

Dibad ku cayaarida

Cadaadisyo cusub iyo isbedelka xaallada bulsho ayaa sii siyaadasay xadnaanta waaya-aragnimada carruurta ee guriga dibadiisa.

Maxay carruurta waqti badan guriga gudahiisa ugu lumiyaan?

- saacada badan oo shaqo, iyo maqnaanshaha waalidka xilliga maalinimada
- qoysas kooban oo aan la hayn ilma weyn oo isha ku haynaya ilmaha yar
- xubnaha qoyska ama qaraabada oo durugsan, sidaas darteed waxan jirin kaalmada ayeeyo/awoowe, ee la joogida carruurta banaanka
- siyaadida ku noolaanshaha unit/apartment, iyo yaraanta dayrka
- aad u isticmaalida telefshanka, gaymamka iyo kumbuyuutarada
- u qaadida carruurta daryeel iyo xarakaad
- qoysaska oo shaqeeya oo u baahan inay wax badan ka qabtaan hawlaha guriga oo laga yaabo in aanay haysan waqti ay carruurta ku kormeeraan.



Welwelka dadka waaweyn ee amaanka ayaa siyaadiya inta carruurta ku lumiso dibada

Welwelka amaanka ee ku saabsan carruurta ayaa isaguna door ka qaata dhaqan xafidaad oo xadadaya in carruurta banaanka aado. Welwelka amaanka ayaa kala ah 'khatarta qof aan la aqoon' amaanka wadada, ka cabsiga dhaawac, iyo welwelka dhibta qoraxda.

Natiijada ayaa ah siyaadida, ilmaha yar oo in badan ku luminaya guriga gudahiisa. Daawashada telefshanka, ku cayaarida gaymamka iyo fadhiga kumbuyuutarka hortiisa iyo ka dhiga carruurta noloshooda mid fadhiid ah, taas carruurta ka dhigta kuwa aad u buuran. Intaas ka sokow, waaya-aragnimada carruurta iyo rabitaanka adduunka dabiiciga ah, ayaa xadadmi kara. Midaan ayaa kor u qaadaysa su'aasha sidaan ku maarayn karo welwelka iyo khatarta innagoo weli u ogolaanayna carruurta yaryar fursado badan oo cayaareed, sahaminta iyo barashada deegaanka ku wareegsan.

Maxay muhiim u tahay dibad ku cayaaridu?

Dibad ku cayaaridu waxay ilmaha siisaa fursado badan oo aad u wanagsan oo ah barasho ku salaysan cayaar taas oo wanaajisa horumarkooda. Waxay carruurta u ogolaataa sahaminta, hellida, iyo la fal-galka dabecada deegaanka. Dibad ku cayaaridu waxay door ka qaadataa dhamaan koritaanka ilmaha. Dibad baxo waa meel carruurta ku cayaarto, tamarta ku lumiyaan kagana baxsadaan ku go'doomida guriga, waana wax ka fog keliya meel ballaaran ama baaxad xor ah leh. Carruurta qaarkeed, dibad baxo wuxuu siiyaa meel khaasa oo ay ku kala dhuuntaan: xarakaadyada degana waxaa ka mid ah akhriska, sawirida iyo ku cayaarida qalabka dabiiciga ah. Kuwa kaleeto dibad baxo wuxuu wanaajiyaa khibradaha cayaarta ama fursada ilaalinta dabecada.

Dibad baxu wuxuu siiyaa dhamaan carruurta fursada:

- waaya-aragnimo iyo loolana jireed oo cusub
- wax ka qabashada dhibta inta banaanka lagu cayaarayo
- horumarinta awooda iyo kartida
- jir ahaan ula falgelida carruurta sida cayrsiga iyadoo la is cayrsanayo la hadlayo, la cayaarayo, loona
- isticmaalayo muruqyada waaweyn iyo kuwa yaryar siyaallo cusub oo cayaareed
- si oraah ah u sharxaya naftooda iyagoo isticmaalaya heerar codeed
- qadarinaya dabecada deegaankana xafidaya. Carruurta waa ku raaxaysataa dibad jooga.

Daraaso dhowaan laga sameeyey Australia ayaa la weydiiyey carruur yaryar deegaanka ay doorbidayaan. Jawaabta ugu badnayd waxay ahayd in carruurta waraysiga laga qaaday doorbidayeen banaanka. Sababaha kala duwan uguna badan oo la bixiyey waxay ahayd kala doorashada muujinaysa khibradaha kala duwan oo laga hello dibada.

Xaashidaan xaqiiqada ee waalidka waxaa la hellaa iyadoo ku qoran luqadaha bulshooyin ee kala duwan waxaana lagala soo bixi karaa websaytka loo yaqaan Early Childhood Connections www.ecconnections.com.au

Da'daal

Waxaa taageeray