KU SO DHAWADA WADAHADALKA HORMARINTA

Tariikhda iyo waqtiga: Wada hadalka: (Magaca barbariyaha)

Wadahadalka horumarinta ee ka dhaca xannaanada waa wadahadal sir ah oo dhex mara waalidiinta iyo hoggaamiyaha waxbarashada. Wadahadalkan wuxuu fursad u siinayaa waalidiinta iyo shaqaalaha xannaanada inay wadaagaan aqoonta ku saabsan farxadda ilmaha, labadaba dhanka bulshada iyo dareenka.

Dhammaan waalidiinta carruurtooda ku jirta xannaanadayada waxaa la siiyaa fursad ay ku yeeshaan labo kulan waalidiin ah sanadkii. Waxaan sidoo kale bixinnaa fursad wadahadallo dheeraad ah haddii ay dhacdo wax aad rabto inaad kala hadasho. Fadlan nala soo xiriir, markaas ayaan waqti isla meel dhigi doonaa!

Xannaanadu waa inay dhowrtaa xuquuqda waalidiinta ee ka qaybgalka, isla markaana si dhow oo faham leh ula shaqeysaa waalidiinta (Qorshaha guud ee xannaanada, cutubka 5).

Fiidiyow: Waa maxay Rammeplan-ka xannaanada? | udir.no

Sida uu Qorshaha guud (Rammeplanen) tilmaamayo, iskaashiga u dhexeeya xannaanada iyo waalidiinta waa mid aad muhiim ugu ah farxadda iyo horumarka ilmaha. Waxaan rabnaa inaan abuurno xiriir iyo iskaashi wanaagsan inta uu ilmuhu ku jiro xilliga xannaanada.

Adiga oo ah waalidka ilmaha, ayaa si fiican u garanaya ilmahaaga, sidaas darteed waxaad nala wadaagi kartaa macluumaadka aan u baahan nahay si aan si fiican oo habboon ugu adeegno ilmahaaga.

Horay u eeg mawduucyada ku jira qaab-dhismeedka si labada dhinacba ay ugu diyaar garoobaan wada hadalka. Markaad qorto waxa muhiimka kuu ah, ku soo celi foomka barayaasha aad la hadlayso, iyadoo ay fiicantahay 2 maalmood ka hor wada hadalka

Wadahadalka waa 45 daqiiad.

Shaqaaluhu waxa ay ku xidhan yihiin sirta, macluumaadka aanu helnona waxa kaliya oo lala wadaagaa shaqaalaha u baahan macluumaadka - iyadoo dani ugu jirto ilmaha. Waxa kaliya oo aanu ogaanay waxa aanu ku heshiinay in ay muhiim u yihiin la socodka dheeraadka ah ee ubadka. Waxa ka reeban waa haddii ay jirto sabab lagu aamino in ubadku uu la kulmayo dayacaad halis ah ama in ilmuhu ay muujinayaan dhibaatooyin dhaqan xumo oo joogto ah, taas oo ay dhacdo in shaqaaluhu ay waajib ku tahay in ay la socodsiiyaan adeegga badbaadada carruurta ee degmada.

WAREYSI HORUMARINEED ILMAHA 3-6 SANO

Wareysiga hormarinta (Magaca cunuga) **Tariikhda:**
Waqtiga: **Tariikhda wareysiga ugu dambeyn:**

BILAAWGA WADAHADALKA	WALIDIINTA:	XANANADA:
Haddii ilmuhu dhowaan bilaabay xannaanada, sidee ayaad/u aragteen habka is-barashada (la qabsiga)? Maxaa fiicnaa, maxaase laga yaabaa inuu si ka duwan noqon lahaa? Sidee ayaad/u aragtaan iskaashiga u dhexeeya xannaanada iyo guriga?		
AMNIGA &FARXADA Sidee u aragtaa in cunugada ku raaxaysanayo xanaanada? Muxuu cunugada kaaga sheegaa xanaanada guriga? Sidee ayuu cunugada u muujiyayaa dareemadiisa (farxad, xanaaq, cabsi, murugo iyo niyad-jab)? Sidee buu ilmuhu iskaga xakameeyaa dareemadiisa? Sidee buu cunuga uga falceliyaa dareenka dadka kale? Sidee buu cunuga u wajahaa caqabadaha iyo waxyaabaha adag ee nolosha ka hor yimaada?		
AQOONTA BULSHADA & MADAX BANAANEED Maxay yihiin ciyaaraha uu ilmuhu xiiseeyo inuu ku ciyaaro bannaanka ama gudaha? Ilmuhu yaa uu ka sheekeeyaa ama la ciyaaraa marka uu xannaanada joogo? Sidee ayuu ilmuhu ula dhaqmaa carruurta iyo dadka waaweyn? Sidee buu uga falceliyaa marka uu khilaaf ka yimaado carruurta kale ama dadka waaweyn? Ilmuhu ma awoodayaa inuu diiradda saaro marka uu ka qaybgalayo hawl gaar ah? Ilmuhu ma muujiyaa mala-awaal iyo hal-abuur? Sidee? Ilmuhu ma ku dhiirradaa inuu ka hadlo koox dhexdeeda ama uu istaago hortooda? Ilmuhu ma muujiyaa rabitaan ah inuu iskiis wax u qabto xaalado kala duwan?		

Sensitivity: Internal

LUQADA & HADALKA		
Sidee buu cunuga u fahmayaa waxa laga hadlayo? Sidee buu cunuga ula xidhiidhaa carruurta kale iyo dadka waaweyn (marka ay rabaan ama u baahan yihiin wax)? Cunuga ma yaqaan erayo badan, ma isku xiri karaa erayada si uu u sameeyo jumlado? cunuga ma sheegi karaa wax uu soo maray ama wax la filayo inay dhacaan? Haddii ilmuhu leeyahay luqado badan, luqaddee ayaad/aydaan u aragtaan inuu ugu fiican yahay? Ma fahamtaa/fahamtaan waxa uu ilmuhu ka sheekeynayo marka uu ka warramayo wax uu la kulmay adigoon ag joogin, tusaale ahaan waxyaabo uu ka soo maray xannaanada? Cunuga ma jecel yahay in loo akhriyo buugaag ama loogu heeso? Tusaaleeya buugaag iyo/ama heeso ama sheekooyin (googo') aad isticmaashaan guriga.		
JIRKA & DHAQDHAQAAQA		
Sidee ayuu cunuga uga muuqdaa dhanka dhaqdhaqaaqa guud ee jirka , marka aad bannaanka ama gudaha ku jirtaan hawlo jireed? Sidee buu ilmuhu uga muuqdaa dhanka xirfadaha dhaqdhaqaaqa yaryar – sida adeegsiga maqas, xirfadaha sawiridda, iyo sida uu u qabsado qalin? Ma ka fikirteen sida aad ilmaha ugu bari kartaan inuu xad u yeesho jirkiisa iyo jirka dadka kale?		
FARGELIN HORE		
Ma jiraan wax isbeddelo ah oo ku yimid qoyska dhow ee saameynaya ilmaha (cudurrada, dhibaatooyinka dhimirka, dhaqaale, xiriirka lamaanaha iwm)? Ma ka fikirteen sida loola tacaalo isticmaalka mukhaadaraadka iyo khamriga agagaarka ilmaha? Ilmuhu ma la kulmay qof qaraabo dhow ama ka mid ah dadka ku xeeran oo isticmaalay khamri ama mukhaadaraad kale?		

Sensitivity: Internal

Wax yaal kale – Wax yaalo ma jiraan oo rabtid n aa ka hadashid?		
Yoolasha horumarka(Wadahadalka soo socda) Sideen u qorsheyn karnaa mustaqbalka si aan u taageerno horumarka wanaagsan ee cunuga?	Islaa buuxiya	
Soo koobid – Sidee u aragta wadahadalka	Islaa buxiiya	

Saxeexa walidiinta:…………………………………………………….. **Barbariye:……………………………….**

Sensitivity: Internal