

# CAAFIMAADKA MASKAXDA



NATIONAL CENTER ON  
Early Childhood Health and Wellness

Tallooyinka ee qoysaska ka timid National Center ee Early Childhood Health iyo Wellness

## Waa maxay caafimaadka maskaxda ?

Caafimaadka maskaxda waxay ka macna tahay in ilmaha yaryar ay u koraan awoodooda si ay:

- u fahmaan ayna la wadaagaan dareemadooda
- yeeshaan xiriir fiican iyo mid xunba
- sahmiyaan ayna bartaan

### Maxay muhiim u tahay?

### In la yeesho caafimaadka maskaxda ee fiican waxay fududaysaa ilmaha in:

- Yeeshaan xariir dhaw qoyska iyo saaxiibada
- Ay ka sameeyaan wax fiican dugsiga
- Ay bartaan waxyaalo cusub
- Solve tough problems
- Ay xaliyaan dhibaatooyinka adag
- Ay la imaadaan dulqaad (ama aysan quusan)

- Ay diirada saaraad halsha
- Ay waydiistaan garab

### Marka ilmaha yaryar ay walwalaan, cmurugoodaan ama ay xanaqaan, waxaa ku adkaan karta in:

- Ay Saaxiibo samaystaan
- ay raacaan jihooyinka
- Ay qeexaan dareemada iyo rajooyinka
- Ay raacaan jihayn fudud
- Ay digtooni siiyaan fasalka
- Ay xaliyaan dhibaatooyinka qaab fiican
- Ay wanaag sameeyaan dugsiga dhexdiisa



## Waxyaalaha aad samayn karto iyo aad ku dhihi karto ilmahaaga

### • **Ilmahaaga**

- Hay ilmahaaga inta lagu guda jiro quudinta. “waan ku jeclahay ilmahaygow marka aan ku quudinayo”
- Fiir ilmahaaga oona dhoola caday, dhoola caday, dhoola caday! “hooy, marka aan dhoola cadeeyo, adigana dhoola iga daba dhoola caday”
- Ka hadal waxa aad samaynayso. “waxaan kaa badalayaa xafaayada”
- Isku in aad nasato aadna yeelato madadaalo “marka aan faraxsanahay, waad yartahay”
- Read una hees ilmahaaga maalin waliba. “waa xiligii hurdada, xiliga sheekada iyo sheekooyinka wacan”
- Ka taxadar nafsadaada. “marka aan nasto, waxaan kaaga taxadaraa si fiican”

### • **Ilmahaaga socod baradka ah/xanaano baradka ah**

- Hubso mar walba in ay dareemaan nabad galyo. “waan ogahay buuqa codka dheer in uu wax cabsi galiyo, laakiin waa iska caadi”.

- Dooqag sii. “ma waxaad doonaysaa shaatiga buluuga ah mise kan casaanka ah?”
- Dulqaadka ku tababaro. “aynu sugno ilaa heestu ay ka dhamaato kadibna banaanka ayaanu aadaynaa.”
- Muuji wax garadnimo. “DHAB ahaantii waxaad doonaysaa cunta kale! Way adagtahay mark aad cunaysid mid qura.”
- Ka tag waqtiga dheeriga ah. “waan arkaa ma rabtd in aad ka soo tagtid garoonka ciyaarta. Hal mar oo kale sibiibixashada, kadibna waa in aan baxnaa.”
- Wada Cayaara ugu yaraan 15 daqiiqo maalin walb. “wax badan oo la qabto ma lahan laakiin waa muhiim in aan wada ciyaarno.”
- Raacraac waxa ay xiisaynayso. “waan arkaa waxaad rabtaa in ku cuyaarto bulukeetig. Maxaad dhisi rabtaa?”
- Amaan ilmahaaga marka ay isku dayaan. “waan jeclahay qaabka aad iskugu dayaysid in aad hesho qaybta saxda ah ee xujada.”
- Ku tababaro In aad raacraacdo jihooyinkooda. “ugu horayntii kor u qaad bulukeetiga, kadub qaad gaariga.”

