

AKHRIS/QORID CAAFIMAAD: FURAHA FAHMIDA IYO ISTICMAALKA MACLUUMAAD CAAFIMAAD



NATIONAL CENTER ON
Early Childhood Health and Wellness

Talooyin loogu tala galay qoysaska Xarunta Qaranka ee caafimaadka ilmaha ee hore iyo caafimaadkooda

Fahmida waxa dhaqtarkaadu uu kuu sheegayo

Qorista/aqriska caafimaad waa sida wacan ee aad u fahanto macluumaadka caafimaad iyo in aad samaysi dooq fiican oo ku saabsan caafimaadka iyo xanaanada caafimaad.

Maxay u tahay muhiim?

Dad fara badan waxay ula muuqataa mid adag in ay fahmaan macluumaadka caafimaad oo ay u baahanyihiin si ay u daryeelaan nafsadooda iyo qoysaskooda.

Markii waalidiinta iyo kuwa daryeelka siiya ay fahmaan macluumaadka caafimaad iyo sida loo isticmaalo, caruurta waxay u badan yihiin:

- Waayaan maalmu aad u yar dugsiga
- Samay safari yar xagga dhaqtarka caruurta ama qolka gurmadka oo aan loo baahnayn
- Ku noolaw nolol caafimaad leh

- Hel daryeel ka hor tag sida tallaalka hergabka
- Lahaw guri badbaado halka shilal yar ay ka dhacaan

Barashada waddooyinka lagu fahmo laguna isticmaalo macluumaad caafimaad waxay kaa caawin karaan:

- La hadal dhaqtarkaaga
- Waydiinta su'aalaha
- Raacida jihooyinka daqtarka
- U Qaadashada ama siinta daawada sida saxda ah
- Helida tijaabooyinka caafimaad iyo canaano ee loo baahanyahay
- Aqoonta waxa la sameeyo marka ilmahaagu uu xanuunsado
- Difaacida cudurada sida sonkorowga, neefta, kansarka
- Samaynta dooq caafimaad leh adiga iyo qoyskaaga
- Waydiisashada caawimaad

Waxyaalaha aad samayn karto si aad u caawiso ilmahaaga

- Waydii garab haddii aadan fahmayn foomka caafimaadka ama aadan aqoon sida loo buuxiyo.
- Waydiiso waraabo ku qoraalo luqada kuugu fudud in aad wax ku aqriso.
- Qor su'aalaha aad hayso ka hor inta aadan aadin booqasho mid uun xanaano caafimaad.
- U sheeg dhaqtarkaaga haddii aadan fahmi Karin waxa asaga/ayada uu/ay dhahayo/dhahayso.
- Aad maktabadda oona waydii sida lagu helo macluumaad sax ah oo ku saabsan walwalka caafimaad iyo daawaynta.
- Waydii Xidiga madaxa ama barnaamijka xanaanada caruurta eek u saabsan arimaha caafimaad oo adi ku quseeya.
- Aad aqoon is waydaarsi caafimaad ee barnaamijka Head Star ee ilmahaaga iyo gudaha bulshadaada ah.

