



Qof muhim ah ayaa tahay!

Cunugga xaalad ammaan ku
salaysan ku sugan, waxaa laga hela
taageero iyo hogamin, kuwaasoo
loogu talagalay waalidiinta.



Cunugga xaalad ammaan ku salaysan ku sugan, waxaa ho-
rumariyay PLUS Dowladda hoose Stockholm, wadashaqayn
degmooyinka Spånga-Tensta iyo
Hägersten-Liljeholmen.

Waalidka ahaanta waa arrin muhim ah oo ah hawl caqabad leh. Maalmaha qaarkood ama xilliyada qaarkood ee noolasha way ka culus yihiin kuwa kale. Xaaladas ma aha arrin sahlan ahaanshada qof waalid ah. Helida taageero iyo caawinadda laga helo Cunugga xaalad ammaan ku salaysan ku sugan sameeyn iyo isbedel wayn ayay qoyska u tahay.

Waalid keligiisa ah ma tihid

Aqoonta ugu sareeyso ee ubadkaaga adiga ayaa iskaleh. Laakinse mararka qaarkood arrin sahlan ma aha sidii loogu hortago iskahorimaadyada qoysaska. Xaaladaas qofka waalidka ah wuxuu dareemayaa in usan isku filnayn. Cunugga xaalad ammaan ku salaysan ku sugan waa koorso ku saabsan kahortegida iskahorimaadyada, sida wax looga qabto xaaladaha culus, iyo helida wakhtiga wadajirka cunugga oo korarsan.

Waa sidee xaalad-nooleedka aad ku sugan tahay?

Tusmada Cunugga xaalad ammaan ku salaysan ku sugan, waa xoogsaaridda xaaladaha noolol-maalmeedka, kuwaasoo waalidiin tiro badan la tahay wax dhib badan. Sidee wax la yeela markii aad ubadkaaga aad ugu caraysan tahay? Sidee wax la yeela markii cunugga u niyadjab muujiyo iyo is-dirir? Sidee sare loogu qaadi kara fursadda in cunugga u ku dhagaysto? Sidee lagu heli kara kordhinta wakhtiyada wadajirka iyadoo haddana noolol-maalmeedka mararka qaarkood kadeedis oona lysku hubin?

Cunugga xaalad ammaan ku salaysan ku sugan, wuxuu tusaalayn ka qaadanayaa waalidiinta, sida loo helo talobixin wax ku ool ah oo wax looqaa qabto xanaaqga, kadeediska, is-dirir iyo xaaladaha adag.

TANI WAA CUNUGGA XAALAD AMMAAN KU SALAYSAN KU SUGAN

Cunugga xaalad ammaan ku salaysan ku sugan, waa magaca koorso oo waalidiinta loogu talagalay. Waxaa ay baran doonaan waxay u adeegsan doonaan sidii ay u xoojin lahaayeen xiriirka ka dhaxeeya waalidiinta iyo carruurtooda iyo hoos ugu dhigi lahaayeen tirada iskahorimaadyada. Waxaa kaloo waalidiinta la bari doona sida ay wax ugu qaban laheeyeen dareenadooda, xanaaqooda iyo kadeediska.

Koorsada waxay ka kooban tahay lex kulammo oo mid kasta gaar ah. Kulan kasta wuxuu leeyahay mowduc u gaar ah. Kaasoo waalidiinta iyo horseedaha ka wada arrinsanyaan. Waxaa la heli kara fursad tixraacid kulammada, iyo in horseedaha/daaweeyaha u cunugga dhowr jeer la kulmo.

Cunugga xaalad ammaan ku salaysan ku sugan, wuxuu ku salaysan yahay cilmi-baaris xiriir la leh habka ugu wanaagsan ee anfaacaayo wadashaqaynta waalidka iyo ubadkiisa. Koorsadahaan waxay ku xigaan kuwii hore ee la oran jiray Komet.



Tusmada

Kulanka 1-aad Wakhtiga wadajirka:

Kulan ugu horeeyo wuxuu ku saabsan yahay kordhinta tirada, wakhtiga wadajirka wanaagsan ee waalidka iyo ubadkiisa.

Kulanka 2-aad Mabda'a fiirogaar-siinta iyo JOOJINTA

Kulankaan waxaan xoog saarayna waxa shaqeeynaayo. Waxaan kaloo ka arrinsan doona sidii waalidiinta ay u xajin lahaayeen xasiloonaada

Kulanka 3-aad Kahortagidda iskahorimaadyada

Kulanka 3-aad wuxuu ku saabsan yahay sida iskahorimaadyada looga hortago, iyo in waalidka u dhaqmo hab aan mugdi ku jirin. Waxaan laylin doonaa xaaladaha noolol-maalmeedyada oo fudud.

Kulanka 4-aad Ciribtir iskahorimaadyada

Iskahorimaadyadee la ciribtiri kara? Tusaalooyin fudud ku salaysan sidii waalidka u ubadkiisa u la dhaqmi lahaa beddelka qaylada iyo cabashada.

Kulanka 5-aad Xajinta degennaanshada

Qofka waalidka wuxuu xanaaqaa mararka qaarkood. Xaladaas waa in qof u haysta strateji sidii u wax yeeli lahaa.

Kulanka 6-aad Ku soo celinta Cunugga xaalad ammaan ku salaysan ku sugan

Kulanka 6-aad waxaa lagu soo celinayaa in laga arrinsado qodobadii koorsada ugu muhimsanaa iyo qorsheynta mustaqbilka