Waqti isla qaadasho

Waxqabadyo fudud oo aad la samayn karto ilmahaaga guriga

National Literacy Trust

Change your story

Soo dhawow

La hadalka dhallaankaaga ama ilmahaada iyo isla aqriska buugaagta wuxuu siinayaa bilowga ugu fiican ee noloshooda.

Waalid ahaan waxaad qabtaa door fiican aad samayn kartid. Warka ugu fiican waxaa weeye, uma baahnid inaad ahaato qof waxbarashada khabiir ku ah si aad ilmahaada ku caawiso isku diyaarinta waxbarashada.

Miyaad ogeed in carruurta ay wax badan ka bartaan waayo-aragnimada fudud ee maalinlaha ah ay adiga kula qaybsadaan!

Taloyinka ugu fiican

Taloyinka ugu fiican ku yaalo buuggaan waxay ku siin doonaan taloyin aad u fiican ku saabsan sida aad u taageeri kartid waxbarashada ilmahaada iyo u diyaarin kartid dugsiga.

Ereyoyinka waxqabadka nolosha

Isticmaal Ereyoyinka waxqabadka nolosha si aad ilmahaada ku caawiso dhisidda luqadda ay uga baahan doonaan dugsiga.

Kuwaani tijaabi si aad u bilowdo. Waxaad fikrado ka badan ka heli kartaa internetka, tag **wordsforlife.org.uk.**

Talada ugu fiican
Ilmahaada wuu ka heli doonaa markaad ku dhahdo 'shaqo wacan'! Amaanida badan wuxuu ilmahaada ku caawin doonaa inuu wanaag naftiisa ka dareemo.

Ereyoyinka waxqabadka nolosha
La sheekayso ilmahaada markii uu kuu suurtogalo – markaad waddada la lugeynayso, baska la saaran tahay, meel walba! Waxay adiga kaa baran karaan ereyoyin badan.

Sheekayso, ciyaar, wax aqri

Sheekaysiga waa muhiim!

Adiga iyo ilmahaada marba qof ha sheekeeyo iyo midka kale ha dhegaysto.

Carruurta waxay wax bartaan markii ay su'aalo weydiiyaan, ka hadlaan fikradahooda, tilmaamaan waxa ay arkaan iyo cod dheer ku muujiyaan yaabkooda.

Markaad la sheekaysanayso ilmahaada waa isla madadaali kartiin. Tijaabi:

- Weydii su'aalo
- Ka hadla waayo-aragnimada maalin walba
- Isla kaftama
- Si nacas-nacas ah u ciyaara
- Ciyaaro isla ciyaara
- Heeso isla heesa

Talada ugu fiican

Fikrado ka badan u booqo **wordsforlife.org.uk**

Miyaad ogeed in markii aad wax ka badan la sheekayso ilmahaada ay maqli doonaan ereyoyin ka badan aad isticmaasho, kaasina uu sii wanaajin doono aqoontooda dugsiga markii ay gaaraan 10 sano jir?

Ereyoyinka waxqabadka nolosha

Kala sheekayso ilmahaada waxa aad sameynayso markii aad wax-qabadkaaga maalinlaha sameynayso, sida kala soocida dharka la dhaqo ama diyaarinta cashada.

La ciyaar

Carruurta waxay dunida ku bartaan ciyaartooda!

Ciyaarta aad ayuu muhiim u yahay horumarka carruurta. La ciyaaridda carruurta kale wuxuu ku caawinayaa barashada is-gaarsiinta, tooko qaadashada, wax isla qaybsashada iyo sameynta saaxiibo.

Carruurta waxay jecel yihiin inay isticmaalaan khayaal abuurkooda si ay walxaha kala duwan u beddelaan wax lagu ciyaari karo. Waxaad siin kartaa dharka dadka wayn si ay u gashtaan, sida kabaha, dharka, boorsoyinka ama xittaa weelasho madhan - sanduuqyada/ kartoonada wayn ayaa ugu fiican!

Talada ugu fiican
Haddii ciyaarta tahay mid buuq badan leh, isla taga beerta xaafaddaada!

Ereyoyinka waxqabadka nolosha
Isla qaybsada sheekada '*Waxaan u Soconna Ugaarsiga Oorsaha*' kadibna beerta gurigaaga ama beerta wayn si khayaali ah isla ugaarsada oorsaha!

Ereyoyinka waxqabadka nolosha
Ka qayb-gal iyo noqo qofkaas khayaaliga ah intii aad ilmahaada la sameynayso ciyaarta khayaaliga ah! Su'aalo weydii adigoo iska dhigaayo qofkaas khayaaliga ah ama tilmaam waxaad sameynayso. Kani wuxuu ilmahaad siin karaa fursadda ay ku maqlaan ereyoyin cusub iyo ku xalliyaan dhibaatoyinka.

Miyaad ogeed in markii aad ilmahaada u ogolaato inay xushtaan wiixii ay ku ciyaari karaan uu kaasi horumarin doono madaxbannaanidooda iyo ku caawin doono isku diyaarinta dugsiga?

Akhriska calaamadaha

Qoraalada daabacan waxaad ka heli kartaa meel walba!

Carruurta waxay ku nool yihiin adduun ka buuxa qoraalo daabacan iyo waxay meel walba ka arkaan farriimo, sawiro iyo astaamo.

Aqoonsiga meesha ay ugu jecel yihiin inay wax ka cunaan ama magaca suuq-weynaha ayaa ah tallaaboyinka koowaad ee barashada wax aqriska iyo wax qorista.

Miyaad ogeed in markii ilmaha si ka badan u arko inaad wax akhrinayso, ay ayagaba in ka badan u rabi doonaan inay wax aqriyaan!

Talada ugu fiican

Hubi in ilmahaada arko adigoo aqrinayaa wax aad jeceshahay, sida buugaagta, joornaalada, majaajillada, buugaagta cuntada ama tilmaamaha iyo u sheeg sababta aad u sameynayso.

Ereyoyinka waxqabadka nolosha

Markii aad dibedda la baxdo ilmahaada, isla fiiriya calaamadaha, astaamaha, sawirada iyo ereyoyinka kugu heeraaro. Ku dhirri-geli inay ku tusiyaan iyo ku caawi 'aqriska' calaamadaha ay aqoonsadaan!

Wax cun, seexo, dhaq-dhaqaaq

Quudi jirka sii koraayo ee carruurta!

Cunto kala duwan iyo isku qasan oo ka kooban miro cusub, khudaar iyo badeecoyinka caanaha ayaa muhiim u ah iyo caawiyo korinta caafimaadsan ee jirka iyo lafaha. Karinta cuntada wuu ka raqiisan yahay iibsashada cunto horey loo soo diyaariyay. Cuntada qalalan sida baastada, yaanyada iyo digirta ayaa ugu raqiisan, waana cuntooyin loo karin karo habab kala duwan.

Miyaad ogeed in suuq-weynada badankood ay qabaan fikrado badan sida loo kariyo cuntoyin aan qaali ahayn? Ama, waxaad internetka ka eegi kartaa fikrado kale: **nhs.uk/start-for-life/baby/recipes-and-meal-ideas**

Ereyoyinka waxqabadka nolosha

Ilmahaada ka soo qayb-gali waxaad sameynayso markaad cuntada karinayso oo u sheeg waxaad samaynayso.

Talada ugu fiican

Weydii saaxiibada wixii ay carruurtooda jecel yihiin inay cunaan iyo isla wadaaga hababka cuntadaas loo kariyo!

Talada ugu fiican

Weydii dugsiga ilmahaada wax ku saabsan xulashoyinka naadiga quraacda iyo qadada!

Si fiican u seexo

Naso oo isdeji!
Helidda hurdo ku filan aad ayuu muhiim u yahay carruurta inkastoo ay waqti walba koraayaan iyo horumarayaan.

Waqtiga seexashada
Waqtiga seexashada waxaa laga yaabaa inuu ahaadoo sidan:

- 6.45 pm: u geli dharka lagu seexdo, u buraash ilkaha, musqusha ha tago.
- 7.15 pm: waqtiga amuusnaanta waxaad aqrin kartiin buug, sheeko ama si aamusnaan leh ayaad u sheekaysan kartiin.
- 7.30 pm: waa waqtiga seexashada oo nalalka demi[1]

Talada ugu fiican
Hal saac ka hor waqtiga seexashada isku day inaad yareyso 'waqtiga shaashada' ee telefoonada gacanta, telefishinka ama kombyuutarka sababtoo ah kani wuxuu hor istaagi karaa hurdada carruurta.

Wixii taloyin ah si aad ilmahaada ku caawiso seexaashada, booqo **sleepfoundation.org**

Miyaad ogeed in heesoyinka ilmaha lagu seexiyo ay carruurta dejin karaan iyo ku caawin karaan hurdo nasasho leh?

Ereyoyinka waxqabadka nolosha
Intii aad buug u akhrin laheed waqtiga seexashada, soo sheeg sheeko aad si khayaali ah u soo abuurtey!

Dhaq-dhaqaaq

Waa waqtiga la rabey in jir ahaan la firfircoonaado!

Waxaa lagu talinayaa in carruurta ilaa shan sano jir ah ay helaan seddax saac ee waxqabad jireed oo loo fidiyay maalinta oo dhan[2]. Kani waxaa ka mid noqon karo socodka, boodada, orodka, meel fuulidda iyo is-dheelitirka. Jirka carruurta si dhaqso ah ayuu u koraa iyo u horumaraa waqtigaan. Carruurta waxay jecel yihiin inay firfircoonaadaan, waxayna u baahan yihiin inay sii socdaan si ay ku joogaan si fiican iyo caafimaad leh.

Waxqabadyada ku habboon carruurta badnaantooda oo keligooda socon karo waxaa ka mid ah:

- Ciyaaro firfircooni ah (sida dhumashada ama ciyaarta ku dhegan dhoobada)
- Orodka
- Ku boodidda qalabka lagu bood-boodo
- Wadidda baaskiil
- Qoob-ka-ciyaaridda
- Dabaasha
- Ku boodidda xirig
- Jimicsiga[3]

Talada ugu fiican

Hel wax-qabad jireed aad jeceshahay (laga yaabo qoob-ka-ciyaar musiko ama orodka) iyo ilmahaada ku dhirrigeli inuu kula qayb-qaato!

Ereyoyinka waxqabadka nolosha

Weydii ilmahaada inuu kuu sheego waxqabad ay ka qabtaan dugsiga xanaanada. Weydii waxay ka jeclaayeen ama ka nacbanaayeen - iyo sababta.

Waxaad samayn kartid si aad u taageerto ilmahaada

Cilmi-baarista wuxuu muujinayaa inay jiraan toddobo waxood ay waalidiinta la qaban karaan ilmahooda si lagu caawiyo barashada iyo gaarida natiijo fiican nolosha [4].

Kala qaybsada buugaagta iyo sheekoyinka

Isla eegida buugaago waa hab aad u fiican uu ilmaha wax baran karo da' yar.

Dibedda u bax ee soo wareeg

Isla socodka iyo tegidda dukaanka wuxuu adiga iyo ilmahaada idin siinayaa waayo-aragnimo cusub ay ku jirto waxyaabo la arki karo, dareemi karo, dhedhemin karo iyo maqli karo, iyo sidoo kaleba wax badan aad ka sheekaysan kartiin!

Hees heeso caadi ah iyo heeso laxansan

Heesida heesaha carruurta waa hab fiican aad ilmahaada ku caawin kartid barashada dhawaaqyo cusub iyo ereyada markii la isticmaalaayo laxan iyo cel-celis.

Helidda buugaagta

Haddii maktabadda deegaanka furan yahay, waxaad si bilaash ah ka soo deynsan kartaa buugaag, iyo waxaad tegi kartaa waxqabadyada carruurta oo bilaash ah. Dugsiyada xannaanada deegaanka, xarumaha carruurta iyo dugsiyada waxay bixin karaan buugaag bilaash ah. Weydii uun!

Isla ciyaara

Carruurta yar waxay wax ku bartaan ciyaar. Isla ciyaaridda wuxuu carruurta ku caawiyaa horumarka xirfadaha ay u baahan yihiin la hadalka dadka kale iyo is-dhaxgalka bulshada.

Ranjiyeynta iyo sawirka

Sameynta calaamado iyo xariiqyo waa bilowga barashada wax aqriska.

Ku ciyaar xarafyada

Ku ciyaaridda qaabka iyo codka xarafyada wuxuu maad ka dhigaa waxbarashada.

Waxqabadyadaan fudud waxay is-beddel dhab ah ka sameeyaan habka uu ilmahaada u barto iyo horumaro xirfadiisa wax dhegeysiga, hadalka, wax aqriska iyo wax qorista. Waad isla madadaali kartiin iyo isla markiiba isku diyaarin kartiin dugsiga!

I took part in
Bookstart Corner

Kala qaybsiga sheekoyinka

Adigu mar walba uma baahnid inaad qaybsataan ereyoyinka. Isla eegida iyo ka wada hadalka sawirada buugaagta waa hab fiican aad ilmahaada ku dhiirrigelin kartid ku raaxeysiga sheekoyinka. Haddii guriga ku hadasho luqad kale, luqadaada isticmaal markaad ka hadlayso sawirada iyo sheekada buugga.

Markaad buug kala qaybsaneysaan waad isla madadaali kartiin:

- Ka hadla daboolka buugga iyo u tilmaam magaca buugga.
- Ilmahaada u oggolow inay buugga gacantooda ku haayaan iyo geddiyaan bogagga.
- Ku dhirrigeli inay ka hadlaan sawirada buugga.
- U isticmaal codad kala duwan jilayaasha sheekada buugga. Dhawaaqyo samee sida dhawaaqa biiyaha, hoonka baabuurka ama dhawaaqa xayewaanada.
- Markii ay sheekada dhamaato, waxaad ka codsan kartaa haddii ay ka heleen iyo jilaha ay ugu jecel yihiin sheekada.

Miyaad ogeed carruurta ay waalidkooda si joogto ah wax u aqriyey markii ay ahaayeen shan jir waxay si ka fiican ugu guuleysteen imtixaanada xisaabta, aqoonta ereyoyinka iyo hikaadinta xarafyada markii ay gaaraan 16 jir markii loo barbardhigo carruurta sidaan loo caawinin?[5]

Miyaad ogeed in carruurta badanaa ay leeyihiin sheeko ay ka jecel yihin inay maqlaan si noq-noqod ah? Kani wuxuu ku caawinayaa barashada sida ereyoyinka u kala hormaraan iyo waxay sheekada ku xiraan ereyoyinka qoran – kuwaaso ah tallaaboyinka koowaad ee lagu barto wax aqrinta!

Talada ugu fiican

Teendho isla sameeyaa (maro saar miis korkiisa), si booska labadiina idin deeqo. Waxaad teendhadaada ka dhigi kartaa qayb ka mid ah sheekada - wuxuu ahaan karaa guri yar oo bahal ku jiro, dayuuradda hawada sare tagto, ama munaaradda boqoradda.

Ereyoyinka waxqabadka nolosha

U sheeg ilmahaada wixii aad sameyn jirtey markii adigaba ilmo ahayd. Qoyska oo dhan ha ka qayb-galo - awoowayaasha ayaguba waxay lahaan karaan sheekoyin ku saabsan markii ay ilmo ahaayeen!

Heesida heeso iyo heeso laxansan

Heesaha iyo laxanka waxay horumariyaan luqada ilmaha, ereyoyinka, dhaq-dhaqaaqa iyo isuduwidda haddii ay xittaa leeyihiin waxqabad. Kuwo badan waxay xittaa ku caawiyaan barashada wax tirinta.

Ha ka welwelin haddii codkaaga uusan fiicnayn, dhib ma lahan iyo markii aad si ka badan heeso la heesto ilmahaada waxaad noqon doontaa qof kalsooni ka badan ku qaba heesidda.

Haddii aadan aqoon heesta, waxaad CD ku duuban heesaha carruurta ka soo deynsan karta maktabadda ama ka raadi YouTube. Mar walba waxaad abuuri kartaa heeso cusub, ama si wadaag ah isla heesa heesoyinka raadiyaha.

Miyaad ogeed in heesaha caadiga iyo kuwa laxansan ay ilmahaada ku caawin karaan inay wax ka bartaan dunida? Waxaad samayn kartaa dhawaaqa xayewaanka ee heesta Old MacDonald Had A Farm iyo waxaad tirin kartaa kalluunka 1, 2, 3, 4, 5 ee heesta Once I Caught A Fish Alive!

wordsforlife.org.uk/themes/songs-and-rhymes

Heesta Incy Wincy Spider

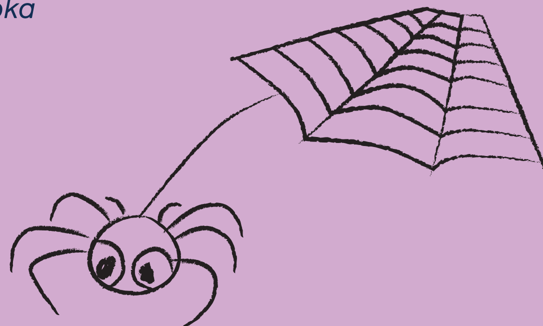
Heesta waxay sameynayso matal markaad heesayso, ama samee caarada ku jirto tuubada daadisa roobka adigoo isticmaalaayo weelka caano-fadhiga ee madhan, suuf iyo tuubada kartonka uu ku duuban yahay warqadda afka lagu nadiifiyo. Waxaad fiideyowga heesta iyo wixii la rabey inaad sameyso si aad u matasho ka heli kartaa: **wordsforlife.org.uk/activities/incy-wincy-spider**

Caarada waxay fuushey tuubada daadisaha roobka

Roob ayaa da'ay markaa roobka wuxuu dibedda u saarey caarada

Waxaa soo baxey qorrax iyo wuxuu qallajiyay roobka

Iyo caarada mar labaad ayuu fuuley tuubada daadisa roobka



Talada ugu fiican
Haddii aad taqaano heeso caadi ah ama kuwa carruurta ku taqaanid luqad kale, kuwaasi xittaa ilmahaada la hees.

Isla ciyaara

Barashada wax kala qaybsiga, tooko qaadashada, wada xiriirka, si raaxo leh ku joogida iyo saxiib la noqoshada dadka kale waa xirfado noolosha oo dhan loo baahan yahay laakiin xoogaa waqti ayuu ku qaadan karaa barashadooda! Waxaad ilmahaada ku caawin kartaa inuu barto xirfadayaashaan muhiimka ah markii aad isla ciyaareysaan, ama markii aad u qaban-qaabiso inay la ciyaaraan saaxiibadooda ama xubinada kale ee qoyska, ha ahaado qof ahaan ama internetka ayadoo loo maraayo FaceTime ama WhatsApp.

Talada ugu fiican

Dhammaan carruurta way kala duwan yihiin! Qaar way ka firfircoon yihiin kuwa kale - ha is-barbardhigin iyo ha ka welwelin - ilmahaada sii fiican ayaad u taqaanna sidaa awgeeda sii taageerida iyo dhirrigelinta ay u baahan yihiin.

Miyaad ogeed in barashada la ciyaaridda dadka kale uu muhiim u yahay horumarka shakhsiyeed, bulshadeed iyo shucuureed ee carruurta? Ilmahaada waxaad u noqon kartaa saaxiib ciyaar fiican.

Danahooda raac uun!

Carruurta si kala duwan ayeey u ciyaaraan:

- Qaar keligooda ayeey ciyaaraan
- Qaar waxay daawadaan sida carruurta kale u ciyaaraan
- Qaar kale carruurta kale ayeey ku ag ciyaaraan; oo waxay sameeyaan isla wax-qabad laakiin kuma biiraan
- Waxay bilaabaan inay si ka badan u xiiseeyaan wixii ay carruurta kale ku ciyaaraan iyo waxay bilaabaan inay isla hadlaan.
- Isla ciyaaridda, caadi ahaan koox yar

Talada ugu fiican
Dhiirrigeli iyo shaki ka saar ilmahaada si aad u dhisto kalsoonidooda markii ay bilaabayaan inay yeeshaan saaxiibadooda.

Ku ciyaar xarafyada iyo lambarada

Waxaa jiro ciyaaro badan aad la ciyaari kartid ee leh ereyoyin iyo lambaro, markii la eego qaabkooda iyo dhawaaqooda iyo barashada ereyoyin cusub oo isla qaybsado isla xarafka koowaad. Waxaad raadin kartaa lambaro uu ilmahaada aqoonsan doono, sida lambarada albaabada ama da'dooda, oo eeg haddii lambaradaas ka heli kartid basaska, dukaamada ama calaamadaha waddada. Xasuuso in xarafyada iyo lambarada meel kasto laga heli karo!

Talada ugu fiican
Ilmahaada cod dheer isla tiriya - isla ogaada imisa tallaabo aad u baahan tihiin si aad u gaartaan albaabka guriga ama imisa nalal ee waddada aad soo ag marteen markii aad u lugeyneysiin beerta!

Ereyoyinka waxqabadka nolosha
Ka hadal xarafyada aad ka heli kartid waraaqaha laguu soo diro iyo joornaalada duugga ah. Xarafyada soo jar iyo isku dheji Isku day haddii aad heli kartid xarafka koowaad ee magaca ilmahaada. Haddii aysan aqoonsan karin xarafka, isla qora iyo isla eega haddii aad arki kartiin markii aad dibedda u baxdaan.

'Waxaan u socdaa beerta'

Ciyaar isla ciyaara idinkoo midkiiba tooko qaadanaayo oo sheegaayo inaad safar u baxaysiin beerta. Shardiga waxaa weeye inaad hore u qaadan kartid wax ka bilaabanaayo dhawaaqa xarafka 'b' (tusaale ahaan, 'Waxaan u socdaa beerta iyo waxaan horey u qaadan doonaa buug/biyo/baaskiil'). Waxaad lahaan kartaa maad ka badan adigoo beddelaayo meesha aad u socoto (tusaale ahaan haddii aad xeebta u socoto, waxaad hore u soo qaadan kartaa wax ka bilaabmo 'x'). Miyaad xasuusan kartaa wax kasto aad qaadan doontid?

Dhoobada ciyaarta

Isku daya inaad xarafyada ka sameyso dhoobada ciyaarta, ama dhoobadaada ciyaarta adiga sameyso

Isku qas:

- labo koob oo bur ah
- ½ koob oo biyo qabow
- seddax qaado oo saliid ah
- hal qaado oo qasiir liin ah (waa ikhtiyaar)
- ranjiga lagu daro cuntada ama walaaxyada birbirqaaya.

Ereyoyinka waxqabadka nolosha

Si loo dhirrigeliyo wax aqriska ilmahaada, isticmaal dhawaaqa xarafyada intii aad isticmaali leheed magaca ereyoyinka. Isticmaal dhawaaqyada xarafyada markaad ku ciyaareysid ciyaaraha sida 'waxaan u socdaa beerta' ama 'waxaan isha ku haayaa' waxaad ku caawin doontaa dhawaaqa ereyoyinka intii ay ka baranayaan wax aqrinta.

Dibedda u bax ee soo wareeg

Adduunka wuxuu leeyahay ereyoyin badan oo xiiso leh iyo waxyaabo aad samayn kartid, dareemi kartid ama raadin kartid, ha noqdaan baakadka badarka lagu quraacdo iyo tilmaamoyinka waddada ilaa biiyo balli ah iyo caleemaha dhacey.

Ku dhirrigeli ilmahaada inay baaraan dunida ku heeraaro.

- Isla socda iyo ka wada hadla xarafyada, ereyoyinka iyo lambarada tilmaamada waddada iyo dukaamada hortooda ku qoran.
- Markii aad cunto soo iibsanaysiin, is bar-bardhiga cabbirka, midabyada iyo urka miraha iyo qudaarta

Miyaad ogeed in soo lugeynta uu ilmahaada ku caawiyo wax barashada. Ku soco isla xawaaraha ilmahaada, la sheekayso iyo xiiso ka muuji waxyaabaha ay arkaan iyo wax ka weydiiyaan.

Sida loo sameeyo iyo isticmaalo kaararka sawirada leh ee ku xiran giiran fure

Waxa aad u baahah tahay

- Qalin iyo xaashi ee liiskaaga wax iibsashada
- Sawirada miraha iyo qudaarta
- Maqaska carruurta ku ciyaaraan
- Qalabka daloolaha lagu sameeyo
- Xirig si aad isku xirto kararka sawirada

Waxaad sameynayso

Hel hab cunto karin iyo samey liiska alaabta aad u baahan tahay inaad soo iibsato adigoo majallada iyo joornalada ka goynaayo sawirada maaddooyinka uu cuntadaas ka kooban yahay.

Samee giiran fure adigoo dalool ka dhax sameynaayo hal gees ka mid ah sawir walba iyo xiriga isticmaal si aad isku xirto.

U oggolow ilmahaada inuu isticmaalo giiranka furaha markaad soo adeegayso. Sawirada waxay ku caawin doonaan inuu aqoonsado cuntada loo baahan yahay in la soo iibiyo. Ka wada hadla waxaad arkeysiin iyo isla tiriya imisa aad u baahan tihiin.

Talada ugu fiican

Kaararka sawirada leh ee ku xiran giiran fure ayaa ah hab fiican aad la ciyaari kartid ilmahaada. Isku day inaad sameyso giiran fure ee ku xiran kaarar ku sawiran waxyaabaha aad arki kartid markaad banaanka u baxdo.

Ereyoyinka waxqabadka nolosha

Markaad dibedda la joogto ilmahaada, dhegeyso dhawaaqa aad maqli kartid, ay ku jirto buuqa baabuurta, seeriyada, musikada, qeylida eyaha, heesaha shimbirada iyo diyaaradaha cirka ku duulo. Ka hadal waxaa aad maqasho. Isku day inaad dib u sameyso dhawaaqaas – miyaad samayn kartaa isla dhawaaqa?

Helidda buugaagta

Dugsiga xaafaddada, maktabadda, xarunta carruurta ama dugsiga xannaanada ayaa suurtogal ah inay ku heli karaan buugaago carruur oo bilaash ah. Soo wac iyo i weydii!

Haddii makatabaddaada furan yahay, si bilaash ah ayaad uga deynsan kartaa buugaago!

Miyaad ogeed in markii buugaago carruur badan ku qabtiin guriga inuu ka suurtogal badan yahay in ilmahaada si fiican wax u barto markuu bilaabo dugsiga? Ma ahan inay ahaadaan bugaago aad leedahay – dhab ahaan, waxaa ka fiican in buugaago badan soo deynsato[6].

Helidda buug ee ku habboon

Waxaa suurtogal ah in ilmahaada rabo inuu aqristo buug haddii ay laftigooda xushteen buugga. Halkaan waxaad ka heleysa habab aad ku caawin kartid xulashada buug ay ka jeclaan doonaan:

- **Eeg daboolka**
  Miyeey arki karaan buugaag ku saabsan waxay jecel yihiin?
- **Soo gal!**
  Gudaha ka eeg. Miyeey jecel yihiin sawirada?
- **Miyuu leeyahay jilayaal ay jecel yihiin?**
  Miyeey jecel yihiin cirfiidyada ama oorso ama bahal adduun kale ka yimid ama tariinada?
- **Miyaad labadiina samayn kartiin dhawaaqyada ku habboon sawirada?**
  Dhawaaqyada xayawaanada, dhawaaqa baabuurta, tareenada ama sayruuqa.
- **Miyuu yahay sheeko leh wax-qabad?**
  Miyeey jecel yihiin inay ka qayb-qaataan sheekoyin noocaan ah?
- **Miyuu jiraa wax laga yaabo?**
  Miyeey jecel yihiin buugaagta leh sawirada kor u soo baxo ama meelo laga riixo? Miyaad heli kartaa jilaha qarsan?

Talada ugu fiican

Gacanta ku hay buugaagta carruurta maktabadda ee ilmahaada si ay u xushtaan inay fiiriyaan markii ay rabaan. Ama bugaagta ilmahaada isla keydii meesha aad dhigto alaabta uu ilmaha ku ciyaaro? Oorsayaasha iyo baambolayaasha xittaa waxay jcel yihiin inay wax aqriyaan!

Ereyoyinka waxqabadka nolosha

Majaallooyinka xittaa waa kuwo fiican in la isla qaybsado. Ka wada hadla sawirada kala duwan iyo weydii illmahaada midkii ay ugu jecel yihiin.

Ku madadaal ranjiyeynta iyo wax sawirka

Wax ranjiyeynta iyo sawirka wuxuu ilmahaada ku caawinayaa horumarka fejignaanta, hal-abuurnimada, iyo xirfadda ay u baahan doonaan markii ay wax qorayaan.

Isticmaal qalabyo calaamad sameeyo ee ka duwan sida qalimada dhukay ka sameysan, qalimaadyo, xumbada xiirashada iyo ranji. Waa maad in la isticmaalo biyo iyo buraashka ranjiyeynta dhagaxyada geeska waddada ama beerta.

Talada ugu fiican
Hal-abuur ahow. Ku dhirrigeli ilmahaada inuu sameeyo calaamado, wax sawiro iyo isku dhejiyo sawiro ka kooban waxyaabo kala duwan sida baalaha shimbirta qoriyo iyo qolofyo.

Sawirada aad ugu jeceshahay ka soo goy majaladda iyo samee sawir isku dheg-dhegan.

Sida aad u samayn kartid buuggaaga xasuusta

Waxaad u baahah tahay

- Buug wax lagu qoro
- Qalin, laabis iyo qalinka laga sameeyey dhukay
- Sawiro
- Majallado iyo jornaalo
- Maqaska carruurta ku ciyaaraan
- koollo

Waxaad sameynayso

- Ku caawi ilmahaada sharraxidda dhinaca sare ee buuggooda xasuusta. Magaciisa isla qora.
- Ku dar ereyoyin ama sawiro ku saabsan waxa ay jecel yihiin, sida cunto, meelo ama waxyaabo ay ku ciyaaraan, ama sawirada qoyskaaga ama xayawaankaaga daba-joogga.
- Markaad dibedda u baxdaan aruuri tikidhyada baska iyo kuwo kale iyo ilmahaada ha ku dhejiyo buugga.
- Isku day in ilmahaada isticmaalo waxyaala bir-birqo, ranji, sawirada koollada leh ama wax kale ee buugooda xasuusta ka dhigaayo mid maad iyo midabyo badan leh.

Ereyoyinka waxqabadka nolosha
Kala hadal ilmahaada wuxuu xariiqey iyo weydii wixii ay sawireen. Xulo qaabab iyo sawirro la aqoonsan karo iyo adiga qaar soo sawir.

Isku diyaarinta dugsiga

Waxaad ilmahaada u diyaarin kartaa dugsiga adigoo:

- La ciyaaraayo ciyaaro u baahan tooko qaadasho iyo wax isla qaybsi
- Ku caawinaayo weydiinta waxa ay u baahan yihiin, haddii aay gaajonayaan, haraadsan yihiin ama daalan yihiin.
- Barashada sida ay u labisan karaan, cunto samaysan karaan iyo musqusha keligooda u isticmaali karaan.

Bilowga dugsiga wuxuu qof walba u ahaan karaa waayo-aragnimo togan

- Waalid ahaan, waxaad tahay macallinka koowaad ee ilmahaada.
- Ogow wax ku saabsan dugsiga si aad u fahanto wixii dhici doono markuu ilmahaada bilaabo.
- Oggolow in macallinka guriga kugu soo booqdo haddii uu dugsiga kani sameeyo.
- Eeg boogga internteka dugsiga.

Hubi inaad og tahay wixii aad samayn kartid maalinta koowaad: meesha la tegi karo subaxa, iyo meesha aad ka soo qaadi kartid ilmahaada.

Miyaad ogeed in markii ay carruurta u bartaan dugsigooda cusub ama dugsigooda xanaanada ay si ka dhaqsi badan ula qabsan doonaan?

Aqri buugaag ku saabsan bilowga dugsiga

Waxaa jiro bugaago badan aad la aqrin kartid ee ku saabsan dugsiga. Kani wuxuu ilmahaada ku caawin karaa inay diyaar u ahaadaan bilowga dugsiga ama u laabashada dugsiga.

Dhowr ka mid ah buugaagta waxay ku xusan yihiin hoos:

- *Starting School (Bilowga dugsiga)* soo saarey Janet iyo Allen Ahlberg
- *Topsy iyo Tim waxay Bilaabayaan Dugsiga (Topsy and Tim Start School)* soo saarey Jean iyo Gareth Adamson
- *Tegidda Dugsiga (Going to School) soo saarey Anna Civardi* iyo Stephen Cartwright
- *Harry iyo Xayawaan Qiroweynka Waxay Tegeen dugsiga (Harry and the Dinosaurs Go To School)* soo saarey Ian Whybrow
- *Adigaba Dugsiga imow, Kangaroo Baluug! (Come to School Too, Blue Kangaroo!)* soo saarey Emma Chichester Clark
- *Anigaba Waan Ugu Yarahay Dugsiga (I Am Too Absolutely Small For School)* soo saarey Lauren Child

Tababarta caadoyin cusub

Tababar caadoyinka waxqabadka subaxa, ay ku jirto soo kicitaanka iyo dhar xirashada, iyo quraac cunidda 'waqti sax ah' si aad dugsiga u tagto. Hubi in ilmahaada haysto hurdo ku filan iyo diyaar u yahay dugsiga maalinta koowaad.

Talada ugu fiican

Markaad dugsiga ka doonto – ilmahaada ku soo dhawey ilko caddayn ee ma ahan telefoonka gacanta!

Ereyoyinka waxqabadka nolosha

Isla aqriya hal ka mid ah buugaagta ku xusan. Ka wada hadala wuxuu ilmahaada ka dareemaayo bilowga dugsiga.

National Literacy Trust

Change your story

T: 020 7587 1842

E: contact@literacytrust.org.uk

W: literacytrust.org.uk

Naga soo raadi Facebook: **facebook.com/nationalliteracytrust**

Inaga raac Facebook iyo Twitter: **@Literacy_Trust**

Inaga raac Instagram: **@Literacy_Trust**

Isku soo qor warbixinteena emailka ah ee bilaashka ah: **literacytrust.org.uk/newsletter**

The National Literacy Trust waa urur samafal, lambarkooda diwaanka waa 1116260 iyo shirkad xadidan ee damaanadeeda yahay lambarka 5836486 ku diiwaangashan Ingiriiska iyo Wales waa urur samafal Skotish, lambarkooda diwaanka waa SC042944. Cinwaanka diiwaangashan: 68 South Lambeth Road, London SW8 1RL.

Patron: HRH The Duchess of Cornwall

© National Literacy Trust 2023. Ilahaan Qof Walba Diyaar u yahay Dugsiga (Everyone Ready for School) waxuu hoos imaanayaa shatiga Open Government Licence 3.0.

Tiraacyada:
1. https://raisingchildren.net.au/school-age/sleep/understanding-sleep/school-age-sleep
2. https://www.gov.uk/government/publications/uk-physical-activity-guidelines
3. https://www.nhs.uk/live-well/exercise/physical-activity-guidelines-children-under-five-years/
4. Dugsi xannaano, Hoose iyo Sare ee wax ku ool ah (Effective Preschool, Primary and Secondary Education (EPPSE) Kathy Sylva et al
5. Sinnaan la'aanta bulshada markii la eego Dhibcaha Wax Garashada ee 16 jirka: Doorka wax aqrinta. Alice Sullivan, Matt Brown, 20136.
6. Aragtida Waalidiinta: Children's use of technology in the Early Years (Isticmaalka tiknoolojiyada Carruurta ee Sanadaha hore), Dr Susie Formby, National Literacy Trust, 2014