

# Dhalashada ilaa Lix Jirka – Koritaanka iyo Koboca

*Fadlan Weydii. Ciyaalku Ma Sugi Karaan.*

## Maxay

Shaxda waxaa loo qoray waalidiinta, laakiin qof kasta oo yaqaan ama la shaqeeya carruurta yar-yar wuxuu u arki doonaa mid waxtar leh.

## Sababta

Shaxdan hore ee shaashadda waa hab deg-deg ah oo kaa caawinaysa inaad garato meelaha dhibka ka iman kara ee aragga, maqalka iyo koritaanka. Shaxda ayaa kaa caawin doonta inaad eegto ilmaha oo dhan. Waxaad ka daawan doontaa koritaanka ilmaha dhinacyada fikirka, xirfadaha bulshada, dhegeysiga, hadalka iyo dhaqdhaqaaqa hawlaha. Xirfadaha dhaqdhaqaaqa qaarkood waxay isticmaalaan muruqyo yaryar (sida faraha), qaar kalena waxay isticmaalaan muruqyo waaweyn (sida lugaha). Waa muhiim in la daawado aragga iyo maqalka carruurta da'kasta.

**MUHIIM!** Jaantuskani waa hab deg-deg ah oo kaa caawinaya inaad la socoto aragga, maqalka iyo korriinka ilmahaaga, loogumana talagelin inay noqoto baadhis koriin, qiimayn ama lasocosho.



## Sidee

Qayb kasta oo da' kastaa waxay taxdaa waxqabadyada ay carruurta badankoodu awoodi doonaan inay qabtaan inta u dhaxaysa da'da koowaad iyo da'da labaad ee qaybtaas. Tusaale ahaan, 12 bilood, carruurta badankoodu waxay awoodi doonaan inay qabtaan dhammaan hawlaha kujira liiska 6 ilaa 12 bilood ee qaybta. Si kastaba ha ahaatee, carruurta badankoodu ma awoodi doonaan inay qabtaan dhammaan hawlahaan 6 bilood. Isla sidaas oo kale waa run qaybta da' kasta. Sidaa darteed, aad ha uga wel-welin haddii ilmuhu bilawga heerka da'da uusan qaban karin dhammaan hawlaha. Maadaama caruurta ku koraan heerar kala duwan, ha argagixin sababtoo ah ilmuhu wuxuu u muuqdaa mid gadaal kahaya hal hawl.

Akhri waxqabadyada ku taxan da'da ilmaha oo ay kujiraan aragga iyo maqalka. Daawo oo dhegayso markuu ilmuhu ciyaarayo. Ilmuhu ma samayn karaa hawlaha? Waa muhiim in ilmuhu uu haysto wakhtiga, goobta iyo agabka uu u baahan yahay marka uu qabanayo hawl kasta. Tusaale ahaan, ha odhan in ilmuhu ma sawiri karo weji haddii aanad siin ilmaha warqad iyo qalin ama kalar.

Waxaa laga yaabaa inaad rabto inaad daawato oo aad dhegaysato ilmo dhawr maalmood, adoo isticmaalaya shaxanka muujinaya walaac kasta oo aad qabtid. Haddii ilmaha da'da sare ee qaybta aanu samayn karin dhammaan hawlaha, qoysasku waxay la wadaagi karaan indha-indheyntooda xirfadle si dhow u eegi kara koritaanka ilmaha.

## Goorta

Daawo oo dhegayso ilmaha markuu ciyaarayo. Waxaad raadinaysaa sida ilmuhu caadi ahaan yahay. **Ha isticmaalin shaxdan marka ilmuhu buko, daalan yahay ama xanaaqsan yahay.**

## Maxaa Xiga

Waxaad wici kartaa lambarka Help Me Grow Washington ee ku qoran dhanka kale ee daabacaadan magaca Family Resources Coordinator (Isuduwaha Kheyraadka Qoyska, FRC) ee Hogaanka deegaanka ee goobaha haddii aad ka wel-welsan tahay koritaanka ilmaha. Sidoo kale, dhakhtarka ilmaha, waaxda caafimaadka ama dugsi degmada ayaa caawin kara qoysaska oo waxaad raadin kartaa wakaaladda kuu dhow oo samayn karta hubin dhamaystiran oo ku saabsan koritaanka ilmaha, aragga iyo/ama maqalka.



## Aragga

*Miyuu canugaagu...*

- Sameeyaa xarakaadka indhaha (fiiriyaa indhahaaga)
- La raaca shay dhaqaaqaya indhihiisa
- Socdaa ama guurguurtaa isagoon badanka ku boodayn ashyaada
- Ku fiiriyaa dadka iyo ashyaada labada indhoodba
- Qabtaa ashyaada u dhow (ka dib da'da 6 bilood)
- U socdaa ama u guurguurtaa si degan meelaha madow ama qariibka ah (rooga, marmarka)
- Fiiriyaa dadka iyo waxyaabaha isagoon isdhaafineyn indhaha ama isku haya (ka dib 9 bilood)
- Leeyahay indho waadix, oo aan caseyn ama biyo lahayn

## Maqalka

*Miyuu canugaagu...*

- Ka warqabaa codadka guriga (teleefanka, garaaca albaabka, telefishanka)
- Icticmaalaa cod aan aad u weynayn ama aad u dabacsan
- Ku ciyaaraa baanbolo sameysa cod (shabaxshabax, dhow)
- Ku daydaa codadka (kadib 1 sano)
- Icticmaalaa kalmadaha ku dhamaanaya ("s" ama "ing") ka dib da'da labo
- Raaca tilmaamaha hadalka
- Ilaaliyaa cod dhexdhexaada telefishanka ama raadhiyowga
- Dhageystaa sheekooyinka, diwaanada, ama telefishanka isagoonay ku adkayn
- U hadlaa si dadka badankiisu fahmi karaan (haddii uu ka weyn yahay 2-1/2 sano)
- Kuu imaadaa markaad uga yeedhid qol kale (kadib 2 sano)



# Dhalashada ilaa Lix Jirka – Koritaanka iyo Koboca

Fadlan Weydii. Ciyaalku Ma Sugi Karaan.

## Waalidka:

Waalid ahaan, waxaad tahay qofka ugu muhiimsan ee nolasha ilmahaaga. Si fiican ayaad u taqaanaa canugaaga. Haddii aad walaac ka qabto koritaanka ilmahaaga, waxaad codsan kartaa qiimayn. Fadlan weydii haddii aad wax su'aalo ah ama walaac ah qabtid. Wac Help Me Grow Washington magaca Family Resources Coordinator (Isuduwaha Khayraadka Qoyska, FRC) ee deegaanka kaas oo ku caawin kara.

## Bixiyaasha:

Carruurta waxay u koraan oo u kobcaan siyaabo kala duwan. Fadlan isku day oo kala hadal qoysaska horumarka ilmahooda si joogto ah. Waydii xirfadaha cusub ee ilmahoodu bartay, tabashooyinka ay qabaan oo la wadaag indho-indhayntaada. U sheeg qoysaska in haddii ay qabaan tabasho, macluumaad dheeraad ah iyo caawimo la heli karo iyaga oo wacaya lambarka Help Me Grow Washington. Waxay qoyska u gudbin doonaan Family Resources Coordinator (Iskuduwaha Khayraadka Qoyska, FRC) ee deegaanka ee aaggooda. Waxaad sidoo kale wici kartaa Help Me Grow Washington si aad u hesho magaca iyo lambarka taleefanka FRC oo aad xogtan si toos ah ula wadaagto qoyska.

DCYF ma takoorto waxayna usiisaa helitaan siman barnaamijyadeeda iyo adeegyadeeda dhamaan dadka iyadoon loo tixgalin isirka, midabka, jinsiga, diinta, caqiidada, xaalada guur, dhalashada, rabitaanka galmo, da'da, xaalad ciidan ama jiritaanka naafo jidheed, dareen ama maskaxeed.

Haddii aad rabto nuqullo dhukumanti ah oo qaab kale ah ama luuqad kale ah, fadlan kala xidhiidh DCYF Constituent Relations (DCYC Xidhiidhiyaha Qaybaha Taleefanka) 1-800-723-4831 ama iimaylka [communications@dcyf.wa.gov](mailto:communications@dcyf.wa.gov). DCYF PUBLICATION FS\_0030 | DEL TI-002 SM (07-2023) Somali

### Dhalashada - 3 Bilood Miyuu ilmahaagu...

- Kor u qaadaa madaxiisa iyo laabtiisa markuu caloosha u jiifo
- U dhaqdhaqaaqiyaan gacmihiisa iyo lughihiisa si fudud
- Raacaa dhaqdhaqaaqyada isagoo u rogrogaya madaxiisa dhinac-dhinac
- Si fudud u qaadaa caagad ama naaska una nuugaa si fiican
- Uga yaabaa ama uga ooyaa codadka dhaadheer ee kadiska ah
- Kusoo eegaa, daawadaa wajigaaga
- Sameeyaa codadka gunnuuca ama layaabka
- Dhoola cadeeyaa isagoo ka jawaabay dhoola cadeyntaada ama hadalkaaga
- Degnaadaa markuu faraxsan yahay

### 3 - 6 Bilood Miyuu ilmahaagu...

- Ku ciyaaraa cagaha markuu dhabarka u jiifo
- U qaadaa kor madaxiisa iyo laabtiisa isagoo gacmihiisa cuskanaya markuu beerka u jiifo
- Kor u qabtaa madaxiisa oo isdejiyaa isagoo la caain
- Iskasoo rogrogaa beerka ilaa dhabarka iyo dhabarka ilaa beerka
- Ku ciyaaraa gacmihiisa isagoo isku taabanaya iyaga
- Gaadhaa baanbolada
- Soo qaadaa baanbolo uu gaadhayo
- Ujeedsadaa dhanka dhawaqa
- Sameeyaa codad badan oo kala duwan
- Kor u qoslaa
- Iskudayaa inuu muujiyo diidmo iyo doorbidis

### 6 - 12 Bilood Miyuu ilmahaagu...

- Isasoo ururiyaa si uu u istaago marka la caawiyo
- Fadhiistaa iyadoon la caawin markuu ku ciyaarayo baanbolo
- Ka wareejyaa ashyaada hal gacan una wareejyaa midkale
- Iskisii u cunaa cuntada
- Iskudayaa inuu ku gacan haadiyo baay-baay
- Kugu dareensiyaa baahiyihiisa shucuur iyo codad
- Kudaydaa codadka hadalka ("ba-ba", "ga-ga")
- Qaataa markiisa markuu la ciyaarayo dadka waaweyn (ficilada, codadka, ama xarakada wajiga)
- Ku dareensiyaa inuu fahmay su'aal fudud ("Ma rabtaa inkale?")
- Ka yaqaan waalidka dadka kale

### 12 - 18 Bilood Miyuu ilmahaagu...

- Kaligii socdaa
- Soo qaadaa ashyaada yaryar (xajmiga yar)
- Ku ridaa ashyaada kana soo saara baaldiyada
- Dul dhigaa shay mid kale
- Iskii u isticmaalaa malqaacada
- Yidhaahdaa labo ama saddex kalmadood oo kala duwan marka laga yimaado "Mama" ama "Aabo"
- Weydiiyaa waxyaabo isagoo isticmaalaya kalmado
- Qabtaa oo ka cabaa koob isagoo yara daadinaya
- Tilmaamaa dhowr shay ama sawir marka la magacaabo

### 18 - 2 Sano Miyuu ilmahaagu...

- Fuulaa oo ka degaa kaabadaha isagoo qabsanaya
- Wax-sawiraa
- Dhaqaajiyaa jidhkiisa wakhtiga muusiga
- Isku keenaa kalmadaha ("sharaab badan")
- Bilaabaa inuu weydiiyo su'aalaha, ("sharaab?", "baay-baay?")
- Iskii u cunaa saanweyn, isagoo goosanaya
- Iska saara sharabaadada iyo kabaha
- La fiiriyaa sawirada buugta sheekada dadka waaweyn
- Sameeyaa doorashooyin fudud marka baanbolada (alaabaha ama gawaadhida)
- Ku daydaa ciyaarta canug kale (ciid tuurid, kubad tuurid)

### 2 - 3 Sano Miyuu ilmahaagu...

- Si fiican u socdaa, ordaa, istaagaa, tallaabsadaa una fadhiistaa
- Raseeyaa 3 shay ama ka badan
- Istimaalaa malqaacad iyo koob dhammaantood iskii
- Raacaa tilmaamaha labo talaabo ("Soo qaad buuga oo dul dhig miiska")
- Magacaabaa shan ilaa lix qeybood oo jidhkiisa ah
- Ka qeybqaataa wadasheekaysiga fudud
- Ka jawaabaa su'aal fudud "maxay" iyo "maxaan sameeyaa" su'aalaha ah ("Maxaad u rabtaa qado?")
- Tilmaamaa ama magacaabaa ashyaada marka loo sheego isticmaalkooda ("Maxaad wax ku cabtaa?")
- Ka caawi shaqooyinka fudud (soo qaadista baanbolada)
- Istimaalaa 2-3 kalmadood jumlad ah si joogto ah

### 3 - 4 Sano Miyuu ilmahaagu...

- Boodaa, ordaa, istuuraa, fuulaa, isagoo aan dheel-dheeliyayn
- Sawiraa goobooyinka, laymanka iyo iskutalaabaha isagoo isticmaalaya kalarka
- Istimaal boolbaro iyo agab kale si uu unoqdo mid ku ciyaaraya
- Ku raaxaystaa buugaagta sawirada iyo in la akhriyo
- Fahmaa ereyada sheegaya halka waxyaaluhu yaalliin (gadaasha, hoosta, gudaha, dusha sare)
- Istimaalaa hadal si dhibyar loo fahmi karo
- Weydiin karaa waxbadan su'aalaha "sababta" iyo "waxa"
- Ku raaxaystaa la ciyaarista carruurta kale
- Sugaa markiisa mararka qaarkood
- Ka jawaabaa su'aalaha fudud "meesha" iyo "yaa"

### 4 - 5 Sano Miyuu ilmahaagu...

- Ciir-ciiraa, jaasaa ama ciyaaraa ciyaaraha kale kaasoo uu isticmaalayo murqaha waawayn (sida lugaha)
- Ku boodaa hal lug
- Sawiraa wax u eeg waji
- Xidhaa dharka isaga oo helaya caawimaad yar
- Waydiiyaa su'aalo isagoo isticmaalaya "waxa, goobta, cida iyo sababta"
- U dhahaa inta badan hadalka si cad marka laga reebo erayada "s, z, th, iyo r"
- Adeegsadaa ereyada muujinaya cabbirka iyo tirada (weyn, badan)
- Sheegaa magaciisa koowaad iyo kan labaadba
- Ku raaxaystaa la ciyaarista carruurta ay isku da'da yihiin

### 5 - 6 Sano Miyuu ilmahaagu...

- Ku raaxaystaa qabashada, tuurista, laagista kubada
- Leeyahay dheelidir wanaagsan markuu ciyaarayo ciyaaraha waawayn (calaamadaha, ciir-ciirista, kubada kolayga)
- Ku raaxaystaa in uu wax kujaro maqaska
- Iskii u labistaa sida baldhan xidhashada, isqabadiinta iyo suusad xidhista
- Muujiyaa danayn qorista erayad ah
- U hadlaa sida wadhadalka qoyska oo kale (waxay adeegsadaan erayo iyo weedho isku mid ah)
- Raacaa tilmaamaha saddex-tallaabo ah sida ay u kala horreeyaan ("Kubbada hel, ku rid sanduuqa ay ku ciyaaraan, oo kaalay miiska.")
- Sheegi karaa magiica oo saddexan, da'da iyo jinsiga
- Ku raaxaystaa la ciyaarista ciyaaraha habaysan ee carruurta kale (Simon ayaa dhahay, calaamada)

## Kalaxidhiidh:

**Barnaamijka Department of Children, Youth & Families Early Support for Infants and Toddlers (Kaalmada Caruurta-yaryar ee Naafada ah iyo Socod-baradka ee Waaxda Caruurta, Dhaliyarada & Qoysaska) ee Gobolka Washington**

PO Box 40970  
Olympia, Washington  
98504-0970

[esit@dcyf.wa.gov](mailto:esit@dcyf.wa.gov)

[www.dcyf.wa.gov/services/child-development-supports/esit](http://www.dcyf.wa.gov/services/child-development-supports/esit)

**Help Me Grow Washington**  
Taleefanka: 1-800-322-2588