

Daryeelka ilmaha iyo

Caafimaadka Carruurta

XAASHIDA MACLUUMAADKA EE WAALIDIINTA



Xarakaadka Jireed ee dhallaanka iyo ilmanimada

Qoysas badan oo Australiyaana, noloshu waxay sii noqonaysaa mid aan firfircoonayn. Dad badan ayaa gaari kaxaysta halkii ay ka socon lahaayeen, qaar ayaa shaqeeya saacado iyaga oo aan xarakaad badan samanayn, kuwa kale ayaa daawada telefshan ama madadaalooyin badan oo iskiriinka ka soo baxaya. Si kasta ha ahaatee, haddii ilmahaagu ku raaxaystaan xarakaad cayaareed intay yar yihiin waxay yeellan doonaan nolol firfircoon aakhirka.

Carruurta markay samaynayaan xarakaadyada firfircoon oo cayaareed waxay yeeshaan jir caafimaad qaba, waxay bartaan isticmaalida muruqyo xoog badan, waxayna yeeshaan xirfada kale oo muhiima. Sidoo kale, carruurta waxay ka hellaan waxyaalla badan oo fan ah xarakaadyada firfircoon!

Waa maxay xarakaadyada jireed oo lagu talinayo kuwa jira 0-5 sanadood?

Sanadaha hore ee ilmaha, talada Xukuumada Federaalka ee waa:

- Ku dhiirigeli in carruurta yaryar ay noqodaan kuwa jir ahaan firfircoon laga bilaabo dhalashada. Carruurta da'daana, cayaar ku salaysan dhulka oo la kormeerayo ayaa u wanaagsan.
- Carruurta u dhexaysa hal ilaa shan sano waa inay ahaadaan kuwa firfircoon jir ahaan ugu yaraan 3 saacadood maalintii, taas oo u qaybsanaan karta maalinta oo dhan.
- Carruurta dhalatay, kurey-yada iyo kuwa da'da dugsi gaaray maaha in fadhiid laga dhigo, ama muddo ka badan saacad lagu hayo meel, haddii aanay jifin.
- Carruurta da'doodu u dhexayso labo iyo shan, waa in laga xadadaa iskiriinka (telefshanka, kumbuyuutarka, DVD-ga iyo gaymamka elektarooniga ah) waana in aanay ka badnaan hal saac maalintii.
- Carruurta ka yar laba sanadood waa in aan loo ogolaan iskiriinka gebi ahaanba.

Cayaar firfircooni waxay noqon kartaa in ilmuhu iska soc-socdo ama sameeyo cayaara hal abuur leh. Waqtiyada kale, cayaarta firfircooni waxay noqon doontaa mid aad u adag sida orodka, boodista, fuulista, qoob ka cayaarka ama dabaasha.

Isticmaalida gaadiid firfircoon

Hababka ugu sahlan oo lagu qaban karo xarakaad jireed maalintaada iyo tan ilmahaaga waa gaadiid firfircoon.

Gaadiidka firfircooni waa fuulista baaskiilka, isticmaalida iskuutarka ama socodka. Carruurta yaryari waxaa laga yabaa in aanay awoodin inay socdaan ama baaskiil wadaan, laakiin dabcan waxbay qaban karaan. Ka feker:

- Dhigista gaariga meel xoogaa durugsan iyo u socodka meeshaad u baahan tahay
- Isticmaalida gaadiidka dadweynaha iyo u lugaynta ama ka soo lugaynta maxadada
- Isku deyida waqtiga baraa fuulida iyo ku dhiirigelinta ilmahaaga inuu socdo.

Inaad firfircoon tahay waxay muhiim u tahay koritaankaaga

Cayaarta firfircoon ilmaha muhiim ayay u tahay dhamaan xaalladaha koritaanka, maaha keliya dhinaca jirka, laakiin xagga bulshada, shucuurta iyo garaadka. In laga caawimo carruurta inay yeeshaan dabeecad firfircoon ilmanimadooda hore, waxay ka caawimaysaa inay yeeshaan dabeecad nololeed. La hadal ilmahaaga kuwa wax bara wixii aragti ah xarakaad cayaareed.

Xaashida macluumaadka ee waalidka ayaa lagu heli karaa luqada badan oo bulshooyinku ku hadlaan waxaana lagala soo bixi karaa iyada oo tixraac la socdo websaytka ah www.econnections.com.au

DA'DAALKA

The Royal Children's
Hospital Melbourne
Centre for Community Child Health

WAXAA KAALMEEYAY
EDUCATIONAL GRANT FROM

Johnson's
baby

WAXAA KAALMEEYAY DEEQ KA
TIMID THE NATIONAL CHILDCARE
ACCREDITATION COUNCIL

Putting
Children
First
NCAC
National Children's
Accreditation Council Inc.

WAXA KAALMAYAY
THE AUSTRALIAN GOVERNMENT
DEPARTMENT OF FAMILIES,
HOUSING, COMMUNITY SERVICES
AND INDIGENOUS AFFAIRS