

### 1. Taageeridda qoska

Barnaamijka wuxuu taageero u fidiyaa waalidiinta goorta ubadkoodu lagu helo camoolinimo ama arag hooseeya. Adeegyadan waxaa bixiya shaqaale taageero qoys oo ah xirfadlayaal shaqaale bulshadeed oo leh tacliin sare iyo tabbaro la xiriira dhinnaanshaha aragga ee ku aadan korniinka ubadka.

Shaqaalaha taageerada qoyska ayaa wuxuu qoyskaaga kaaga caawin doonaa si qoyska ay u fahmaan oo ay sida ay ula tacaali la'aayeen dhibaatooyinka la socda oggaanshaha oo ka caawin kara si ay u gaaraan go'aanno wargelin leh oo ku saabsan adeegyada taageero.

### 2. Adeegyada dhexgalka hore

Canug leh dhinnaansho dhanka aragga, taabashada, maqalka iyo isticmaalka haraaga ama aragti haraa ah ayaa ah mid si naqdisan ugu muhiimsan waxbarashada iyo korniinka. Taageero ay bixiyay xirfidlayaal tabbar iyo aqoon u leh meelaha sida aragga hooseeya ay muhiim ugu tahay in ubadka looga caawiyo dareennadan sida ugu wanaagsan oo kartidiisa ama kartiida ah ay wax ugu qabtaan.

Adeegyada dhexgalka ayaa waxaa fidiya shaqaale tababar gaar ah u leh carruurta camoolaha ah/arag hooseeya oo laga helo meel u dhow aqalka qoyska. Shaqaalaha la taliyaha ah waxay waalidiinta ay baraan sida korniinka ubadkooda ay uga taageeri la'aayeen qaybaha soo socda:

- dhaqdhaqaaq ku talagal ah (jihayn iyo socodka)
- korniinka xirfaddaha maskaxda u qaabilsan (tusaale ahaan, galaangashida, gaarida, garguurashada, socodka, iyo isticmaalka gacmaha ee gacan ku haysiga iyo sahminta walxaha)
- xirfaddaha nolol maalmeedka (tusaale ahaan, cunto cunnida, labiska, musqul isticmaalka)
- fekradda korniinka (tusaale ahaan kala garashada walxaha, wax qabadka, iyo sifooyinka)
- korniinka maskaxda iyo bulshada
- korniinka luqudda iyo wada-hadalka
- sida looga faa'idaysto aragga soo haray
- sida loo isticmaalo dhammaan dareen sheegaha si korniinka gacan looga gaysto

### 3. Adeegyada la tashiga

Goorta ubadkaaga uu bilaabay xanaanaynta ilmaha ama xarunta barashada hore, shaqaalaha Barnaamijka Arag Hooseeya - Camoolinimada ayaa waxay caawinnayaan macalimiinta carruurta yar ee bilaabaya in xarunta ay wax ka bartaan sida ugu wanaagsan loola shaqayn la'haa shaqaalaha oo ubadkaaga wax loo bari la'haa.

## Xarumaha Camoolaha - Arag Hooseeya Barnaamijka Dhexgalka Hore

Fadlan booqo boggan soo socda si aad u hesho adeeg bixiyayaal aagaaga u dhow:

[ontario.ca/childvision](http://ontario.ca/childvision)

To order by phone:  
1-800-668-9938  
TTY: 1-800-268-7095

Or visit:  
[www.serviceontario.ca/publications](http://www.serviceontario.ca/publications)  
Publication # 019656

Learn more: [www.ontario.ca/children](http://www.ontario.ca/children)

Nov/2014 © Queen's Printer for Ontario

SOMALI



## Adeegyada loogu talagalay carruurta indhoolaha ah ama qaba arag hooseeya

Barnaamijka Camoolaha – Arag Hooseeya ee Dhexgalka Hore ee Ontario waxaa loogu talagalay in carruurta indhoolinimada ama arag hooseeya ku dhashay ay siiyaan nolol biloow ah ee ugu wanaagsan. Adeegyada gaar ah oo qoyska loogu talagalay ayaa ah mid waalidinta lagu bartilmaameedsanayo ayaa waxaa maalgeliyay gobolka oo waxaana loogu talagalay oo heli kara carruurta laga bilaabo marka ay dhashafan ilaa iyo ilaa ay ka gaaraan Fasalka 1.

Barnaamijka waxaa loogu talagalay in waalidinta uu siiyo taageero iyo waxbarasho si markaa carruurtooda ay u dhiirgeliyaan korniin ladan. Waalidiintu waxay baranayaan in carruurtoodu ay ka caawiyaan in ay la yimaadaan xirfaddaha ay u baahan yihiin ee howlo maalmeedkoodu ee dhanka guriga iyo gun-dhigga daryeelka iyo waxbarashada hore.

Taageero gaar ah oo waqti hore ah in la helo mooyee, dhallaanka indhoolaha ah ama leh arag hooseeya ayaa wixii dhici karta in waxbarashadu dhibaato kala kulmo hadalka, sahminta iyo in isaga ama iyadu ay saaxiibo samaysto goorta uu ama ay iskuulka bilaabayso. Ubadka camoolaha ah ama leh arag hooseeya wuxuu halis wayn ugu jiraa in ay ku adkaato dhammaan meelaha sida korniinka, oo ay ku jiraan:

- hadal iyo luqadda
- xirfaddaha Dhaqdhaqaaqa Maskaxda iyo dhaqdhaqaaajinta
- hanaanka fahamka iyo fekirka
- xirfaddaha bulsho
- kabcinta shucuurta
- waxtarka nafta

Dhexgal ku haboon oo ay siiyaan xirfadleyaal aqoon u leh, waalidiintu waxay baranayaan si ay u dhiirgeliyaan in carruurtooda ay u hehli la'haayeen korniin ladan, oo ayna ka caawiyaan sida ay u baran la'haayeen xirfaddaha ay u baahnaa doonaan si iskuulka ay guul uga gaaraan.

### Adeegyada barnaamijka

Goorta carruurta laga dhiraandhiriyo ama la ogaado in ay camoole yihiin ama aragooda hooseeyo, waxaa loo gudbinayaa xarunta maxalinga ee Camooliga – Barnaamijka Arag Hooseeya ee takhtarka, dawweyaha indhaha, dhakhtar indhaha, waalidka ama daryeel bixiyaha. Fiiri qaybta dambe ee buug yarahan si aad uga hesho barnaamijka adiga kuugu soo sokeeya.

Barnaamijka Camoolaha – Arag Hooseeya wuxuu bixiyaa seddex nooc oo adeeyo ah oo kala ah:

1. Taageeridda qoska
2. Adeegyada dhexgalka hore
3. Adeegyada la tashiga

Kobcintan muhiimka ah ayaa waxay muujinayan qaar ka mid ah muhiimmada hore ee tilmaamaysa kobcinta iyo horumarka aragga ee carruurta dhalinta yar inta ay soo kororyaan. La soco haddii ay jiraan calaamado kasta oo aad isleedahay in ubadkaaga ma gaarin halka laga doonayay oo takhtarkaaga isla markiiba kala hadal haddii aad qabto wax welwel ah.

Haddii aad qabto wax welwel ah oo ku saabsan aragga ubadkaaga, ha suggin. Dhibaataada in waqti hore la ogaado ayaa waxay sahlinnaysaa in ubadkaaga uu helo kaalmada uu isaga ama iyada ay ubaahan tahay si u hesho ama u helo fursadda ugu wanaagsan ee korniin caafimaadeysan.

## Korsiimo muhiim ah

### 6 todobaad jirsado

- goorta soo jeedo dhinacyadiisa ku dhaygaago
- si kooban u fiiriya walxaha/nalka ifaya
- indho-birqiya nalka
- madaxa iyo indhaha oo isla dhaqaaqa

### 3 bilood jirsado

- indhaha u jalleeco ama dayo walxo midba mid kale
- indhaha raaciyo walxaha/qof dhaqaaqaya
- ku dhaygaago wajiga daryeel bixiyaha
- bilaaba inuu fiiriyo gacmaha iyo cuntada

### 6 bilood jirsado

- indhaha dhaqaajiya si u eego walxaha ku wareegga
- eindhaha dhaqaajiya si u eego halka dhawaaqu uu ka imaanayo
- soo qabta ama walxaha gaara
- fiiriya walxo badan oo ka fog
- dhoolacaddeeya oo qosla goorta isaga ama iyadu ay ku aragto dhoolacaddayn iyo qosol

### 12 bilood jirsado

- indhaha gadaal u celinnaya marka walxo sanko loogu soo dhoweeyo
- muddo aad udheer daawada waxyaabaha agtiisa ka socda
- raadiya waxaha ka dhaca
- muuqaal ahaan walxaha iyo dadka raadiya
- u gurguurta walxaha uu jecelyahay inuu ku ciyaaro

### 2 sanno jirsado

- tilmaama oo soo qabta walxaha indhahiisa ay qabannayaan
- sawirro buug ku sawirran eega
- walxo ama dad far ku fiira
- sawirro buuggaagta ku sawirran eega oo farta ku fiira
- eega halka uu isaga ama iyadu u socoto goorta uu socdo iyo goorta uu meel fuulayo

Inta aragtiddooda ay soo kobcayaan, carruurta way ka helaan:

### 6 todobaad jirsado

- ku soo eegaya inta aad hayso
- eegaya boon-balada midabbada iftiinka leh
- iska eegaya walxaha la iska arko (sida muraayadaha) oo kale
- indhaha ku eegaya walxaha sida sahalka u dhaqaaqa ee leh qaab madow iyo caddaan
- daawada walxaha dhaqaaqa

### 3 bilood jirsado

- wejigaaga baranaya
- gees ilaa gees hore eega boon-balada la dhaqaajiya
- eega oo soo qabsada walxaha sariirta ka soo laa-laada
- boon-balada midabbada iftiinka leh iyo habdhacyada xiisaha leh
- qolkooda u isticmaala nalka habeenkii

### 6 bilood jirsado

- muuqooda doonaya in ay iska daawadaan
- horey iyo gadaal u eegga laba shay ee uu ugu jecelyahay
- hadba doonaya in dhaca kale si u eego (tusaale ahaan, korsi dheer, sagxadda, saabaan kale)
- boon-balada leh habdhacyo adag iyo boon-balada dhaqdhaqaaqa (tusaale ahaan, "boon-balo sanduuq ku dhexjira oo dhaqdhaqaaqa")
- ku ciyaaraya ciyaarta "la isoo qabto"

### 12 bilood jirsado

- boon-balada geliya oona ka soo saara weelal ama sanaadiiq (iyo sidoo kale afkooda)
- walxo la mid ah oo isku qaab ah ku ciyaara (tusaale ahaan, wareeg is-sasaara, koob isdul saara)
- eegga buugga farshaxan oo boggag adag ka samaysan iyo sawirro midabyo sahlan leh
- batoonnada riixa ama wareejiya si boon-balada ay u socoto
- daaqadda kala socda waxyaabaha dibadda ka dhacaya

### 2 sanno jirsado

- aqriya buuggaag ay sawirran yihin sawirro iska sahlan
- eegga masawirrada xubnaha qoyska iyo rabaayada
- ku ciyaara sawirka xujada oo sahlan
- isticmaala darbiyo lagu ciyaara oo isla markaana warlalis dhisa
- socod ku taga dukaanka, beeraha darjiinka, maktabadda si usoo daawado dadka iyo waxa ka socda

Waa in aad sii wadaa oo aad la socotaa korniinka ubadkaaga

Waxaa muhiim ah in aad ula socoto kobcinta aragga ee ubadkaaga, maadaama oggaansho hore oo ah in dhibaataada goor hore la ogganayo ay mar marka qaarkood baa'bin karto ama ay hoos u dhigi karto halista dhibaato caafimaad daro ee muddada dheer socon karta. Haddii ubadkaaga aad ku aragto inuu qabo mid ka mid kuwa soo socda markiiba takhtarkaaga kala hadal:

- isha baalkeda oo bararsan ama is-gala
- fuursan, xanuun ama isha baalkeda bararsan
- isha baalkeda hoos eegga
- isagoo seddex jir ah indhaha si toos ah aan kala socon karin
- ma daawado ama shay indhaha kalama socdo seddex bil jirsado
- isha dhexdeeda wax caddaan ama casaan ka muuqda
- si joogto ah indhaha u dhaqaajinaya il "jebinnaya," "dhinac ujeedinnaya," "dhaqdhaqaaqinaya laba indho inta udhaxaysa oo aan sinnayn (indhaha wareejinnaya ama isdhaafinnaya)
- dhadhaqaaqa isha oo aan isla socon
- hal il meel udhaqaaqaysa goorta walxo uu eegayo
- madaxa wareejinaya ama ujaanjeera goorta walxo uu eegayo
- isku toosnida indhaha ee aan sax ahayn, hal il daboolaya ama isku qabanaya goorta walxo uu eegayo
- in badan ilmo ka soo da'aya xitaa goorta uusan ooynayn
- in badan indhaha birqinnaya ama indhaha si aan sax ahan isku qabto
- in badan indhaha u ragga ama u taabanaya
- iftiinka iska ilaaliya ama u nugul infiinka

