo fara badan iyo tiriris ayaa dhacaysa si uu wax u qoro. Isla wakhtigaas, wuxuu muujinayaa dareen iyo jacayl dheer si uu u caawiyo kuwa ay isku fasalka yihiin ee dhibtoonaya. Marka la joogo heerkaan fasalka, waxaan si dhab ah u arki karnaa samaysanka arday yaryar oo si fiican u diyaarsan oo soo socota.”

Anne Banks, Macalin hore oo dhigi jiray Fasalka 2aad haddana ah Kormeeraha Barnaamijka Farshaxanka, OSPI

WAXA AAD HALKAN KAHELI DOONTO

Ugu horayn waxay jira waxoogay su'aalo ah oo qoysasku soo celiyeen. Waxay siiyaan qoysaska, daryeelayaasha, xirfadlayaasha daryeelka carruurta iyo macalimiinta fagaaro ay si wadajir ah ugu wada hadlaan oo kusaabsan kobcinta koritaanka iyo waxbarashada ubad kasta.

Marka xigta aag kasta oo horumarineed hoostiisa, Tilmaamuhu wuxuu u qeybsan yahay labo saf. "Ubadka laga yaabo inay . . ." waxay siisaa tusaalooyinka waxyaabaha ubadka da'dan jira ay baranayaan inay noqdaan, ay sameeyaan oo ay ogaadaan. "Fikrado lagu tijaabiyo ubadka . . ." waxay siisaa tusaalooyinka waxyaabaha qoysaska, daryeelayaasha, xirfadlayaasha daryeelka carruurta, macalimiinta iyo dadka waaweyn ee kale ee daryeela ay sameyn karaan si ay ubadka ooga caawiyaan inay waxbartaan oo ay u kobcaan si caafimaad leh. Qoysaska kala duwan ayaa laga yaabaa inay u dhiirigeliyaan waxbarashada iyo horumarinta siyaabo kala duwan.

Washington State K-12 Learning Standards oo loogu tala galay dhammaan maadooyinka, ay kujiraan kuwa dhawaan lagu soo daray ee Farshaxanka Luuqadda Ingiriiska ee Heerka Caadiga ah iyo xisaabaadka, ayaa wali ah waxa muhiimka u ah tilmaamaha in caruurta ku helaan fasalkooda dhexdiisa. Tilmaamaha waxaa loo sameeyay si waafaqsan heerarkan waxbarasho ee gobolka, laakiin ha isku dayin inaad ku celiso waxay ka koobanyihiin. Si aad u hesho macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan Washing-ton State Learning Standards, ka eeg http://www.k12.wa.us/CurriculumInstruct/EALR_GLE.aspx

THageyaashaanu waa ilo. Uma ahan tilmaame dhammeystiran horumarinta ubadka, looguma talagalin inuu u noqdo agab lagu qiimeeyo, manhaj ama agab lagu soo aruuriyo xogta carruurta.

Waxa qoysasku marhoreba ka ogaayeen caruurtooda

Shan su'aalood oo ay tahay in la milicsado

1. Maxaa uu canugaagu sameeyey oo ku cajabiyey oo ah karti cusub, xirfad ama fahan?
2. Sidee ayey isku yihiin in canugaagu isku dayo wax cusub?
3. Waa maxay waxa uu canugaagu kahelo inuu sameeyo?
4. Sidee ayuu canugaagu ooga jawaabaa xaaladaha ama caqabadaha cusub?
5. Waa kuma qofka kamidka ah qoyskaaga ama asxaabtaada ee uu canugaagu kahelo inuu waqti la qaato? Waa maxay qaar kamid ah waxyaabaha qofkaas uu la sameeyo ama baro canugaaga?

“Muhiimadda Early Childhood Education (Waxbarashada Ubadka ee Wakhtiga Hore) lagama badbadin karo. Si fudud u gali – waa WAXKASTA! Waa aasaasiga wax kasta canuggu shaqo fiican ayuu ka qabanayaa labadaba dhanka waxbarashada iyo bulshada. Waxay noqon kartaa farqiga u dhexeeya xirfada waxtarka leh iyo dhibanaanta inta qofku noolyahay oo dhan. Waa aasaaska xoriyadda canugga si uu u noqdo waxa uu doonayo in uu noqdo. In uu xili hore tiirarkaas dhisto waxay canugga siinaysaa aasaas adag oo uu ku istaago inta uu korayo oo uu hormarka samaynayo. Early Childhood Education (Waxbarashada Ubadka ee Wakhtiga Hore) ee canugga ay ugu fadhido canugga— si fudud waa WAXKASTA!”

Paul A. Stoot, Sr., Agaasimaha Fulinta, Greater Trinity Academy, Everett



Fiiro gaar ah: Cunugu wuxuu sii wadaa korniinka iyo waxbarashada ka hor da'da

1. Kusaabsan aniga, qoyskeyga iyo dhaqankeyga

↓ Ubadka laga yaabo inay ...

Qoysaska iyo dhaqanka

- Canuggu waa in uu ardayda ay isku fasalka yihiin la wadaago dhaqamada ama hiddaha qoyska, jaaska, ama uu la sameeyo saaxiibada iyo qoyska.
- In uu su'aalo ka weydiiyo taariikhda iyo dhaqanka qoyskiisa.

Is-maareynta

- In uu ku kalsoonaado go'aanadiisa.
- In uu fahmo sharraxana saamaynta shucuurta kala duwan ee uu dadka kale ku leeyahay. Tusaale ahaan, in aad faraxsanaato waxay dadkale ka caawin kartaa in ay farxaan, ayada oo in aad murugaysnaato ay dadka kale murugayn karto.

Waxbarashada inay waxbartaan

- In uu xasuusto uuna isticmaalo tilmaamaha.
- In uu diiradda saaro shaqada muddo dheer.
- Sameeyo oo raaco qorsheyaal talaabooyin badan leh oo uu shaqada ku dhammaystirayo.

↓ Fikrado lagu tijaabiyo ubadka ...

Qoysaska iyo dhaqanka

- Ku dar canuggaaga soojireenada dhaqanka qoyska waxyaabaha uu sameeyo mar walba iyo howlaha. Ka caawi canuggaaga in uu wax ka barto dhaqamada bulshadaada, diinta soo jireenka ah iyo/ama dhaqanka.
- In uu sare u qaado fahamka dhaqamada iyo isirada kala duwan, khaasatan kuwa lagu soo bandhigo fasalka canugga iyo bulshada.

Is-maareynta

- Weydii canuggaaga waxa ka leexinaya asaga/ayada in uu diiradda saaro shaqada. La wadaag qaabab la isaga diido waxyaabahaas leexinaya.

Waxbarashada inay waxbartaan

- Canuggaagu hakuu sheego tilmaamaha shaqada asaga ama ayada uu samaynayo.

2. Dhisidda cilaaqaadka

↓ Ubadka laga yaabo inay ...

Dhexgalka saaxiibada iyo dadka kale

- In uu ka qaybqaato howlaaha kooxda.
- In uu dadka kale kusoo casuumo in ay kusoo biiraan kooxda.
- In uu dhegaysto dadka kale uuna bilaabo in uu fahmo aragtiyadooda.
- Xisaabta ku darso marka aad soo saarayso xulashooyinka.

Dabeecadda bulshada

- In uu tixgalin iyo ixtiraam u muujiyo dadka kale.
- In uu kalgacayl u muujiyo dadka kale.
- In uu canuggu ka hadlo cadaalad darrada uu arko talaabana la qaado saaxiibadiis.

Xalinta dhibka, xalinta khilaafaadka

- In uu kooxda oola shaqeeyo si wadajir ah.
- In uu muujiyo qaabab waxtar leh oo ah wadaxaajood lagu xalinayo qalalaasaha.

↓ Fikrado lagu tijaabiyo ubadka ...

Dhexgalka saaxiibada iyo dadka kale

- Ka caawi canuggaaga garashada howlaha kooxda kuwaas oo uu danaynayo/danaynayso, uuna barto siduu ugu biiri lahaa.

Dabeecadda bulshada

- In uu ka hadlo muhiimadda u muujinta tixgalinta iyo ixtiraamka dadka kale, iyo qaababka dhaqamada kala duwan ay ixtiraam u muujiyaan.
- Ku dar canuggaaga howlaha mutadawacnimada ah ama adeegga bulshada marka ay ku haboontahay.
- In uu bookhdo qaraabada ama saaxiibka xanuunsan iyo in uu u keeno hadiyad (sida, sawiridda canuggu waa dhamaatay).

Xalinta dhibka, xalinta khilaafaadka

- La wadaag canuggaaga qaabka qoyskaagu qalalaasaha u xaliyo.
- Kala hadal sida ay u ekaanayso marka qalalaasaha la xaliyo iyo marka aan la xalin.
- Ka hadal dhibaatooyinka soo ifbaxa waxaadna isla garataan dhowr qaab oo kala duwan oo lagu xalinayo.

3. Taabashada, aragtida, maqlidda iyo warwareegidda

↓ Ubadka laga yaabo inay ...

Iyadoo la isticmaalayo murqaha waaweyn (xirfadaha dhaqdhaqaaqa murqaha waaweyn ee jirka)

- In uu noqdo mid xirfad u leh ka dhaqaaqidda meel asaga oo meel kale aadaya (xirfadaha socsocodka).
- In uu muujiyo xirfadda ku saabsan qabashada iyo tuurista.
- In uu ku raaxaysto sare u qaadidda xirfadaha howlaha u baahan taxaddar si loo sameeyo, sida cayaaraha, yoga, karate ama qoob ka cayaar.

↓ Fikrado lagu tijaabiyo ubadka ...

Iyadoo la isticmaalayo murqaha waaweyn (xirfadaha dhaqdhaqaaqa murqaha waaweyn ee jirka)

- In uu sameeyo socodka, ruclaynta iyo xirfadaha laadka si wadajir ah. Tusaale ahaan, adiga oo isticmaalaya lugahaaga, kubad u baas canuggaaga.
- Kula cayaara canuggaaga tuurista iyo qabashada waxyaabo kala duwan, sida tabeebaha, ama barkimaha lagu cayaaro.
- Ku dhirigali canuggaaga in uu isku dayo howlo cusub oo jirka laga sameeyo si uu sare ugu qaado xirfadihiisa/xirfadaheeda.
- Ku wada jaasa muusig labadhac ah.
- Weydii canuggaaga in uu keeno qoob ka cayaar cusub oo heesta uu jecelyahay.

4. U koritaanka si caafimaad leh

↓ Ubadka laga yaabo inay ...

Nafaqada iyo caafimaadka

- In uu fahmo mowduucyada la xiriira taam ahaanshaha caafimaad iyo faa'iidooyinka howlaha jirka.
- In uu bilaabo fahmida natiijoyinka ka dhalanaya dabeecadaha caafimaadka iyo xulashooyinka, sida qaababka looga hortago xanuunka.

Badqabka

- In uu bilaabo in uu fahmo gargaarka degdega ah ee aasaasiga ah (sida in saabuun iyo biyo wax lagu xogo si loo dhaqo).
- In uu wax ka barto saamaynada khatarta ah ee maandooriyaha.

↓ Fikrado lagu tijaabiyo ubadka ...

Nafaqada iyo caafimaadka

- Samee qayb baaritaan banaanka ah oo kamid ah shaqada maalinlaha ah ee canuggaaga. U sharrax faa'iidooyinka in wakhti lagu bixiyo bannaanka.
- Gee canuggaaga baaritaanada caafimaad ee joogtada ah ee ilkaha, aragga iyo caafimaadka, oo ay kamid yihiin talaaladu.
- Kala hadal muhiimadda cunista cuntooyin caafimaad leh oo kala duwan iyo sida arintaani u yarayn karto khataraha caafimaadka.
- Kala hadal qaababka looga hortago faafitaanka hargabka iyo durayga.
- La wadaag canuggaaga in xayaysiinta ujeedkeedu yahay in laguugu qanciyo in aad wax iibsato, xataa haddii aysan ahayn mid caafimaadkaaga dan u ah (sida cabitaanka fudud).

Badqabka

- Kala hadal canuggaaga sida daawadu waxtar ugu yeelan karto, iyo in haddii si qaldan loo isticmaalo ay khatar badan tahay.
- Kala hadal khatarta saamaynta kafeega, khamriga iyo tubaakada. (U sharrax saamaynada kafeega waxa uu ka samaysan yahay sida, shukulaatada, cabitaanka tamarta laga helo, kafeega iyo shaaha).
- Kala hadal canuggaaga in uusan taaban dhaawacyada ama meelaha dilaacsan ee saaxiibadiis.
- Kala xaajood canuggaaga farqiga u dhexeeya taabashada wanaagsan iyo tan xun, iyo sida "maya" loo dhaho qof weyn oo aad aaminsan tahayna loogu sheego taabashada xun.

Samee qayb baaritaan banaanka ah oo kamid ah shaqada maalinlaha ah ee canuggaaga. U sharrax faa'iidooyinka in wakhti lagu bixiyo bannaanka.





“Waxaan soo arkay xikmad maalin dhaweyd: ‘Hadiyadda ugu wanaagsan ardaygu heli karo waa sannad oo la qaatay macalin si dhab ah u rumaysan.’ Waxaan ahay mid sidaa rumaysan!”

Dianna Miller, Macalin dhiga Fasalka 2aad, Harriet Thompson Dugsiga hoose, Grandview Dugsiga Degmada

5. Wada xariiridda (wax qorista iyo wax akhrinta)

↓ Ubadka laga yaabo inay ...

Hadalka iyo dhageysiga (koboca luuqada)

- Waa in uu awoodo in uu si taxaddar leh u dhegaysto diiraddana u saaro qofka hadlaya.
- In uu muujiyo fahamka macluumaadka uu maqlay.
- In uu ka qaybqaato wadasheekaysiga asaga oo ku xiraya faalooyinkiisa ama faalooyinkeeda hadalada dadka kale, iyo asaga oo su'aalo weydiinaya kana jawaabaya si uu usoo aruursado macluumaad dheeraad ah ama si qotodheer u fahmo mowduuca.
- In uu ixtiraam ugu muujiyo dadka kale luuqad ahaan iyo dhaqan aan hadal afka ah ahayn.
- In uu macluumaadka ama afkaarta ka imaanaysa warbaahinta ama buug ee muhiimka ah ku celiyo asaga oo kor u akhrinaya.

Akhriska

- In uu si dagan oo fudud uu u akhriyo.
- In uu doorto oo uu akhriyo waxyaabo kala duwan heerka ku haboon, ayada oo tilmaamo la socdaan.
- In uu si aamusnaan ah wax u akhriyo muddo dheer.
- In uu raaco tilmaamaha qoran.
- In uu muujiyo fahmidda akhriska asaga oo wadasheekaysiyada kusoo biiraya. In uu ka hadlo dabeecadaha, dhacdooyinka iyo fikradaha kujira akhriska.
- In uu go'aansado casharka ama xikmadda sheekada kujirta, sheekooyinka iyo sheeko xariirada.
- In uu isticmaalo waxyaabaha qoraalka ah (sida, iftiiminta, farta waaweyn, tusmooyinka) si uu u tilmaamo xaqiiqooyinka ama macluumaadka si ku filan.
- In uu go'aamiyo micnaha ereyga cusub ee uu sameeyay marka ereyada horay ka raaca ama gadaal ka raaca lagu daro erey la yqaano (farxad/aan faraxsanayn; xanuun/xanuun badan/xanuun aan lahayn).

Qorista

- In uu ka bilaabo tafaasiil dheeraad ah iyo ururka. Inta badan ku dar wax ka badan hal dhacdo ama qeexitaan.
- Baar qorista qaabab kala duwan (sida, sheekooyinka, gabay'yada, xarfaha, aan beenta ahayn). In uu ka hadlo xulashada qaabka.
- In uu ogaado khaladaadaka ama ereyada maqan marka uu akhrinayo waxa uu qoray.
- In uu fikrad ka qoro buugga uu akhriyay ama ay akhriday, asaga oo tafaasiil isticmaalaya.
- In uu qoro sheekooyin ay kujiraan dhacdooyin gaagaaban oo is xigxiga uuna ku daro bilow, dhexdhexaad iyo dhammaansho cad.

↓ Fikrado lagu tijaabiyo ubadka ...

Hadalka iyo dhageysiga (koboca luuqada)

- Kala hadal canuggaaga tafaasiisha maalinkiisa/maalinkeeda.
- Kala hadal canuggaaga qaababka dadku isula xiriiraan ayaka oo aan ereyo isticmaalayn.

Akhriska

- Wakhti u samee wax akhriska maalin kasta. Qaabee wax akhriska adiga oo buug soo qaadanaya sidoo kalena akhrinaya.
- La wadaag in aad kor u akhrido adiga oo canuggaaga weydiinaya in uu akhriyo sadarka kale. Ku dhiirigali canuggaaga in uu u akhriyo caruurta ka yaryar.
- Weydii qof maktabadda ka shaqeeya in uu kuu tilmaamo buugaag ku saabsan dadka ama goobaha muhiimka u ah canuggaaga ama qoyska oo aad isla akhriin kartaan. Ku dhiirigali canuggaaga in uu sharraxo waxa uu hadda akhriyay ama ay akhriday.
- Weydii canuggaaga su'aalo ku saabsan akhriska (sida kuma, maxay, halkee, goorma, sabab, iyo sidee). U diyaari qaabka jawaabaha looga soo saarto qoraalka.
- Kala hadal canuggaaga fariinta sheekada ama filimka lagu soo gudbinayo. (“Muxuu qoraagu isku dayayaa in uu noo sheego?”)
- Ku dhiirigali canuggaaga in uu soo saaro su'aal uuna soo aruursado macluumaad uu uga jawaabay. Wadaaga xaqiiqooyinka kaddib marka aad akhridaan sheeko aan dhab ahayn.

Qorista

- Weydii canuggaaga in uu qoro qoraal mahadnaq ah, iimayl ama waraaq ku socota xubin qoyska ah ama saaxiib.
- Ku dhiirigali canuggaaga in uu sheekooyin qoro. Ka caawi fahamka fikradaha.
- Dhegayso inta canuggaaga akhriyay sheekadiisa/sheekadeeda si kor ah.
- Qoraal uga tag canuggaaga (sida, santuukhiisa/santuukheeda qadada, boorsada dugsiga, guriga aaggiisa, iyo wixii lamid ah) waxaadna canuggaaga u sheegtaa in uu qoraal kuu dhaafa.
- Wax ka weydii canuggaaga go'aanada uu sameeyay ama ay samaysay marka uu qorayay. Maxay tahay sababta uu isticmaalayo ereygaas gaarka ah? Fikradahee suurtagal noqonaya marka koowaad?

6. Barashada kusaabsan adduunkeyga

↓ Ubadka laga yaabo inay ...

Aqoonta (garashada)

- Ogow wax badan oo ku saabsan sida waxyaabuhu u shaqeeyaan.
- In uu rabitaan badan ka muujiyo in shaqadiisa/shaqadeedu u dhamaato qaabka uu rabay/rabtay in ay noqoto.

Xisaabta

- In uu xaliyo xujooyinka xisaabaadka ereyga (sheekada) ah ee ku saabsan isugaynta iyo kalagoynta.
- In uu yaqaano isugaynta iyo kalagoynta saxda ah ee ilaa 20.
- In uu si sax ah isugu daro una kala jaro isu gaynada ilaa 20.
- In uu fahmo qiimo-rugeedka tirooyinka saddexda god ah.
- In uu awoodo isku gaynta iyo kalagoynta tirooyinka labada iyo saddexda god ah.
- In uu faahfaahiyo ka fakaridda markala xalinayo xujada xisaabta kana hadlo sababta asaga ama ayadu uu u xalinayo xjada qaabkaas.
- In uu cabiro oo uu qiyaaso dheerarka.
- In uu bilaabo in uu fahmo sida xisaabta loogu isticmaalo noloshu maalin walba.
- In uu sheego wakhtiga shanta daqiiqo ee ugu dhow asaga oo isticmaalaya noocyada kala duwan ee saacadaha.

Sayniska

- In uu noqdo mid aad uga warhaya deegaanka, ay kamid yihiin fiirinta hooska iyo isbadalka boosaska qoraxda.
- In uu bilaabo in uu sameeyo qiyaaso asaga oo ku salaynaya indhaindhaynta.
- In uu qorsheeyo qaababka la isugu dayo qiyaasaha, in uu dhaqangaliyo qorsheyaashaan uuna qiimeeyo natiijooyinka.
- In uu garto dabeecadaha waxyaabaha dunida dabiiciga ah.
- In uu aaladaha ku isticmaalo xirfad dheeraad ah.
- In uu isku dayo in uu diyaariyo xalalka dhibaatooyinka guud.

↓ Fikrado lagu tijaabiyo ubadka ...

Aqoonta (garashada)

- Samee meel gaar ah oo aad kusoo bandhigto shaqada canuggaaga.
- Isla sameeya xujooyinka xisaabta iyo kuwa afka ah, islana cayaara cayaaraha miiska.

Xisaabta

- La samee mowduucyada xisaabta ku saabsan canuggaaga:
 - Isku dhufta shan-shan, tobnaadyo iyo boqoleyo, iyo taranta boqoleyada iyo tobanleyada.
 - Isla barbardhig tirooyinka ilaa 1000 waxaadna sharraxdaa sababta hal tiro ay uga badan tahay ama uga yartahay tan kale.
- U raadi “dhibaatooyin xisaabeed” oo noloshu caadiga ah kamid ah. Qaar kamid ah tusaalooyinka fasalka 2aad waxaa kamid noqon kara:
 - Marka aad wax kaydneysaan si aad wax usoo iibsataan, isbarbardhig kharashka shayga iyo caddadka lacagta ah ee aad haysataan; kaddibna weydii canuggaaga in uu go'aamiyo caddadka lacagta uu u baahan yahay ama ay u baahan tahay si aad shayga soo gadataan.
 - Marka aad cabirayso dheerarka canuggaaga, weydii tirada inta inji ee uu koray ama ay kortay ilaa cabiriddii ugu danbaysay.
 - Weydii su'aalo ku saabsan wakhtiga.
- U qaybi waxyaabaha la karsado iyo miraha is le'egyo, rubucyo, iyo saddex meeloodyo, waxaadna weydiisaa inta qaybood ee ay guud ahaan ka kooban yihiin.
- Ka caawi canuggaaga in uu kalaandarka akhriyo.

Sayniska

- Sii canuggaaga wakhti uu indhaindhayn ugu sameeyo dibadda, kalana hadal waxa uu arko/ay aragto.
- Adiga oo canuggaag la jira, isticmaal aalad fudud (sida mastaradaha iyo heerkulbeegyada) si aad u aragtaan aadna u samaysaan cabiraado (tusaale, isticmaalka mastaradda si aad u aragtaan tirada barafka da'ay).
- Sii canuggaaga fursado uu ku ogaanayo dabeecadaha waxyaabaha guud asaga oo isticmaalaya birlab, biyo, isbadalka heeekulka, iyo wixii lamid ah.
- Kala hadal canuggaag sida bili'aadanku u abuuri karaan deegaan caafimaad qaba.
- Sii wad in aad canuggaaga siiso fursado uu ku fahmayo habka wareegga fudud ee noloshu dhirta iyo xayawaanaadka.
- Ka caawi canuggaaga in uu barto jihooyinka waqooyiga, koonfurta, bariga iyo galbeedka.
- Ku dhiirgali canuggaaga in uu wax ka soo saaro waxyaabaha caadiga ah (sida, jardiin kartoon ka samaysan oo loogu tala galay gawaarida boombalaha ah).

Ardayda dhigata fasalka labaad waa in ay bartaan dabeecadaha waxyaabaha kujira dunida dabiiciga ah.



FARQIYADA U DHAXEYEA KOBOCA

Canug walba wuxuu u kori karaa una hormari karaa heerkiisa ama heerkeeda. Si kastaba ha ahaatee, waxaa jiri kara calaamado ku saabsan korniinka canuggaaga kuwaas oo aad dhammaantiin u baahan tihii in aad iska aragtaan dhaqtar, kalkaaliye, waax caafimaad ama macalinka canuggaaga.

Haddii aad rumaysan tahay in canuggaagu yahay mid awooda, kala hadal dugsiga degmadaada ilaha la heli karo.

Haddii aad ka welwelsan tahay waxbarashada ama koritaanka canuggaaga, waxaad codsan kartaa qiimaynta waxbarashada gaarka ah. Adeegyada kaalmada ayaa laga yaabaa in laga helo dugsiga degmada deegaankaaga. Ka wac Khadka telefoonka Caafimaadka Qoyska 1-800 322-2588 si laguugu xiro dugsiga degmada ee deegaankaaga.

Talaabooyinka aad u qaadayso Codsashada Qiimaynta Waxbarashada Gaarka ah

- Marka hore la hadal macalinka canuggaaga. Macalinka ama xubinta kale ee qoyska ah ayaa kaa caawin kara hanaanka codsiga.
- Codsiga qiimaynta si loo go'aamiyo in canuggaagu u qalmo in uu helo adeegyada kaalmada **waa in uu noqdaa mid qoraal ah**. Waa fikrad wanaagsan in aad codsigaaga ku aadiso labadaba xubinta shaqaalaha degmada ee qaabilsan dhismaha (khabiir dhanka shakhsiyadda ah oo dugsiga ku sugan ama macalin qaabilsan waxbarashada gaarka ah) iyo agaasimaha waxbarashada gaarka ah ee degmadaada dhinaca maamulka. Ku kaydso noqol kamid ah codsigaaga qoraalka ah faylashaada.
- Dugsiga degmadu wuxuu go'aamin doonaa in qiimaynta loo baahanyahay iyo in kale, ayada oo lagu salaynayo macluumaadka aad bixisay, qiimaynta fasalka ee jirta, iyo indhaindhaynta ay macalimiintu samaynayaan ama adeeg bixiye la xiriira (khabiir qaabilsan hadalka ama khabiir qaabilsan xirfadada). Majirto lacag lagu bixinayo qiimaynta.
- Qiimaynta waxaa samayn doona xirfadleyaal u qalma sida khabiir ku takhasusay shakhsiyadda oo dugsiga ku sugan, khabiir hadalka ku takhasusay ama macalin qaabilsan waxbarashada gaarka ah. Qiimaynta waa in ay kujiraan dhamma an qaybta (baha) naafanimada laga shakisan yahay. Waxaa lagu weydiin doonaa in aad la wadaagto macluumaad ku saabsan koritaanka canuggaaga, caafimaadkiisa iyo taariikhdiisa hore ee caafimaad.
- Ayada oo daba socota qiimaynta, kulan laguula yeelanayo ayaa la muddayn doonaa si looga wadahadlo natiijooyinka qiimaynta loona go'aansado in canuggaagu xaq u leeyahay adeegyada waxbarashada gaarka ah.

Wixii macluumaad dheeriya:

Bookho bogga websaytka waxbarashada gaarka ah ee websaytka Office of Superintendent of Public Instruction (Xafiiska Kormeeraha Guud ee Waxbarashada Dadweynaha) <http://www.k12.wa.us/SpecialEd/Families/default.aspx>. Websaytka waxaa kujira macluumaad loogu tala galay qoysaska oo isugu jira qaybo fara badan oo kamid ah mowduucyada waxbarashada gaarka ah.

Wixii ku saabsan macluumaadka adeegyada deegaanka ee loogu tala galay qoysaska, ka eeg <http://www.parenthelp123.org>. Parent Help 123 (Caawimada Waalidka 123) waxay sidoo kale bixisaa macluumaad ku saabsan koritaanka canugga iyo u diyaar garowga dugsiga: <http://www.parenthelp123.org/families/child-development>.

Si aad u hesho macluumaad ku saabsan caruurta qabta baahiyaha daryeel ee gaarka ah, ka eeg bogga websaytka state Department of Health (Waxda Caafimaadka): <http://www.doh.wa.gov/cfh/mch/cshcnhome2.htm>

Tilmaamaha Waxbarashada Hore iyo Horumarinta

Fasalka Saddexaad

Qiyaastii 8 Sano



“Waxaan dhab ahaantii arki karaa sida canuggaygu uu isugu keenayo xirfadaha uu bartay da’dii hore dhammaantood Fasalka 3aad. Waa uu yaqaanaa cidda uu yahay shakhsi ahaan wuxuuna awoodaa in uu samaysto yoolal. Wuxuu awoodaa in uu cayaaro cayaaraha kooxaha kalana xaajoodo saaxiibada dhibaataada jirta. Wuxuu akhriyaa cutubka buugaagta, wuxuu bartaa sida dowladdu u shaqayso, wuxuuna sameeyaa xisaabta jajabka ah. Woow! Koritaanka iyo hormarka da’daanu waa mid cajiib ah.”

Maryanne Barnes, Agaasimaha Fulinta, Three Developmental Center iyo hooyo qiimo leh oo leh canug dhigta fasalka 3aad

WAXA AAD HALKAN KAHELI DOONTO

Ugu horayn waxay jira waxoogay su'aalo ah oo qoysasku soo celiyeen. Waxay siiyaan qoysaska, daryeelayaasha, xirfadlayaasha daryeelka carruurta iyo macalimiinta fagaaro ay si wadajir ah ugu wada hadlaan oo kusaabsan kobcinta koritaanka iyo waxbarashada ubad kasta.

Marka xigta aag kasta oo horumarineed hoostiisa, Tilmaamuhu wuxuu u qeybsan yahay labo saf. "Ubadka laga yaabo inay . . ." waxay siisaa tusaalooyinka waxyaabaha ubadka da'dan jira ay baranayaan inay noqdaan, ay sameeyaan oo ay ogaadaan. "Fikrado lagu tijaabiyo ubadka . . ." waxay siisaa tusaalooyinka waxyaabaha qoysaska, daryeelayaasha, xirfadlayaasha daryeelka carruurta, macalimiinta iyo dadka waaweyn ee kale ee daryeela ay sameyn karaan si ay ubadka ooga caawiyaan inay waxbartaan oo ay u kobcaan si caafimaad leh. Qoysaska kala duwan ayaa laga yaabaa inay u dhiirigeliyaan waxbarashada iyo horumarinta siyaabo kala duwan.

Washington State K-12 Learning Standards oo loogu tala galay dhammaan maadooyinka, ay kujiraan kuwa dhawaan lagu soo daray ee Farshaxanka Luuqadda Ingiriiska ee Heerka Caadiga ah iyo xisaabaadka, ayaa wali ah waxa muhiimka u ah tilmaamaha in caruurta ku helaan fasalkooda dhexdiisa. Tilmaamaha waxaa loo sameeyay si waafaqsan heerarkan waxbarasho ee gobolka, laakiin ha isku dayin inaad ku celiso waxay ka koobanyihiin. Si aad u hesho macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan Washington State Learning Standards, ka eeg http://www.k12.wa.us/CurriculumInstruct/EALR_GLE.aspx

Tilmaamaha waa il. Uma ahan tilmaame dhammeystiran horumarinta ubadka, looguma talagalin inuu u noqdo agab lagu qiimeeyo, manhaj ama agab lagu soo aruuriyo xogta carruurta.

Waxa qoysasku marhoreba ka ogaayeen caruurtooda Shan su'aalood oo ay tahay in la milicsado

1. Maxaa uu canugaagu sameeyey oo ku cajabiyey oo ah karti cusub, xirfad ama fahan?
2. Sidee ayey isku yihiin in canugaagu isku dayo wax cusub?
3. Waa maxay waxa uu canugaagu kahelo inuu sameeyo?
4. Sidee ayuu canugaagu ooga jawaabaa xaaladaha ama caqabadaha cusub?
5. Waa kuma qofka kamidka ah qoyskaaga ama asxaabtaada ee uu canugaagu kahelo inuu waqti la qaato? Waa maxay qaar kamid ah waxyaabaha qofkaas uu la sameeyo ama baro canugaaga?

“Caruurtaadu waxay rumaysan yihiin in ay yihiin cidda aad ka dhaadhiciso in ay aaminaan in ay yihiin . . . ay noqon karaan . . . ayna noqonayaan. Maadaama aad atahay waalidkooda, macalinkooda, hogaamiyahooda dhanka waxbarashada waa in aad sidoo kale AAMINTAA. Waa in aan tusaale u noqonaa dhammaan caruurta aan la kulanno inta aan noolnahay. Majirto abaalmarin ka wanaagsan in aad maqasho ardaygaagii hore ama canuggaaga oo oranaya: ‘. . . waxaan sidaan ku noqday waxaa sabab u ah in aad i aaminsanayd.’ “

Lucy Prieto, Maamulaha Degmada u qaabilsan Soo galootida iyo Barnaamijyada Luuqadaha badan, Grandview Dugsiga Degmada



Fiiro gaar ah: Cunugu wuxuu sii wadaa korniinka iyo waxbarashada ka hor dāda

1. Kusaabsan aniga, qoyskeyga iyo dhaqankeyga

↓ Ubadka laga yaabo inay . . .

Qoysaska iyo dhaqanka

- Canuggu waa in uu sheeko ka qoro naftiisa/nafteeda taasoo khusaysa mowduuca qoyska canugga, dhaqanka iyo deegaanka.

Is-maareynta

- In uu barto uuna isticmaalo istiraatiijiyadaha lagu maamulo shucuurta kala duwan, sida isticmaalidda isxakamynta marka uu xanaaqsan yahay.

↓ Fikrado lagu tijaabiyo ubadka . . .

Qoysaska iyo dhaqanka

- Ku dar canuggaaga howlaha dhaqanka iyo soojireenka qoyska ah, iyo dabaaldagyada bulshada.
- La baar dhacdooyin bulsho oo badan canuggaaga, dhegaysta muusigga dhaqamo badan, ama fiiriya bookhashada maqalka iyo muuqaalka ah ee matxafka.

Fikradda nafta

- Ka hadal waxa canuggaagu uu u arko in uu shaqo fiican ka qabtay ama ay ka qabatay iyo waxa uu jeclaan lahaa ama ay jeclaan lahayd in uu sii wanaajiyo. Kala hadal qaababka xirfado cusub loo keeno.

Is-maareynta

- Ka caawi canuggaaga in uu samaysto qaabab uu ku wajahayo shucuurta adag (sida, jaraa’id akhrinta, wax akhrinta, hadlidda ama cayaarista). Xasuusi istiraatiijiyadahaan marka shucuur adag ay timaaddo.
- U muuji taageero waxaadna siisaa hagitaanno inta canuggaagu ka shaqaynayo xaalad dhibaato ah uuna raadinayo xalka macquulka ah.
- La wadaag canuggaaga qaababka uu u samayn lahaa habdhaqamada caafimaadka leh (sida dhisidda saaxiibtinimo adag).

2. Dhisidda cilaqaadka

↓ Ubadka laga yaabo inay ...

Dhexgalka saaxiibada iyo dadka kale

- Inuu saaxiibada kala shaqeeyo ayaka oo kooxo yaryar ama badan ah howlaha kooxaha loogu tala galay. In uu fahmo in ay jiraan kala duwanaansho dhanka xirfadda iyo awoodda ah saaxiibada dhexdooda.
- In uu fahmo in aragtiyada ay kula duwan yihiin saaxiibadu iyo dadka kaleba.
- In uu si kaligiis ah iyo si koox ahba u shaqeeyo.
- In uu si fiican u fahmo dareenada daka kale.

Dabecadda bulshada

- In uu fahmo qaababka ixtiraamka leh oo loola hadlo dadka kale loona ixtiraamo boosaska dadka kale.
- In uu gacan ka gaysto qaadashada go'aan mas'uuliyad leh oo isagu leeyahay iyo kan dadka kale.
- In uu danaynayo in uu dadka kale garab istaago.

Xalinta dhibka, xalinta khilaafaadka

- In uu fahmo uuna isticmaalo talaabooyinka aasaasiga ah ee xalinta dhibaata.

↓ Fikrado lagu tijaabiyo ubadka ...

Dhexgalka saaxiibada iyo dadka kale

- Sii canugga fursado uu ku sameeyo in uu kaligiis shaqada qabto, in uu qof kale la sameeyo ama koox.

Dabecadda bulshada

- La wadaag tusaalooyin ku saabsan sida saaxiibadu ay iskaga caawin karaan in ay qaataan go'aanno mas'uuliyad leh (sida, ku dhiirigali saaxiibada in aysanqishin shaqada guriga).

Xalinta dhibka, xalinta khilaafaadka

- Kala hadal isticmaalka wadhadalka ixtiraamka leh (sida, isticmaalka ereyada ku haboon io ixtiraamka booska qofka kale).
- Qaababka wanaagsan ee kaalinta looga cayaaro xallinta khilaafka.



“Waxa aan ugu farxadda badanahay marka aan la shaqaynayno caruurta waa in aan siiyo xujo kana caawiyo in ay bartaan istiraatiijadaha lagu gaari karo xujadaas. Intaa kaddib, dabcan, waxaan jeclahay in aan rako ayaka oo gaaraya xujadaas dareemayana in ay samayn karaan.”

Dr. Greg Borgerding, Maamulaha, Glacier Dugsiga Dhexe, White River Dugsiga Degmada

3. Taabashada, aragtida, maqlidda iyo warwareegidda

↓ Ubadka laga yaabo inay ...

Asaga oo isticmaalaya murqaha waaweyn (xirfadaha dhaqdhaqaaqa guud) iyo murqaha yaryar (xirfadaha dhaqdhaqaaqa fudud)

- Tus qaab wanaagsan oo dhaqdhaqaaqa aasaasiga ah (xirfadaha dhaqdhaqaaqa) iyo xirfadaha gacmaha (xirfadaha roggidda), xataa marka uu ka qaybqaadanayo cayaaraha orodka badan.
- Waa in uu bilaabo in uu barto istiraatiijiyadaha cayaarta, shuruuca iyo akhlaaqda.

↓ Fikrado lagu tijaabiyo ubadka ...

Asaga oo isticmaalaya murqaha waaweyn (xirfadaha dhaqdhaqaaqa guud) iyo murqaha yaryar (xirfadaha dhaqdhaqaaqa fudud)

- La cayaar canuggaaga cayaar kubadda cagta ah oo fudud si uu u sameeyo socodka, orodka, leexashada iyo laadidda si uu kubadda u laado.
- U sharrax shuruuca cayaaraha, istiraatiijiyadaha weerarka iyo difaaca, iyo akhlaaqda marka uu cayaaraha ka qaybqaadanayo.
- Ka caawi canuggaaga in uu la yimaado uuna balaarsado xirfadaha howlaha jirka.
- Tusaale wanaagsan ugu noqo samaynta isticmaalka qalabka (sida baasakiilka ama xarig ka boodka).

4. U koritaanka si caafimaad leh

↓ Ubadka laga yaabo inay ...

Nafaqada iyo caafimaadka

- Waa in uu ilkaha cadaayo ugu yaraan laba jeer maalinkii hal marna findhicishaa maalinkii.
- In uu fahmo sida dhaqamada caafimaadku u saameeyaan koritaanka iyo hormarka.
- In uu qaato mas'uuliyadda samaynta xulashooyinka caafimaadka leh ee nolosha.

Badqabka

- In uu yaqaano uuna isticmaalo qaababka la isga badbaadiyo dadaka uusan aqoon.
- In uu yaqaanno jawaabta ku haboon waxyeelaynta, dhibaataaynta, cagjulaynta iyo xadgudubka.

↓ Fikrado lagu tijaabiyo ubadka ...

Nafaqada iyo caafimaadka

- La wadaag macluumaadka ku saaban muhiimadda in aad ahaato qof firfircoon. Tusaale ahaan, eeg howlaha lagu soo jeediyo Let's Move, www.letsmove.gov.
- Gee canuggaaga baaritaanada caafimaad ee joogtada ah ee ilkaha, aragga iyo caafimaadka, oo ay kamid yihiin talaaladu.
- Ku dhiirgali in canuggaagu biyaha ka doorto cabitaanka fudud.
- U ogolow in canuggaagu noqdo cunto kariye si uu u sameeyo cuntooyin caafimaad leh iyo qudaar iyo miro (tusaale, cabitaanada macaan, cabitaanada miraha iyo qudradda "farshaxan").
- Isla soo iibsada cuntada, kuna dhiirgali canuggaaga in uu shaxda cuntada ka akhriyo caloriyada iyo nafaqada. Canuggaaga u ogolow in uu doorto xulashooyin caafimaad leh oo cuntooyinka ah.

Badqabka

- U sharrax muhiimaddaay leedahay in la isticmaalo baaswaar ammaan ah si loo ilaaliyo qarsoonaanta macluumaadka onleenka ah.
- Kala xaafood canuggaaga farqiga u dhexeeya taabashada wanaagsan iyo tan xun, iyo sida "maya" loo dhaho qof weyn oo aad aaminsan tahayna loogu sheego taabashada xun.



“Fasalka saddexaad waa guul muhiim u ah xirfadda dugsiga canug kasta. Caruurta waxay ka gudbayaan waxbarashada si ay wax u akhriyaan waxayna u gudbayaan in ay wax akhriyaan si ay wax u bartaan. Waxay baranayaan xaqiiqooyinka xisaabta iyo fahamka ah in ay dhawaan isticmaali doonaan si ay u xaliyaan dhibaatooyinka xisaabta ee culus. Xirirka ka dhexeeya kuwa isku da’da ah ayaa si sii kordhaysa muhiim u noqonaya caruurtuna waxay jeclaanayaan in ay helaan madaxbanaani dheeraad ah. Waxa ugu badan ee aan qabanno sannadaha hore e nolosha canugga waxaa loogu tala galay in la xaqiijiyo in ardaydu noqdaan kuwo wax akhriya, qoraayaasha iyo xisaabyahanada fasalka saddexaad ayna helaankalsoonida ay dunida ku wajihi karaan.”

Stacey Drake, Agaasimaha Waxbarashada Wakhtiga hore,
Yakima Dugsiga Degmada

5. Wada xariiridda (wax qorista iyo wax akhrinta)

↓ Ubadka laga yaabo inay ...

Hadalka iyo dhageysiga (koboca luuqada)

- In uu isticmaalo xirfadaha dhageysiga si uu u sharraxo macluumaadka la maqlo.
- Wuxuu rabaa in uu wadasheekaysi qotodheer ama balaaran sameeyo uuna raadsado kala saarista marka uu u baahdo.

Akhriska

- In uu isticmaalo qoraalka aan dhabta ahayn iyo ilaha tixraaca si uu macluumaadka u meeleeeyo.
- In uu kororsado ereybixinada asaga oo akhrinaya soona ogaanaya micnaha ereyada cusub.
- In uu garto farqiga u dhexeeya xaqiiqada iyo aragtida.
- In uu si iskiis ah u raaco tilmaamo talaabooyin badan leh.
- In uu isubarbardhigo laba buug oo isku mowduuc ah.
- U akhriyo sheekooyinka iyo gabay’yada si cod dheer ah, asaga oo aan hakin si uu u ogaado waxa erey kasta la micno yahay.
- In uu kala saaro micnaha tooska ah iyo kan aan tooska ahayn, sida ereyada “wax ayaa khaldan” iyo “garab qabow.”
- In uu fahmo sida loo akhriyo dukumiintiyada kala duwan (sida tilmaamaha, buugga telefoona, xulashooyinka, iyo wixii lamid ah).

Qorista

- In uu qoro sheekooyin dhaadheer. In uu u diyaariyo qoraalka ku saabsan fikradda guud.
- In uu galiyo fikradaha wakhtiga iyo goobta. In uu sameeyo jilayaasha asaga oo isticmaalaya tafaasiil iyo dood.
- In uu bilaabo in uu ka fakaro soojeedinada ka imaanaya ee ku saabsan qoraalka.
- In uu aad u daneeyo in u si sax ah wax u hikaadiyo iyo isticmaalka qaamuuska iyo aaladaha kale.

↓ Fikrado lagu tijaabiyo ubadka ...

Hadalka iyo dhageysiga (koboca luuqada)

- Bilow santuukha ereyada qoyska ama garaafaha. Qof walba ha qoro ereyo cusub, gali santuukha una isticmaal ereyada wadasheekaysiga. Ka hadal sababta aad u dooranayso isticmaalka erey gaar ah.
- La gal canuggaaga wadasheekaysi ku saabsan mowduucyo kala duwan. Weydii macluumaad dheerad ah si aad u kala caddayso ama aad u balaariso qodobka canuggaaga. Ku dhiirrigali canuggaaga in uu ku dhegaysto uuna ku weydiyo su’aalo kuwaas lamid ah.

Akhriska

- Dhiirrigali in akhrisku kamid noqdo gowsha maalinlaha ah ee canugga. U diyaari wakhti xasiloon, oo aan lahayn wax maskaxdiisa duwaya.
- Wax ka weydii canuggaaga aragtida qoraaga iyo sida ay ula mid noqon doonto ama uga duwan tahay aragtida canugga.
- Ku dhiirrigali canuggaaga in uu wax kaaga sheego dabeecadaha jileyaasha sheekada kujira.
- Ku dhiirrigali isticmaalka ereyo cusub.
- Ka caawi canuggaaga in uu cilmibaaris ku sameeyo waxa uu danaynayo/ ay danaynayo.

Qorista

- Ku dhiirrigali canuggaaga in uu sheekooyin qoro faahfaahinna ku daro.
- Ku dhiirrigali canuggaaga in uu wax ka qoro dhacdooyinka ama howlaha asaga ama ayadu uu jecelyahay.

6. Barashada kusaabsan adduunkeyga

↓ Ubadka laga yaabo inay ...

Aqoonta (garashada)

- Waa in uu howsha ka shaqeeyo ilaa ay ka dhammaanayso.
- In uu doorto in uu sameeyo cilmibaaris si uu usoo ogaado waxyaabo badan oo ku saabsan waxa uu danaynayo.

Xisaabta

- In uu dhisaa xirfadaha si uu isugu dhufto isuguna qaybiyo ilaa 10×10 si sax ah.
- In uu xaliyo xujooyinka ereyada (sheekada) ah asaga oo isticmaalaya isugayn, kala goyn, isku dhufasho iyo isu qaybin.
- In uu bilaabo isku dhufashada tirooyinka ka badan halka go (tusaale, isku dhufashada 9×80).
- In uu samaysto fahmida xisaabta jajabka ah (tusaale $\frac{1}{2}$, $\frac{1}{4}$, iyo wixii lamid ah).
- In uu soo saaro masaafada ku xeeran iyo badka laydiyaasha.

↓ Fikrado lagu tijaabiyo ubadka ...

Aqoonta (garashada)

- La cayaar canuggaaga cayaaro khuseeya xasuusta.
- Dhegayso aaraa'da iyo fikradaha canuggaag.
- Kala shaqee mashruuca canuggaaga. Isla qorsheeya. Inta aad waddaan, ka hadla sida mashruucu u socdo iyo waxa loo baahan yahay in la baddalo. Xaqiiji in aad dhammaystirtaan mashruuca.

Xisaabta

- La samee canuggaaga isku dhufashada iyo isu qaybinta 1 ilaa 100.
- Sii canugga fursado uu uga shaqaynayo qaybaha jajabka ah ee alaabta guriga taala oo ay kamidka yihiin:
 - Cabiridda caddadka la karinayo.
 - Isu barbardhigga laba qaybood oo waxyaabo kala duwan ah (tusaale bar tufaax ah iyo bar pizza ah) waxaadna weydiisaa midka badan iyo sababta.
 - Isu barbardhigga baaxadda jajabyo kala duwan oo isla hal shay ah (tusaale, $\frac{1}{2}$ tufaax ah $\frac{1}{4}$ tufaax ah).
- Ku dhiirigali canuggaga in uu ka hadlo sababta asaga ma ayadu uu ugu xaliyay dhibaataada qaab gaar ah iyo in ay jireen qaabab kale oo loo samayn karay.
- Tilmaan tusaalooyinka masaafada ku xeeran guriga (tusaale, fareemka daaqadda ama sawiraanta), si wadajir ahna isula cabira isulana xisaabiya.
- Canuggu waa in uu go'aamiyo dheerarka dhacdooyinka asaga oo siinaya wakhti ay bilowdeen iyo wakhtiy dhamaadeen.

“Caruurta yaryar waxaa farxad galiya howlaha gacmaha laga qabto, nooca waaya aragnimada tooska ah kuwaas oo ka dhigaya in ay arkaan, ka hadlaan waxa ay arkeen, ayna habeeyaan oo isku duwaan. Laakii waxa aan u sheegayno in ay qabtaan kuna fakaraan waa in ay noqdaan kuwo dhab ah—sidaas ayaa ah dhab ahaantii sida ay xiriirka ula yeeshaan waxa ay bartaan.”

Diane Adams, Macallin dhigta Fasalka 3^{aad} ee, Michael T. Simmons Dugsiga hoose, Tumwater Dugsiga Degmada



↓ Ubadka laga yaabo inay . . .

Sayniska

- Waa in uu bilaabaa in uu fahmo hana anada (tusaale, bah cadceedeedka, hanaanka dheefshiidka). In uu garto qaybaha qofka iyo sida ay isula shaqeeyaan.
- In uu bilaabo in uu fahmo sida wada noolaanshaha bay'adu isu badali karto si dhakhsa ah (mowjad) ama si tartiib ah (baraag noqonaysa dhul geedo leh).
- In uu fahmo sida dadku qayb uga yihiin deegaanka iyo sida asaga/ayadu gacan uga gaysan karo abuurista deegaan caafimaad qaba.

Cilmiga bulshada

- In uu rabitaan ka muujiyo waxyaabaha ku saabsan dadka kala duwan ee ku nool bulshadiisa/bulshadeeda iyo goblkiisa.
- In uu arimaha iyo dhacdooyinka ka eego wax ka badan hal dhinac.

Fanka

- In uu shaqadiisa u sharraxo dadka kale.
- In uu rabitaan ka muujiyo samaynta xirfadaha heesaha.
- In uu sameeyo uuna abuurto dhaqdhaqaaq, asaga oo muujinaya isu dheelitirnaan xagga dareenka iyo xakamaynta murqaha ah.
- In uu muujiyo rabitaan dhanka hormarinta xirfadaha ah oo ku saabsan farshaxanka muuqda, jaaska, heesaha iyo/ama majaanilada.

↓ Fikrado lagu tijaabiyo ubadka . . .

Sayniska

- Ka caawi canuggaag in uu iskubarbardhigo dhirta iyo xayawaanaadka kala duwan asga oo eegaya dabecadihiisa.
- In uu ku cayaaro hooska, asaga oo og sida uu isu badalayo marka wakhtiga maalintu is badalo.
- Ka caawi acnuggaag in uu cabiro uuna qoro isbadala kajira cimilada (tusaale, injiyada roobka da'ay asaga oo isticmaalaya koob, moolka barafka asaga oo isticmaalaya masterad, iyo heerkulka asaga oo isticmaalaya heerkulbeeg).
- Weydii canuggaaga in uu indhaindheeyo dunida dabiiciga ah, iyo in uu qorto uuna/ama sawiro waxa uu arkay/aragtay.

Cilmiga bulshada

- Kala hadal canuggaaga faa'iidooyinka kala duwanaanshaha bulshada, oo ay kamidka yihiin fikradaha kala duwan ee kordhaya, aaraa'da, dhaqamada iyo rabitaanada diyaarka ah.
- La dooro deegaan canuggaaga waxaadna soo ogaataan luuqadda, cuntada, dhaqamada, diinta, sheekooyinka, muusikada iyo farshaxanka.
- La raadi canuggaaga macluumaad ku saabsan taariikhda iyo waxyaabaha ay soo kordhiyeen Hindida Maraykanka ah, dadka ka yimid Mexico, Canada ama waddamada kale ee ka samaysan bulshadiinna marka la eego dhanka sayniska, farshaxanka, cuntada, muusigga, cayaaraha ama qaybaha kale ee uu canuggaagu danaynayo.

Fanka

- Sii fursado uu ku ogaanayo noocada kala duwan ee farshaxanka.
- Ku wada heesa qaab isla socda oo wadajir ah.
- La jaas canuggaaga, adinka oo isku dayaya noocyada kala duwan ee dhaqdhaqaaqa, xawaaraha iyo qaabka.

Wixii macluumaad dheeraad ah, eeg qaybta Ilaha Macluumaadka.

FARQIYADA U DHAXEeya KOBACA

Canug walba wuxuu u kori karaa una hormari karaa heerkiisa ama heerkeeda. Si kastaba ha ahaatee, waxaa jiri kara calaamado ku saabsan korniinka canuggaaga kuwaas oo aad dhammaantiin u baahan tihii in aad iska aragtaan dhaqtar, kalkaaliye, waax caafimaad ama macalinka canuggaaga.

Haddii aad rumaysan tahay in canuggaagu yahay mid awooda, kala hadal dugsiga degmadaada ilaha la heli karo.

Haddii aad ka welwelsan tahay waxbarashada ama koritaanka canuggaaga, waxaad codsan kartaa qiimaynta waxbarashada gaarka ah. Adeegyada kaalmada ayaa laga yaabaa in laga helo dugsiga degmada deegaankaaga. Ka wac Khadka teleefoonka Caafimaadka Qoyska 1-800 322-2588 si laguugu xiro dugsiga degmada ee deegaankaaga.

Talaabooyinka aad u qaadayso Codsashada Qiimaynta Waxbarashada Gaarka ah

- Marka hore la hadal macalinka canuggaaga. Macalinka ama xubinta kale ee qoyska ah ayaa kaa caawin kara hanaanka codsiga.
- Codsiga qiimaynta si loo go'aamiyo in canuggaagu u qalmo in uu helo adeegyada kaalmada **waa in uu noqdaa mid qoraal ah**. Waa fikrad wanaagsan in aad codsigaaga ku aadiso labadaba xubinta shaqaalaha degmada ee qaabilsan dhismaha (khabiir dhanka shakhsiyadda ah oo dugsiga ku sugan ama macalin qaabilsan waxbarashada gaarka ah) iyo agaasimaha waxbarashada gaarka ah ee degmadaada dhinaca maamulka. Ku kaydso noqol kamid ah codsigaaga qoraalka ah faylshaada.
- Dugsiga degmadu wuxuu go'aamin doonaa in qiimaynta loo baahanyahay iyo in kale, ayada oo lagu salaynayo macluumaadka aad bixisay, qiimaynta fasalka ee jirta, iyo indhaindhaynta ay macalimiintu samaynayaan ama adeeg bixiye la xiriira (khabiir qaabilsan hadalka ama khabiir qaabilsan xirfadada). Majirto lacag lagu bixinayo qiimaynta.
- Qiimaynta waxaa samayn doona xirfadleyaal u qalma sida khabiir ku takhasusay shakhsiyadda oo dugsiga ku sugan, khabiir hadalka ku takhasusay ama macalin qaabilsan waxbarashada gaarka ah. Qiimaynta waa in ay kujiraan dhamma an qaybta (baha) naafanimada laga shakisan yahay. Waxaa lagu weydiin doonaa in aad la wadaagto macluumaad ku saabsan koritaanka canuggaaga, caafimaadkiisa iyo taariikhdiisa hore ee caafimaad.
- Ayada oo daba socota qiimaynta, kulan laguula yeelanayo ayaa la muddayn doonaa si looga wadahadlo natiijooyinka qiimaynta loona go'aansado in canuggaagu xaq u leeyahay adeegyada waxbarashada gaarka ah.

Wixii macluumaad dheeriya:

Bookho bogga websaytka waxbarashada gaarka ah ee websaytka Office of Superintendent of Public Instruction (Xafiiska Kormeeraha Guud ee Waxbarashada Dadweynaha)
<http://www.k12.wa.us/SpecialEd/Families/default.aspx>. Websaytka waxaa kujira macluumaad loogu tala galay qoysaska oo isugu jira qaybo fara badan oo kamid ah mowduucyada waxbarashada gaarka ah.

Wixii ku saabsan macluumaadka adeegyada deegaanka ee loogu tala galay qoysaska, ka eeg
<http://www.parenthelp123.org>. Parent Help 123 (Caawimada Waalidka 123) waxay sidoo kale bixisaa macluumaad ku saabsan koritaanka canugga iyo u diyaar garowga dugsiga:
<http://www.parenthelp123.org/families/child-development>.

Si aad u hesho macluumaad ku saabsan caruurta qabta baahiyaha daryeel ee gaarka ah, ka eeg bogga websaytka state Department of Health (Waxda Caafimaadka):
<http://www.doh.wa.gov/cfh/mch/cshcnhome2.htm>

Waxyaabaha la soo gaabiyay

- ASK:** Answers for Special Kids (Jawaabaha Caruurta Gaarka ah)
- CDC:** Centers for Disease Control and Prevention (Xarumaha Xakameynta iyo Ka-hortagga Xanuunnada)
- CSHEL:** Iskaashiga Badqabka iyo Caafimaadka Waxbarashada Xiliga hore (Coalition for Safety and Health in Early Learning)
- DEL:** Department of Early Learning (Waxda Waxbarashada Hore) ee Gobolka Washington
- DVD:** digital video disk(canjalka muuqaalka ee casriga ah)
- ECEAP:** Early Childhood Education and Assistance Program (Barnaamijka Waxbarashada iyo Caawimada Caruurta Xiliga Hore)
- ELL:** English language learners (Ardayda luuqadda ingiriiska)
- ESEA:** Dugsiga hoose and Secondary Education Act (Xeerka Waxabarashada Dugsiga Sare iyo Kuwa Hoose)
- ESIT:** Early Support for Infants and Toddlers (Caawimada Hore ee Cunugyada yar-yar iyo Socod Baradka)
- FRC:** Family Resources Coordinator (Isuduwaha Ilaha Qoyska)
- IDEA:** Individuals with Disabilities Education Act (Xeerka Waxbarashada Shaqsiyaadka Laxaadka la'a)
- IFSP:** Individualized Family Service Plan (Qorshaha Adeegga Qoyska ee Shakhsi ahaanta loo diyaariyay)
- LEP:** limited English proficient(xirfadda luuqadda Ingiriiska oo kooban)
- NAEYC:** National Association for the Education of Young Children (Ururka Heer Qaran ee Waxbarashada Caruurta Yaryar)
- OSPI:** Office of Superintendent of Public Instruction (Xafiiska Kormeeraha Guud ee Waxbarashada Dadweynaha)
- PAVE:** Partnerships for Action Voices for Empowerment (Iskaashatada Codka Waxqabadka ee Awood siinta)
- PTA:** Parent Teachers Association (Ururka Macalimiinta iyo waalidiinta)
- WaKIDS:** Washington Kindergarten Inventory of Developing Skills (Xarunta Xanaanada Sare u qaadista Xirfadaha ee washington)
- WIN:** Washington Information Network (Shabakadda Macluumaadka Washington)

Erey bixin

- Daryeel bixiye:** Tilmaamahaan dhexdooda, “daryeel bixiye” waxaa kamid ah qof kasta oo canug xanaaneeya si joogto ah kaasoo aan waalid u ahayn ama aan u qaadanayn kaalinta waalidka. Arintaan waxaa kamid noqon kara bixiyeyaasha daryeelka caruurta, dumarka caruurta xanaaneeya, xirfadleyaasha ku takhasusay barnaamijka dugsiga d’diisa, xubnaha qoyska, saaxiibada iyo dariska, waxayna noqon karaan kuwo lacag lagu qaato iyo kuwo aan lagu qaadan.
- Garaadka:** Ficilka ama hanaanka garashada, oo ay kujiraan baraarugsanaanta, go’aan qaadashada, caqliga iyo sababaynta. Qaar kamid ah shaqada waxbarashada xiliga hore, meesha laga fiirinayo garaadka waxaa kamid ah xisaabta, sayniska, cilmiga bulshada, bulshada iyo dhaqanka, iyo farshaxanka hal abuurka leh. Tilmaamahaan dhexdooda, arimahaan waa la kala saaray, ayada oo uu la socdo garaadku, kuna jira ciwaanka Wax ka barashada Dunidayda.
- Dhaqanka:** Isukjirka gaarka ah ee caqiidooyinka, dhaqamada, caadooyinka, qiyamka, aragtida dunida iyo taariikyahannada ee lagu yaqaanno koox dad ah. Dhaqanka waxaa lagu yaqaanna qaybo ah luuqad, dabeecad, dhaqamo, fikrado iyo dhaqamo. Xubnaha kooxdu waxay qaadanayaan aqoonta dhaqanka ayaka oo kaga dayana dadkooda waaweyn kana qaybqaadaanaya howlaha kooxda. Shakhsiyaadka iyo qoysasku waxaa laga yaabaa in ay isku tilmaamaan in ay kamid yihiin dhaqan koox gaar ah laakiin in aysan raacin dhammaan howlaha waxa dhaqankaasu rumaaysan yahay.
- Koritaanka:** Hanaanka canuggu ku korayo qaybaha sida dhanka bulshada, dareenka, garaadka, hadalka, koritaanka jirka iyo xirfadaha dhaqdhaqaaq.
- Barritaaka koritaanka:** Aalad gaaban, la diyaariyay heerkisa lana saxay oo loogu tala galay in lagu go’aamiyo heerkoritaanka iyo hormarka canugga, iyo in lagu ogaado dib u dhaca korniinka ee ku imaan kara. Baaritaanka waxaa kamid ah su’aalo lagu egayo qaabka canuggu wax u barto, u hadlo, u dhaqmo una dhaqdhaqaaqo.
- Cayaarta maadda leh:** Samaynta cayaarta matalaadda ah ama jilitaanka xalqo.
- Ardayda labada luuqadood ku hadasha:** Caruurta baranaysa laba ama ka badan oo luuqado ah wakhti iskumid ah. Ereybixintaan waxaa kamid ah caruur barata laba ama kasi badan oo luuqado ah laga bilaabo xiliga dhalashada, iyo caruurta wali baranaysa luuqaddooda hooyo marka loo bilaabay ayna bilaabeen barahada luuqadda labaad. Ereybixintaan waxaa kamid ah dhowr erey oo kale: laba luuqadood, English language learners (ardayda luuqadda Ingiriiska, ELL), limited English proficient (xirfadda kooban ee Ingiriiska, LEP), iyo ardayda luuqadda qabaailka.

Wax ka qabashada xiliga hore ah: Barnaamijyada ama adeegyada loogu tala galay in ay buuxiyaan baahiyaha koritaanka ee dhallaanka iyo socod baradka (dhalashada ilaa da'da 3) ee qaba naafanimada iyo/ama dib u dhaca dhanka koritaanka, iyo qoysaskooda, si waafaqsan Disabilities Education Act (Xeerka Waxbarashada Shaqsiyaadka Laxaadka, IDEA), Qaybta C.

Dareen muujinta: Awoodda uu ku wajahayo shucuur lamid ah tan qof kale wajahayo.

Ardayda luuqadda ingiriiska: Caruurta luuqaddooda hooyo aysan ahayn Ingiriis ee baranaya Ingiriiska si ay xirfad ugu yeeshaan. Tilmaamaha waxay ka dhici karaan goobo kala duwan, ay kamidka yihiin Sheltered English, labada ama luuqadaha wadajira.

Shaqada fulinta: Xirfadaha naga caawinaya in aan macluumaad ku shaqayno, aannu maarayno hiyikaceenna, aanu qorshe samayno, si haboonna uga jawaabno xaaladaha cusub ee isbadalaya.

Qoyska: Tilmaamaha dhexdooda, “qoyska” waxaa kamid ah waalidka caruurta iyo walaalaha, iyodhammaan qaraabada kale (awoowaha ama ayeeyada, eedooyinka ama habaryaraha, adeerada ama abtiyaasha, ilma adeerada, iyo wixii lamid ah.).

Xirragadaha dhaqdhaqaaqa kooban: Xirfadaha iyo awoodda isticmaalka murqaha yaryar ee cududaha, gacmaha iyo faraha. Tusaalooyinka waxaa kamid ah in wax lagu jaro maqas, riinjiyaynta, xirashada galuusyada, qooshidda dhoobada, walaqidda, iskor saaridda alaabta, adeegsiga aaladaha, ayada oo la isticmaalayo dhaqaaq fara ku qabasho ah, iyo wixii lamid ah.

Xirragadaha dhaqdhaqaaqa guud: Xirfadaha iyo awoodda dhaqdhaqaaqinta iyo akamaynta murqaha waaweyn si loo dhaqaaqajiyo jirka oo dhan ama qaybo badan oo kamid ah jirka. Tusaalooyinka waxaa kamid ah is garaangarinta, socodka, orodka, bootinta iyo tuurista kubadda.

Luuqadda hooyo: Luuqadda canuggu marka koowaad helo noloshiisa ama uu kula tilmaaman yahay koox isir gaar ah leh. Mararka qaar waxaa loo yaqaanaa luuqadda koowaad, hooyo ama aasaasiga ah ee canugga.

Aqoonta: Tilmaamaha dhexdooda, awoodda akhrinta iyo fahamka waxyaabaha qoran ama daabacan iyo calaamadaha, iyo in la qoro, lagu hadlo lana fahmo. Tilmaamahaani waxay sidoo kale isticmaalaan “aqoon” si ay u tixraacaan xirfadaha iyo dabecadaha horseedaya awoodda qoraalka iyo akhriska, sida ka warqabka waxa qoran iyo fahamka in ay micno leedahay, isku aaddinta ereyada, rogista bogogga buugaagta marba mar, iyo aqoonsiga calaamadaha iyo astaamaha iyo micnahooda.

Irafadaha dhaqdhaqaaq: Xirfadaha iyo awoodda looga wareegayo meel ayada oo loo wareegayo meel kale, sida socodka ama jaaska. Waxaa kamid ah asoodda wax looga baranayo dhaqdhaqaaqa laftiisa.

Xirfadaha aan dhaqdhaqaaqa ahayn: Xirfadaha iyo awoodda lagu dhaqaaqayo ayada oo hal meel la joogo, sida qalooocinta iyo leexinta. Waxaa kamid ah asoodda wax looga baranayo dhaqdhaqaaqa laftiisa.

Waalidka: Inta lagu iro tilmaamahaan, “waalidka” waxaa kamid ah qof kasta oo canugga u haya kaalin waalidnimo: hooyo, aabe, waalid korssada, waalid soo qaatay, awoowaha ama ayeeyada iyo qaraabada kale ee mas’uulka ka ah karinta canugga, iyo wakiilada.

Xirfadaha qaybaha dareen wadka: Awoodda isticmaalka dareenada (aragtida, maqalka, urka, dhadhanka iyo taabsahada) kaligiis ama ayada oo ay jiraan iskujir shucuur hagitaan. Tusaale ahaan, xirfadaha dareen wadka muhiimka ah waa iskuxirnaanta isha iyo gacanta.

Waxbarashada gaarka ah: Tilmaamaha, bilaashka u ah waalidiinta, kuwaas oo si gaar ah loogu tala galay in lagu buuxiyo baahiyaha gaarka ah ee ardayda u qalanta ayada oo la sababaynayo naafanimada, dib u dhac ama baahiyo kale. Waxaa kamid ah tilmaamaha lagu sameeyo fasalka dhexdiisa, guriga, isbitaalada iyo xarumaha, iyo goobaha kale, ee leh tilmaamaha waxbarashada jirka.

Macallin: Tilmaamaha dhexdooda, “macallin” waxaa kamid ah qof kasta oo lacag ku qaata in uu caruur waxbaro, haddii ay ahaan lahayd xarunta daryeelka caruurta, guriga xanaanada caruurta, waxbarashada dugsiiga ka horaysa, rowdada, fasalada 1^{aad}, 2^{aad} ama 3^{aad}, goobaha dugsiiga ka danbeeya, goobaha waxbarashada gaarka ah lagu bixiyo.

Qof weyn oo la aaminsan yahay: Waalid daryeel leh, oo taxaddar leh ama daryeelbixiye markasta isha ku haya daryeelka canugga. Qofkaani waa qofka canuggu ku kalsoon yahya in uu wax kasta u sheego, khaasatan dabecadaha aan wanaagsanayn ee kaga imaanaya canug ama qof weyn oo kale.

Ilaha

- Akadamiga Mareykanka ee Xanuunada Caruurta (American Academy of Pediatrics). (2010). "Warbixinta Xeerka - Waxbarashada Warbaahinta.," *Dhaqaatiirta Caruurta*, 126:5, 1012 - 17. <http://aappolicy.aappublications.org/cgi/content/full/pediatrics;126/5/1012>
- Machadka Dhaqaatiirta Caruurta ee Maraykanka (American Academy of Pediatrics), Golaha Xiriirka iyo Warbahinta. (2011). "Warbixinta Xeerka: Isticmaalka warbaahinta ee Caruurta ka yar 2 Sano," *Dhaqaatiirta caruurta*, 128:5, 1753. <http://pediatrics.aappublications.org/content/early/2011/10/12/peds.2011-1753.abstract>
- Akadamiga Mareykanka ee Xanuunada Caruurta (American Academy of Pediatrics). (taariikh ma lahan). Badbaadada iyo Kahortagga: Maxay tahay In Laga ogaado Ku xadgudubka Canugga. <http://www.healthychildren.org/English/safety-prevention/at-home/Pages/What-to-Know-about-Child-Abuse.aspx>
- Wasaaradda Waxabarasha ee British Columbia (2007). *Qaabka Waxbarashada Caruurta yaryar ee British Colombia*.
- Cabrillo Unified Dugsiga Degmada. (taariikh ma lahan). Qaababka Waalidiintu Gacan uga gaysan karaan Akhriska iyo Qoraalka Marka guriga la joogo: Mashruucad Qoraalka iyo Akhriska ee Koleejka Macalimiinta. <http://www.cabrillo.k12.ca.us/faralloneview/files/ParentsSupportReadingWriting.pdf>
- Center on the Developing Child at Harvard University (Xarunta Barbaarinta Caruurta ee Jaamacadda Harvard) (2011). Dhisidda Maskaxda "Hannaanka Xakamaynta Gaadiidka Hawada": Sida Waaya aragnimada Hore ay u Diyaariso Hormarka Waxqabadka Fulinta. Waraaqda Shaqada 11. http://developingchild.harvard.edu/index.php/resources/reports_and_working_papers/working_papers/wp11/
- Centers for Disease Control and Prevention (Xarumaha Xakameynta iyo Ka-hortagga Xanuunnada). (2008). *Milestone Moments*. http://www.cdc.gov/ncbddd/actearly/pdf/parents_pdfs/MilestoneMomentsEng508.pdf
- Tusmada Canugga, Washington State Department of Health (Waaxda Caafimaadka). (2005, 2006). *Watch and Help Me Grow* (buug taxane ah). <http://www.childprofile.org>
- Copple, C. and Bredekamp, S. eds. (2009). *Howlaha Korniinka Ku haboon ee Barnaamijyada Waxbarashada Caruurta Xiliga Hore — U shaqaynta Caruurta laga bilaabo Marka ay dhashaan ilaa Da'da 8*. Washington, D.C.: National Association for the Education of Young Children (Ururka Heer Qaran ee Waxbarashada Caruurta Yaryar).
- Mu'asasada Waxbarashada Xiliga Hore. (2003). *U diyaar garowga Dugsiga* (buug).
- Heroman, C., Burts, D. C., Berke, K., & Bickart, T. S. (2010). *Istiraatiijiyadaha Waxbarashada DAHAB - Ujeedooyinka Hormarka iyo Waxbarashada: Xiliga dhalashada ilaa Rowdada*. Washington, D. C.: Istiraatiijiyadaha Waxbarista.
- National Parent Teachers Association (Midowga Qaran ee Waalidiinta iyo Macalimiinta , PTA). (2011). *Tilmaamaha Waalidka ee Guusha Dugsiga*. <http://www.pta.org/4446.htm>
- New Mexico State Children, Waaxda Dhalinyarada iyo Qoyska, Waaxda Caafimaadka, iyo Waaxda waxbarashada Dadweynaha. (2011). *Tilmaamaha Waxbarashada Wakhtiga Hore ee New Mexico: Xiliga dhalashada ilaa Rowdada*.
- Office of Superintendent of Public Instruction (Xafiiska Kormeeraha Guud ee Waxbarashada Dadweynaha). Xeerarka Waxbarashada Gobolka Washington.
- Gobolka Washington K-12- Xeerarka Waxbarashada Farshaxanka, <http://www.k12.wa.us/Arts/Standards/default.aspx>
 - Xeerarka Mabaadii'da Guud ee Gobolka ee Farshaxanka Luuqadda Ingiriiska <http://www.k12.wa.us/Corestandards/default.aspx>
 - Gobolka Washington K-10 Filashooyinka Heerka Fasalka ah - Wada xiriirka, <http://www.k12.wa.us/CurriculumInstruction/Communications/Standards/default.aspx>
 - Gobolka Washington K-10 Filashooyinka Heerka Fasalka ah - Akhriska, <http://www.k12.wa.us/Reading/Standards/default.aspx>
 - Gobolka Washington K-10 Filashooyinka Heerka Fasalka ah - Qoraalka, <http://www.k12.wa.us/Writing/Standards.aspx>
 - Gobolka Washington K-12- Xeerarka Waxbarashada Luuqadaha Dunida, <http://www.k12.wa.us/WorldLanguages/Standards/default.aspx>
 - Gobolka Washington K-12 Xeerarka Waxbarashada Caafimaadka iyo Taam ahaanshaha, <http://www.k12.wa.us/HealthFitness/Standards.aspx>
 - Xeerarka Mabaadii'da Guud ee Gobolka ee Xisaabta <http://www.k12.wa.us/Corestandards/default.aspx>

- Gobolka Washington K-12 Xeerarka Barashada Xisaabta, <http://www.k12.wa.us/Mathematics/Standards.aspx>
 - Gobolka Washington K-12 Xeerarka Waxbarashada Sayniska (2009), <http://www.k12.wa.us/Science/Standards.aspx>
 - Gobolka Washington K-12 Xeerarka Isukeenista Waxbarashada Deegaanka iyo Waarista, <http://www.k12.wa.us/EnvironmentSustainability/Standards/default.aspx>
 - Gobolka Washington K-12 Xeerarka Waxbarashada Cilmiga Bulshada, <http://www.k12.wa.us/SocialStudies/EALRs-GLEs.aspx>
 - Gobolka Washington K-12 Xeerarka Waxbarashada Cilmiga Teknoolojiyadda, <http://www.k12.wa.us/EdTech/Standards/default.aspx>
- Iskaashatada Waxbarashada Xiliga hore ee Seattle. (2009). *Tilmaamaha U diyaar garowga Rowdada ee Seattle*.
- Gobolka Washington. (2005). *Waaxaha Waxbarashada Xiliga hore iyo Koritaanka*.
- U.S. Department of Health and Human Services, Administration for Children and Families. (Waaxda Caafimaadka iyo Adeegga Bulshada ee Maraykanka, Maamulka Caruurta iyo Qoysaska.) (2010). *Qaabka shaqada Waxbarashada Xiliga Hore iyo Koritaanka ee Head Start*. http://eclkc.ohs.acf.hhs.gov/hslc/tta-system/teaching/eecd/Assessment/Child%20Outcomes/HS_Revised_Child_Outcomes_Framework.pdf

- University of New Brunswick Early Childhood Centre. (2007). *Waxbarashada Xiliga Hore iyo Daryeelka Canugga: Qaabka Shaqada Manhajka Ingiriiska ee New Brunswick*.
- Washington State Department of Early Learning. (Waaxda Waxbarashada Xiliga Hore ee Gobolka Washington.) (2010). *Washington Kindergarten Inventory of Developing Skills Performance Goals (Xarunta Rowdada Washington ee Hormarinta Xirfadaha Gaarista Ahdaafta)*. <http://www.del.wa.gov/publications/development/docs/WaKIDS-PerformanceGoals.pdf>
- Washington State Department of Early Learning, Early Support for Infants and Toddlers. (Waaxda Waxbarashada Xiliga Hore ee Washington, Taageerada Wakhtiga Hore ee Dhallaanka iyo Socod baradka.) (2011). *Dhalashada ilaa Koritaanka Lix iyo Hormarka (buugga)*. <http://www.del.wa.gov/esit>
- Wood, Chip. (1994, 1997). *Yardsticks: Caruurta Fasalka kujirta Da'da 4-14: Ilaha loogu tala galay Waalidiinta iyo Macalimiinta*. Mu'asasada Northeast ee loogu tala galay Caruurta.

Ilaha Macluumaadka

CAAFIGAADKA IYO KORITAANKA CANUGGA

Jaantuska Dhalashada ilaa Koritaanka Lix iyo Hor-marka

Jaantuskaanu wuxuu muujinayaa qaab degdeg ah, oo diyaarsan oo gacan ka gaysanaya garashada dhibaatooyinka suurogalka ah ee kajira qaybaha aragga canugga, maqalka, iyo koritaanka. Wuxuu ka caawin karaa waalidiinta, daryeelbixiyeyaasha iyo macalimiintu in ay aqoonsadaan meelaha u baahan in mar labaad uu eego xirfadle samayn kara baaritaan iyo qiimayn dheeraad ah. Eeg http://www.del.wa.gov/publications/esit/docs/PrescreenChart_English.pdf

Tusmada CANUGGA

Buugaagta “Watch & Help Me Grow” waxay muujinayaan waxa caruurta ay baranayaan marka ay ku jiraan da’da kala duwan laga bilaabo marka uu dhasho ilaa 5 sano, iyo qaababka dadka waaweyn ay gacan uga gaysan karaan waxbarashadaas. Buugaagtu waxay qayb ka yihiin iimaylada wata Tusmooyinka CANUGGA kuwaas oo marmar loo diro qoys kasta oo haysta canug da’diisu ka yartahay 6 sanno oo ku dhashay gudaha Washington. Boostooyinku waxay sidoo kale wataan macluumaad ku saabsan mowduucyada caafimaadka iyo tallaalada. Si aad u hesho liiska boostada ama aad ula soo dagto buugaagta, eeg <http://www.doh.wa.gov/cfh/childprofile/>, ama wac Khadka Caafimaadka Qoyska 1-800-322-2588.

Tusmada Canuggu waxay sidoo kale bixinaysaa **Diiwaanka Caafimaadka Canugga** (<http://here.doh.wa.gov/materials/child-health-record>) iyo **Diiwaanka Talaalka Waligiis ah** (<http://here.doh.wa.gov/materials/lifetime-immunization-record>) si waalidka looga caawiyo in ay la socdaan caafimaadka canuggooda.

Khadka Telefoonka Qoyska, 1-800-322-2588

Wuxuu bixinayaa khad telefoon oo bilaash ah si loogu caawiyo qoysaska in ay wax ka ogaadaan koritaanka canugga iyo waxa ay tahay in ay sameyaan hadday welwel ka qabaan canuggooda. Shaqaaluhu wuxuu qoysaska ku xiri karaa barnaamijkooda wax ka qabashada xiliga hore ee deegaankooda kajira. Sidoo kale eeg websaytka barnaamijka Early Support for Infants and Toddlers (Taageerada Wakhtiga Hore ee Dhallaanka iyo Socod baradka, ESIT), <http://www.del.wa.gov/development/esit/Default.aspx>

Caruurta Caafimaadka qabta (Akadamiga Mareykanka ee Xanuunada Caruurta (American Academy of Pediatrics))

Websayt wata macluumaadka loogu tala galay waalidiinta iyo daryeel bixiyeyaasha. Qaybaha ku saabsan Da’da iyo Marxaladaha, Nollosha Caafimaadka leh, Badqabka iyo Ka hortagga, Nollosha oyska, Arimaha Caafimaadka. Eeg <http://www.healthychildren.org/English/Pages/default.aspx>

Baro Calaamadaha. Wakhti Hore Wax ka qabo.

Websaytyada iyo qoraalada Centers for Disease Control and Prevention (Xarunta qaran ee Kahortagga iyo Xakamaynta Cudurada). Ka caawi in waalidiintu la socdaan Koritaanka canugga ayna bartaan calaamadaha waalidku u baahan karo bixiye daryeel caafimaad in uu eego. Eeg <http://www.cdc.gov/ncbddd/actearly/milestones/index.html> ama wac 1-800-CDC-INFO.

Barnaamijka Baahiyaha Daryeelka Caafimaadka ee Gaarka ah

Kaalmo ayaa u diyaarsan caruurta qabta baahiyaha gaarka ah ee dhanka caafimaadka iyo qoysaskooda. Wac khadka Answers for Special Kids (Jawaabaha Caruurta Gaarka ah) (ASK), waa adeeg macluumaad oo bilaash ah (1-800-322-2588 ama 1-800-883-6388/TTY) kaasoo qayb ka ah Khadka Caafimaadka Qoyska. Ka eeg Waaxda Caafimaadka Gobolka Washington <http://www.doh.wa.gov/cfh/mch/cshcnhome2.htm> ama Parent Help 123 (Caawimada Waalidka 123) at <http://www.parenthelp123.org/families/children-with-special-needs> Ilo ayaa sidoo kal diyaar u ah caruura qabta dhegraaryowga. Eeg <http://www.doh.wa.gov/cfh/autism/default.htm>

Department of Early Learning (Waaxda Waxbarashada Hore)

Websaytka waaxdu wuxuu siinayaa macluumaad waalidiinta iyo qoysaska kaasoo ku saabsan koritaanka canugga, daryeelka canugga, u diyaar garowga dugsiga, iyo adeegyo badan gudaha Washington.

Eeg <http://www.del.wa.gov/parents-family/>

Department of Health (Waaxda Caafimaadka)

Waxay bixinaysaa macluumaad ku saabsan caafimaad canugga, nafaqada, badqabka iyo talaalada.

Eeg <http://www.doh.wa.gov/>

Department of Social and Health Services (Waaxda Adeegga Bulshada iyo Caafimaadka)

Waxay bixinaysaa macluumaad ku saabsan kaalmada canugga, caymiska caafimaadka iyo badqabka canugga.

Eeg <http://www.dshs.wa.gov/children.shtml>

Let's Move, and Choose My Plate (Aanu Soconno, oo aan Doorto Saxankayga)

Waxay bixinaysaa macluumaad loogu tala galay waalidiinta, dugsiga iyo bulshada oo ku saabsan howlaha jirka iyo nafaqada oo loogu tala galay caruurta iyo qoysaska. Eeg <http://www.letsmove.gov/eat-healthy>

Si aad u hesho waxyaabo dheeraad ah oo ku saabsan nafaqada caafimaadka leh, eeg **Choose My Plate** <http://www.choosemyplate.gov> iyo bogga Public Health – Seattle & King County's Healthy Eating for Children, <http://www.kingcounty.gov/healthservices/health/nutrition/kids.aspx>

Love Talk Play (Cayaarta Jacaylka Hadalka)

Waa barnaamij macluumaad ooka imaanaya Thrive by Five Washington (Kobcidda Ubadka Ilaa Da'da Shan Sano ee Washington) kaasoo loogu tala galay waalidiinta caruurta xiliga dhalashada ilaa da'da 3. Waxay dhammaan waalidiinta siinaysaa saddex qaybood oo muhiim ah oo ay fududdahay in la isticmaalo ayna u baahan yihiin in ay la sameeyaan caruurtooda maalin walba: jacayl, hadal iyo cayaar. Eeg <http://www.lovetalkplay.org/index.html>

Xafiiska Waxbarashada Ombudsman

Xalli cabashooyinka, murannada iyo dhibaatooyinka u dhexeeya qoysaska iyo dugsiyada daweynaha ee sare ama hoose dhammaan qaybaha saamaynta ku leh waxbarashada ardayga. Waxay bixinaysaa macluumaad loogu tala galay waalidiinta oo ku saabsan ku lug yeelashada waxbarashada canugga iyo dugsiga. Eeg <http://www.governor.wa.gov/oeo/>

Parent Help 123 (Caawinta Waalidka 123)

Adeeg onleen ah oo ah WithinReach, kaasoo bixinaya macluumaad ku saabsan caafimaadka xiliga uurka, waalidnimada, koritaanka canugga, caruurta qabta baahiyaha daryeelka caafimaadka, tallaalka iyo caafimaadka bulshada. Websaytka wuxuu sidoo kale qoysaska ka caawinayaa caymisyada dowladdu maalgaliso iyo raashinka. Waxaa kujira “resource finder” si loogu baaro adeegyada bulshada ayada oo laga baarayo magaalo ahaan, ama furaha deegaan. Eeg <http://www.parenthelp123.org/>

Aaminadda Waalidka ee Caruurta Washington, iyo Khadka Caawinta Qoyska: 1-800-932-HOPE (4673)

Waxay waalidiinta ku xiraysaa xasharo bilaash iyo kuwo raqiis ahba iskugu jira, tababaro iyo siminaaro.

Eeg <http://www.parenttrust.org/>

Tilmaamaha Waalidka ee Guusha Dugsiga

Waxay hagaysaa fasal ahaan, rowdada ilaa dugsiga sare, waxaana soo saaray Parent Teachers Association (Ururka Qaran ee Macalimiinta iyo Waalidiinta). Ayada oo muhiimadda la siinayo Mabaadii'da Guud ee Xeerarka Farshaxan Luuqadda Ingiriiska iyo Xisaabaadka, tilmaamaha waxaa kujira waxa caruurta ay baranayaan, howlaha la xiriira ee waalidku ay kula samayn karaan caruurta guriga, iyo qaababka waalidiintu ku dhisanayaan xiriir adag oo ay la yeeshaan macalinka canugga.

Eeg <http://www.pta.org/4446.htm>

Partnerships for Action Voices for Empowerment (Iskaashatada Codka Waxqabadka ee Awood siinta, PAVE)

Waxay siinaysaa macluumaad, tababar iyo kaalmo shakhsiyadka qaba naafanimada, waalidiinta iyo xirfadleyaasha. Waxay siinaysaa tababaro, alaab, iyo macluumaad ku saabsan adeegyada gudaha iyo kooxaha wax kaalmeeya. Eeg <http://www.wapave.org/>

Hormarka Hadalka iyo Luuqadda

Ururka Hadalka Luuqadda iyo Maqalka ee Maraykanku wuxuu waalidiinta siinayaa macluumaad loogu tala galay qoysaska oo ku saabsan hormarka hadalka iyo maqalka, iyo barashada laba luuqadood.

Eeg <http://www.asha.org/public/speech/development/>

Strengthening Families Washington (Xoojinta Qoysaska Washington)

Waxay bixinaysaa macluumaad iyo kaalmo loogu tala galay waalidiinta, daryeel bixiyeyaasha iyo kuwa kale ee la shaqeeya caruurta si ay uga caawiso in ay xaqiijiyaan in caruurta helaan kaalmada ugu wanaagsan ee noloshu.

Waxay ka shaqaysaa si ay waalidiinta ugu dhiirigaliso, in ay dhistaan shabakado bulsho sare u qaadaan xiriirka waalidka si ay gacan uga gaystaan abuuritaanka dhaqan kaalmo loo smanyahay ah iyo isku keenista shabakad adag oo ah qodob difaac oo ku hareeraysan caruurta iyo qoysaska xanaanadooda kujira. Eeg <http://www.ccf.wa.gov/sfece/home.htm>

WithinReach

Lambarada bilaashka ah ee qoysaska siinaya marin ay ku gaaraan ilaha caafimaadka iyo cuntada. Khabiirku wuxuu qoysaska ka caawin karaa in ay helaan adeegyada ayaka oo ku baxaya luuqadkasta asaga oo adeegsanaya adeegyo tarjumaad. Khabaro luuqado badan ku hadla ayaa diyaar ah in ay caawiyaan qoysaska Isbaanishka ku hadla. (Sidoo kale eeg Parent Help 1 2 3, ee kore.)

Eeg <http://withinreachwa.org/>

- Khadka Telefoonka Caafimaadka Qoyska 1-800-322-2588
- Khadka Telefoonka Apple Health for Kids (Apple Health ee Caruurta) 1-877-543-7669
- Khadka Telefoonka Cuntada Qoyska (Family Food Hotline 1-888-4-FOOD-WA)

Washington Connection (Xiriirada)

Waxay qoysaska ka caawinaysaa in ay helaan ayna isticmaalaan dheefaha iyo adeegyada ay u baahan yihiin. Arimahaan

waxaa kamid ah cuntada, dhaqaalaha, guriyaynta, adeegyada, daryeelka caafimaadka, caafimaadka maskaxda, qalalaasaha qoyska, waxbarashada, shaqada, daryeelka canugga, kaalmada dhanka sharciga, iyo ilaha loogu tala galay halyay'ada. Eeg <https://www.washingtonconnection.org/home/home.go>

Washington Information Network (Shabakadda Macluumaadka Washington) 211 (WIN 211)

Waa kayd xogeed dhammaystiran oo loogu tala galay caafimaadka iyo adeegga bulshada Washington. Waa qaabka ugu dhakhsaha badan oo aad ku helayso kaalmada baahiyaha sida kirada/lacagta biyaha iyo korontada, adeegyada daryeelka guriga, caafimaadka maskaxda oo qiimo jaban ama la talinta ku saabsan ku tiirsanaanta kiiimikada ama kaalmo dhanka sharciga ah. Ka wac 2-1-1 meel kasta oo gudaha Washington ah, ama eeg <http://www.win211.org/>

Zero to Three (Eber ilaa Saddex)

Waa urur aan faa'iido doon ahayn oo qaran kaasoo ka shaqeeya sare u qaadidda caafimaadka iyo koritaanka dhallaanka iyo socod baradka. Waxyaabaha loogu tala galay waalidiinta iyo adryeel bixiyeyaashu waxay ka jawaabayaan su'aalo badan oo guud oo ku saabsan dabeecadda, hormarka iyo waxbarashada xiliga hore. Waxay sidoo kale bixiyaan macluumaad loogu tala galay dhibaatooyinka iyo la tacaamulidda xun ee canugga.

Eeg <http://www.zerotothree.org/>

MACLUUMAADKA LOOGU TALA GALAY XIRFADLEYAASHA DARYEELKA CAAFIMAADKA IYO MACALIMIINTA

21st Century Community Learning Centers Program (Barnaamijka Xarumaha Waxbarashada Bulshada ee Qarniga 21aad)

Wuxuu gacan ka gaystaa samaynta xarumaha waxbarashada bulshada kuwaas oo bixiya fursado waxbarashada kor loogu qaadayo inta lagu jiro saacadaha aan dugsigu u furnayn caruurta, khaasatan ardayda dhigata dugsiyada faqriga ah oo wax qabadkooduna hooseeyo. Eeg <http://www.k12.wa.us/21stCenturyLearning/default.aspx>

Buuga Leysanka Xannaanooyinka iyo Waxbarashada Hore

Hagaha Department of Early Learning (Waaxda waxbarashada Xiliga Hore) ee loogu tala galay bixiyeyaasha daryeelka caafimaadka.

Eeg <http://www.del.wa.gov/publications/licensing/docs/ChildCareCenterLicensingGuide.pdf>

Coalition for Safety and Health in Early Learning (Iskaashiga Badqabka iyo Caafimaadka Waxbarashada Xiliga hore, CSHEL), Gobolka Washington

Waa meel si mutadawacnimo ah macluumaadka la isugu badasho oo ku saabsan caafimaadka iyo badqabka daryeelka canugga ee Washington.

Eeg <http://www.cshelwa.org/index.php>

Department of Early Learning (Waaxda Waxbarashada Hore)

Websaytka waaxdu wuxuu bixinayaa macluumaad loogu tala galay bixiyeyaasha waxbarashada xiliga hore iyo bareyaasha oo ku saabsan shati siinta, qaybaha daryeelka canugga, sare u qaadidda xirfadada, hormarka canugga, ECEAP, Head Start iyo mowduucyada la xiriira.

Eeg <http://www.del.wa.gov/providers-educators/>

Xarunta waxbarashada Caruurta ee Hore iyo Aqoonta

Waa adeegga Xaafiiska federaalka ee Head Start, asaga oo wata macluumaad ku saabsan Head Start, Early Head Start, iskaashatada qoysaska iyo bulshada, iyo barashada iyo waxbaridda tayada leh. Eeg <http://eclkc.ohs.acf.hhs.gov/hslc>

Xataa Bilaw Barnaamijka Akhriska Qoyska

Waa barnaamij waxbarasho oo federaalku maalgaliyo kaasoo loogu tala galay qoysaska dakhligoodu hooseeyo ee qaranka kaasoo loogu tala galay in lagu hormariyo guulaha waxbarashada ee caruurta yaryar iyo waalidiintooda, khaasatan marka laga eego dhinaca wax akhriska.

Eeg <http://www.k12.wa.us/EvenStart/default.aspx>

Qaabka Shaqada Waxbarashada Xiliga hore iyo Koritaanka Canugga ee Head Start

Waxay bixinaysaa Head Start iyo barnaamijyada kale ee xiliga hore ee canugga asaga oo wata tafaasiisha tiirarka koritaanka caruurta (da'doodu tahay 3 ilaa 5 sanno) kuwaas oo muhiim u ah u diyaar garowga dugsiga iyo guusha muddada dheer. Eeg http://eclkc.ohs.acf.hhs.gov/hslc/tta-system/teaching/eecd/Assessment/Child%20Outcomes/HS_Revised_Child_Outcomes_Framework.pdf

Daryeelka Carruurta Caafimaadka qaba Ameerika

Waa iskaashi ka dhexeeya xirfadleyaasha caafimaadka iyo xirfadleyaasha waxbarashada xiliga hore si ay u bixiyaan macluumaad caafimaad iyo hormarinta xirfadda.

Eeg <http://www.healthychildcare.org/>

Homeless Education Office (Xafiiska Waxbarashada Dadka aan Hoyga lahayn)

OSPI xaafiis korjoogtaynaya barnaamijka loogu tala galay Dhalinyarada iyo Caruurta Hoy la'aanta ah ee federaalka ee McKinney Education, sidoo kale loo yaqaanno "McKinney-Vento." Barnaamijku wuxuu maalgalin federaalka ka timid siinayaa gobolada ayada oo ujeedka laga leeyahay uu yahay taageeridda barnaamijyadadegmada ka socda kuwaas oo u adeegaya dadka aan hoyga haysan.

Eeg <http://www.k12.wa.us/HomelessEd/default.aspx>

Institutional Education (Waxbarashada Hay'adaha)

Waxay bixinaysaa adeegyada waxbarashada aasaasiga ah ee K-12 asaga oo siinaya caruurta xiran ama horay loo xiray gudaha gobolka Washington. Hadafku waa in dhalinyaradaan la siiyo fursad ay ku xeerarka wajahaan waxbarashada gobolka ee adag iyo xeerarka guulaha waxabarashada ee ardayga kuwaas oo dhammaan caruurta gobolka joogta laga doonayo in ay buuxiyaan.

Eeg <http://www.k12.wa.us/InstitutionalEd/default.aspx>

National Association for the Education of Young Children (Ururka Heer Qaran ee Waxbarashada Carruurta Yaryar, NAEYC)

Wuxuu bixinayaa macluumaad badan, agabyo iyo tababar loogu tala galay xirfadleyaasha waxbarashada.

Eeg <http://www.naeyc.org/>

Xarunta Qaran ee K ajawaabista Dhaqanka iyo Luuqadaha (National Center on Cultural and Linguistic Responsiveness)

Qayb kamid ah Xafiiska Head Start, Xarunta Qaran waxay siinaysaa tababar dhaqan ahaan ka jawaabaya, agab ku wangsang isticmaalka shaqaalaha iyo qoysaska si ay ugu isticmaalaan si ay sare ugu qaadaan xirfadaha luuqadda iyo cilmiga ee xooggan ee kajira guriga caruurta iyo Ingiriiska. Eeg <http://eclkc.ohs.acf.hhs.gov/hslc/tta-system/cultural-linguistic>

National Resource Center for Health and Safety in Child Care and Early Education (Xarunta Kheyraadka Qaranka ee Caafimaadka iyo Badbaadada ee Daryeelka Carruurta iyo Waxbarashada Xiliga Hore)

Waxay bixinaysaa *Caring for Our Children*, Hababka ugu wanaagsanwaddanka ee caafimaadka iyo badqabka oo ka imaanaya American Academy of Pediatrics iyo American Public Health Association. Eeg <http://nrckids.org/CFOC3/index.html>

Office of Superintendent of Public Instruction (Xafiiska Kormeeraha Guud ee Waxbarashada Dadweynaha)

Waxbarashada Xiliga Hore (laga bilaabo dhalashada ilaa fasalka saddexaad) qaybta websaytka OSPI waxaa kujira macluumaad ku saabsan iswaafajinta, Starting Strong Institute, rowdada maalinkii oo dhan ah, qoraalada WaKIDS iyo mowduucyo kale. Eeg <http://www.k12.wa.us/EarlyLearning/default.aspx> Websaytka OSPI waxaa sidoo kale kujira xeerarka waxbarashada gobolka ayaka oo u diyaarsan maaddo ahaan iyo fasal ahaan.

Eeg http://www.k12.wa.us/CurriculumInstruct/EALR_GLE.aspx

Title I, Part A ee Dugsiga hoose and Secondary Education Act (Xeerka Waxabarashada Dugsiga Sare iyo Kuwa Hoose, ESEA)

Wuxuu kaalmo dhaqaale siinayaa gobolada iyo dugsiyada degmooyinka si ay u buuxiyaan baahiyaha ardayda waxbarasho ahaan khatarta kujira. Hadafka Title I waa in uu adeegyo iyo macluumaad dheeraad ah siiyaa kuwaas oo kaalmaynaya ardayga la ogaaday in uu guuldarraysanayo ama khattarta badan ugu jira in uu ku guuldarraysto xeerarka adag ee gobolka ee dhanka xisaabta, akhriska iyo qoraalka. Eeg <http://www.k12.wa.us/TitleI/default.aspx> and <http://www.k12.wa.us/TitleI/TitleI/pubdocs/PreschoolNon-RegulatoryGuidance.pdf>

Washington State Core Competencies (Howl karnimada Muhiimka ah ee Gobolka Washington)

Wuxuu qeexayaa waxa xirfadleyaasha daryeelka iyo waxbarashada xiliga hore (u dhexeeya da'da 0 – 5 sanno), iyo xirfadleyaasha hormarka caruurta iyo dhalinyarada (u adeega 5 – 18 sanno) ay u baahan yihiin si awood ugu yeeshaan in ay siiyaan daryeel tayo leh, waxbarasho iyo hormar. Eeg Washington State Department of Early Learning (Waaxda Waxbarashada Xiliga Hore ee Gobolka Washington), *Shaqada Muhiimka ah ee Xirfadleyaasha daryeela Wakhtiga Hore iyo Waxbarashada* halkaan <http://www.del.wa.gov/partnerships/development/core.aspx> iyo Dugsiyada Ka baxsan Washington, *Shaqada Muhiimka ah ee Xirfadleyaasha Hormarka Caruurta iyo Dhalinyarada* halkaan <http://www.del.wa.gov/partnerships/development/core.aspx>

Barnaamijka Waxbarashada Soogalootida Gobolka Washington barnaamijka Waxbarashada Luuqadaha ee Kumeelgaarka ah (heer gobol) iyo Title III (heer federaal)

Wuxuu siinayaa adeegyo caruurta soo galootida ah iyo qoysaskooda, iyomacluumaad ku saabsan barnaamijyada loogu tala galay soo galootida io ardayda luuqadaha badan ku hadasha, iyo tababarada iyo ilaha loogu tala galay macalimiinta iyo qoysaska. Barnaamijka waxaa maalgalinaya federaalka asaga oo qayb ka ah Dugsiga hoose and Secondary Education Act (Xeerka Waxbarashada Dugsiga Sare iyo Kuwa Hoose), Title I, Part C. Eeg <http://www.k12.wa.us/MigrantBilingual/default.aspx>

Tusaalooyinka Agabyada Ka Caawinaya Canuggaaga in uu Waxbarto Ciyaarana

Qoraalada badbaadada ku saabsan: Agabyada aad caruurta siinayso waxay u baahan yihiin in ay noqdaan kuwo ammaan u ah amrka laga eego heerkooda da'da. Si khaas ah uga taxaddar boombaleyaasha yaryar ama qaybaha uu laqi karo, geesaha wax gooya leh ama mudaca ah, qaylada dheer, xarkaha ku duuduumi kara qoorta canugga, iyo boombaleyaasha loo isticmaalo in lagu toogto ama lagu tuuro ashyaada. Marka aad boombaleyaasha iibsanyo, u fiirso da'da loogu tala galay ee shayga ku qoran.

Dhallaanka Yaryar (Dhalashada ilaa 11 Bilood)

Muhiim: Xaqiiji in alaabtu aysan noqon mid yar oo la laqi karo (Hal tijaabo ayaa ah: haddii shaygu uu dhexgali karo tuubada waraaqda suuliga, aad ayuu u yarahay.)

- Boombaleyaasha jilicsan, busteyaasha
- Boombaleyaasha qabayska
- Koobabka ilmuhu ku cayaaro, garaangarada la isdulsaa karo, santuukhyada yaryar ama caagadaha baaxadaha iyo qaababka kala duwan leh
- Weelasha caagga ah ee ganta leh (sida sakeelada yaryar) si loogu isticmaalo qaadista weelka
- Waxyaabaha ammaanka ah ee aad ku cayaari kartaan ee guriga laga heli karo kuwaas oo leh qaababka kala duwan, midabada, taabashada, codka iyo urka
- Cabirada kala duwan ee santuukhyada armaajada si loo fuulo, ama loo galiyo waxyaabaha, ama la isu dhexgaliyo, ama la isu dulsaa
- Waxyaabaha leh taabashooyinka kala duwan, sida kuwa diismaya, boodboodaya ama jilicsan
- Danbiil ama armaajo sagxadda le'eg oo ay kujiraan ashyaada sida xeerayaha yaryar ee caagga ah, koobabka wax lagu cabiro, baaquliyada daboolka leh, qaadooyinka alwaaxa ah, weelasha caagga ah ee dabooka leh, qaadooyinka maran, tuubooyinka armaajada, iyo wixii lamid ah.
- Qaylada, gambaleel, durbaan ama ashyaada kale oo ammaan ah oo la ruxu ama la garaaco
- Qaybo ama birlabyo leh xarfo ama tirooyin
- Telefoonada gacanta, kubado
- Xayawaano gacan ku samays ah, boombaleyaal
- Qalimaanta midabada kala duwan leh, calaamadeeyayaasha dhaqmaya, riinji, dhoobo lagu cayaaro, dhoobo
- Maro, buugaagta safiitada iyo caagga ah
- Buugaagta ku saabsan xayawaanaadka, codadka, dabecadda, qaababka iyo midabada, tirooyinka iyo xisaabinta, dad ka socda dhaqamo kala duwan
- Sawiraanta, masawirada

Caruurta Yara Weyn (9 ilaa 18 Bilood)

Muhiim: Xaqiiji in alaabtu aysan noqon mid yar oo la laqi karo.

Kor, lagu daro:

- Heesaha, jibta, gabayada
- Riinjiyada faraha ama kareemka xiirashada; jeesto iyo sabuurad
- Muraayad aan jabayn
- Qaybo birlabyo ah oo wata birlab oo qaabab kala duwan leh
- Miis adag, oo hoose ama ganbar la dul fuulo lagana hoos baxo
- Alifbeetada, sawir iyo sheekooyinka buugaagta ee ku qoran luuqadda hooyo iyo tan Ingiriiska

Socod-baradka (16 ilaa 36 Bilood)

Muhiim: Xaqiiji in alaabtu aysan noqon mid yar oo la laqi karo.

Kor, lagu daro:

- Muusig loogu tala galay dhaqdhaqaaqa, cayaaro iyo jaas
- Dharka labiska, koofiyado, boombaleyaal, xayawaanaad gacmo ku samays ah, santuukhyo, ama isku dayo kale oo loogu tala galay cayaar matalaad ah
- Baanbolo jilicsan, fardo baanbolo ah
- Kubado iyo barkimo waaweyn oo la tuuro
- Kuulo balaaran oo lagu taxo ul
- Qaybaha alifbeeyada ama waxa lagu jarjaro cuntada la karsado
- Qaybaha waxyaabaha isku xira, sida "bulukeetiga" caaga ah
- Koobabka caagga ah ama wax lagu cabiro
- Weelal balaaran oo laga buuxiyo biyo ama ciid, iyo koobab, miireyaal, dhawaaqeyaal, iyo wixii lamid ah si wax looga buuxiyo haddana loo daadsgo

- Sheekooyinka, gabay'yada, heesaha (oo ah luuqadda hooyo iyo tan Ingiriiska) taasoo ku saabsan howlo badan oo ah dad, goobo, qoysas, shaqaale, cunto caafimaad leh
- Sawiraanta canugga iyo qoyska

Da'da 3 ilaa 4 Sano

Muhiim: Xaqiiji in alaabtu aysan noqon mid yar oo la laqi karo.

Kor, lagu daro:

- Waxyaabaha ay tahay in loo habeeyo qaab ahaan iyo midab ahaan
- Qalabka jibinta ayada oo la isticmaalayo alaabta guriga: dhariyada iyo qaaddooyinka alwaaxa ah ee durbaanada, qaybaha si la isula sacabiyo, digirta kujirta garaafe seejalan si loo ruxo, gasacad dabool leh oo loo isticmaalayo durbaan ahaan, iyo wixii lamid ah.
- Alaabta ay tahay in la raadsado oo la isticmaalo, sida qaybaha, koobabka, santuukhyada yaryar, carada, dhoobada, dunta, maryaha
- Qudaarta iyo miraha Cagga ah, alwaaxa ah ama xabagta ah
- Iskugu aaddi ilaa shan qaybood
- Sawiraanta iyo sheekooyinka (oo ku qoran luuqadda hoyo iyo Ingiriis) ee ku saabsan qoysaska, mowduucyada kala duwan ee dhaqanka

Da'da 4 ilaa 5 Sano

Muhiim: Xaqiiji in alaabtu aysan noqon mid yar oo la laqi karo.

Kor, lagu daro:

- Alaabta leh taabashooyinka kala duwan – sida ciida qoyan, ciida qalalan, maro jilicsan, waraaq adag, iyo wixii lamid ah.
- Weelasha leh cabirada kala duwan iyo daboolada noocyada kala duwan ah
- Waxyaabaha leh qaababka kal duwan, cabirada iyo midabka si loo diyaariyo (sida qaybaha, koobabka caagga ah, kubadaha, iyo wixii lamid ah.)
- Xarigga laga boodo, dhexda lagu wareejiyo ama laga boodo
- Kurshineeto, gaari, gaarigacan
- Ulaha, biinso, qalabka tuubada turkey baster, biinanka dharka ee alwaaxa ah
- Maqas raawis ah
- Sawiraan laga jarjaray joornaalo, usha koolada iyo waraaq balaaran oo ah waraaq la isku duubo si buug looga dhigo ama looga sameeyo muuqaalo wada socda
- Dun ama xarkaha kabaha si la isugu xiro, ama kaararka la isku tolo

- Cayaaraha miiska ma turubka ee la tiriyoo
- Muraadda weynaysada ah, mastaradda, koobabka wax lagu cabiro, qaadooyinka wax lagu cabiro, goojada indhaha
- Xujooyinka jigsaw ee ilaa 10 qaybood ah
- Buugaagta sawirka, buugaagta sheekada, buugaagta gabay'yada, jaraaidyada
- Howlaha u baahan raacista tilmaamaha cadcad, sida karinta, beerista iniinada ama tijaabooyinka fudfudud ee sayniska ah

Da'da 5 iyo Rowdada

Kor, lagu daro:

- Sheekooyinka ku saabsan dadka isla shaqaynaya si ay dhibaato isula xaliyaan
- Xariga laga boodo, kan dhexda lagu wareejiyo
- Waraaq iyo qalin goome wax lagu qoro
- Jaraaidka, wargaysyada ama agabyada kale ee daabacan ee leh sawiraanta si loo kala gooyo, maqas, wax qasan ama koolo, waraaq si loo adkeeyo ama loo duubo loogana dhigo “buug”
- Waxyaabaha dabiiciga ah: caleenta, dhegxaanta, ubaxa, iyo wixii lamid ah.
- Qaabab kala duwan cadadka waraaq culus ama jareyaasha waxyaabaha la karsado oo qaabab kala duwan leh
- Kaararka lagu cayaaro
- Sharaabado baanbollo ah, faro baanbollo ah
- Buufinta
- Agabka laga sameeyo farshaxanka shaqada, sida qalimaanta midabada badan, waraaq, xarig, dun, baasto qalalan, kubado suuf ah, nadiifiyeyaasha tuubada, koolada ama qooshka, iyo wixii lamid ah.

Fasalka 1^{aad} Fasalka

Kor, lagu daro:

- Khariiradda deegaanka
- Cayaaraha miiska
- Xujooyinka 100 ilaa 500 oo xabo ah
- Buugaagta ku saabsan mowduucyada rabitaanka canugga (kuwo khayaali ah iyo kuwo aan ahayn)

Fasalka 2^{aad} Fasalka

Kor, lagu daro:

- Waraaq culus si looga sameeyo kaararka wax lagu qoro (si loogu isticmaalo qoraalka mahad naqa, tahniyadaha dhalashada, iyo wixii lamid ah.) iyo bokhshadaha
- Mastarad, heerkulbeeg, cabirada
- Danbiilaha iyo santuukhyada loo isticmaalo soo aruurinta caleemaha, dhegxaanta, iyo wixii lamid ah.

Fasalka 3^{aad}

Kor, lagu daro:

- Buug qoraal oo yar oo loogu tala galay qaybta taam ahaanshaha, qoraalka cuntada, qaybta cimilada ama in lagu qoro indhaindhaynta dabecadda
- Khariiradaha dunida iyo wadamada la danaynayo

Garowshiyo

Dad badan ayaa si deeqsinimo leh ugu bixiyay wakhtigooda, khibraddooda iyo waaya aragnimadooda saraysa si ay gacan uga gaystaan soosaarista Hageyaashaan. Guddi dib u habayn ku sameeya Qoraalkii 2005 ayaa la sameeyay xagaagii 2010 kaasoo ay samaysay Department of Early Learning (Waaxda Waxbarashada Xiliga Hore, DEL), ayada oo kaashanaysa Office of Superintendent of Public Instruction (Xafiiska Kormeeraha Guud ee Waxbarashada Dadweynaha, OSPI), iyo Thrive by Five Washington (Kobcidda Ubadka Ilaa Da'da Shan Sano ee Washington). Guddiga Soosaarista haguho waxay kulankoodii bilaabeen Oktoobar 2010 si ay u ogaadaan waxa waalidiinta, daryeelbixiyeyaasha iyo macalimiintu uga baahan yihiin tilmaamaha iyo sida loo xaqiijiyo in tilmaamuhu yihiin kuwo dhaqan ahaan ku haboon dadweynaha kala duwan ee sii kordhaya ee Washington, in ay bixiyaan xiriir wax ku ool ah oo lala yeesho xeerarka waxbarashada gobolka (ayada oo laga bilaabayo rowdada), loona muujinayo aqoontii ugu danbaysay ee ku saabsan sida caruurta u koraan waxna u bartaan. Kooxdaani waxay diyaariyeen mabaadii'da iyo ujeedooyinka dukumiintiga, ayaka ooleh dib u eegis dadweyne ayada oo laga bixiyay wax ka badan 75 xabo oo faalo ah.

Guddigu waxay dib u eegis ku sameeyeen hageyaasha ay gobolada kale diyaariyeen waxayna isticmaaleen ilo kala duwan si ay u sameeyaan hageyaal cusub. Waxay qabyoqoraal hordhac ah u direen dadweynaha si dib u eegis loogu sameeyo, waxayna sameeyeen xog aruurin dadweyne oo balaaran ayaka oo ku sameeyay kooxo kajira dhammaan gobolka xagaagii 2011. Waxaa jiray fursado foolooyin looga bixinayay qaab onleen ah, iimayl, iyo bandhig kooxeedyo. Qabyoqoraalkii ugu danbeeyay wuxuu dib u eegista dadweynaha aaday Janaayo 2012. Dhammaan wax ka badan 400 oo boos oo faalooyin ah ayaa la helay.

Waxaa mahad gaar ah leh:

Guddiga Diyaarinta Hageyaasha: Angela Abrams (Educational Service District [ESD] 105), Nina Auerbach (Thrive by Five Washington), Michele Balagot (Tulalip Tribes), Anne Banks (OSPI), Maryanne Barnes (Birth to Three Developmental Center), Brenda Blasingame (Thrive by Five Washington (Kobcidda Ubadka Ilaa Da'da Shan Sano ee Washington)), Elizabeth Bonbright-Thompson (Child Care Resource and Referral), Gloria Butts, Lexi Catlin (ESD 105), Jesus Cavazos (Washington State Migrant Council), Joe Davalos (Suquamish Tribe), Janice Deguchi (Denise Louie Education Center), Leslie Dozono (Children's Alliance), Stacey Drake (Yakima Dugsiga Degmada), Kimberly Dunn (WEEL), Kathy Fortner (Kindering Center), Heather Foster (Waalidka), Dora

Herrera (SEIU iyo bixiyaha daryeelka caruurta qoyska), Mystique Hurtado (Governor's Office of Indian Affairs), Bette Hyde (DEL), Uriel Iniguez (WA Commission on Hispanic Affairs), Jennifer Jennings-Shaffer (HSSCO -DEL), Susan Johnson (OSPI), Janice Kelly (OSPI), Sandra Klier (Waalidka), Amy Kocher (Waalidka), Ben Kodama (u qareeme), Diane Kroll (Puget Sound ESD), Dennese Mahoney (Waalidka), Debbie Maurus (Cheney Dugsiga Degmada), Angelia Maxie (Tiny Tots Development Center), Rebecca Miller (Tacoma Dugsiga Degmada), Molly Mowrer (Vancouver Public Schools), Michelle Myles (Tulalip Tribes) Alicia Prieto Fajardo (Washington State Migrant Council), Josephina Robertson (Washington State Migrant Council), Trenise Rogers (Family Home Care), Mike Sheehan (Puget Sound ESD), Rev. Paul Stoot Sr. Paul Stoot Sr. (Greater Trinity Baptist Church), Jessica Vavrus (OSPI), Martina Whelshula (Healing Lodge of the Seven Nations), Sue Winn (Washington State Family Child Care Association), Suzi Wright (Tulalip Tribes), Kendee Yamaguchi (WA Commission on Asian Pacific American Affairs). Intaa waxaa dheer, Shelley Macy (Northwest Indian College) oo ka qaybqaadatay Koox hoosaadka Dukumiintiga.

Afar iyo toban kooxood (oo ku lug leh 218 qof), 12 urur

212 qof oo bixiyay dib u eegis iyo soojeedinno: Aad baad ugu mahadsan tihiin dhammaan wakhtigiinna aad dib ugu eegista ugu samayseen hageyaasha qabyoqoraalka ah aadna kusoo gudbiseen fikradaha wax ka badalka iyo sare u qaadidda. Xubnaha Guddiga Diyaarinta Hageyaashu waxay akhriyeen faalo kasta waxayna dib u eegeen Hageyaasha qabyoqoraalka ah ayaka si ku salaysan. Hageyaashu waa ilo wanaagsan waxaan u mahadcelinaynaa qof kasta oo faalo ku daray.

Fududeeyeyaasha: Victor Cary and Lisa Lasky (National Equity Project), John Howell (Cedar River Group); **Outreach:** Trang Tu (Trang Tu Consulting); **Tafaftire:** Rhonda Peterson (Cedar River Group); **Diyaarinta Jantusyada:** oshua Huisenga (Abuurista Santuukha wadahaadalka)

Dib u eegeyaasha/Ka qaybqaateyaasha: Betty Emarita (Edge Consulting), Erika Feldman (Univ. of Washington); Susan Sandall (Univ. of Washington); Jocelyn Bowne (Center on the Developing Child at Harvard University)

Su'aalo: Angela Abrams, Diane Adams, Janet Russell Alcántara, Nina Auerbach, Anne Banks, Mamie Barboza, Maryanne Barnes, Dr. Greg Borgerding, Justin Busby, Lexi Catlin, Randy Dorn, Stacey Drake, Lisa Favero, Sabrina Fields, Kathy Fortner, Cathy

Franklin, Ruth Geiger, Governor Chris Gregoire, Brenda Hayes, Maxine Hayes, Shannin Strom Henry, Bette Hyde, Rebecca Kreth, Diane Kroll, Sylvia LeRahl, Anna Macias, Angelia Maxie, Maggie Mendoza, Ashley Merryman, Dianna Miller, Gail Neal, Jenell Parker, Yolanda Payne, Lucy Prieto, Alicia PrietoFajardo, Mike Sheehan, Paula Steinke, Paul Stoot, Sr., Kristi Thurston, Dalia Diaz Villarreal, Martina Whelshula, Tracy Whitley, Colleen Willis, Sue Winn, Cordell Zakiyyah; ardeyda Tasia, Amiah, Letecia iyo Jasie; iyo qoysaska iyo macalinka oo aan la garanayn

Waad ku mahadsantihiin uga qaybqaadashada sawiraanta:

Angela Abrams, Mamie Barboza, Gregory Borgerding, Justin Busby, Lexi Catlin, Breanne Conley, M. Eckroth, Lisa Favero, Cathy Franklin, Belu Geiger, Eric Higbee, Kindering Center, Maggie Mendoza, Danielle Stensgar

Ilaha sawiraanta ee dheeraadka ah: Tint Photography, iStock Photo

Shaqaalaha: Kaelyn Bristol iyo Jennifer Jennings-Shaffer (HSSCO-DEL)

Fadlan Faallo ka bixi

Gobolka Washington *Hageyaasha Waxbarashada Xiliga hore iyo Koritaanka* (2012) waa muraajacada *Khobarada Waxbarashada Xiliga hore iyo Koritaanka*, taasoo la daabacay 2005. Department of Early Learning (Waaxda Waxbarashada Xiliga Hore, DEL), Office of Superintendent of Public Instruction (Xafiiska Kormeeraha Guud ee Waxbarashada Dadweynaha, OSPI) and Thrive by Five Washington (Kobcidda Ubadka Ilaa Da'da Shan Sano ee Washington) waxay rajaynayaan in ay dib u eegis ku sameeyaan kana fikirnaan muraajacaynta *Hageyaasha* mar labaad qayaastii shan sano.

Faalooyinkaaga iyo tusmooyinkaaga ku saabsan *Hageyaasha* adiga oo isticmaalaya waxay gacan ka gaysanaysaa in looga warhayo muraajacaynta soo socota. Fadlan jawaabtaada noogu soo dir:

- Adiga oo iimayl ku soo diraya faalooyinkaaga communications@del.wa.gov ciwanna uga dhigaya “Guidelines comments”; ama
- Adiga oo isticmaalaya foomka hoose, iyo adiga oo boosto ama fakis ugu soo DEL.

Waad ku mahadsan tihiin caawintiinna!

Faalooyin:

1. Hageyaashu ma ku caawiyeen ka waalid ahaan, amase wax ma ka taree shaqadaadii caruurta iyo qoysaska? Hadday sidaa tahay, sidee?

2. Ma jiraan macluumaad dheeraad ah oo si tan ka wanaagsan kuu caawin laha?

3. Ma jiraan wax aad soo jeedinayso in lagu daro ama laga reebo?

Fadlan naga caawi in aan fahamno faalooyinkaaga adiga oo ka jawaabaya waxyaabaha soo socda:

4. Waa maxay kaalintaada aasaasiga ah ee marka ay caruurtu dhashaan ilaa fasalka 3^{aad}?

5. Sidee ayaad u isticmaashay Hageyaasha?

Fadlan foomkaan boostada ugu dir:

Department of Early Learning
(Waaxda Waxbarashada Hore)
Head Start State Collaboration Office
P.O. Box 40970,
Olympia, WA 98504-0970

Ama fakis:

360-725-4939

