SOMALISKA

Joogso! Jidhkayga!

Tilmaan bixin kooban

Rädda Barnen

JOOGSO! JIDHKAYGA!

Ula jeeddada barnaamijka ”Joojso! Jidhkayga!” waa in mawduucan laga dhigo mid si fudud ay uga hadli karaan carruurta iyo dadka waaweyn. Carruurtu waa inay fahmaan waxa dadka waaweyni iyo carruurta kale ay ku samayn karaan jidhkooda iyo waxa aanay ku samayn karin.

Carruurtu waa inay ogaadaan in aanay marnaba iyaga wax khalad ah saarnayn haddii wax dhacaan, isla markaana waa inay caruurtu ogaadaan in markasta ay la hadli karaan ruux weyn haddii ay u baahdaan.

Joogso! Jidhkayga! loogama jeedo in carruurtu ay iyagu joojiyaan khaladaadka, xadgudubyada, sharaf-dilka ama tacaddiyada. Mas’uuliyaddaas waa in ay qaadaan dadka waaweyn, lamana saari karo carruurta. Laakiin hadii mawduuca laga dhigo mid si fudud loogu hadli karo, waxay sahlaysaa in dadka waaweyni fahmaan waxa carruurtu ay u baahan yihiin iyo waxyaabaha ay caruurtu la kulmaan.

Hadii iyadoo la isticmaalayo siyaabo kala duwan oo hal abuurnimo leh lagala hadlo caruurta arimaha jidhka, dareenka iyo xuduudaha jidhka, waxeeynu u fududeyneynaa inay noo sheegaan waxyaabaha ay la kulmaan waxayna ku dhiiranayaan inay horey inoo weydiistaan caawimaad haddii ay u baahanyihiin.

HORDHAC

Carruurta oo lagala hadlo arimaha ku saabsan jidhka, dareenka, iyo xuduudaha waxay noqon kartaa mid adag. Waxaa laga yaabaa in qofku ka baqo inuu cabsi gelinayo ilmaha ama u arko in mawduuca uu yahay wax laga xishoodo ka hadalkiisa. Sidoo kale, waxaa adkaan karta in la helo ereyada ku habboon in loo isticmaalo mawduucan.

Hase yeeshee markaan carruurta kala hadalno jidhka iyo xuduudaha, waxaan siinaynaa iyaga sharaf iyo kalsooni dheeraad ah oo ku saabsan in jidhkoodu yahay mid qiimo ku fadhiya oo ay iyagu ka go'aan gaaraan. Caruurtu yaraanta ayay ku bilaabaan xiisaha ay ku doonayaan inay ogaadaan jidhkooda iyo jidhka dadka kale taasina waa wax caadi ah wayna fiicantahay. Laakiin waxaa muhiim ah in ilmaha loo dejiyo sharciyo cadcad. Tusaale ahaan, waa in carruurta la fahamsiiyaa inaysan sax ahayn inay taabtaan ama muujiyaan xubnahooda jidhka wakhti kasta.

Marka caruurtu waynaadaan waa in lagarab istaago oo lagala hadlo arimaha ku saabsan xidhiidhada dadka kale kala dhaxeyn karo, ogolaanshiinyahooda, waxyaabaha saxda ah iyo kuwa aan saxda ahayn. Markaan fursad u siino caruurta ka qaybqaadashada wadahadalada, waxaan kor uqaadaynaa suurtagalnimada in carruurtu noola yimaadaan su'aalo iyo in ay caawimaad na weydiistaan marka ay dareemaan in wax khaldanyahay

EREY BIXIN

Goobaha jirka ee khaaska ah – Waxaa jira meelo jidhka ka mid ah oo loo yaqaan goobo khaaska ah. Waa xubnaha taranka sida, siilka, guska, iyo dabada.

Xeerarka jidhka – Xeerarka jidhka waa hab lagu sharaxo waxa saxda ah iyo waxa aan saxda ahayn. Adiga ayaa go'aanka jidhkaaga iska leh, gaar ahaan goobahaaga jidhkaaga ee khaaska ah. Qofna ma dhibaatayn karo jidhkaaga. Adiga ayaa go,aansanaya waxa aad isleedahay wuu wanaagsanyahay iyo waxa aan wanaagsanayn. Qofna ma sawiri karo mana duubi karo qaybahaaga gaarka ah. Haddii aad rabto inaad saaxiib taabato ama hab siiso, waa inaad hubisaa in waxa aad sameeynayso uu sax yahay.

Siraha wanaagsan iyo kuwa xun – Siraha wanaagsan waa kuwa naga farxiya ee sida xiisaha leh aan u sugno. Siraha wanaagsan badanaa ma sheegno. Siraha xunxun waa waxyaabo inta badan nagu abuuraya murugo, walbahaar, ama waxa laga yaabaa in calooshu inaga xanuunto marka aan ka fikirno. Siraha xunxun waa la ogolyahay in loo sheego dadka kale – xitaa haddii qof kugu yidhi ha sheegin. In laga hadlo siraha wanaagsan iyo kuwa xun waa hab lagu xoojiyo carruurta si ay ugu dhiiradaan inay sheegaan haddii ay la kulmaan wax culays ku keenaya, xitaa haddii lagu yidhi ha sheegina.

Ogolaansho – Ogolaansho waxay ka dhigan tahay inaad adigu go’aansato waxa aad ku sameyneyso jidhkaaga. Dadka kalena iyaga ayaa go,aansanaya waxa ay ku sameynayaan jidhkooda. Waa muhiim in had iyo jeer la hubiyo in ruuxa kale raali ka yahay waxa lagu sameynayo jidhkiisa. Haddii aad rabto inaad wax ku sameyso jidhka qof kale, waa in qofkaas oggolaadaa. Taasi waxay ka dhigan tahay waa inaad hubiso in qofka kale uu raali ka yahay kuguna raacsanyahay. Si aad u ogaato inaad oggolaansho haysato iyo inkale, waa inaad waydiisaa shaqsiga kale arinkaas. Laaluushka, handadaada iyo cadaadiska lama ogola. Hadii uusan shaqsiga kale kuu jawaabin ama uu shakisanyahay wax ogolaansho ah ma uusan bixinin shaqsigaas ayay ka dhigantahay.

CARRUURTA DA'DA YAR

- **U ogoloow caruurta inay kula qabtaan hawlaha ay awoodaan,** sida inay is nadiifiyaan ama ay dharka iyagu xidhaan. Isla markaas, waad uga faaiideysan kartaa caruurta inaad barto magacyada goobaha xubnaha jidhka ee khaaska ah sida xubnaha taranka ee siilka, guska, iyo dabada.

- **Xushmee xuduudaha ilmaha** adigoo ogolaansho weydiinaya ilmaha ka hor inta aadan usoo dhawaanin jidh ahaan sida hab siinta ama dhunkashada. Taas waxay ilmaha ka caawinaysaa inuu dareemo kalsooni iyo xasilooni xidhiidhkiisa kaala dhaxeeyo.

- **Kala hadal ilmaha** sida wax loo diido oo Maya loo yiraahdo iyo sida wax loo ogolaado oo Haa loo yiraahdo iyo inay gartaan marka ay ka hor imaanayaan waxa aysan ku qanacsanayn in jidhkooda lagu sameeyo. Xitaa kala hadal ilmaha sharciyada iyo xeerarka jidhka si ay uga caawiso inay dareemaan kalsooni ku aadan waxyaabaha saxda ah iyo kuwa aan saxda ahayn iyo waxa ay ka sameeyn karaan hadii ay dareemaan in wax khaldanyahay.

CARUURTA GAADHAY DA'DA ISKUULAADKA

- **U oggolow ilmaha inay iyaga ka go,aan gaaraan jidhkooda.** U sheeg in ay xaq u leeyihiin ka go'aan gaarida jidhkooda ayna yiraahdaan maya waxa aysan rabin.

- **Wakhti la qaado ilmaha.** Ka hadal mawduuca adigoo ka faa,iideysanaya mararka aad la kulantaan dhacdooyin ku saabsan mawduuca ama mararka aad aragtaan iyadoo baraha bulshada ama Tv-ga lagu soo hadal qaaday waxyaabaha ku saabsan arinkan.

- **Tus inaad doonaysid inaad caawiso.** Laga yaabo inaadan wax walba adigu garnaynin laakin si wadajir ah ayaad wax u xalin kartaan. U sheeg ilmaha inay markasta kaala hadli karaan waxkaste, ayna muhiim tahay inay sheegaan hadii ay dareemaan in wax khaldanyahay ama welwel galinaya.

DA'DA DHALINYARANIMADA

- **Sii wad inaad la hadashid oo aad waydiisid**. Ka hadal si aad u muujiso inaad daneynayso oo aad la socoto mawduuca. Haddii aad ka hadasho mawduuca si joogto ah, waxay fududeeynaysaa ka hadalkiisa. Ku dadaal inaad xiiso u muujiso fikradahooda oo aad waydiiso su'aalo. Waxaa laga yaabaa inaadan helin jawaabo badan, laakiin taas waa iska caadi.

- **Ka warhay dhibaatooyinka**. Ogoow farxumeynta galmada inuu ka dhex dhici karo kuwa isku da'da ah ee arinkaa fiiro gaar ah u yeelo. Xusuusnow in faraxumeynta galmada ay ka dhici karaan goobo kala duwan iyo sidoo kale baraha bulshada.

- **Tus inaad garab taagantahay oo aad danaynayso**. Tus inaad diyaar u tahay oo aad xiiseynayso inaad dhagaysato marka dhaliyarada doonayaan inay kula hadlaan. Dareensii kalsooni ay kaagala hadli karaan waxkaste xitaa hadii ay tahay wax ay adagtahay in laga hadlo.

HADDII AAD WELWELSANTAHAY

- **Faham welwekaaga:** Kahor intaadan la hadlin caruurta, isku day inaad fahamto waxa ku welwel galinaya. Adigoo ka duulaya dhacdo gaar ah adigoon carruurta ku cadaadin su'aalo. Ka fogow inaad ku degdegto go,aan kama danbeys ah oo ku saabsan falal ku saabsan faraxumeyn galmo.

- **Garab istaag oo si fudud ha laguu heli karo:** Marka aad la hadleyso ilmaha, muuji inaad u joogto inaad dhagaysato iyaga oo aad caawiso. U sheeg inay fiicantahay inay ka hadlaan hadii ay dareemaan inuu wax khaldanyahay, isla markaana usheeg inay jiraan dad kale oo waawayn oo ay lahadli karaan. Sidoo kale, u sheeg ilmaha inaysan iyagu wax khalad ah aysan lahayn lana heli karo caawimaad.

SAWIRKA MUUJINAYA XEERARKA JIDHA

Bogga danbe ee buugga (QR-koodhka bogga bilowga-smk) In caruurta lagala hadlo arimaha ku saabsan jidhka, dareenka, iyo xuduudahooda waxay noqon kartaa mid adag. Waalidiin badan ayaa ka fogaada mawduuca iyagoo ka baqaya inay cabsi geliso ilmaha ama u arka ka hadalka arinkan inuu yahay mid aan wanaagsanayn. Waxaa sidoo kale caqabad ah helida erayo ku haboon mawduuca. Si kastaba ha noqotee, waa muhiim in aan ufurfuranahay la hadalka caruurta. Ka hadalka xuquuqahooda jireed, xuduudahooda iyo waxa saxda ah iyo waxa aan saxda ahayn waxay siinaysaa ilmaha isku kalsoonaan iyo isku filnaansho.

Rädda Barnen