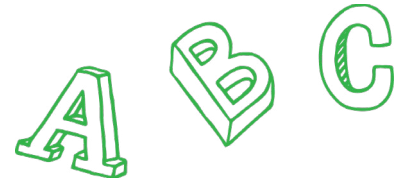


The PLAYbook!

Wax ku Barashada Ciyaarta ee Qoysaska
iyo Daryeelayaasha Colorado

Kusoo dhawow PLAYbook!



Carruurto waxay xiiseeyaan sida aduunka ku hareeraysan u shaqeeyo. Taasina waa sababta ay si wanaagsan wax ugu bartaan ciyaarta iyo sahminta. Waxbarashadaan waxay bilaabataa kahor intaan carruurto gelin dugsiga xanaanada, taasoo khibradooda intay yaryihiin ka dhigaysa arrin muhiim u ah guusha mustaqbalkooda. Iyadoon la eegin dooraan ku leenahay nolosha carruurta - haddii aan nahay waalidiin, macalimiin, adeeg bixiyayaasha daryeelka ilmaha ama qaraabada noloshooda qaybta ka ah, saaxiibada ama dariska - waxaan qayb muhiim ah ka nahay kobacooda. Dhammaan khibradaha, haddii ay yihiin kuwo wanaagsan iyo kuwo xun, fudud iyo kuwa adag, waxay saameyn ku yeeshaan kobaca ilmaha iyo waxbarashadooda mustaqbalka. Waxaan isticmaali karnaa khibradahaas si aan oga caawino inay koraan.

PLAYbook waxaa ku qoran nashaadaadka taageera kobaca ilmo caafimaad qaba. Fikradahaas madadaalada leh waxay ilmaha ka caawiyaan xiiso muddo dheer ah oo uu u qabo waxbarashada. Waxay qayb ka noqon karaan hawlaha maalinlaha ah ee guriga, banaanaada iyo kuwa bulshada dhexdooda. Carruurto mar walba waxbay baranayaan, gaar ahaan

marka ay ciyaarayaan. Waxaad u noqon kartaa hage aamin ah. Carruurta dareema badqabka waxay diyaar u yihiin inay wax bartaan.

Mawduucyada ku jira buuggaan waxay la jaanqaadayaan Tilmaamaha Kobaca iyo Waxbarashada Dhallaanka ee Colorado, kuwaas oo bixiya tilmaamo wax ku ool ah oo qof walba isticmaali karo si loo hubiyo in la sharfo carruurta, caafimaadkooda iyo inay sameeyaan kobac. U doodayaasha iyo khabiirada carruurnimada hore ee Colorado waxay saacado badan ku dhumiyaan inay abuuraan Tilmaamo. Tilmaamuhu waxay la jaanqaadaan cilmi baaristii ugu dambaysay ee qaranka iyo xeeladaha sida guud loo aqbalay waqti xaadirkana laga isticmaalo gobolka oo dhan. PLAYbook waxaa sidoo kale ku qoran dhaqamo iyo khayraad la ansixiyay laguna sameeyay cilmi baaris oo loogu talagalay inay taageero adiga iyo qoyskaaga siiyaan. Si aad wax badan oga barato Tilmaamaha Kobaca iyo Waxbarashada Dhallaanka Colorado booqo earlylearningco.org.

Hadda, Banaanka usoo bax oo CIYAAR!



Shaxda Tasmada

Ilmaha Yaryar: Carruurta Da'doodu Tahay 0-4 Bilood

1

Ilmaha Yaryar: Carruurta Da'doodu Tahay 4-8 Bilood

7

Ilmaha Socod Baradka ah: Carruurta Da'doodu Tahay 9-18 Bilood

13

Ilmaha Socod Baradka ah: Carruurta Da'doodu Tahay 19-36 Bilood

19

Ilmaha Dhigta Iskuulka Birimada: Carruurta Da'doodu Tahay 3-5 Sano

25

Taageerooyinka Kalaguurka

33

Isdaryeelida

35

Khayraadka loogu talagalay Qoysaska iyo Daryeelayaasha

37

Tixgelinada Muhiimka ah ee loogu talagalay Daryeelayaasha

39

Aasaaska adag ee waxbarashada waxay bilaabataa marka ilmuhu dhashaan!

Ilmaha Yaryar: Carruurta Da'doodu Tahay 0-4 Bilood

Korriinka iyo Waxbarashada - Inta lagu jiro bilaha hore kadib marka ilmuhu dhasho, ilmaha way isbadelaan waxayna sameeyaan korriin degdeg ah. Ilmaha yaryarka ah waxay aduunka ku hareeraysan ku bartaan arag, dhageysi, dhadhamin, urin iyo taabasho. Xataa marka ilmuhu dhashaan waqti hore ama ay ku dhashaan xaalado caafimaad, waxay si degdeg

ah u muujiyaan xiisaha ay u qabaan inay waxbartaan ayna dadka la macaamilaan. Xataa ilmaha markaas dhasha, ilmaha yaryar waxay muujiyaan baahiyahooda iyo waxyaabaha ay doonayaan. Marka laga imaado ka caawinta inay waxbartaan, tani waxay aasaas u tahay dareenkooda ku xirnaanshaha iyo amni-bidista daryeelayaashooda.

Dhisayaasha Maskaxda

Inta lagu jiro bilaha hore ee ilmaha yaryar, waxaa abuurma kobaca aasaaska ah ee maskaxda ee taageerada siiya waxbarashada marka dambe. Ilmaha yaryar waxay sameeyaan kobac maskax oo degdeg ah inta lagu jiro waqtigaan marka loo eego waqti kasta oo kale.¹ Cabirka maskaxda wuxuu kordhaa in ka badan 60 boqolkiiba marka la gaaro dhammaadka bisha saddexaad.² Marka aad taageerto aadna garawsato waxaad ka caawinaysaa maskaxdooda inay sameeyaan korriinka iyo xiriirada ay sameenayaan. Waxay aduunka ku hareeraysan ku bartaan dareenadooda sida (taabashada, araga, maqalka, urinta iyo wax dhadhaminta). Tusaale ahaan, qaabka dareenada ee carruurta wax ku bartaan sida taabashada, taabashada maqaar-ka-maqaarka ah ayaa ah qaabka looga caawiyo inay kobciyaan maskaxdooda. Sidoo kale waxaad ka caawinaysaa kobcinta maskaxdooda marka aad siiso daryeel joogto ah, habboon, oo kula soconayso.

Talo Fudud!

Kor wax ugu akhri carruurta maalin kasta, xataa marka ay yihiin ilmo yaryar. Xasuusnow: ma ahan inaad sheekooyinka eray-ka-eray u akhrido marka carruurta yaryaryihiin. Fiirinta sawirada iyo qeexidda waxa aad arkayso waxay abuuri doonaan xirfado akhris oo ay carruurta yeeshaan xilli hore carruurtana way soo jiidan. Maktabadaada maxaliga ah waa lamaane aad u wanaagsan oo ah meel carruurta ka bartaan kana helaan buugaag. Booqo [webseedka Maktabada Gobolka Colorado](#) haddii aad u doonayso khayraad taageerada luuqada iyo xirfadaha akhriska carruurta.



Waxyaabaha Ilmuhu Sameyn Karaan

Waxa Aad Sameyn Karto Si Aad U Taageerto Ilmaha Yaryar

Ilmaha waxay ka falcelin karaan codadka, iftiinada ama hawlaha. Waxaa laga yaabaa inay gacanta u firdhiyaan dhinaca marka ay sasaan.

Kuwaan waa jawaabo caadi ah. Gee ilmaha meel degan. Arrintaan waxay ka ilaalinaysaa buuqa iyo hawlaha saa'idka ah. Ilmaha yaryar waxaa lagu dejiyaa codadka daryeelayaashooda. La hadal oo u hees.

Ilmuhu waxay sameyn karaan ficilo joogto ah oo ay ku sameynayaan jirkooda (tusaale, laadka lugaha, gacmo garaac).

Kuwaan waa dhaqan ilmaha yaryar leeyihiin oo caadi ah oo carruurta ka caawinaaya inay kobciyaan dareenooda iyo fahankooda ku aadan sida jirkooda u shaqeeyo.

Ilmaha ayaa laga yaabaa inay baddalaan qaab-joogooda si ay u helaan raaxo. Waxaa laga yaabaa inay isku dhajiyaan jirka daryeelayaasha marka la qabto ama la siinaayo cunto. *OGSOONOW: Ilmaha dhasha waqtiga hore waxay u sameyn karaan dhaqdhaqaaq nooc kale ah ama waxay isticmaali karaan qaab-joog jireed oo ka duwan kuwa ay sameeyaan ilmaha caadiga ah.

U oggolow ilmaha inay qaabab badan u jiifi karaan marka ay hurdada kasoo kacaan. Iskuday inaad gacmahaaga ku qabato, saarto garbahaaga, ama dhabarkaaga, geesaha ama caloosha. Tani waxay ka baran doonaan dhaqdhaqaaqa jirka. Waxay sidoo kale ka caawin doontaa inay bartaan qaab-joogyo kale.

Ilmaha waxay iskudayi karaan inay wajiga la raacaan indhahooda. Waqti kadib, waxay sameyn karaan sidaas ayagoo dhaqdhaqaaajinaaya madaxooda. Waxay kaaga dayan karaan tilmaamaha wajiga ee jawaabaha codadka iyo dhoolacaddeynta waalidka ama daryeelaha.

Si fudud u abuur xirfado iyo aaminaad kaliya adoo si degan oo hufan u fiirinaaya ilmaha marka ay soo kacaan. Waafaji heerkooda xiisaha iyo awooda ay u leeyihiin inay sameeyaan dhawaaqyada iyo ficilada.

Ilmaha waxay samaysan karaan awood ay isku dejiyaan ayna ku dejiyaan dareenooda.

Xataa astaamaha hore ee xirfadaan (tusaale ahaan, gacan nuugid) waxay qaadataa muddo inay bartaan. Dhanka kale, marka ilmuhu u muuqdaan inay dawakhsan yihiin, u wareeji meel degan.

Ilmuhu waxay la yeelan karaan dareen aaminaad iyo mid amni waalidiinta iyo daryeelayaasha.

U samee joogto ah oo ilmaha ka caawinaaya inay ogaadan waxa ay filanayaan. Tani waxaa loola jeedi karaa quudinta cuntada iyo badelida xafaayada oo aad u sameynayso isku qaab waqti kasta.



Nashaadaadka ilmaha Yanyar Jecelyihiin

Qabo, dhabaandhab oo ruxrux ilmaha. Sii waqti badan iyo dareen inta lagu jiro maalinta. Tataabo jirkooda waqti badan. Ma jirto wax la dhaho inay dhib tahay in ilmaha la hayo muddo dheer.

Ilmaha sii fursad ay ku dhaqdhaqaaqiyaan gacmahooda iyo lugahooda maadaama ay baranayaan jirkooda. Ku seexi ilmaha buste, adiga oo sheegaya magaca xubnaha jirkooda sida suulasha iyo faraha.

Badanaa la hadal ilmaha.

- Kula hadal cod degan oo la fahmi karo ahna joogto.
- Kala hadal ilmahaaga waxa ay sameynayaan, waxa ay fiirinayaan, codadka ay maqlaan iyo waxyaabaha u dhawdhaw.
- Waxaad ilmaha kala hadli kartaa wax kasta!
- Indhaha la raac marka aad la hadlayso.

Wax u akhri ilmaha maalin kasta. Waxaad dooran kartaa ama iska dhaafi kartaa inaad akhrido erayada sheekada. Waa wax aad u wanaagsan inaad qeexdo waxyaabaha aad ku aragto bog kasta oo ka mid ah buugga. Sidoo kale waxaad curin kartaa sheeko kuu gaar ah oo aad ku qeexayso sawirada.

Ilmaha la dhageyso muusig fudud oo la hees. Iskuday muusig dhaqano kala duwan ku saabsan, gaar ahaan dhaqanka ilmaha. Booqo storyblocks.org si aad u hesho heeso iyo muuqaalo ku saabsan dhaqano oo loogu talagalay carruurta.

Iskuday “Waqtiga ilmaha calool-caloosha u seexo” adiga oo eegaya in meesha ilmaha caloosha ku haayo ay tahay meel nadiif ah oo jilicsan maalinta oo dhan. Dhig muraayad, buug ama boonbile ilmaha hortiisa inta uu ku jiifo “Calooshiisa” si aad u mashquliso.

Xasuusnow

Ilmuhu waxay ku koraan xawli u gaar ah. Ilmo kasta midba midka kale wuu ka duwan yahay. Carruurta isku da'aha ah waxay lahaan karaan awoodo kala duwan laakiin wali waxay sameyn karaan kobac caadiyan ku habboon da'dooda. Haddii aad isleedahay ilmuhu wuxuu u baahan yahay qiimeyn dheeraad ah oo ku aadan kobaciisa, la hadal waalidka ilmaha sida ugu dhaqsiiyaha badan. Waalidku wuxuu la xariiri karaa dhakhtarka ilmaha ama wuxuu la xariiri karaa Early Intervention Colorado (ayagoo ka wacaaya taleefanka bilaashka ah ee: 888.777.4041) haddii ay walaac qabaan.

Inta ilmuhu sii koraayo, waa muhiim in maskaxda lagu haayo caafimaadkooda iyo nafaqada ay cunayaan. Xariirka iyo hilowga aad la leedahay waa wax aad muhiim u ah.

Waxyaabaha ay Tahay in laga Fakaro



Xasuusino

Adiga iyo ilmaha ma sameyseen ciyaar madadaalo leh?
Sidee ku ogaatay in adiga iyo ilmaha aad sameynayseen madadaalo?

Nashaadaadkee ilmaha inta badan ka helay?

Ma jireen wax nashaadaad ah oo uusan ilmuhu jeclaysan?
Sidee u badeli lahayd?

Nashaadaadkee inta badan dejiya ilmaha
marka uu xanaaqsan yahay?

Maxaad ka baratay ilmaha?

Fikrado kale oo sidee ah ayaad haysaa?



Raac liiskan hubinta si aad u joogteyso caafimaadka iyo badqabka ilmaha jira 0-4 bilood.

- Joogtee badqabka gurigaaga. Soo rakibo oo joogtee digniinta dabka. Dabool dhammaan meelaha leh korontada iyo xarkaha korontada. Kormeer ku samee dhammaan carruurta, gaar ahaan ilmaha yaryar.
- U isticmaal oo si sax ah u rakib kuraasta gaariga. Si aad u barato sida qaabka saxda ah loogu rakibo kuraasta gaariga, booqo waaxda dabka ee deegaankaaga.
- Joogtee hurdo badqab leh. Ilmaha waa inay **kaligood** seexdaan waana inay u seexdaan **dhabarkooda**. Sariirta ilmaha (xoolka) oo maran ayaa ah waxa ugu wanaagsan inay ku seexdaan! Waxa kaliya ee saarnaan kara sariirta ilmaha waa inay noqdaan joradi jilicsan, maro ku goglan iyo marada hurdada ee ilmaha la geliyo. Isticmaal marada hurdada ee ilmaha la geliyo si aad u huuriso ilmaha. Heerkulka qolka ka dhig mid degan oo uu ku nafisi karo qof wayn oo dhar caadi ah qaba. Haddii aad ilmaha ku duuduubayso maro, jooji marka ilmuhu is rogo.
- Hel hurdo badan. Inta lagu jiro afarta bilood ee hore, awooda saar ilmuhu inuu seexdo 14-17 saacadood oo hurdo ah (oo ay ku jiraan indho-casaysiga) 24 kii saacadood oo kasta.
- Hubi in ilmuhu cunaan cunto ku filan. Sii ilmaha caanaha naaska ama caanaha foormulaha marka ay dareemaan gaajo. Markaad aragto baahi oo aad ka jawaabto waqti ku habboon aadna uga jawaabto qaab wanaagsan, markaas ilmaha waxaad ka caawinaysaa inuu abuuru nolol caafimaad leh.
- La xariir dhakhtarka marka aad qabto su'aalo. Dhakhaatiirta waa diyaar waxayna diyaar u yihiin inay qabtaan wicitaanada. Waxay daryeelayaasha ka caawin karaan mawduucyo badan, oo ay ku jiraan naasnuujinta iyo walaacyada caafimaad. Haddii walaacaagu yahay mid degdeg ah, wac dhakhtarka ilmaha una qaad ilmaha qolka xaaladaha degdega ah.
- Baro sida loo aqoonsado astaamaha niyad-jab/walaac. Dareemida dembi, quus iyo dudis ayaa ah astaamaha inta badan dareemaan waalidiinta cusub, laakiin ma ahan inaad sidaan dareento. Inaad ilmo haysato waa wax adag! Haddii aad dareemayso mid ka mid ah astaamahaan, booqo postpartum.net/colorado si aad u hesho macluumaad ku saabsan qulubka la xariira uurka. Sidoo kale waxaad heli kartaa iskuduwayaasha Colorado oo ku siin kara taageero iyo ilaha laga helo aagaaga. Wac 1.800.944.4773 si aad u hesho taageero qarsoodi ah, bilaash ah, ahna degdeg.



Way fududahay in la dareemo wareer marka la daryeelaayo ilmaha. Daryeelida ilmo yar caadiyan waxay qaadanaysaa waqtigaaga intiisa badan (haddiiba ayna ahayn waqtigaaga oo dhan). Way kugu adkaan kartaa inaad waqti ku habboon u hesho daryeelka baahiyahaaga aasaasiga ah. Xasuusnow waxaad u baahan tahay inaad isdaryeesho si aad u awoodo inaad daryeesho ilmaha.

Talo Fudud!

Carruurta waxay ka faa'idaan wax ka barasho heesaha ku baxa luuqado kala duwan; u hees adoo adeegsanaaya luuqadaada hooyo ama iskuday heeso cusub. Ilaha laga helo heeso badan, laxano, nashaadaadka leh dhaqdhaqaaqa iyo ciyaaraha faraha ee ilmaha waxaa laga heli karaa [storyblocks.org](https://www.storyblocks.org).



Ilmaha Yaryar: Carruurta Da'doodu Tahay 4-8 Bilood

Korriinka iyo Waxbarashada - Ilmaha yaryar ee jira 4-8 bilood waxay isticmaalayaan in badan oo badan dareenkooda! Waxay shey'yaasha ku baran karaan afkooda. Waxay wax ku baran karaan laad, gaarid, soo qaadasho, soo jiidid iyo inayba iska dhaafaan. Waxay ku farxaan inay bartaan xirfado cusub. Ilmaha

yaryar ee jira da'daan way dhoola caddeyn karaan, qosli karaan, waxayna sameyn karaan xariir ayagoo la xiriiraya waalidkooda iyo daryeelayaashooda kale. Waxay jecel yihiin dhageysiga iyo inay ku jawaabaan hadal ayagoo dhaanjinaya codka iyo dhawaaqa ay maqlaan.

Talo Fudud!

Halkii aad ka dareemi lahayd dembi ah waqti ku qaadashada shaashadda, waqtiga u isticmaal inaad kor u qaado hal abuurka carruurta! Xog badan ka baro youtu.be/PcRecahZSpE.

Dhisayaasha Maskaxda

Maskaxda ilmaha waxay sii wadaa inay u kobacdo qaab xawli ah inta lagu jiro dhawrka bilood ee xigga. Xaqiiqdii, cabirka maskaxda ilmaha waxay ka waynaan doontaa labo jibaar intay ahayd sanadkii koowaad.ⁱⁱⁱ Hal qaab oo lagu dhiso maskaxda ilmaha waa isdhexgalka aad ilmaha la ciyaarto. Waxay u shaqeysaa sida ciyaarta teeniska oo kale.^{iv} Kobaca caafimaadka leh wuxuu imaadaa marka carruurta yaryar "la siiyo" isdhexgal sida dhawaaq, tilmaamaha ama erayada. Dadka qaangaarka ah ayaa markaas "jawaab celin sameeya" ayagoo la jaanqaaadaya ilmaha. Fiirinta waxyaabaha ilmuhu rabo iyo u jawaabida ilmaha ayaa ah hal qaab oo lagu taageero waxbarashada ilmaha. Sidoo kale waxay ka caawinaysaa inay bartaan xirfadaha nolosha ee muhiimka ah. Xariirka aad hadda la leedahay daryeela aamin ah ahaan ayaa ka caawinaysa inay diyaar u noqdaan waxbarashada marka ay galaan dugsiga xanaanada.

Waxyaabaha Ilmuhu Sameyn Karaan

Waxa Aad Sameyn Karo si aad u Caawiso Ilmaha Iskuulka Biriimada

Ilmuhu waxay fiirin karaan sheyga ay gacanta ku hayaan, waxayna sheyga galin karaan afkooda ama meelaha u dhaw kadibna way soo bixiyaan mar labaad ayayna fiiriyaan.

Bar ilmaha khibradaha dareemada oo kala duwan sida araga, codadka, dhadhanka, taabashada, dhaqdhaqaaqa iyo urta—marka ay joogaan banaanka iyo gudaha labadaba.

Ilmuhu waxay kor u taagi karaan madaxooda, ayagoo iska rogaaya dhabarka isuna rogaya caloosha iyo haddana iska rogaaya caloosha illaa dhabarka. Way fariinsan karaan ayagoon helin caawimaad ama meesha ay fadhiyaan ayay ka kici karaan ayagoo isticmaalaya gacmaha iyo jilbaha.

Sii ilmaha fursado ay ku sameeyaan dhaqdhaqaaq ayna oga qaybqaataan hawlo badan oo kala duwan oo jireed, sida ku seexashada buste yaala sagxada meel ammaan ah.

Ilmuhu way ooyi karaan marka ay maqlaan ilmo kale oo ooynaaya ama way joojin karaan si ay u fiiriyaan ilmaha ooynaaya.

Ka hadal waxyaabaha carruurta kale dareemayaan adoo sameynaaya cododkooda, dhaqdhaqaaqooda ama tilmaamaha wajiga.

Ilmuhu waxay ku celcelin karaan codadka marka ay hadaaqayaan, sida “dadadada” ama “babababa.”

Ka jawaab qaylada iyo hadaaqa ilmaha ulana hadal sida inuu fahmaayo wax kasta oo aad dhahayso. Ku dayo codka iyo tilmaamaha ay sameynayaan una ogolooow waqti ay kugu daydaan waxaad sameyneyso.

Ilmuhu waxay sameyn karaan jawaab celin ayagoo gacanta haadinaaya dhahayana, “macsalaamo.”

Isticmaal hawlaha maalinlaha ah, sida bixida, doorarka ciyaarista ciyaaraha luuqadaha bulshada. Iskuday inaad gacanta u haadiso aadna dhahdo macsalaamo ama sii dhunkato.

Ilmuhu waxay ruxi karaan boonbilaha, ayagoo dhageysanaaya dhawaaq uu sameynaayo kadibna mar labaad ruxaaya. Waxay qaado ku tuuri karaan miiska, ayagoo dhageysanaaya codka sare ee ay sameyneyso ku celinaaya isla sidii.

Sii boonbile ilmuhu qaban karo. Daawo jawaabta ay bixinayaan. Rux boonbilayaasha codka leh si ay u maqlaan codadka ay sameynayaan si ay falcelin kaga sameeyaan. U jawaab, aadoo tusaya saameynta ficilkooda ee boonbilaha. Tusaale ahaan, dheh “Fiiri sida aad u sameysay inuu dhaqaaqo kubada wayn ee buluuga ah!”

Xasuushow



Ilmuhu waxay ku koraan xawli u gaar ah. Ilmo kasta midba midka kale wuu ka duwan yahay. Carruurta isku da'da ah waxay lahaan karaan awoodo kala duwan laakiin wali waxay sameyn karaan kobac caadiyan ku habboon da'dooda. Haddii aad isleedahay ilmuhu wuxuu u baahan yahay qiimeyn dheeraad ah oo ku aadan kobaciisa, la hadal waalidka ilmaha sida ugu dhaqsiyaha badan. Waalidku wuxuu la xariiri karaa dhakhtarka ilmaha ama wuxuu la xariiri karaa Early Intervention Colorado (ayagoo ka wacaaya teleefonka bilaashka ah ee: 888.777.4041) haddii ay walaac qabaan.

Ciyaarta iyo sahrinta waa udub dhexaadka waxbarashada dhallaanka. Ciyaarta waxay ilmaha ka caawisaa inay wax bartaan, isticmaalaan mala awaalkooda ayna hal abuurkooda muujiyaan. Inta lagu jiro ciyaarta carruurta waxay isticmaali karaan dareenkooda si ay iskugu dayaan arrimo cusub, si ay u sameeyaan saadaalin ayna u xaliyaan dhibaatooyinka. Noocyadan nashaadaadku waxay dhisaan xirfadaha nolosha ee aasaasiga ah oo carruurta siinaysa bilow xoog leh marka ay bilaabaan dugsiga xanaanada.



Nashaadaadka ilmaha Yanyar ku Raaxaystaan

Taxadar sare sii waxyaabaha ilmuhu sameynayaan. Ogow waxay ay diirada saarayaan. La wadaag dareenkaaga adigoo eegaya ama tilmaamaya isla wax. Marka xigta, adoo caawimaad siinaya ka jawaab waxa ay xiiseynayaan. Kani wuxuu noqon karaa arrin fudud oo farxad leh! Haddii ay farta ku taagaan shey (ama xataa ay fiirinayaan), soo qaad oo keen meel ilmaha u dhaw. Waxaad sidoo kale iskudayi kartaa inaad sheyga magacowdo. Magacaabida waxa ay xiiseynayaan waxay dhisaan xariir luuqadeed oo muhiim ah.'

Heeso ku hees hees-carruureedna u qaad ilmaha. Iskuday laxano kala duwan iyo heeso si aad u ogaato kuwa ay jecel yihiin. Qaar ka mid ah tusaalayaasha aad isku dayayso waa "Pat-a-cake," "Twinkle, Twinkle Little Star" iyo "Row, row, row your boat." Ku hees hees-carruureed oo ka turjumaaya dhaqano kale iyo kuwa ka turjumaaya dhaqanka ilmaha. Heesahee ama laxankee ayay qoyskaagu kuugu heesi jireen markaad ilmaha ahayd?

Ilmaha u akhri buugaagta. Qeex waxyaabaha aad ku aragto bogagga. Samee sheeko kuu gaar ah si aad ugu qeexdo sawirada. Ku akhri buugaagta luuqad kasta. U ogolow ilmuhu inay qabtaan ayna ku ciyaaraan buugaagta.

Sii ilmaha fursado ay meelaha ku marmari karaan ayna oga qaybqaadan karaan jimicsiyo kala duwan. U ogolow inay ku seexdaan meel jilicsan oo leh buste ama meel leh caws oo ammaan ah. Hubi inay dhaqdhaqaajin karaan lugahooda iyo gacmahooda. Iskuday inay ku "Seexdaan caloosha" markay joogaan banaanka.

Xumbo la afuuf ilmaha. Samee codad iyo qaylo kala duwan marka ay sameynayaan cod. Marka aad sameynayso ciyaar, adeegso codad kala duwan. Codadka waxay ilmaha ka caawiyaan inuu barto aasaaska luuqada.

Iskuday inaad ilmaha kor u qaado aadna istaagto meel muraayad ka horeysa. Sidoo kale muraayad yar ayaad dhigi kartaa hortooda.

Dib u isticmaal dhalooyinka caaga ah adoo ku buuxinaaya shey'yaal kala duwan. Waxaad iskudayi kartaa kubado iyo batoono suufaf ah. Hubi in furka dhalada ay ammaan tahay xiran tahayna adiga oo si adag u xiraaya una adkeynaaya. Ilmuhu waxay qaban karaan, ruxi karaan ayna fiirin karaan dhalada. Aqoonso waxyaabaha ilmuhu xiiseynayaan qeexna waxa ay arkaan.

Ciyaar ciyaaraha sida "peek-a-boo." Nashaadaadkaan waxay ilmaha ka caawiyaan in xasuustoodu kobacdo. Waxay ka shaqeeyaan inay xasuustaan cida isqarinaysa. Sidoo kale waxay bartaan sida la isku xakameeyo maadaama ay sugayaan inaad is muujiso.

Iskuday inaad badesho xaalada. Ku qaad ilmaha banaanka iyo gudaha.



Waxyaabaha ay tahay in laga fakaro

Xasuusino

Adiga iyo ilmaha ma sameyseen ciyaar madadaalo leh?
Sidee ku ogaatay in adiga iyo ilmaha aad sameynayseen madadaalo?

Nashaadaadkee ilmaha inta badan ka helay?

Ma jireen wax nashaadaad ah oo uusan ilmuhu jeclaysan?
Sidee u badeli lahayd?

Nashaadaadkee inta badan dejiya ilmaha
marka uu xanaaqsan yahay?

Maxaad ka baratay ilmaha?

Sidee ilmaha u amaantay marka uu iskudayo arrin
cusub uuna u muujiyo dabeecad wanaagsan?
Waa maxay qaababka kale ee aad ku dhiirigelin karto?

Fikrado kale oo sidee ah ayaad haysaa?

Daryeel siinta ilmaha waa arrin adag waxayna noqon kartaa arrin walaac leh. Waa arrin wanaagsan inaad ku tiirsanaato saaxiibo, qoyska iyo dadka kale ee bulshada ood aaminsan tahay. Waxay ku siin karaan talo iyo taageero.



Raac liiskan hubinta si aad u joogteyso caafimaadka iyo badqabka ilmaha jira 4-8 bilood.



- Carruurta waxay afka geliyaan waxyaabaha yaryar. Meesha ilmuhu joogo ka dhowr waxyaabaha ay laqi karaan. Haddii sheygu uu ka yaryahay 1.25 inji, wuu ku istaagi karaa wuxuuna keeni karaa halis. Rubucu ugu dhawaan waa hal inji.
- Gurigaaga ka dhig amaan ah maadaama ilmuhu bilaabaayo inuu isku marna isku rogo caloosha marna isku rogo dhabarka:
- Dhig taraqyada iyo qarxada meel aysan gaarin ilmuhu.
- Dhammaan daawooyinka iyo caagaga waxyaabaha guriga lagu nadiifiyo ku rid caag ammaan ah oo fur leh. Ku kaydi qaanad xiran.
- Ilmaha ha uga tagin saxanka qubeyska, xamaamka, barkad ama baaldi ayadoon cidna la joogin.
- Waqti ku qaado banaanka. Xasusnow inaad ilmaha u mariso kareemada qoraxda marka uu gaaro 6 sano wixii ka wayn. Ilmaha da'doodu ka yartahay 6 sano, ka ilaali qoraxda tooska ah. U geli koofida geesaha leh iyo dhar khafiif ah. Dabool gacmahooda iyo lugahooda marka ay banaanka joogaan.
- Ilmuhu waxay ku raaxeystaan dhaqdhaqaaqa jirkooda. Ka caawi inay sameeyaan korriin adiga oo ka ilaalinaaya in muddo dheer ay adeegsadaan qalabka xakameeyo dhaqdhaqaaqa, sida wiifoowga ama qalabka lagu qaado ilmaha. Ilmuhu waa inaysan ku qaadan wax ka badan 30 daqiiqo markiiba qalabyadaas illaa inay cunto cunayaan mahee ama ay socdaalayaan.
- Marka ay jiraan da'daan ilmaha caadiyan waxay seexdaan 12-15 saacadood (oo ay ku jiraan hurdada indho isgeliska) muddo 24 saacadood ah. Waa muhiim inaad bilowdo jadwalo hurdo oo caafimaad leh. Daryeelayaasha iyo waalidiintu way isla shaqeyn karaan si ay ilmaha uga caawiyaan jadwalo hurdo oo caafimaad leh.
- Ilmuhu waxay muujin karaan inay xiiso badan u qabaan cunto. Sii cuntooyin caafimaad leh, kadibna cuntooyinka faraha lagu cuni karo sida siiriyaalka qallalan iyo khudaarta karsan. Raac talooyinka dhakhtarka daryeel bixiyaha caafimaadka uu ku siiyo.
- Waxaad ilaalin kartaa ilkaha iyo ciridka ilmaha xataa marka aadan arkin iliga koowaad. Isticmaal maro nadiif ah, oo jilicsan oo qoyan si aad ugu nadiifiso ciridka. Samee arrintaan labo jeer maalin kasta, gaar ahaan marka aad habeenkii cunto siiso.
- Badhanka afka ilmuhu gashtaan ku nadiifi saabuun iyo biyo. Badhanka ha ku nadiifin afkaaga kahor inta aadan siin ilmaha. Jeermisyada sababa suuska ilkaha waxay ka gudbi karaan afkaaga waxayna u gudbi karaan afka ilmaha.
- Hubi inaad isha ku hayso ilmaha marka uu masaasadda wax ku cabaayo.
- Waa muhiim in waalidku sii wado booqashooyinka caadiga ah ee dhakhtarka ilmaha ugu gaynayo. Dhakhtaradu waxay ka jawaabi karaan su'aalo badan oo ku saabsan nafaqada iyo caafimaadka.

Ilmaha Socod Baradka ah: Carruurta Da'doodu Tahay 9-18 Bilood

Korriinka iyo Waxbarashada - Marka ay jiraan da'daan, ilmaha socod baradka ah waxay bilaabaan inay socdaan ayna hadlaan. Waxay hadalka ku bartaan qaab hadaaqo ah. Way fahmaan kana jawaabaan erayo badan. Waxay u badan tahay inay waxa ay doonayaan tusaan waalidkood ama dadka kale ee qaangaarka ah ee ay la nool yihiin. Xaqiiqdii, ilmaha socod baradka ah waxay la samaystaan hilow aad u adag daryeelayaashooda markay da'dan ku jiraan.

Ilmaha socod baradka ah waxay si firfircoon u sahmiyaan bii'adooda, waxayna badanaa waxyaabaha ay helaan geliyaan afkooda. Qaab aad u wanaagsan oo looga caawiyo ilmaha socod baradka ah inuu wax barto waa in lagu dhiirigeliso inay wax ka bartaan bii'adooda ayna wax kasta si iskood ah u sameeyaan, kadib marka aad ka hubiso in bii'adu tahay ammaan. Sidoo kale waxay ku faraxsanaan karaan ilmaha facooda ah ee ay isku da'da yihiin.

Dhisayaasha Maskaxda

Maskaxda ilmaha socod baradka ah si degdeg ah ayay u kobacdaa waxayna si joogto ah u sameysaa xariir. Waxaa si wayn u saameeya aduunyada iyo arrimaha ku hareeraysan.^{vi} Isdhexgalka (serve-and-return) ayaa ah arrin aad muhiim u ah. Inta lagu jiro waqtigaan, awooda saar wax la wadaagida ilmaha socod baradka ah. Marka ay farta ku taagaan shey, la fiiri. Ka caawi ka dhawaaqida magaca waxa ay xiiseynayaan. Dareenkiina, xiisaha iyo magacaabida sheyga ood wadaagtaan ayaa si wayn oga caawiya waxbarashada iyo luuqada ilmaha socod baradka ah.

Waxyaabaha ilmaha Socod Baradka Ah Uu Sameyn Karo

Waxa Aad Sameyn Karo Si Aad U Caawiso Ilmaha Socod Baradka ah

Ilmaha socod baradka ah waxay ku socon karaan gacmaha iyo jilbaha ama lugaha. Kor ayay u kici karaan waxayna adeegsan karaan alaabta guriga marka ay kacayaan. Waxay baran karaan socodka ayagoo ku tiirsanaaya alaabta guriga ama lugeynaaya ayagoon helin caawimaad.

Ku dhiirigeli ilmaha socod baradka ah inay sameeyaan dhaqdhaqaaq. Sii "qalabka ilmaha" sida boonbilaha fudud oo leh lugo maadaama ay baranayaan sida loo istaago loona socdo.

Carruurta socod-baradka ah waxay farta ku fiiqi karaan qaybaha jirka marka la waydiiyo.

Ciyaar ciyaarta magacaabista. Magacow qaybaha jirka intaad hayso ilmaha socod baradka ah ama intay fiirinayaan muraayada.

Ilmaha socod baradka ah waxaa laga yaabaa inay xanaaqaan marka daryeel uu siiyo qof aan ka ahayn qofka koowaad ee siin jiray daryeelka.

Daryeelayaasha koowaad waxay sameyn karaan caado joogto ah "waqtiga la dhaho macsalaamo." Hase yeeshee, marka la gaaro waqtiga ay bixi lahaayeen, daryeelayaashu waa inay isla markiiba baxaan. Marka daryeeluhu baxo, sii shey dejiya sida buste, buug ama bandhanka afka ilmuhu gashtaan.

Ilmaha socod baradka ah waxay isticmaali karaan shey'yaal dejiya, sida buste qaas ah ama alaabta caruurta ku ciyaarto oo buush ah, si ay ugu degaan. Waxay u soo dhawaan karaan waalidka ama daryeelaha marka ay xanaaqaan.

Aqoonso marka ilmaha socod baradka ah uu is dejiyo. Tusaale ahaan, dheh, "waxaad heshay waxaad rabtay waxaadna naftaada ka dhigtay mid degan." Xabadka geli. Dhoola caddee oo la qosol.

Ilmaha socod baradka ah wuxuu adeegsadaa labo eray asagoo isku qabanaaya, sida "Aabe i sii."

Iskuday inaad balaariso jumladaha ilmaha socod baradka ah si aad oga caawiso inuu barto erayo cusub. Tusaale ahaan, "ma waxaad dooneysaa in aabe ku siiyo kubada?" Isticmaal erayo cusub iyo kuwa uu ilmuhu garanaayo ama luuqada tilmaamta. Erayadaas qaabab kala duwan ugu celceli.

Ilmaha socod baradka ah wuxuu dhisme ka sameyn karaa alaabto la isa saaraayo kadib waxaa laga yaabaa inuu laado. Intaas kadib waxaa laga yaabaa inay mar labaad dhisaan hadana burburiyaan.

Sii boonbilayaasha leh codadka iyo dhaqdhaqaaqa, sida jack-in-the-boxes. Sidoo kale sii boonbilayaasha leh qaybaha dhaqdhaqaaqaya, sida baabuurta. Tus sida ay u shaqeeyaan.

Ilmaha yaryar waxay soo qaadan karaan kursi yar si ay u gaaraan boonbile qaanad saaran, ayagoo uu isha ku haayo qof wayn.

Ku dhiirigeli ilmaha yaryar inay xaliyaan dhibaatooyinka. Tusaale ahaan, dheh, "si adag aad oga shaqeynaysaa halxiraalahaas." Kaliya caawi marka ay ku tusaan inay kaaga baahan yihiin caawimaad.



Ilmuhu waxay ku koraan xawli u gaar ah. Ilmo kasta midba midka kale wuu ka duwan yahay. Carruurta isku da'da ah waxay lahaan karaan awoodo kala duwan laakiin wali waxay sameyn karaan kobac caadiyan ku habboon da'dooda. Haddii aad isleedahay ilmuhu wuxuu u baahan yahay qiimeyn dheeraad ah oo ku aadan kobaciisa, la hadal waalidka ilmaha sida ugu dhaqsiiyaha badan. Waalidku wuxuu la xariiri karaa dhakhtarka ilmaha ama wuxuu la xariiri karaa Early Intervention Colorado (ayagoo ka wacaaya teleefonka bilaashka ah ee: 888.777.4041) haddii ay walaac qabaan.

Ciyaarta iyo sahminna waa udub dhexaadka waxbarashada dhallaanka. Ciyaarta waxay ilmaha ka caawisaa inay wax bartaan, isticmaalaan mala awaalkooda ayna hal abuurkooda muujiyaan. Inta lagu jiro ciyaarta carruurta waxay isticmaali karaan dareenkooda si ay iskugu dayaan arrimo cusub, si ay u sameeyaan saadaalin ayna u xaliyaan dhibaatooyinka. Noocyadan nashaadaadku waxay dhisaan xirfadaha nolosha ee aasaasiga ah oo carruurta siinaysa bilow xoog leh marka ay bilaabaan dugsiga xanaanada.



Nashaadaadka ilmaha socod baradka ah ku Raaxaystaan

Ilmaha socod baradka ah la ciyaar muusig iyo jees. Dhageysta muusig adiga iyo ilmaha socod baradka ah ee ku jira daryeelkaaga aad ku wada raaxeysan kartaan.

U dir hawl adag adigoo adeegsanaaya barkimooyin, barkimooyinka fadhiga iyo kuraasta ilmaha socod baradka ah si ay meelaha ugu fuulaan, u hoos galaan ama u dul fuulaan. Isbadel ku samee adiga oo ka duulaya in ilmaha uu soconaayo ama gurguuranaayo.

Samee boonbilaasha ilmaha socod baradka ah uu soo jiido/riixo si uu meelaha ugu marmaro. Waxaad isticmaali kartaa bokisyo madhan.

La ciyaar ilmaha socod baradka ah adoo alaabaha lagu ciyaaro ka sameynaaya dabaq. Carruurta waxay isticmaali karaan warqad ama koobab caag ah si ay ugu abuuraan waxyaabo isdulsar saaran.

Ku dhiirigeli ilmaha socod baradka ah inuu waxyaabaha taabto, arko, uriyo oo uu dhageysto marka uu banaanka joogo. Waxbay baran karaan waxna way sahmin karaan ayagoo adeegsanaaya dareenkooda.

- Kala hadal banaanada. U sharax sida geedadkaas u liicaayaan iyo qaabka daruuruhu u muuqdaan.
- U ogolow inay dareemaan ayna wax ka bartaan geedaha, dabeysha socota, dhoobada lagu siibanayo, dhagxaanta siman, hawada diiran iyo roobka qabow. Kala hadal waxyaabaha ay baranayaan.
- Soo aruuri quruurux ama caleemo, kadibna u kala saar sida ay u kala wayn yihiin, midabkooda iyo cabirkooda.

Banaanka meel wasakh ah la qod ilmaha socod baradka ah. Ha ilaawin bustaha, madiibadaha, koobabka cabbiran ama qaadooyinka. Waxaad isticmaali kartaa wax kasta ood rabtid!

Kula ciyaar jeestada wax lagu sawiro. Sawir sawirada waxyaabaha aad banaanka ku aragto ama waxa ilmaha socod baradka ah uu xiiseenaayo.

Biyo ku riinjiyee banaanka. Biyo koob ka buuxi una dhiib ilmaha socod baradka ah si uu wax ugu "sawiro" geesaha wadada ama meelaha lagu socdo.

Ka sheekeynta sheekooyinka iyo wada sheekeysiga ayaa ah qaabab wanaagsan oo lagu kobciyo aqoonta ilmaha socod baradka ah. Nashaadaadkaan waxay sidoo kale ilmaha baraysaa arrimaha la xariira shucuurta.

- Kala hadal ilmaha socod baradka ah dareenada kala duwan ee ay dareemayaan. Iskuday inaad dhahdo, "waxaad hadda u muuqataa inaad xanaaqsan tahay." Waxaad oga sheekeyn kartaa marar ay xanaaqeen.
- Iskuday inaad sharaxdo waxyaabaha ilmaha socod baradka ah uu sameynaayo marka uu sameynaayo. Inta uu sameynaayo hawshaan fudud, calaamadee waxa ilmaha socod baradka ah uu sameynaayo. Waxaad dhihi kartaa, "waan u jeedaa alaabta aad isa saartay." Bilow inaad su'aalo dheeraad ah waydiiso, sida "Baloojee ayaad isticmaali doontaa marka xiga?"

Isticmaal dhoobada lagu ciyaaro si aad u sameyso qaabab ama xarfo ama kaliya gacanta ku riix si aad u dhisto murqaha farta. [Daawo Muuqaal](#) ku saabsan sida loo sameeyo dhoobada lagu ciyaaro. Kadib xoogaa wada sameeya!

Isticmaal boonbilayaal si aad u sameyso xaalado mala awaal ah. Waxaad boonbile kasta u adeegsan kartaa shucuuro gaar ah.



Waxyaabaha ay Tahay in Laga Fakaro

Xasuusino

Adiga iyo ilmaha socod baradka ah ma sameyseen ciyaar madadaalo leh? Sidee ku ogaatay in adiga iyo ilmaha socod baradka ah aad sameynayseen madadaalo?	
Nashaadaadkee ilmaha socod baradka ah uu inta badan ku raaxeystay?	
Ma jireen wax nashaadaad ah oo uusan ilmaha socod baradka ah uusan jeclaysan? Sidee u badeli lahayd?	
Maxaad ka baratay ilmaha socod baradka ah?	
Sidee ilmaha socod baradka ah u amaantay marka uu iskudayo arrin cusub uuna muujiyo dabeecad wanaagsan? Waa maxay qaababka kale ee aad ku dhiirigelin karto?	
Fikrado kale oo sidee ah ayaad haysaa?	

Talo Fudud!

Caruurta sida joogtada ah ugu ciyaara banaanka:

- Waxay noqdaan kuwo dhisan oo wax barta
- Waxay yeeshaan nidaam difaac oo aad u adag
- Waxay yeeshaan mala awaal badan oo firfircoon
- Heerka welwelkooda aad ayuu u hooseeyaa
- Waxay u ciyaaraan si hal abuur leh
- Waxay xushmad wayn u hayaan naftooda iyo mida dadka kale
- Wixii fikrado nashaadaad jirka ah booqo: colorado.gov/pacific/cdphe/physical-activity



Raac liiskan hubinta si aad u joogteyso caafimaadka iyo badqabka ilmaha socod baradka ah ee jira 9-18 bilood.

- Gurigaaga ka dhig meel ammaan u ah ilmaha socod baradka ah si ay ugu socsocdaan una sahmiyaan.
- Ka ilaali meelaha khatarta ah sida jaranjarada iyo soketyada korontada.
- Aalabaha khatar leh sida alaabaha nadaafada, daawooyinka iyo qalabka afka leh sida mindiyaha iyo maqasyada dhig meel aysan gaarin.
- Fiiri sida ilmaha socod baradka ah u arko aduunka. Fahan in inta ay ku jiraan da'daan, inay wax walba iyo wax kasta isku dayaan.
- Hubi in alaab kasta oo guriga taalo oo ilmuhu fuuli karo ay si wanaagsan darbiga ugu dhegan tahay iyo/ama sagxada.
- Xir albaabada boonbilayaasha, gadaasha gaariga iyo gudaha mashiinka dharka lagu dhaqo/lagu qalajiyo marka aan la isticmaalayn.
- Carruurta ha u ogolaan inay waxyaabaha yaryar gashtaan afka.
- Baagaga caaga ah iyo bacaha ka fogee caruurta.
- Dhammaan musqulaha u samee quful lagu xiro. Markasta afka musqusha ha xirnaado.
- Isla markiiba samee ficil haddii aad isleedahay ilmuhu wuu sumoobay!**
- Wac Xarunta Xakameynta Sunta adoo ka wacaaya 1.800.222.1222.**
- Intaad sii wadid inaad barto cuntada adag oo aad la wadaagto ilmaha cuntooyin badan oo ah cuntooyinka aad cunto, ka caawi in ilmaha socod baradka ah aqbaloo uuna barto cuntooyinka caafimaadka leh. Jadwalkaan wuxuu ilmaha ka caawinayaa inuu sameeyso hab cunto cunis oo caafimaad leh. Waxay kaa caawin kartaa kahortagga cayilka, cudurada raaga iyo dhibaatooyinka caafimaadka afka. Kormeer carruurta markay wax cunayaan oo cabbayaan.
- Hubi in cuntooyinka loo jarjaray qaab yaryar oo ilmuhu cuni karo.
- Bar ilmaha socod baradka ah inuu cuntada si fiican u ruugo kahor inta uusan laqin.
- Marka ilig koowaad ee ilmaha soo baxo, isticmaal buraashka ilmaha oo leh buraash jilicsan iyo madax yar. Mari caddayga in le'eg (cabir mirta bariiska) oo ah fluoride kadib ku cadday gees kasta oo ilkaha ilmaha ka mid ah.

Noqoshada daryeele waa arrin adag. Waxaa jira arrimo badan oo keenaya hoos u dhac. Maalmaha qaar waxaa ka welwel badan maalmaha kale. Welwelku wuxuu kugu yeelan karaa sameyn daryeele ka ahaan. Waxaa laga yaabaa inaad ilmaha u dulqaadan wayso, aadna si fudud ku niyad jabto ama aadba shaqada nacdo. Marka aad dareento welwel, way adkaan kartaa inaad caawiso carruurta. Ha u ogolaan welwelku inuu saameeyo daryeelidaada. Talooyin ku saabsan sida loo maareeyo welwelka ka fiiri Bogga 35.

Ilmaha Socod Baradka ah: Carruurta Da'doodu Tahay 19-36 Bilood

Korriinka iyo Waxbarashada - Ilmaha socod baradka ah wuxuu si madaxbanaan u sameynayaa kobac. Waxay leeyihiin dareen xoogaan oo isbaraarujin ah. Waxay fahmaan inay yihiin qof ka gaar ah daryeelayaashooda. Waxay baranayaan sida loo tixgeliyo aragtiyada kale. Sidoo kale, waxay iskudayaan inay si madaxbanaan u qabtaan shaqooyinka ayna gacanta ku dhigaan xakameynta arrimaha ku hareeraysan. Waxay marba marka ka danbeysa sii xiiseeyaan buugaagta, farshaxanka, boonbilayaasha iyo nashaadaadka kale.

Isgaarsiintooda iyo fahanka arrimaha ku hareeraysan maalinba maalinta ka danbeysa way soo badanayaan. Awooda ilmaha socod baradka ah u leeyahay inuu wax xasuusto ayaa si wayn usii kobcayso inta ay jiraan da'daan. Waxay bilaabaan inay xasuustaan ayna kala saaraan shey'yaasha iyo dadka. Sababo la xariira heerka maskaxdooda oo kobacday, waxay maskaxdooda ku hayn karaan fikrado muddo dheer. Arrintaas awgeed, waxaad arki kartaa koror ku yimaaday qaabka ay u jilayaan ciyaarta inta ay jiraan da'daan.

Dhisayaasha Maskaxda

Inta u dhaxeysa da'da labo sano illaa saddex sano, waxaad arki doontaa kobac ku yimaaday xirfadaha fikirka, xasuusta, iyo waxbarashada carruurta. Waxay awoodi karaan inay hadda ka sheekeeyaan sheeko. Waxay xasuusan karaan dhacdooyinka ama dadkii dhawaan u imaaday. Siinta ilmaha socod baradka ah khibrado badan oo kala duwan oo ay ku baran karaan xirfado cusub ayaa ah qaab habboon oo lagu hormarin karo kartidooda ayna ku sameyn karaan xariiro. Fursadahan waxay taageeri doonaan u diyaargarawga dugsiga wakhti dambe.^{vii} Ilmaha socod baradka ah waxay si ugu fiican wax ugu bartaan ku celcelinta, markaa sii wadidda la macaamilka ilmaha ayaa ah qaab wanaagsan oo loo xoojiyo maskaxdooda (fiiri bogagga 7 iyo 38 si aad u ogaato macluumaad dheeraad ah).^{viii}

Waxyaabaha Ilmaha Socod Baradka Ah Uu Sameyn Karo

Waxa Aad Sameyn Karo Si Aad U Caawiso Ilmaha Socod Baradka Ah

Ilmaha socod baradka ah waxay kaxayn karaan baaskiil, waxayna fuuli karaan jaranjaro ama waxay u socon karaan gadaalgadaal dhowr tilaabo.

Waxay ciyaari karaan ciyaaraha dhaqdhaqaaq jirka u baahan, sida isgedgedinta, wax tuurista, wax laadista ama cayrsashada kubada.

Ilmaha socod baradka waxay bilaabi karaan inay isbarbardhig ku sameeyaan naftooda iyo ilmaha kale. Tusaale ahaan, waxay ilmo kale ku dhihi karaan "wuxuu leeyahay timo baroon ah sida aniga oo kale."

Waxay fahmi karaan marka ilmuhu sheego cabirkooda, midabka timahooda ama jinsiga ay yihiin. Sii fursad ay ku dhexgalaan ilmaha kale ee dhaqanada, jinsiyadaha iyo awoodaha kala duwan leh.

Ilmaha waxay ku adkeysan karaan inay jiinyeerka jaakada kaligood iska siibaan. Waxay dhihi karaan, "Anigaa sameynaaya!" marka waalidku iskudayo inuu caawiy.

Sii ilmaha socod baradka ah waqti ay arrimaha kaligood ku sameeyaan. Qir waxa ay sameynayaan.

Ilmaha socod baradka ah wuxuu aqoon karaan 300-1000 erayo.

*OGSOONOW: Carruurta ku hadla luuqad aan ahayn Ingiriis marka ay joogaan guriga ama yahay arday barta luuqada Ingiriiska waxay iskudari karaan erayada luuqado kala duwan marka ay sameynayaan jumlad. Sababtoo ah waxay baranayaan labo luuqadood, waxayna u muuqan karaan inay baranayaan erayo cusub oo inyar ka yar marka loo eego ilmaha ku hadla halka luuqad.

Sii fursad ilmaha socod baradka ah marka ay ka qaybgalayaan ka sheekeynta sheeko iyo ku heesida hees. *OGSOONOW: Haddii ilmuhu ku hadlo luuqad aan ahayn Ingiriis marka uu joogo guriga ama yahay arday barta luuqada Ingiriiska, waad caawin kartaa marka ay isku daraan erayo labo luuqadood oo kala duwan ah adiga oo ku celinaaya waxa ay dhaheen adeegsanaayana erayada hal luuqad.

Ilmaha socod baradka ah ee wayn wuxuu bilaabayaa inuu u hogaansamo sharciyada luuqada waxayna sameyn karaan qaladaad. Tusaale ahaan, waxaad maqli kartaa ayagoo dhahaaya, "waxaan aadad banaanka."

Waxaad balaarin kartaa fahanka ilmaha socod baradka ah ka haysto luuqada adiga oo dib u akhriinaaya jumlada uu dhahay una dhahaaya qaab saxan. Tusaale ahaan, marka ilmuhu dhaho, "waxaan aadad banaanka," waxaad ugu jawaabi kartaa, "Haa, waxaad aaday banaanka."

Ilmaha socod baradka ah waxay dhammaan boonbilayaasha xayawaanka ah ee dhogorta leh ku raseyn karaan hal meel waxayna sidoo kale boonbilayaasha xayawaanka ah ee caaga adag ah ku raseyn karaan meel kale. Waxay ku qori karaan boonbilayaasha "xayawaano jilicsan" iyo "xayawaano adag."

Ku dhiirigeli inay kala saaraan ayna isku aadiyaan ayagoo farta ku taagaya waxyaabaha isku midka ah iyo waxyaabaha kala duwan. Tusaale ahaan, waxaad dhihi kartaa, "Sheygaan waa buluug. Aan raadino shey kale oo buluug ah."

Ilmaha socod baradka ah wuxuu baran karaa uuna raaci karaa isla jadwalada daryeelka shakhsiga ah sida wax ku cabida koob ayadoon wax badan la daadin ama gacan ka geysashada diyaarinta miiska qadada.

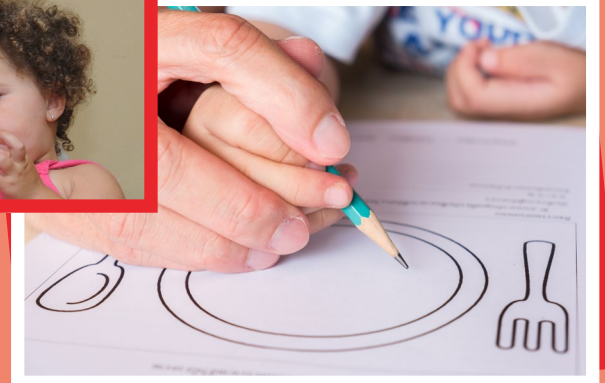
Sii qalabyo, sida kursi aad u dhigto saxanka ama qalabka dharka la surto oo uu gaari karo, si aad ilmaha socod baradka ah oga caawiso inuu si iskiis ah u sameeyo hawlaha. Kaliya caawi marka uu caawimaad u baahan yahay.

Xasuusnow



Ilmuhu waxay ku koraan xawli u gaar ah. Ilmo kasta midba midka kale wuu ka duwan yahay. Carruurta isku da'da ah waxay lahaan karaan awoodo kala duwan laakiin wali waxay sameyn karaan kobac caadiyan ku habboon da'dooda. Haddii aad isleedahay ilmuhu wuxuu u baahan yahay qiimeyn dheeraad ah oo ku aadan kobaciisa, la hadal waalidka ilmaha sida ugu dhaqsiyaha badan. Waalidku wuxuu la xariiri karaa dhakhtarka ilmaha ama wuxuu la xariiri karaa Early Intervention Colorado (ayagoo ka wacaaya teleefonka bilaashka ah ee: 888.777.4041) haddii ay walaac qabaan.

Ciyaarta iyo sahmintu waa udub dhexaadka waxbarashada dhallaanka. Ciyaarta waxay ilmaha ka caawisaa inay wax bartaan, isticmaalaan mala awaalkooda ayna hal abuurkooda muujiyaan. Inta lagu jiro ciyaarta carruurta waxay isticmaali karaan dareenkooda si ay iskugu dayaan arrimo cusub, si ay u sameeyaan saadaalin ayna u xaliyaan dhibaatooyinka. Noocyadan nashaadaadku waxay dhisaan xirfadaha nolosha ee aasaasiga ah oo carruurta siinaysa bilow xoog leh marka ay bilaabaan dugsiga xanaanada.



Nashaadaadka ilmaha socod baradka ah ku Raaxaystaan

Ciyaar ciyaar leh sharciyo kala saar oo kala duwan. Iskuday inaad shey'yaasha u kala saarto cabirkooda, qaabka ay u sameysan yihiin ama midabkooda. Waxaad kordhin kartaa tijaabada shaqadaan adiga oo isku gaynaaya shey'yaasha aan isku ekeen. Tusaale: adiga oo ku ridaaya dhammaan shey'yaasha jaalaha ah baaketka buluuga iyo sidoo kale adoo dhammaan shey'yaasha gaduudka ah ku ridaaya baaldiga jaalaha ah. Nashaadaadkaan waxay ilmaha socod baradka ah ka caawinaysaa inuu kobciyo feejignaantiisa, xasuustiisa iyo jooqteentiisa.

Ciyaar "Ciyaarta Muraayada." Istaag ilmaha socod baradka ah geeskiisa oo ku dayo dhaqdhaqaaqa uu sameynaayo sida muraayada ama u ogolow inay kugu daydaan dhaqdhaqaaqaaga. "Raac hogaamiyaha" ama "Madaxa, garbaha, jilbaha iyo suulasha" waa tilmaamo kale oo hawshaan qayb ka qaadanaaya. Ciyaarahaan waxay kobciyaan xusuusta, feejignaanta iyo is-xakameynta.

Ilmaha socod baradka ah la samee ama la isticmaal qalabyo. Ka samee qalabyada qasacado ama jeergaamo. Waxaad ku dari kartaa bariis ama waxyaabo kale oo buuxiya dhalooyinka xiran oo leh dabool ammaan ah si carruurta u ruxaan. Ilmaha socod baradka ah la dhageyso muusig iyo jaas.

U sheeg carruurta in buuggaagtu yihiin muhiim. Arrintaan waxay dhiirigelinaysaa xirfadaha luuqada iyo akhriska iyo qoraalka.

- Oga sheeke sheeko ama u akhri buug ilmaha socod baradka ah maalinta oo dhan.
- Kadib marka aad dhameyso akhrinta, waydii carruurta inay kuu sheegaan dhammaan waxa ay ka xasuustaan sheekada.
- Ku dhiirigeli carruurta inay sameeyaan sheeko ayna kaaga sheekeeyaan. Waydii inay ku celiyaan sheekadaad oga sheekaysay.
- Waydii carruurta inay qeexaan waxyaabaha ku saabsan sawirada ay ku arkaan buugaagta.

Samee meel gees ah oo ka mid ah qolka oo aad ilmaha socod baradka ah wax ugu akhrin karto. Waxaad ku raaxaysan kartaa abuurida goob mawduceed, sida albaabka ku yaala jasiirad oo leh geedaha timirta oo khiyaali ah ama kooxo xidigo ah oo ah xidigo surun oo laga sameeyay waraaq. Markaad adeegsanayso goobtaan gaarka ah, waxaad carruurta ku aburi kartaa dareen yaab leh intaad isla akhrinaysaan. Hubi inaad su'aalo ka waydiiso waxyaabaha ku saabsan sheekada.

Inta lagu jiro waqtiga cuntada fudud la cunaayo, waydii ilmaha inay tiriyaan inta cunto ee saxankooda kujirta. Haddii dareenkooda ku salaysan tirinta wali kobcaayo, la tiri oo u kala saar "hal" shey iyo "wax ka badan hal shey". Marka xigta, bilow inaad la tiriso ilaa toban.

Isticmaal boonbilayaal si aad u sameyso wadasheekaysi mala awaal ah. Abuur qaab in wadasheekaysiga la wadaago ah oo samee sheekooyin mala awaal ah si aad u barto erayo cusub iyo ku aan caadi ahayn. Faallo ka dhiibo oo su'aalo ka waydii waxyaabaha ay sameynayaan iyo bii'adooda. Ku celi oo ku dar erayo cusub faalladooda. Samee qaabka saxda ah oo erayo loo adeegsado. Shey'yaasha calaamadee.

Ciyaarta biyaha ee banaanada waa madadaalo waxayna kobac ahaan ku habboon tahay da'daan. Biyo ku buuxi weel wayn ama baaldi. U ogolow ilmaha socod baradka ah inuu ku ciyaaro madiibadaha, koobabka, qaadooyinka ama boonbilayaasha kale biyaha. Hubi inaad ka shubto biyaha kadib ciyaarta.

Ka caawi ilmaha inuu sameeyo dhammaan waxyaabaha uu jir ahaan sameyn karo. Tusaale ahaan, sii fursad ay ku kaxeeyaan baaskiil saddexda taayir leh ama kuwa labada taayir leh. U ogolow inay laadaan ayna tuuran kubad ayna sidoo kale bartaan xirfadaha sida boodida. Waxay bilaabi karaan inay dabbaqaan xirfado cusub marka ay tagaan goobta ciyaarta.

Waxyaabaha ay Tahay in Laga Fakaro



Xasuusino

Adiga iyo ilmaha socod baradka ah ma sameyseen ciyaar madadaalo leh? Sidee ku ogaatay in adiga iyo ilmaha socod baradka ah aad sameynayseen madadaalo?	
Nashaadaadkee ilmaha socod baradka ah uu inta badan ku raaxeystay?	
Ma jireen wax nashaadaad ah oo uusan ilmaha socod baradka ah uusan jeclaysan? Sidee u badeli lahayd?	
Maxaad ka baratay ilmaha socod baradka ah?	
Sidee ilmaha socod baradka ah u amaantay marka uu iskudayo arrin cusub uuna muujiyo dabeecad wanaagsan? Waa maxay qaababka kale ee aad ku dhiirigelin karto?	
Fikrado kale oo sidee ah ayaad haysaa? Waa maxay fikradaha ilmaha socod baradka ah soojeedin karo?	

Talo Fudud!

U diyaar garowga iskuulku wuxuu ka bilowdaa inuu caafimaad qabo! Fikrado ku saabsan sida carruurta u helayaan nolol caafimaad, iyo firfircooni leh:

- Ha cuneen shan miro iyo khudrado maalintii.
- Yaree waqtiga ay ku qaataan shaashada (sida isticmaalida kumbuyuutar, TV ama ciyaaraha muuqaalka ah).
- Ha sameeyaan hal saac ama in kasi badan oo ah nashaadaadka jirka maalintii.
- Ha cabaan cabitaano aan lahayn sonkor. Ku badel soodhada, cabitaanada ciyaaraha, cabitaanka khudaarta caano iyo biyo.



Raac liiskan hubinta si aad u joogteyso caafimaadka iyo badqabka ilmaha socod baradka ah ee jira 19-36 bilood.

- Waxaa laga yaabaa inaad dooneyso inaad badesho xafaayadii ugu denbeysay mardhaw. Muhiim ma ahan inaad degdegto!
- Ilmaha socod baradka ah waxay muujiyaan waxyaabaha ay jecel yihiin iyo waxyaabaha aysan jeclayn inta ay jiraan da'daan. Arrintaan ayaa noqon karta noqon marka laga hadlaayo cuntada. Haddii ilmuhu yahay mid cunto xun, cuntada aad usoo bandhigayso kaliya ha ka dhigin cuntada ay jecel yihiin. Sii wad inaad siiso cuntooyin cusub una ogolow inay si iskood ah u bartaan cuntooyinka. Ilmaha waxay ku qaadataa sideed illaa toban jeer oo isku dayood inay go'aansadaan inay jecel yihiin cuntada iyo in kale.
- Ka caawi inay bartaan hab cunto cunis oo wanaagsan adiga oo siinaya cuntooyin caafimaad leh maalintii oo dhan. Mar walba sii biyo. Noqo qof ay ku daydaan marka carruurta iskudayaan cuntooyin cusub oo caafimaad leh.
- Bilaabida caadooyin warbaahin oo caafimaad leh hadda waa arrin muhiim ah. Caadooyinka aan caafimaadka lahayn way adag tahay in la badelo marka carruurta waynaadaan. Haddii aad doorato inaad barto aaladaha digitaalka ah inta ay ku jiraan da'daan, dooro barnaamijyada tayada leh ama aababka (apps). La isticmaal oo demi TV-ga marka la cunteenaayo lana yeelo wada sheekaysi.
- Bar carruurta xeerarka ammaanka ee la raaco marka ay bulshada dhex joogaan. Joogtee inaad fiiriso labada dhinacba wadada marka aad goynaysaan, adinkoo ka goynaaya meesha dadku ka gooyaan ee leh calaamadaha iyo idinkoo lugaynaya aagaga dadku ku lugeeyaan. Ku dhiirigeli inay si aayar ah u socdaan ayna adiga kula joogaan. Hubi in mar walba ay xirtaan koofiyada madaxa marka ay wadayaan baaskiil ama iskuutar.



Xog badan ka ogaanshaha sida carruurta u sameeyaan korriinka ayaa ku caawin karta daryeele ka ahaan. Tani waxaa ku jira inaad si wanaagsan u fahanto waxyaabaha carruurta awoodaan iyo waxyaabaha aysan awoodin inta ay ku jiraan da'daha ay kobaca sameynayaan ee kala duwan. Sidoo kale waa inaad barato sida looga caawiyo inay sameeyaan hormar. Waa muhiim in wax laga barto filashooyinka dhabta ah ee carruurta ee laga helo ilo la isku halayn karo, aamin ah oo ku saabsan kobaca ilmaha.

Ilmaha Dhigta Iskuulka Birimada: Carruurta Da'doodu Tahay 3–5 Sano

Korriinka iyo Waxbarashada - Inta u dhaxeysa da'aaha saddex iyo shan jirada, carruurta ku jira da'aaha iskuulka birimada waxay bartaan xirfadaha ku hagaaya dugsiga xanaanada iyo wixii kasii danbeeya. Jirkooda iyo maskaxdooda waxay sii wadaan inay kobcaan. Si firfircoon ayay u bartaan aduunkooda. Waxbarashadooda waxay ku fidi kartaa dhammaan maadooyinka, oo ay ku jiraan xisaabta iyo sayniska.

Isdhexgalka ilmaha lala sameynaayo waa arrin wanaagsan.^{ix} Nashaadaadka dhisa xirfadaha cusub waxay qayb ka qaataan aasaaska adag ee caawiya ilmaha dugsiga birimada marka ay galaan iskuulka xanaanada. Wax ku barashada bii'ado amaan ah oo ay joogaan dad qaangaar ah oo aamin ah ayaa ah arrin muhiim u ah ilmaha da'daan.

Dhisayaasha Maskaxda

Inta lagu jiro muddada iskuulka birimada, maskaxda ilmaha waxay sameysaa isbadel iyo korriin muhiim ah.^x Ciyaar ciyaaro badan oo kala duwan (ciyaaraha waxbarashada, muusikada, jirka, bulshada) adiga oo la ciyaaraya ilmaha dugsiga birimada si ay u bartaan xirfado waxbarasho oo adag. Si aad kor ugu qaado waxyaabaha ilmaha dugsiga birimada baranayaan, awooda saar xirfadaha aysan wali u sameyn karin si madaxbanaan. Dooro shaqooyinka ama hawlaha xoogaa ku adag inay si iskood ah u sameeyaan, laakiin ay si guul leh u sameyn karaan marka ay helaan caawimaad. Tusaalayaasha waxaa kujiri kara ciyaarta halxiraalaha, kaxeeynta baaskiil, tuurista kubad ama diyaarinta cunto yar oo fudud oo aad wada sameynaysaan. U kala jajabi shaqooyinka adag dhowr qaybood oo ay fududaanayso in la sameeyo. Joogtee inaad dhiirigeliso oo aad amaanto. Waydii su'aalo, gaar ahaan su'aalaha sharaxaada u baahan sida kuwa ku bilowda waa maxay, sidee ama sababtee. Su'aalaha waxay ka caawinayaan inay joogteeyaan feejignaanta ayna ka fakaraan sida loo xaliyo shaqada. Nashaadaadka kuwaan camal ah waa qaabab habboon oo lagu hormariyo sida carruurta u wajahaan waxbarashada ayna yoolka u saaraan feejignaantooda. Tani waxay dhisaysaa aasaas adag oo ku aadan billaabida iskuulka.

Waxyaabaha ilmaha iskuulka Birmada laga yaabo inay sameynayaan

Waxa Aad Sameyn Karto si aad u Caawiso ilmaha iskuulka Birmada

Carruurta waxay bilaabi karaan inay si wax ku ool ah u maareeyaan dareenadooda. Tusaale ahaan, ilmaha jira da'daan waxay qaadan karaan neefsi qoto dheer, way is mashquulin karaan ama xalin karaan dhibaatooyin. Sidoo kale waxay raaci karaan sharciyada fudud, jadwalada iyo tilmaamaha.

Samee, sharax oo qaabee sharciyo fudud—sida jadwalada xiliga sariirta—adiga oo u maraayo qaabab ay fahmi karaan. Isticmaal sawiro si aad oga caawiso jadwalada.

Carruurta waxaa laga yaabaa inay xanaaqaan marka daryeel uu siiyo qof aan ahayn qofka koowaad ee siin jiray daryeelka.

Daryeelayaasha koowaad waxay sameyn karaan caado joogto ah "waqtiga la dhaho macsalaamo." Hase yeeshee, marka la gaaro waqtiga ay bixi lahaayeen, daryeelayaashu waa inay isla markiiba baxaan. Marka daryeeluhu baxo, sii shey dejiya sida buste, buug ama sawirka qoyska.

Carruurta waxay ka qaybqaadan karaan nashaadaadka aadka u adag sida boodida, bootada dheer, isku dheelitirka hal lug, ciyaarta laadida kubada, meel fuulista ama leexaysiga (oo ay ku jiraan isqallibka!).

Ku dar fursado nashaadaadka dhaqdhaqaaqa leh maalin kasta, labadaba kuwa banaanka iyo kuwa guriga. Isku day jaas, ka booditaan xarig ama abuuridda carqalado adag si aad gacan oga geystaan hawlahaan.

Carruurta waxay iska yeelyeeli karaan inay wax akhriyaan ayna wax qoraan ayagoo isticmaalaya calaamado ama astaamo. Sidoo kale waxay aqoonsan karaan erayada iyo xarfaha laxanka leh ee magacooda ku jira.

Joogtee inaad carruurta wax u akhrido. Farta ku taag calaamadaha iyo erayada ku yaala shey'yaasha guriga iyo fasalka, xaafadda ama dukaanka. Ku dhiirigeli inay qoraal xarfaha ay ku arkaan meelaha ku hareeraysan.

Caruurta waxaa laga yaabaa inay bartaan xirfadaha xisaabta. Waxaa laga yaabaa inay soo hagaajiyaan fahankooda ku aadan wax tirinta iyo kala saarista shey'yaasha ayagoo ku kala saaraya midabka iyo cabirka.

Ka faa'idayso fursad walba si aad u tiriso, ugu kooxayso oo aad u nidaamiso shey'yaasha iyo agabyada. Waydii carruurta sheyga wayn ama kan yar.

Carruurta waxay ka fakari karaan dhibaatooyinka waxayna sameyn karaan xeeladaha xalinta.

Waydii carruurta su'aalaha khuseeya dhibaatooyinka dhabta ah oo kala hadal habab kala duwan oo lagu xaliyo dhibaatooyinka.

Caruurta waxay eegi karaan dabiiciga waxayna saadaalin karaan dhacdooyinka dabiiciga ah. Tusaale ahaan, Waxay sharaxi karaan sida mirihu u baxaan ama sida aad u daryeeli karto xayawaanada.

Ku dhiirigeli caruurta inay su'aalo la yimaaddaan iyo inay jawaabaha raadiyaan ayagoo sahaminaya kana fakaraaya waxyaabaha ay barteen.

Carruurta waxay isticmaali karaan mala awaal iyo hal abuur. Waxay fikradaha u muujin karaan qaabab badan. Waxay dhaqdhaqaaq la sameyn karaan muusikada ay jecel yihiin ama waxay ka sheekeyn karaan sheekooyin.

Sii ilmaha tusaalooyin muusig oo kala duwan inta ay joogaan guriga ama marka ay joogaan meelaha kale ee goobaha bulshada.

Ilmaha barta labada luuqadood waxay bilaabi karaan inay ku hadlaan oo ay fahmaan Ingiriis badan. Waxaa laga yaabaa inay ku jawaabaan "haa" ama "maya" su'aalaha qaarkood ama inay ku celceliyaan erayada fudud ee heesaha.

Sii wad inaad carruurta kula hadasho luuqadooda hooyo. Marba marka ay in badan sii fahmaan luuqadooda hooyo, waxaa u fududaanaya inay bartaan luuqad labaad.



Ilmuhu waxay ku koraan xawli u gaar ah. Ilmo kasta midba midka kale wuu ka duwan yahay. Carruurta isku da'da ah waxay lahaan karaan awoodo kala duwan laakiin wali waxay sameyn karaan kobac caadiyan ku habboon da'dooda. Haddii aad isleedahay ilmuhu wuxuu u baahan yahay qiimeyn dheeraad ah oo ku aadan kobaciisa, la hadal waalidka ilmaha sida ugu dhaqsiyaha badan. Waalidku wuxuu la xariiri karaa dhakhtarka ilmahooda ama wuxuu la xariiri karaa [Child Find \(Raadinta Ilmaha\)](#).

Ciyaarta iyo sahmintu waa udub dhexaadka waxbarashada dhallaanka. Ciyaarta waxay ilmaha ka caawisaa inay wax bartaan, isticmaalaan mala awaalkooda ayna hal abuurkooda muujiyaan. Inta lagu jiro ciyaarta carruurta waxay isticmaali karaan dareenkooda si ay iskugu dayaan arrimo cusub, si ay u sameeyaan saadaalin ayna u xaliyaan dhibaatooyinka. Noocyadan nashaadaadku waxay dhisaan xirfadaha nololaha ee aasaasiga ah oo carruurta siinaysa bilow xoog leh marka ay bilaabaan dugsiga xanaanada.



Marka aad jawaab ka bixinayso falcelin wanaagsan ku bilow:

- “Waxaan aad kuugu mahad naqayaa inaad...”
- “Xaqiiqdii waan ku farxaa marka aad...”
- “Xaqiiqdii waxaad baratay sida loo...”
- “Waa qasab inaad ku faraxsan tahay naftaada...”
- “Waxaad shaqo wanaagsan ka qabatay...”

Si aad u hesho khayraad iyo xeelado badan oo ku saabsan waxbarashada shucuurta bulshada booqo bit.ly/SocialEmotionalStrategies.



Nashaadaadka ilmaha Dugsiga Birimada ku Raaxaystaan

Doorarka ay boonbilayaashu ama boonbilayaasha xayawaanka ka caawiyaan carruurta inay ku xaliyaan dhibaatooyinka. Ku ciyaarista xalinta dhibaatooyinka ayaa ah qaab wanaagsan oo ilmaha ka caawiya inay ka fakaraan xalka. Tani waxay noqon kartaa madadaalo xataa marka aysan jirin dhibaato degdeg ah. Ilmaha ku dhiirigeli inay si adag oga fakaraan dhibaatooyinka adiga oo adeegsanaaya su'aalaha sida, "Maxaan sameyn karnaa oo aan ku xalin karnaa?" Marka dhibaata la xaliyo, waydii su'aalo dabagal ah sida, "Sidee ku ogaatay xalka dhibaataadaas?" ama "Sidee ku ogaatay jawaabta?" Su'aalahaan waxay ilmaha dugsiga birimada ka caawiyaan inay isticmaalaan maskaxdooda ayna adeegsadaan xirfadaha xalinta dhibaatooyinka.

Yoga waa nashaadaad madadaalo oo carruurta ku dhiirigeliya dhaqdhaqaaq. Iskuday inaad ka shaqeeyso liis ah xayawaan animal yoga u soo bandhigo oo caruurta loogu talagalay. (Tusaale ahaan, fiiri [Sheekooyinka Yoga ee Caruurta gaar haan kuwa Yoga-da Xerada Xayawaanada](#)). Qaababkaan waa in ilmaha dugsiga birimada degaan, ayna awooda saaraan feejignaanta ayna isticmaalaan guud ahaan jirka.

Caruurta u ogolow inay jilaan sheeko. Waxaad u akhrin kartaa sheeko ama waxay kaaga sheekeen karaan sheeko. Waxay isticmaali karaan sawiradooda si ay sheeko kaaga sheekeeyaan.

"Simon wuxuu dhahay" waa qaab wanaagsan oo carruurta ku isticmaali karaan xasuustooda. Waxay sidoo kale ku dhaqmi karaan dabacsanaan iyo jawaab celin ku salaysan waxa Simon dhahay.

Iskuday kala duwanaanshaha sida "madaxa, garbaha, jilbaha iyo suulasha." Iskuday inaad si degdeg ah ama si aayar u socoto. Iskuday inaad badesho nidaamka hawsha sida (garbaha, suulasha, jilbaha iyo madaxa). Iskuday inaad badesho sharciyada ciyaaraha kale ee ilmaha dugsiga birimada ku raaxeystaan. Marka ilmuhu u wareego sharciyo cusub, waxay isticmaalaan xusuusta, feejignaanta iyo fakar dabacsan.

Ciyaaraha wax kala saarista waxay sii wadaan inay kor u qaadaan xirfadaha waxbarashada ee ilmaha dugsiga birimada; hase yeeshee, inta ay ku jiraan marxaladaan, waxaad kordhin kartaa kakanaanta. Iskuday inaad isticmaasho hal sharci marka la sameynaayo nashaadkaadka koowaad ee kala saarista (tusaale ahaan: ku kala saarista qaabka) kadibna badel sharciiga (tusaale ahaan: ku kala saar midabka ama cabirka).^{xi}

Samee fursado kala duwan oo loo adeegsan karo ciyaarta mala awaalka ah, sida boonbilaha cuntada iyo weelasha jikada si loogu ciyaaro "maqaayad." Sidoo kale iskuday inaad carruurta u oggolaato inay abuuraan fursadahooda gaarka ah ama xataa inay dib oga fakaraan iskudayada (tusaale ahaan, baloogyada waxaa loo isticmaali karaa in laga dhigo cunto).

Ciyaar ciyaaro aad sheegayso qeexitaan ilmaha dugsiga birimaduna ay tahay inuu qiyaaso erayga.^{xii} Qof walba oo aan ciyaareen wuxuu sugayaa fursad oo ku qiyaaso. Tusaale: "Waa maxay geedka oranjiga ah ee dheer oo loo cuno khudaar ahaan?" Jawaab: "Kaaroot!" Ciyaartaan waxay ka caawisaa ilmaha dugsiga birimada xirfadaha nolosha ee muhiimka ah. Waxay ka shaqeeyaan inay xasuustaan ayna isku aadiyaan shey'yaasha isku midka ah. Sidoo kale waxay kor u qaadaan is xakameynta, maadaama ay qasab tahay inay sugaan tookadooda si ay oga jawaabaan.

Isticmaalida qalabka ukunta camal ah, sacabinta ama la dheelida heesta ayaa ah qaab carruurta ka caawiya inay maqlaan dhawaqyada erayada. Ku darista heesta dhaqdhaqaaqa gacanta waxay carruurta ka caawisaa inay fahmaan micnaha erayada. Iskuday inaad abuurto heeso la jaanqaadaya jadwalada maalinlaha ah. Waxaa laga yaabaa in heesuhu caawimaad noqon karaan inta lagu jiro waqtiga cuntada ama inta lagu jiro waqtiga kalaguurka. Heeso ku hees adiga oo isticmaalaya luuqada hooyo ee carruurta.



Waxyaabaha ay Tahay in Laga Fakaro

Xasuusino

Adiga iyo ilmaha dugsiga birimada ma sameyseen ciyaar madadaalo leh? Sidee ku ogaatay in adiga iyo ilmaha dugsiga birimada aad sameynayseen madadaalo?

Nashaadaadkee ilmaha socod baradka ah uu inta badan ku raaxeystay?

Ma jireen wax nashaadaad ah oo ilmaha dugsiga birimada ayna jeclaysan? Sidee u badeli lahayd?

Maxaad ka baratay ilmaha dugsiga birimada?

Sidee ilmaha dugsiga birimada u amaantaa marka uu iskudayo arrin cusub uuna muujiyo dabeecad wanaagsan? Waa maxay qaababka kale ee aad isticmaali karto inaad ku dhiirigeliso?

Fikrado kale oo sidee ah ayaad haysaa? Waa maxay fikradaha ilmaha dugsiga birimada soojeedin karo?



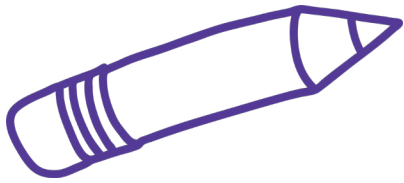
Raac liiskan hubinta si aad u joogteyso caafimaadka iyo badqabka ilmaha dugsiiga birimada ee jira 3 - 5 sanadood.

- Carruurta waxay u baahan yihiin cunto caafimaad leh si maskaxdooda u joogteyso waxbarashada jirkooduna u sameeyo kobac! Marka carruurta aysan si fiican wax u cunin waxaa ku adkaada waxbarashada. Sidoo kale waxay dhib badan kala kulmaan inay xakameeyaan dabeecada kasii jeedinaya shaqada. Waa muhiim in loo horseedo hab cunto cunis oo caafimaad leh. Iskuday inaad ka hadasho cuntada maadaama ay tahay agab tamar siiya jirkeena.
- Sii wad inaad siiso noocyo kala duwan oo cuntooyin ah, si carruurta u helaan feetamiinada kala duwan ee ay u baahan yihiin si ay u sameeyaan korriin.
- Carruurta u ogolow inay si iskood ah u adeegtaan ayagoo isticmaalaya weelka cabirkooda ah ee ku habboon. Tani waxay carruurta siinaysaa awood ay ku doortaan cabirka qaybtooda. Maskaxdoodu waxay u sheegtaa marka ay dharagsan yihiin ama haddii ay dareemayaan gaajo.
- Haddii cunugu cuno cuntooyin kala duwan, sii wad inaad siiso cuntooyin cusub iyo cuntooyinkii uu horey u diiday. Ilmaha waxay ku qaadataa sideed illaa toban jeer oo isku dayood kahor inta aysan go'aansan cuntada ay jecel yihiin.
- Si wad inaad isla cuntaan cuntada waqtiyada cuntada ayadoon aysan jirin wax idin mashquuliyaa iyo shaashad aad daawanaysaan, oo ay ku jiraan talefishin, taleefano iyo kumbuyuutaro.
- Gurigaaga ka dhig meel ammaan ah adiga oo meel amaan ah dhigaaya ama daboolaaaya dhammaan daawooyinka iyo weelasha ay ku jiraan waxyaabaha wax lagu nadiifiyo. Ku kaydi qaanad xiran.

Kobci isku kalsoonaanta wanaagsan si aad u taageerto carruurta ku jira daryeelkaaga. Isku kalsoonaanta wanaagsan waxaa loola jeedaa inaad si wanaagsan u aragto naftaada aadna ka yeelato aragti caafimaad leh kartidooda. Marka aad si wanaagsan u aragto awoodaada, si fiican ayaad ula qabsan kartaa marka ay jirto arrin walaac leh ama hawl aysan u dhicin sidii loo qorsheeyay.

Talo Fudud!

Banaanka u bax oo wax ka baro bulshadaada! Aad meelaha carruurta ku ciyaaraan, barkad ama garoomada lana kulan carruur iyo qoysas cusub. Kala hadal carruurta waxyaabaha aad aragto. Magacow waxyaabaha iyo dadka aad aragto sida ubaxyada, xayawaanka, darawaliinta ama maktabadyahanada. Kala hadal carruurta tilmaamaha badqabka sida inay gacanta ku qabsadaan marka la goynaayo wadada. Booqo vroom.org si aad u hesho fikrado badan oo ku saabsan sida loo koriyo maskaxda.



XASUUSINO

A large rectangular area with a light purple background, containing ten horizontal wavy lines for writing.

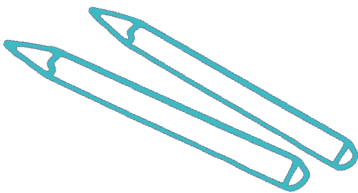




XASUUSINO



A large rectangular area with a light purple background, containing ten horizontal wavy lines for writing.



Taageerooyinka Kalaguurka



Kalaguurka waa qaab kale oo looga fakaro isbedelada ku dhacay nolosha ilmaha. Si aad kalaguurka uga dhigto mid guul leh, qoysaska iyo daryeelayaasha/macalimiinta waxay u baahan yihiin inay wadaagaan macluumaad. Sidoo kale waxay u baahan yihiin inay awooda saaraan xariir taageero leh loona hubiyo saxnaanta iyo joogteynta. Carruurta, qoysaska, daryeelayaasha iyo macalimiintu waxay fahan wayn ka haystaan filashooyinka cusub marka ay wajahayaan la qabsiga bii'ado cusub. Caawinta carruurta si ay u

maareeyaan dareenkooda marka ay u kala gudbayaan labo hab oo waxbarasho oo kala duwan ah ahna waxbarashada dhallaanka waxay abuuri karaan xirfado la qabsi oo wanaagsan. Waayo aragnimadaan waxay yeelan doontaa saameyn balaaran oo ka baxsan sanadaha hore. Inta lagu jiro da kasta, tixgeli xeeladahaan soo socda si aad carruurta uga caawiso inay dareemaan ammaan iyo taageero inta lagu jiro kalaguurka.

Joogtee Jadwalada. Laga bilaabo marka ay dhashaan, maalmaha carruurta waxaa ka buuxsanaa jadwalo sida waqtiga sariirta, waqtiga cuntada iyo waqtiga laga badeelo xafaayadaha. Waxaad carruurta ka caawin kartaa inay maareeyaan kalaguurka adiga oo abuuraya jadwalo ay yaqaanaan oo ay saadaalin karaan.

Noqo Qof u Jawaab Celiya. Marka ilmaha yaryar iyo carruurta muujiyaan inay u baahan yihiin caawimaad, u jawaab sida ugu dhaqsiiyaha badan. Jawaabtaada u bixi qaab la saadaalin karo oo joogto ah. U jawaabida carruurta marka ay baahan yihiin iyo ugu jawaabida qaab degdeg ah oo joogto ah waxay ka caawisaa inay helaan xariir sugan. Xariirka adag waa muhiim inta lagu jiro waqtiga kalaguurka. Xariir sugan oo ay la yeeshaan qof wayn oo ay garanayaan ayaa u sahli doona carruurta inay si raaxo leh u sahmiyaan oo ay xiriir adag kula samaystaan bii'ada cusub daryeelayaasha iyo saaxiibada cusub. Intaas waxaa sii dheer, xariirka sugan wuxuu carruurta ka caawiyaa inay awood u yeeshaan inay xariir sameeyan una sheegtaan baahiyahooda dadka qaangaarka ah iyo saaxiibadood. Sidoo kale waxay carruurta ka caawiyaa inay aaminaan in dadka kale ka jawaabi doonaan baahiyahooda.

Adeegso Muuqaal. Awooda fahanka carruurta iyo adeegsashada luuqada waxay saameyn ku yeelan kartaa sida ay u sameeyaan kalaguurka. Ogaanshaha heerka xirfada luuqada carruurta iyo luuqadaha ay ku hadlaan waxay gacan ka geysanaysaa in la fahmo sida loo caawinaayo. Adeegsashada qalabka muuqaalka iyo dhiirrigelinta ayaa dhammaan carruurta caawin karta, kaliya ma caawinayso kuwa leh xirfadaha luuqada ee yar. Qalabka muuqaalka wuxuu carruurta si wanaagsan uga caawiyaa isbedelada xiga. Way fududahay in la aqbalo isbadelka marka aan naqaan waxa xiga. Tusaale ahaan, tus ilmaha sawirada fasalkooda ama iskuulkooda. U adeegso carruurta waawayn jadwalada muuqaalada si aad u tusto waxa dhici doona maalinta gudaheeda.

Noqo Qof ay ku Daydaan. Waxaad carruurta ka caawin kartaa inay hormariyaan xirfadahooda la qabsiga ayagoo tusaale ka qaadanaaya debaacadaada bulshada ee wanaagsan inta lagu jiro waqtiyada welwelka. Calaamadee marka aad dareento welwel, wareer iyo marka aad u baqeyso carruurta. Qaabee adeegsashada erayada si aad ugu qeexo dareenada. La wadaag waqti aad ka cabsanaysay waxyaabo cusub iyo waxa aad sameysay si aad raaxo u dareento. Baro xeelado lagu xakameeyo welwelka oo maaree dareenkaaga iyo dabeecadaada gaarka ah. Tus dookhyo carruurta koobi gareen karaan sida inaad isla lugeysaan, inaad la hadasho saaxiib ama aad dhageysato muusig degan.



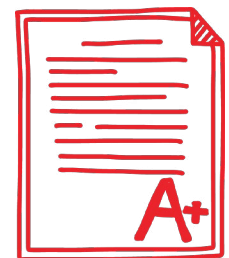
Buugaagta Lagu Taageerayo Kala-guurka Dugsiga Barbaarinta

- Place Called Kindergarten oo ay qortay Jessica Harper
- Countdown to Kindergarten oo ay qortay Alison McGhee
- David Goes to School oo uu qoray David Shannon
- First Day Jitters oo ay qortay Julie Danneberg
- Froggy Goes to School oo uu qoray Jonathan London
- I Am Too Absolutely Small for School oo ay qortay Lauren Child
- Kindergarten Rocks! oo ay qortay Katie Davis
- Look Out Kindergarten, Here I come! oo ay qortay Nancy Carlson
- Mae's First Day of School oo ay qortay Kate Beru be
- Off to Kindergarten oo ay qortay Tony Johnston
- ¡Qué nervios! El primer día de escuela oo ay qortay Julie Danneberg
- School's First Day of School oo uu qoray Adam Rex
- Splat the Cat oo uu qoray Rob Scotton
- The Kissing Hand oo ay qortay Audrey Penn
- Un Beso en Mi Mano oo ay qortay Audrey Penn
- Welcome to Kindergarten oo ay qortay Anne Rockwell
- Wemberly Worried oo uu qoray Kevin Henkes
- Look Out Kindergarten, Here I come! / “¡Prepárate, Kindergarten, Allá voy! oo ay qortay Nancy Carlson
- Miss Bindergarten Gets Ready for Kindergarten oo ay qoreen Joseph Slate iyo Ashley Wolf



Talo Fudud!

Dhammaanteen waxaan dareenaa farxad marka aan ognahay waxa xiga ee dhacaaya. Baro sida jadwaladu u dhisaan xariir adag iyo siday carruurta oga caawiyaan inay wax bartaan.



Fikrado dhowr ah oo ku saabsan sheekooyin ka hadlaya kala duwanaanta iyo umada isku dhafan:

- All Are Welcome, oo ay qortay Alexandra Penfold ayna soo bandhigtay Suzanne Kaufman
- A Is For Activist and Counting on Community, oo uu qoray soona bandhigay Innosanto Nagara
- Lovely, oo ay qortay soona bandhigtay Jess Hong
- Last Stop on Market Street, oo uu qoray Matt De La Pena soona bandhigay Christian Robinson



Booq Tilmaamaha Colorado ee Kobaca iyo Waxbarashada Dhallaanka si aad u hesho macluumaad badan oo ku saabsan sida loo taageero kalaguurka carruurta.

Isdaryeelida

Waxaa laga soo xigtay *Head Start*

Xasuusnow inaad waqti geliso isdaryeelidaada. Markaad sidaan sameyso, waxaad si wanaagsan ugu diyaarsan tahay inaad kasoo baxdo baahiyaha carruurta ee ku jira daryeelkaaga. Halkaan waxaad ka helaysaa qaar ka mid tilmaamo kaa caawinaaya welwelka.

1. Baro Qaab Welwelku kuugu muuqdo kana Aaminsan Tahay

Marka aad dareento welwel, waxaa fudud inaad isla markiiba ka falceliso intaan la gaarin heer uu welwelka ku saameeyo. Si aad qaab guul leh ugu xakameyso heerka welwelkaaga iyo saameynta uu kugu keenaayo iyo saameynta uu ku keenaayo carruurta ku jira daryeelkaaga, ugu horrayn waa inaad aqoonsato waxa kicinaayo welwelka ama "arrinta koowaad ee kicinayso welwelka."

Ka fakar:

- Waa maxay welwel? Maxaa igu sababa welwelka? Sidee ku ogaadaa marka aan gaaro heerka welwelka? Sidee ayuu iga dhigaa welwelku inaan dareemo?
- Ma ogtahay in waxa aad ka fakarto saameyn karaan dareenkaaga iyo dabecadaada? Welwelku wuxuu ka yimaadaa hadba sidaan u aragno xaalada. Xaalada dhabta ah waxay dadku ku keeni kartaa welwel badan ama welwel yar hadba dadkuna siday ku kala duwan yihiin. Aragtideena ayaa kaalin ka qaadata welwelka.

Welwelku wuxuu kugu keeni karaa sameyn marka hawshu u muuqato midaan la xakameyn karin ama ay tahay marxalad aan dhammaad lahayn.

2. Daryeel Naftaada

Mararka qaar waxaad gaari kartaa go'aan ah sida aad u qaadanayso waqtigaaga arrintaasna waxay yareyn kartaa ama ka hortagi kartaa welwelka haysta noloshaada. Xeeladahaan waxay ka hortagi karaan welwelka ama inaad xakameyso welwelka. Haddii aad isdaryeesho, waxaad qayb wayn ka qaadan kartaa daryeelida dadka kale!

- La xariir daryeel bixiyayaasha kale ama qoysaska si aad u barato fikrado cusub iyo xeelado ku saabsan sida loo daryeelo carruurta.
- Hubi inaad joogteyso caafimaadka jirkaaga adiga oo cunaaya cunto caafimaad leh sameynaayana jimicsi. Daryeelida carruurta waxay u baahan tahay adkaysi iyo dulqaad.
- Cunista cunto caafimaad leh waxay kor u qaadaa heerka tamartaada. Iskuday inaad qaadata borotiin badan sida (kalluun, digaag, digir iyo jiis) iyo kaarbohaydhareed sida (rootiga badarka kala duwan laga sameeyo, lows) iyo sidoo kale miro iyo khudrado.
- Carruurta waxay tilmaamaha ka qaataan dadka ku hareeraysan, marka dareenkaagu waa muhiim. Haddii aad dareemayso welwel, wareer ama xanaaq, iskuday inaad qaadata xoogaa neef qaadasho ood ku degto. Haddii arrintaan aysan shaqeyn, waydiiso qof wayn oo kale inuu daryeelkaaga daboolo si aad u qaadata fasax gaaban hadday suurto gal tahay.

- Haddii uusan jirin qof qaangaar ah oo kale oo aaga jooga, ha dareemin inay qasab tahay inaad sii wado daryeelida ilmaha yaryar ama ilmaha socod baradka ah intaad welwelka saa'idka ah dareemayso. Waa muhiim inaad ilmaha dhigto meel ammaan ah (sida sariirta ilmaha) aadna qaadato fasax dhowr daqiiqo ah, si aad naftaada u siiso waqti ku filan oo ay ku degto una dareento is xakameyn. Markaas kadib, dib ugu soo laabo daryeelida ilmaha.
- Si aad u yareyso heerka welwelkaaga, hubi inaad maalintii aad sameysato waqti aad deganaan ku dareento. Tani waxay noqon kartaa inaad sameyso qubeys markaad dhameyso daryeelida ilmaha ama carruurta ay kormeerayaan qof daryeele ah oo wayn oo kale. Waxay noqon kartaa inaad u lugeyso tukaanka ama aad qaadato hurdo yar.
- Si aad u yareyso welwelka suurtagalka ah inta lagu jiro waqtiga quudinta, hubi inaad taqaan qaabka ilmo kasta wax u cuno iyo waxyaabaha uu jecel yahay. La xariir waalidka mar walba si aad u hubiso in wax kasta yihiin sidii loogu talagalay.
- Si aad gacan uga geysato kalaguur fudud (tusaale, waqtiga hurdada yar), samee jadwal ilmaha ka caawinaaya inuu ogaado waxa uu sameyn doono. Joogtee jadwaladaas. Dooro nashaadaad uu adeegsado ilmuhu ahna jadwal lagu dhaqmo marka uu seexanaayo si u uu dareemo jirkiisa iyo maskaxdiisaba inay helaan deganaan.

Neefsashada caloosha ama jimicsiga qaadashada neefsi qoto dheer ayaa ah qaab la ansixiyay oo yareysa welwelka. Iskuday inaad sameyso xeeladaan marka aad taagan tahay ama aad ku fadhido kursi:

1. Ku qabo gacmahaaga iyo farahaaga geeskaaga, kadib isdeji. Si kale, ku qabo hal gacan ama labada gacanba calooshaada.
2. Xir indhahaaga.
3. Awooda saar caloosha. Dareen qaybta hoose ee calooshaada. Niyada ku qabo sida in baaluun yar uu gudaha ku jiro.
4. Si degan u neefso oo qoto dheer adiga oo isticmaalaya sankaga. Niyadda ku haay sida in baaluunku waynaanaayo. Qabo dhowr sikin.
5. Si aayar ah afka oga soo saar. Niyadda ku haay sida in baaluunku neef baxaayo. Afgaaga ku afuuf sida inaad shumac afuufayso.
6. Ku celi ugu yaraan saddex jeer.

3. Sameyso Qorshe Aad ku Xakameyso Welwelka

Barashada sida welwelka loogu maareeyo qaab caafimaad leh si caadi ah iskagama imaan karto. Marka aad bilaabayso dabeecad kasta, waa muhiim in la sameeyo xeelad la adeegsado waqti hore si loo kordhiyo fursada si guul leh loogu adeegsan karo hawl cusub. Samee qorshe isbadel. Ka fakar hal wax oo kugu sababa welwel iyo hal astaan ood ku ogaanayso inaad qabto welwel. Kadib liis garee xeelada aad isticmaali doonto si aad u xakameyso welwelka aadna ugu xakameyso qaab caafimaad leh.

Tusaale: Marka (ay dhacaan wax igu kicinaayo welwelka: sida in ilmuhu ooyo in ka badan 5 daqiiqo) ee aan bilaabo inaan dareemo (astaanta welwelka: garaaca wadnahayga oo bata), waxaan (xeeladaha aan isticmaalayo: si qoto dheer ayaan u neefsan si aan isku dejiyo).

U tagida dhakhtar ama la hadlida dhakhtar xirfadle ah ayaa ku caawin karta. Wac Laynka Khalalaasaha ee Colorado oo ah 1.844.493.8255 ama fariin ahaan kudir "TALK" lambarkan 38255 si aad u hesho caawimaad iyo taageero ku aadan naftaada iyo ehelkaaga.

Ilaha loogu talagalay Qoysaska iyo Daryeelayaasha/Macalimiinta

Waa lama huraan marka ugu horeysa in qoyskaagu haysto waxay u baahan yihiin si loo hubiyo jawi wanaagsan, ammaan ah iyo bii'ado wanaagsan oo ku habboon adiga iyo carruurta aad daryeesho. Waxaa jira khayraad badan oo ka jira Colorado oo taageero ku siin kara, baahiyo kasta ood qabtaba.

Xiriiriyayaasha Bulshada

- Wac [2-1-1 ee Colorado](#) oo ah layn taleefan oo loogu talagalay adeegga qarsoodiga iyo luuqadaha badan oo dadka ku xiraaya ilaha muhiimka ah ee ka jira gobalka oo dhan. Meel kasta oo aad kaga nooshahay Colorado, waxaad heli doontaa macluumaad ku saabsan ilaha ka jira deegaankaaga.
- **Adelante Network Navegadoras Comunitarias (720.507.7079)** waa khad toos ah oo ku xira shaqsiyaadka khayraad, adeegyada iyo isgaarsiinta ka socda hay'ado iyo ururo kala duwan.

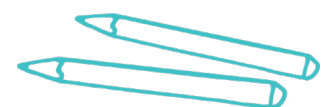
Cuntada iyo Nafaqada

- [Cooking Matters \(Cuntada waa Muhiim\)](#) waxay waalidka iyo daryeelayaasha la halgamaaya cuno yarida ka caawisaa inay bartaan sida loosoo dukaameysto loona kariyo cunto caafimaad leh, oo jaban.
- Gobolka oo dhan **Khadkiisa Tooska ah ee Khayraadka Cuntada (855.855.4626)** waa lambar lagu heli labo luuqadood oo bilaash ah iskuna xira dadka reer Colorado iyo ilaha cuntada iyo nafaqada loo baahan yahay. Waa il "hal-mar ah" oo bilaash ah oo bixiya gudbino ku saleysan juquraafi ahaan barnaamijyada gargaarka cuntada dadwaynaha iyo kuwa gaarka loo leeyahay ee ka jira guud ahaan gobalka.
- Booqo barnaamijka [Colorado Women, Infants, and Children \(WIC\) Program \(Barnaamijka Dumarka, Dhallaanka, iyo Carruurta ee Colorado\)](#) si aad u ogaato inaad u qalanto aadna iska diiwaangeliso caawimaada cuntada, waxbarashada nafaqada, talobixinta ku aadan nasnuujinta iyo baamka iyo si aad u hesho taageerada aad u baahan tahay si aad u joogteyso caafimaadka qoyskaaga.



Caafimaadka Jirka iyo Maskaxda

- Adeegso **Children's Hospital Colorado ParentSmart Healthline (720.777.0123)** si aad u hesho talo daryeel caafimaad oo bilaash ah aadna ka helayso kalkaalisooyin xirfadlayaal ah 24 saac maalintii, 7 da maalmood asbuucii.
- La tasho [Abka moobeelka ee ChildrensMD](#) marka ilmuhu xanuunsan yihiin. Waxaad heli doontaa macluumaad kaa caawin kara inaad gaarto go'aano habboon oo ku aadan heerka daryeelka ee uu cunugu u baahan karo. Sidoo kale waa inaad barato sida loo xakameeyo astaamaha si degdeg ah ee xanuunada yaryar ama dhaawacyada aad si iskaa ah u maareyn karto.
- Wac **Laynka Khalalaasaha Colorado** oo ah **1.844.493.TALK (8255)** ama fariin ahaan ku dir **"TALK" lambarkaan 38255**. Kani waa layn taageero bixiya 24/7/365 oo loogu talagalay qof walba oo qaba caafimaad la'aanta maskaxda, adeegsashada daroogada ama dhibaatooyinka dareenka. Dhammaan wicitaanada waxaa



ka jawaabaya xirfadlayaal caafimaad, oo bixin doona taageero degdeg ah dadkana usii gudbinaaya khayraad dheeraad ah.

- Khadka tooska ah ee **Xadgudyada iyo Dayacaada ilmaha ee Colorado (844-CO-4-Kids)** waxaa la heli karaa 24 saac maalintii, maalin kasta. Ha ka meermeerin inaad soo wacdo ood hesho caawimaad.
- Qof walba oo la kulma ilmo ku jira xaalad halis gelinaysa ilmaha waa inuu soo waco **911** isla markiiba.
- [La-talinta Caafimaadka Maskaxda ee Carruurtnimada Hore \(ECMH\)](#): Ujeedada barnaamijka waa in dadka waawayn laga caawiyo inay taageeraan kobaca shucuurta carruurta iyo in goor hore la aqoonsado wixii walaacyo ah oo uu wajahaayo ilmuhu oo horseedi kara caqabado waawayn mustaqbalka. Si aad xog badan oga barato La-talinta ECMH iyo sida carruurta iyo qoysaska oga faa'idaysan karaan, la xariir Golaha Carruurnimada Hore ee [deegaankaaga](#).
- Baro sida loola xariiro hay'ada [Child Find](#) ee deegaankaaga haddii aad ka shakido in ilmo u baahan yahay wax qabasho hore ama adeegyada gaarka ah ee waxbarashada.
- Xarunta **U doodista Carruurta ee Denver** waxay bixisaa goob ammaan ah si dadku iskugu yimaadaan ayna u bartaan mawduucyo kala duwan oo ay ka helaan dadka ay isku xaalada ku jiraan. Waxaan taageero siinaa qoysaska wajahaaya xadgudubyada jirka ama galmada ama kuwa dayacaada. Waxaa intaas dheer, kooxdeena dhakhaatiirta ku takhasusay daaweynta dhaawacyada ayaa halkaan u jooga inay taageeraan qoysaska la ildaran welwelka ku aadan xaaladahooda socdaalka. La xariir Katt Lovejoy ood ka helayso **720.974.7234** si aad u hesho macluumaad dheeraad ah.

Taageerada iyo Waxbarashada Qoyska

- Booqo [SafeCare® Colorado](#) si aad u hesho barnaamij taageera waalidka oo bilaash ah, oo mutadawac ah looguna talagalay waalidiinta iyo daryeelayaasha leh carruurta jira shan sano iyo kuwa kasii yar ee u baahan tixgelin ama taageero dheeraad ah si loo joogteeyo caafimaadka iyo badqabka qoyskooda. Adeeg bixiyaasha taageera waalidka waxay kaa caawinayaan inaad dhiso xirfadahaaga hadda ee ku aadan aagaga isdhexgalka ilmaha-waalidka, ammaanka guriga iyo caafimaadka ilmaha.
 - Fiiri inaad u qalanto [Parents as Teachers \(PAT\) \(Waalidiinta Macalimiinta ah\)](#), oo ah barnaamij taageero oo bilaash ah, ahna waxbarasho mutadawac ah oo loogu talagalay waalidka gaar ahaan qoysaska sidaada oo kale ah, illaa inta hooyadu uurka leedahay iyo illaa inta ilmuhu ka gaaraayo dugsiga xanaanada.
 - Wax ka baro [Nurse-Family Partnership \(Iskaashiga Kalkaalisada-Qoyska\)](#), oo ah barnaamij bilaash ah, ahna mutadawac, oo loogu talagalay hooyooyinka hela dakhliga hoose oo markii u horraysay lagu lammaaneeyey kalkaalisoooyin aad u tababaran.
 - [Home Instruction for Parents of Preschool Youngsters \(Waxbarashada Guriga ee loogu talagalay Waalidiinta Dhallaanka ku jira Dugsiga Birimada\)](#) (HIPPY) waa barnaamij qaabilsan waxbarashada carruurnimada hore. Wuxuu la shaqeeyaa qoysaska ayagoo jooga guryahooda si ay u taageeraan waalidiinta ayagoo hubinaaya in carruurta diyaar u yihiin dugsiga xanaanada.
 - La xariir adeegyada iskuxiran, ee balaaran oo laga helo [Family Resource Centers \(Xarumaha Khayraadka Qoyska\)](#). Waxay qoyska siiyaan meel amaan ah, oo ay adeegsan karaan. Barnaamijyada xarun kasta waxay caawimaad ka geystaan tayeynta qoyskaaga iyo sidaad u noqon lahayd qof isku kalsoon. Adeegyada waxaa loogu talagalay dhaqanka, khayraadka iyo baahiyaha bulshada, iyo inay awooda saaraan dhisida tayada qoys iyo shaqsi kasta. Booqo [Family Support Programs \(Barnaamijyada Taageerada Qoyska\)](#) ee deegaankaaga.
- Taageerada iyo Waxbarashada Daryeelaha/Baraha**

- [Balaarinta Tayada Ilmaha Yaryar iyo Daryeelka Ilmaha Socod Baradka ah \(Expanding Quality in Infant and Toddler Care\)](#) (EQIT): Bulshooyin badan, fasal qiimo jaban, oo isdhexgal looguna talagalay ilmaha yaryar iyo ilmaha socod baradka ah oo loo yaqaan EQIT waxaa heli kara daryeelayaasha rasmiga ah iyo kuwa aan rasmiga ahayn. EQIT wuxuu ku barayaa kobaca ilmaha yaryar iyo ilmaha socod baradka ah, doorkaaga muhiimka ah ee ku aadan noloshooda iyo qaabka ugu wanaagsan ee loogu daryeelo si ay u sameeyaan korriin waxna u bartaan. Ilmaha yaryar iyo ilmaha socod baradka ah waxay ka faa'ideystaan xariirka wanaagsan-oo ay ADIGA kula leeyihiin!
- [Adeeg bixiyaasha Hormarinaaya Natiijooyinka Iskuulka \(Providers Advancing School Outcomes\)](#) (PASO) waa barnaamij tababar oo adag oo 15-asbuuc soconaaya, waana barnaamij tababar oo soconaaya 120-saacadood kaas oo daryeel bixiyaasha ilmaha ee aan rasmiga ahayn ku bartaan xirfado iyo aqoon ku aadan siday u dabbiqu lahaayeen Xariirka Kobaca Ilmaha ayna kor ugu qaadi lahaayeen xirfada daryeelkooda ilmaha ayna u gaarsiin lahaayeen heer cusub oo sare.
- Colorado Shines [Nidaamka Macluumaadka Hormarinta Xirfadeed \(Professional Development Information System\)](#) (PDIS) waa khayraad oonleen ah oo bixiyo tababar la xariira waxbarashada iyo daryeelka dhallaanka. PDIS waxay bixisaa koorsooyin oonleen ah oo fara badan kana hadlaaya dhammaan qaybaha kobaca ilmaha, caafimaadkooda iyo badqabkooda iyo tayada waxbarashadooda. Fasalada waxaa loogu talagalay daryeel bixiyaasha ilmaha ee rasmiga ah iyo kuwa aan rasmiga ahayn. Fasalo badan ayaa lagu heli karaa af Isbaanish.
- La xariir Golaha Carruurnimada Hore ee deegaankaaga (ECC) si aad u hesho khayraadka taageerada. Colorado waxay leedahay 34 gole oo ah Golaha Carruurnimada Hore, kuwaas oo u dhaqma sida xarumo ku yaala xaafadooda si loo hagaajiyo loona joogteeyo helitaanka, adeegsiga, awoodda iyo tayada adeegyada carruurnimada hore ee carruurta iyo qoysaska guud ahaan gobalka oo dhan. Haddii aad xiiseynayso inaad xog badan ka barato taageerada golahaaga bixiyaan, booqo [webseedkaan](#) si aad u ogaato Golahaaga Carruurnimada Hore.

Agabka Waxbarashada

- Iska diiwaangeli [Bright by Text](#) si aad taleefankaaga ugu hesho nashaadaad, ciyaaro iyo khayraad bilaash ah. Fariimaha waxaa loogu talagalay ilmaha jira da'o gaar ah waxana ku qoran macluumaadka hormarka ilmaha, luuqada iyo aqoonta dhallaanka, caafimaadka iyo badqabka, iyo talooyinka dabeecada.
- Booqo [vroom.org](#) si aad u hesho fikrado nashaadaad badan oo kobcinaaya maskaxda oo loo qoondeeyay da' ahaan. Tilmaamaha Vroom™ waxay kaa caawinayaan inaad wax badan ka qabato dhacdooyinkaaga. Ku dar waxbarasho waqtiga cuntada, waqtiga qubeyska, waqtiga hurdada ama waqti kasta si aad u hesho 1000+ nashaadaad oo madadaalo iyo bilaash ah.
- Fiiri Zero to Three si aad u hesho [khayraadka waalidnimada](#) oo ku salaysan sida cilmi baaristu qabto. Mawduucyada waxay koobsanayaan tababarka isticmaalida tuujiga illaa waqtiga shaashada.
- Baro sida loo kobciyo loogana jawaabo kobaca caafimaadka carruurta iyo [dabeecadaha joogtada ah ee la xariira kobaca jinsi](#).
- Akhri [right Futures Activity Book \(Buuga Waxqabadka Mustaqbalka Ifaaya\)](#). Wuxuu bixiyaa madadaalo, wargelin iyo isdhexgal guud oo ku saabsan 10 mawduuc oo Mustaqbal Ifaaya ah oo ay si wada jir ah u sahmin karaan carruurta iyo daryeelahooda. Waxaa lagu helaa Ingiriis iyo Isbaanish.
- Booqo webseedka [Maktabada Gobalka Colorado](#) haddii aad doonayso khayraadka taageerada luuqada iyo xirfadaha akhriska ee carruurta.

Talo Fudud!

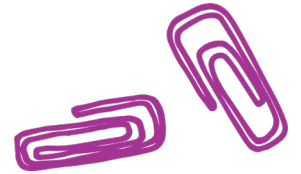
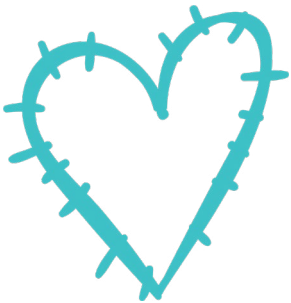
Dhammaan carruurta waxay ku dhaqmaan ama ku lug yeeshaan dhaqan caqabad ku ah dadka qaangaarka ah. Sida aad ula dhaqanto dabecada xun ee ilmaha ayaa keeni kartaa kala duwanaansho wayn oo ku aadan sida ilmuhu u dhaqmo noloshooda oo dhan. Ula dhaqmida carruurta si naxariis leh oo xushmad ku jirto ayaa ka caawinaysa inay dadka kale ula dhaqmaan si naxariis iyo xushmad leh. Waxaad baraysaa xariir wanaagsan. Talooyin:

- Iskuday inaad fahanto dabecada ilmaha. Dhageyso ilmaha.
- Dareen dareenka ilmaha. U sheeg inaad fahmayso.
- Samee filashooyin iyo xadido cad. Ula dhaqan si xushmad iyo deganaan leh.
- Ku hag ilmaha nashaadaadka kale.
- Ku ammaan oo ku dhiirigeli dabecadaha aad dooneyso inaad ku aragto.
- Ka jawaab baahiyaha ilmaha (tusaale, ku dhawaad dhammaan carruurta si xun ayay u dhaqmaan marka ay gaajeysan yihiin ama daalaan).
- Isdeji.
- Ha ka filan carruurta inay noqdaan kuwo waxkasta ku habboon. Qaladaadku waa fursad dahabi ah oo wax lagu barto!
- Bar hab dabecadeed wanaagsan— oo ay ku jiraan dhihida waan ka xumahay haddii ay muhiim tahay.



Talo Fudud!

Ilmaha yaryar waxay u baahan yihiin korriin, dareen iyo daryeel joogto ah. Arrintaas waxay u egtahay waa u dhug yeelashada iyo ogaanshaha iskudayga ilmaha si uu kuula xariiro. Intaas kadib, si degan ugu jawaab adiga oo adeegsanaaya qaab joogto ah. Tayada xariirka dhallaanka waxay si wayn ugu tiirsan tahay badqabka maskaxda iyo jirka daryeelaha. Arrintaan waxay saldhig u tahay dhammaan xariirada mustaqbalka. Xog badan ka baro isdhexgalka la falgelida iyo u jawaabida ilmaha halkaan.



Tixgelinno Muhiim ah oo loogu talagalay Daryeelayaasha:

Marka aad daryeelayso ilmo qoys kale fadlan tixgeli macluumaad soo socda iyo dhaqamadaan ganacsi.

Xogta Aasaasiga ah

- Qoro cida aad la xariirayso marka xaalad degdeg ah ku timaado ilmo kasta. Carruur baahiyaha caafimaadka qaba u samee qorshe, sida daawooyinka, xasaasiyada, xadidaada cuntada ama walaacyo kale. Sameyso qorshe ku saabsan xaaladaha degdeg ah ee caafimaadka.
- Hubi in dhammaan waxyaabaha khatarta ah sida (hubka, aalkahoolka, daawooyinka, iwm) ay meel ku xiran yihiin aysana gaari karin carruurta.
- U samee qorshe qixitaan oo degdeg ah doorana meelo kale oo aad ilmaha kasoo qaado.
- Kala hadal nooca xeeladaha hagitaanka ee lala isticmaali doono carruurta. Hubi inaan la oggolayn ciqaab jireed ama edbin adag.
- Samee qorshe aad ku siinayso cuntooyin iyo cuntooyinka fudud, oo uu ku jiro qof bixinaaya cuntada.
- Carruurta ku jira daryeelkaaga u abuur jadwal. Halkaan ka raadi tusaalayaasha jadwalada ilmaha ku jira daryeelka bit.ly/CareSchedule.

Sida loo noqdo Adeeg bixiye Ka dhaafitaan u Muctarif ah

Haddii aad daryeel siinayso qof qaraabo ah ama saaxiibka qoyska, waxaa lagaa dhaafayaa ruqsad siinta waxaana laga yaabaa inaad u qalanto kharashaadka caawimaada daryeelka ilmaha. Waxaad noqon kartaa adeeg bixiye laga dhaafay adeegyada qaar oo la ansixiyay (Qualified Exempt, QE) kana tirsan Barnaamijka Caawimaada Daryeelka Ilmaha ee Colorado (Colorado Child Care Assistance Program, CCCAP). Tusaale ahaan, Haddii aad dooneyso inaad noqoto qof daryeel siiya ilmaha saaxiib ama qaraabo oo loo ansixiyay inuu helo gunnooyinka CCCAP, waxaa laga yaabaa inaad u baahnaan inaad codsato ruqsada daryeelka ilmaha. Taas badelkeeda, waxaad codsan kartaa inaad noqoto adeeg bixiye QE ah oo hela CCCAP, kuna hela qiimo jaban oo la xariira daryeelida carruurta qoyska. Si aad u noqoto

daryeel bixiye QE ah oo la ansixiyay, waa inaad buuxiso nidaamka codsiga. Tani waxaa ku jira inaad ka gudubto CBI iyo baaritaanka faraha ee FBI. Sidoo kale waxaa ku jira inaad ka gudubto baaritaanka xadgudubyada ilmaha, dayacaada iyo dembiyada kale. Haddii aad xiiseynayso inaad noqoto Adeeg bixiye QE ah, fadlan [la xariir](#) waaxda deegaankaaga ee qaabilsan adeegyada bulshada/dadwaynaha si aad macluumaad dheeraad ah u hesho. Si aad u daryeesho wax ka badan afar ilmood oo aan waxba isku ahayn, waa qasab inaad Colorado ka dalbato ruqsada daryeelka ilmaha. Si aad wax badan oga barato hawshaan, fadlan booqo [webseedka](#) Waaxda Adeegyada Aadanaha ee Colorado, Xafiiska Carruurnimada Hore.

Ruqsada Daryeelka Ilmaha

Si aad u bilowdo ganacsiga daryeelka ilmaha, iskuday inaad hesho ruqsada daryeel bixiyaha ilmaha. Ku bilow [inaad xog badan ka ogaato](#) xarunta Waaxda Adeegyada Aadanaha Colorado, Xafiiska Carruurnimada Hore.

Colorado Association of Family Child Care (CAFCC) (Ururka Daryeelka Ilmaha Qoyska ee Colorado) ayaa ah meel kale [oo laga baran karo xog](#) ku saabsan ruqsad helida iyo taageerada daryeelayaasha. Nooca ruqsada ee daryeel bixiyuhu haysto ayay ku xiran tahay da'da ilmaha uu daryeeli karo, tirada carruurta uu daryeeli karo iyo tirada



shaqaalaha laga doonaayo in koox kasta oo carruur ah haysato. Xadidadaas waa muhiim si loo hubiyo caafimaadka, badqabka iyo faya dhowrka guud ee carruurta. Noqoshada daryeele haysta

ruqsada waxay ka dhigan tahay inaad heli doonto fursado badan, sida deeqo. Halkaan waxaad ka helaysaa [liiska](#) ilaha deeqaha la helo.

Si aad u codsato Daryeelka Ilmaha ee Guriga Qoyska lagu bixiyo, akhri [Tilmaamahaan](#).



Talo Fudud!

Marka ilmuhu yahay mid badqaba oo xariirkiisuna yahay mid adag, daryeelku waa mid tayo leh, goobtu wax micno ah ma keeneyso! (bit.ly/RelationshipsVideo)

Colorada Shines - Nidaamka Hormarinta iyo Qiimeynta Tayada

Gobalo badan waxay hirgeliyaan Nidaamka Hormarinta iyo Qiimeynta Tayada (Quality Rating and Improvement System, QRIS) si loo qiimeeyo tayada barnaamijyada haysta ruqsada ee bixiyaha daryeelka ilmaha. [Colorado Shines](#) waa magaca rasmiga ah ee Nidaamka Hormarinta iyo Qiimeynta Tayada Colorado. Qiimeynta Colorado Shines waxay damaanad u tahay qoysaska barnaamijkaagu siiyay ruqsada, heerka tayadiisa iyo kasoo bixida caafimaadka aasaasiga ah iyo heerarka badqabka.

Colorado Shines waxay qiimeysaa tayada barnaamijyada waxbarashada dhallaanka ee Colorado, waxayna ku qiimeysaa 1 illaa 5 ayadoo ku saleysaysa heerka barnaamijka:

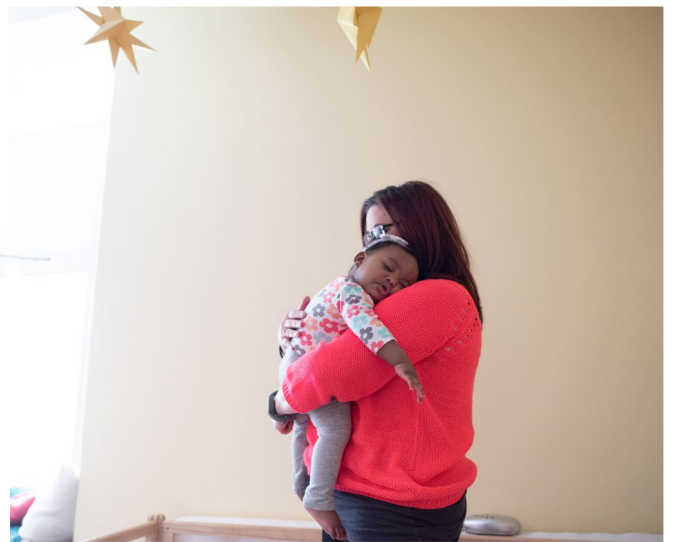
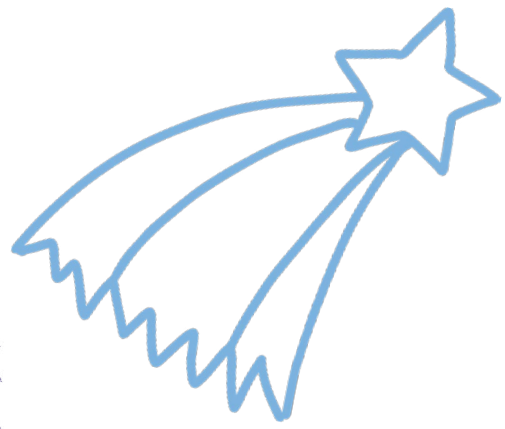
- Waxay taageertaa caafimaadka iyo badqabka carruurta
- Waxay hubisaa in shaqaaluhu yihiin kuwa si wanaagsan u tababaran
- Waxay bixisaa bii'ado waxbarasho oo taageero leh oo carruurta barta xirfado cusub
- Waxay waalidiinta ka caawisaa inay iskaashi la yeeshaan waxbarashada ilmahooda

- Waxay soo bandhigtaa dhaqano ganacsi iyo hogaamin wanaagsan
- Isla marka barnaamijku helo ruqsad, waxay taageero ka helaan Hagayaal ka socda Hormarinta Tayada ee Colorado Shines oo kutaala Golayaasha Carruurnimada Hore si loo hormariyo tayada qiimeynta.

Nidaamkaan qiimeynta wuxuu kale oo uu saameyn ku yeeshaa qiimaha lacag celinta ee barnaamijka kaalmada daryeelka ilmaha ee Colorado ama Barnaamijka Caawimaada Daryeelka Ilmaha ee Colorado (CCCAP).

Wixii taageero dheeri ah kala xiriir deegaankaaga [Golaha Carruurnimada Hore](#). Golahaaga deegaanka waxay u badan tahay inuu haysto macluumaadkii ugu dambeeyay ee la xariira deeqda fursadaha hormarinta xirfadaha ee loogu talagalay xirfadlayaasha waxbarashada ee bulshadaada.





Mahadnaq

Shabakada Qoyska, Saaxiibka iyo Dariska (Family, Friend and Neighbor (FFN) Network)

[Head Start](#)

[Zero to Three](#)

[Vroom](#)

[Waaxda Caafimaadka Dadwaynaha iyo Bii'ada ee Colorado \(CDPHE\)](#)

[Growing Readers Together \(Kobaca Akhristayaasha Wada jirka ah\)](#)

[Valley Settlement](#)

[Golaha Carruurnimada Hore ee Denver](#)

[Xarunta Harvard ee Hormarinta Ilmaha](#)

Mashruucaan waxaa taageeray Preschool Development Grant Birth through Five Initiative ayadoo loo maraayo (Lambarka Deeqda 90TP0054), ee Xaafiiska Daryeelka Ilmaha, Maamulka Carruurta iyo Qoysaska, Waaxda Adeegyada Aadanaha iyo Caafimaadka ee Maraykanka. Waxa ku qoran waxaa kaliya masuul ka ah qorayaasha mana ka turjumayso rayiga guud ee Xaafiiska Daryeelka Ilmaha, Maamulka Carruurta iyo Qoysaska ama Waaxda Adeegyada Aadanaha iyo Caafimaadka ee Maraykanka.

Haddii aad qabto su'aalo ama aad u baahan tahay macluumaad dheeraad ah la xariir [Xafiiska Carruurnimada Hore](#) adiga oo kala xariiraya 1.800.799.5876.



Qoraalka Dhammaadka

- ⁱ Gilmore, J. H., Knickmeyer, R. C., & Gao, W. (2018). Sawiridda kobaca qaabka iyo shaqada maskaxda inta lagu jiro carruurnimada hore. *Faallooyinka Dabiicada. Cilmiga Sayniska Neerfaha*, 19(3), 123-137. <https://www.nature.com/articles/nrn.2018.1>.
- ⁱⁱ Holland, D., Chang, L., Ernst, T. M., Curran, M., Buchthal, S. D., Alicata, D., ... & Kuperman, J. M. (2014). Saadaalinaha koritaanka qaabeed iyo xawaaraha isbadelka inta lagu jiro 3 da bilood ee hore ee kobaca maskaxda ilmaha yar. *Cilmiga Neerfaha ee JAMA*, 71(10), 1266-1274. doi:10.1001/jamaneurol.2014.1638.
- ⁱⁱⁱ Knickmeyer, R. C., Gouttard, S., Kang, C., Evans, D., Wilber, K., Smith, J. K., ... & Gilmore, J. H. (2008). Daraasada MRI-da qaabka gaar ahaan Kobaca maskaxda bini'aadamka laga bilaabo marka ay dhashaan illaa 2 sano. *Journal of neuroscience*, 28(47), 12176-12182. <https://www.nature.com/articles/nrn.2018.1>.
- ^{iv} Xarunta Ilmaha Kobcaya ee Harvard University (2015, Maarso 19). La Macaamilka Ilmaha. <https://developingchild.harvard.edu/science/key-concepts/serve-and-return/>.
- ^v Xarunta Ilmaha Kobcaya ee Harvard University (n.d.). 5 Tallaabo oo Loogu Talo Galay Cariyayaasha Maskaxda iyo Soo Noqoshada. <https://developingchild.harvard.edu/resources/5-steps-for-brain-building-serve-and-return/>.
- ^{vi} Machadka Ilmaha Magaalada (n.d.) Maskaxda Ilmaha waxay Bilaabataa Hadda: Xiliga Uurka illaa Da'da 3. <http://www.urbanchildinstitute.org/why-0-3/baby-and-brain>.
- ^{vii} Machadka Ilmaha Magaalada (n.d.) Maskaxda Ilmaha waxay Bilaabataa Hadda: Xiliga Uurka illaa Da'da 3. <http://www.urbanchildinstitute.org/why-0-3/baby-and-brain>.
- ^{viii} Xarunta Ilmaha Kobcaya ee Harvard University (n.d.). 5 Tallaabo oo Loogu Talo Galay Cariyayaasha Maskaxda iyo Soo Noqoshada. <https://developingchild.harvard.edu/resources/5-steps-for-brain-building-serve-and-return/>
- ^{ix} Xarunta Ilmaha Kobcaya ee Harvard University (2015, Maarso 19). La Macaamilka Ilmaha. <https://developingchild.harvard.edu/science/key-concepts/serve-and-return/>.
- ^x Brown, T. T., & Jernigan, T. L. (2012). Kobaca maskaxda inta ilmuhu ku jiro sanadaha dugsiya birimada. *Neuropsychology Review*, 22(4), 313-333. <https://doi.org/10.1007/s11065-012-9214-1>.
- ^{xi} Xarunta Ilmaha Kobcaya ee Harvard University (2014). Kor u qaadista iyo Dabbaqidada Xirfadaha Garashada Sare ee Carruurta laga Bilaabo Marka ay Ilmaha Yaryar yihiin illaa Marka ay Gaaraan Xiliga Dhalinyarnimada. www.developingchild.harvard.edu.
- ^{xii} Waxaa laga soo xigtay "Pathways2Success" (2017) Games to Improve Executive Functioning Skills. <https://www.thepathway2success.com/games-to-improve-executive-functioning-skills/>.

