



WAA MAXAY HEERARKA KORNIINKA ILMUHU?



1. ILMAHA MARKAA DHASHAY

LABADA BILOOD EE UGU HOREEYA NOLOSHA, CARUURTA MARKAA DHASHAA WAXAY SI TOOS AH UGA JAWAABAAN XAALADAHAA DEEGAANKA. CARUURTA MARKAA DHASHAA WAXAY U DHAQAAJIN KARAAN MADAXOOGA DHINACYADA, WAXAY ARKI KARAAN ALAABTA LOOSOO DHAWEEYAY, WAXAY U JEEDSAN KARAAN CODKA OO MARKA AY BAAHI MUUJINAYAAN WAY OOYAAN. BISHA SADEXAAD EE NOLOSHOODA, CARUURTA MARKAA DHALATAA WAXAY U DHOOLA CADAYN KARAAN DADKA.

2. ILMAHA SABIGA AH

AWOODO BADAN AYUU BARTAA ILMUHU MARKA UU GAADHO 1 SANO:

- 3-6 BILOOD JIR, ILMAHA SABIGA AHI WAXA UU KALA GARAN KARAA WAJIYADA DADKA UU YAQAAN, WAXA UU BILAABAA HADAAQ, WAXAY XAKAMAYN KARAAN DHAQDHAQAAQA MADAHA OO GACMAHA AYAY ISKU KEENAAN.
- MARKA AY GAADHAAN 6 BILOOD, CARUURTA SABIGA AHI WAXAY FADHIISTAN IYAGA OO LA TAAGEERAYO, WAY BOOD BOODI KARAAN MARKA LA ISTAAJIYO OO WAXAY KA JAWAABI KARAAN MARKA MAGACOODA LOOGU YEEDHO. CARUURTA SABIGA WAXAY WAX KU SHEEGAAN ISHAARADA JIDHKA.
- CARUURTA 9-12 JIRKA AH WAXAY TILMAAMI KARAAN WAX, WAXAY QAADI KARAAN WAX, GUURGUURAN KARAAN OO XATAA WAY ISTAAGI KARAAN MARKA LA TAAGEERO. CARUURTU WAXAY CANJILI KARAAN CODADKA IYO QAABKA JIDHKA.

3. CARUURTA SOCOD BARADKA AH

MARKA AY CARUURTU U DHAXEYEEN 1-3 SANO JIR, WAXAY ISTAAGI KARAAN KALIGOOD, BARAN KARAAN SIDA LOO SOCDO MARKA LAGA CAAWIYO, BILAABI KARAAN OROD IYO INAY KORAAN JARAN JARADA GAAGAABAN. CARUURTA AYAA GACANTA U LULI KARTA BAY-BAY AHAAN, WAXAY QABAN KARAAN QALIN BEENSALKA, SAWIRI KARAAN GOOBAAB, BARAN KARTAA ODHAAHDA DHAWL KALMADOOD IYO XATAA WEEDHO GAAGAABAN OO WAXAY RAACI KARAAN TILMAAMO FUDUD.

4. WAXBARASHADA DUGSIGA KAHOR

INTA U DHAXAYSA 3-5 SANO JIR, CARUURTA DHAQDHAQAAQOODA AYAA KALA SOOCMA. CARUURTU WAXAY TUURI KARAAN OO QABAN KARAAN KUBAD, BOOD BOODI KARAAN, BARAN KARAAN SIDA DHARKA LOO XIDHO OO WAXAY SAWIRI KARAAN WAX DHAMAYSTIRAN SIDA UBAXA. WAXAY KU HADLI KARAAN WEEDHO DHAMAYSTIRAN, DHAADHEER IYO XATAA 2-3 WEEDHOOD OO SI FUDUD U KALA BAXSAN. TOBOBARKA ISTICMAALKA SUULIGA, WAXAY BILAABAAN INAY GALAAN SUULIGA. INAY BARTAA CAWRADOODA AYAA AH HABDHAQAN KU CAADI AH DA'DAN.

Waan Cusubahay

Waxaan leeyahay mustaqbal iyo baahiyo.

Waxaan ahay qaate macluumaad: Waxbaan daawadaa, dhagaystaa, dhahamiyaa iyo uriyaa.

Waxaan ku mashquulsanahay maskaxdayda oo loo wado waxbarashada.

Waxaan ahayn saynisyahan iyo xaliye mushkilad.

Waxaan rajeyyaa oo aan ka helaan canjilaada dadka.

(I Dhaqaalee)



Waxaan ahayn 1

Waxaan jecelahay in aan wax ogaado, waxbaan daawadaa, kala saaraa, diirada daaraa, oo bararka qaar waxaan ahayn saynisyahan ay wax kaga dhagto.

Waxa aan u bartaa si dabiici ah wax mar kasta aniga oo baadha wax... dheehde joogto ah oo dareemada khibrada ah.

Waxaan ahay qof wayn oo kolba wax kusoo kordhaan oo awood badan leh, oo ay ka go'an tahay inuu caalamka la macaamilo.

(Ilmo yar ma ihi)



Waxaan ahayn 2

ma fududi. Waxa aan bilaabaa inaad ogaado in caalamku aanu aniga igu wareegin sidii aan u haystay markii aan yaraa.

Laakiin weli, noloshu way adag tahay. Waxaa weeye wakhti waxoogaa murugdsan oo i hargiyay waxoogaa.

Waxa aan isku dayaa in aan fahmo caalamka oo waxa aan jecelahay in aan wax eego oo aad kaxeexo u muuqdaa waxoogaa *mushkilad ah*. Waxaan ahayn awood aan la jaleecin karin, maskax mashquul ah oo socota.

(Ma i yaraysan)



Waxaan ahayn 3

La iima samaynin in aan fadhiyo, in aan gacmaha haysto, in aan yeesho dulqaadka aan kuyuuga ku galayo, ama in aan aamuso.

Waxaan u baahanahay dhaqaaq, waxaan u baahnahay dulqaad, waxaan u baahnahay xaraabaad, oo waxa aan u baahnahay la macaalinka caalamka aniga oo adeegsanaya jidhkayga oo dhan.

Aan Ciyaaro

(I aamin, waxbaan baranayaa)



Waxaan ahayn 4

Waxa aan u hadlaa si wanaagsan, degdeg ah, oo waxa aan doonaa xarabaadka.

Waxa aan ahayn qof waxkasta inuu yaqaan isku haysta... sida waxaan doonayaa in aan ogaado wax walba.

Waxa aan hayaa su'aalo ka badan inta aan jawaab u hayso.

Waxa koray dareenkayga oo waxa aan garan karaa inay taasi ku dhibayso, laakiin fadlan ha iga joojin baadhitaankayga wax ogaanshaha.

(Iga hor imaadka)



Waxaan ahayn 5

Waxaan ahay khatar qaate iyo wax bi'iye.

Waxa aan ku kalsoonahay qabashada waxyaabaha soo jireenka ahaa. La iima samaynin in aan miis fadhiiisto. Waxa aan ku mashquulsanahay ficilada wax samaynta iyo wanaajinta.

Weli uma wayni sida dadka qaar ii arkaan-Weli waxa aan u baahnahay ciyaar, dhaqaaq, iyo baadhitaan.

(Ha Dedejin Caruurnimadayda)



SAWIRKA BAADHITAANKA WAXBARASHADA HORE: WWW.EXPLORATIONSEARLYLEARNING.COM



DENVER HEALTH™

est. 1860

FOR LIFE'S JOURNEY

HABDHAQANKA MUNAASABKA AH EE WAXABRASHADA DUGSIGA KAHOR

WARWAR

WARWARKU WAA SHAY CAADI AH OO KAMID AH KORNIINKA CARUURNIMADA HORE, OO CARUURTA AAN GAADHIN WAXBARASHADA BADANAA WAXAY KA BAQDAAN WAXYAABAHA SIDA INAY KELIGOOD NOQDAAN AMA INAY MEEL MADAW JOOGAAN. HADII ILMAHAAGU UU WARWARSAN YAHAY AMA UU MUUJIYO CALAAMADO WARWAR, WAXAY AAD KU TAAGEERI KARTAA ADIGA QIRAYA BAQIDIISA, SI AAYAR AH UGU DHIIRI GELINAYA INAY WAX SAMEEYO OO KU AMAANAYA INUU SAMEEYAY WAXA KU ABUURAY BAQDINTA.

DAGAALKA

IS AFGARAN WAAGA IYO DADAALKA CARUURTA DHAXDOODU WAA WAX ISKA CAADI AH. WAXA AAD KA CAAWIN KARTAA ADIGA OGAANAYA DAREENKA, SHEEGA DAREEMADA IYO BAAHIYAHA.

BEEN SHEEGISTA

WAXA DHICI KARTA INAAD KU QABATO ILMAHA OO MARARKA QAAR BEEN SHEEGAYA. BEENTU WAXAY KA MID TAHAY KORNIINKA, OO WAXAY CAADIYAN KU BILAABANTAA DA'DA SADEX JIRKA. WAXA AAD KA TAAGEERTAA ILMAHAAGA ADIGA OO BARAYA QIIMAHA DAACADNIMADA HALKII AAD KU GANAAXI LAHAYD BEENTA YAR EE UU SHEEGEY.

XISHOODKA

HABDHAQANKA XISHOODKU WAA U CAADI CARUURTA AAN GAADHIN WAXBARASHADA. HADII ILMAHAAGU AANU MARKA DADKA DHAX GELIN, WAXAA WANAAGSAN IN LAGU AMAANO ILMAHAAGA HABDHAQANKIISA DAD DHAX GALKA, SIDA INUU U JAWAABAY CID KALE, ISTICMAALKA INDHO SIINTA, AMA INUU KU CIYAARAY MEEL ADIGA OO FOG.

XANAAQA

HADII ILMAHAAGU UU YAHAY XANAAQYAHAN, WAXAA IN LA XASUUSTO IN ILMAHAAGU UU WELI BARANAYO QAABABKA HABOON EE UU U SHEEGAYO DAREENKIISA. QAABABKA LOO TAAGEERAYO IMAHA SI UU U YAREEYO XANAAQU WAA IYADA OO LA YARAYNAYO KACSANAANTA ILMAHA, LA OGAANAYO OO LAGU SHEEGAYO DAREENKA KALMADO, BADALAYA DAREEMADA ILMAHAAGA, OO GARANAYA WAXA KA XANAAJIYA ILMAHAAGA.



SIDA LOO TAAGEERO CARUURTA AAN GAADHIN WAXBARASHADA

ISTICMAAL XASUUSIN

CARUURTA AAN GAADHIN WAXBARASHADU WAXAA GAABAN XASUUSTOODA OO SI FUDUD AYAY U JEEDSAN KARAAN. WAXAY NOQON KARTAA INAAD KOLBA XASUUSINAYSO ILMAHAAGA SHAYADA DHAWR JEER MAALINTII. TUSAALE AHAAN, MARKA LAGU DHAWAADO WAKHTIGA BEERTA NASASHADA LAGA TAGAYO, WAXA AAD ISKU DAYDAA INAAD TIDHAAHDO 'ADELE, WAXAYU TAGAYNAA GURIGA DHAWAAN.' TANI WAXAY SIINAYSAA XASUUSIN U DHAW WAKHTIGA AAD BAXAYSAAN - 'ADELE, LABA JEER OO KALE KOR LEEYADA KADIBNA WAANU TAGAYNAA'.

QAABEE WADAAGISTA DAREENKA

HADII ILMAHAAGA AAN GAADHIN WAXBARASHADU UU GARANAYO SIDA HABDHAQANKIISU KU DAREENSIINAYO, WAXA DHICI KARTA INUU KU DAREEMO. MARKAA WAXA AAD ODHAN KARTAA, 'WAAN XANAAQAYAA MAADAAMA OO AY QAYLO BADAN JIRTO, OO KUMA HADLI KARO TALEEFANKA'. MARKA AAD WEEDHA KU BILAWDO 'ANIGA', WAXAY FURSAD U SIINAYSAA ILMAHAAGA KU OGAADO.

BADALKA DEEGAANKA

WAXA AAD BADANAA KAHOR IMAN KARTAA AMA YARAYN KARTAA HABDHAQANKA MUSHKILADA AH ADIGA OO BADALAYA DEEGAANKA ILMAHAAGA. TUSAALE AHAAN, HADII ILMAHAAGA AAN GAADHIN WAXBARASHU UU KA XANAAQI ILMAHAAGA OO KA DHAX GUUR GUURTA SHAXDA UU CIYAARIYO, WAXA AAD ISKU DAYDAA INAAD U HESHO MEEL AAMINSAN OO UU ILMAHA AAN GAADHIN WAXBARASHADU UU UGU CIYAARIYO KARO IYADA O.