

Koriinka iyo horumarka ilmaha 3 sano jirka ah

3-vuotiaan lapsen kasvu ja kehitys
(somali)



Ilmaha 3 asno jirka ah wuxuu ku fiican yahay waxyaabo badan, wax badanna wuu fahmayaa. Ilmuhu wuxuu la kulmaa dareemo xoogan. Wuxuu wax ku bartaa su'aalo weydiin iyo in uu isagu iskii wax u qabto. Ilmuhu waxa uu dareemaa in uu horay u weynaadey oo uu isku filan yahay, laakiin haddana waxay u baahan yihiin dhab, wehelka iyo daryeel.

Ilmuhu waa wardoona, wuxuuna xiiseeyaa waxyaabo kala duwan. Ilmuhu wax caadi ah ayuu jidhkiisa u arkaa oo wuu baaraa.

Cuntays iyo dhadhamo cusub

Jadwalka maalinlaha ah ee joogtada ah wuxuu kordhiyaa dareenka amniga ilmaha. Jadwal cunteyn joogto ah iyo cunto kala duwan ayaa taageerta koritaanka iyo horumarka wanaagsan ee ilmaha.

Waqtiyada cuntada ee cunto wada cunida qoysku waxay taageeraan caadooyinka cunnada caafimaadka leh ee ilmaha. Ilmuhu wuxuu ku daydaa xubnaha kale ee qoyska. Waalidiinta ayaa go'aamiya cuntada qoyska laga cuno iyo waqtiga la cunayo. Ilmaha ayaa go'aamin kara inta uu rabo inuu cuno. Mararka qaarkood Ilmuhu wuxuu noqdaa mid cuntada kala doorta. Ku dhiiri geli ilmaha inuu dhadhamiyo dhadhamo kala duwan.

Jadwalka maalinlaha ah ee joogtada ah wuxuu kordhiyaa dareenka amniga ilmaha.

Waqtiyada cuntada ee cunto wada cunida qoysku waxay taageeraan caadooyinka cunnada caafimaadka leh ee ilmaha. Ilmuhu wuxuu ku daydaa xubnaha kale ee qoyska.

Ku dhiiri geli ilmaha inuu dhadhamiyo dhadhamo kala duwan.

Dhaqdhaqaaq iyo nasasho

Bannaan ku lugabaxsiga maalinlaha ah iyo jimicsiga ayaa muhiim u ah caafimaadka iyo fayooabaanta ilmaha. Bannaan ku lugabaxsiga iyo jimicsiga ayaa sidoo kale kaa caawinaya inaad si fiican seexato.

Ilmuhu waa inuu jimicsada wadar ahaan saddex saacadood maalin kasta. Dhaqdhaqaaqa ilmaha waxaa loola jeedaa inuu si firfircoon ugu ciyaaro, tusaale ahaan barxadda guriga ama beerta cayaarta Socodka keynta iyo tabobaradka qolka fadhiga ayaa sidoo kale tusaale u ah dhaqdhaqaaqa jireed ee ilmaha.

Waa muhiim in ilmuhu helo hurdo ku filan iyo nasasho. Marka ilmuhu seexdo hurdo ku filan, way sahlan tahay inuu barto waxyaabo cusub, ilmuhuna wuu faraxsan yahay. Baahida hurdo waa mid shaqsi ahaaneed. Caadi ahaan, ilmaha 3sano jirka ahi wuxuu u baahan yahay qiyaastii 10-13 saacadood oo hurdo ah maalintii. Qaar ka mid ah 3 sano jirada ayaa weli maalintii seexda . Hurdada aadka dheer ee maalintii waxay adkeyn kartaa seexadka habeenkii. Waqtiga nasashadu waa muhiim, xataa haddii uusan ilmuhu mallintii sexaneyn.

Jadwalada la yaqaan ee fiidkii ee joogtada ah ayaa ka caawiya ilmaha inuu is dejiyo oo uu seexdo. Way fiican tahay inaad ku tababartaan in ilmahu uu iskii u seexdo. Ilmaha qaarkood waxay u baahan yihiin taageerada waalidka si ay u seexdaan.



Wagtiga shaashadda

Ilmaha ka yar da'da dugsiga waa inuu lahaado ugu badnaan hal saac oo wakhtiga shaashadda ah maalintii. Haddii waqtiga shaashadu aad bato waxay keeni karaa walwal, xanaaq iyo feejignaan xumo. Sidoo kale waxaa laga yaabaa in hurdada ilmuhu ay qasanto. Fiiri fiidiyowiyada iyo ciyaaraha ku habboon da'da ilmaha. Ka caawi ilmaha inuu la yimaado waxqabadyo iyo ciyaaro kale.

Is maamulida ilmaha

Ilmaha 3 sano jir ah wuxuu ku tababartaa xirashada iyo iska bixinta dharka. Mar walba kuma guuleysto in uu labisto ama ilmuhu labiska ma xiiseeyo. Xirfadaha kula tababaro ilmaha. Xasuuso inaad ilmaha amaanto, kuna dhiirrigeliso inuu iskii wax u qabsado. Inta badan ilmaha da'dan ahi way yaqaanaan isticmaalka tuunjiga ama fadhiga musqusha. Ilmo badan oo 3 sano jir ah ayaa weli u baahan xafaayadda habeenkii.



Horumarinta hadalka iyo xirfadaha bulshada

Ilmaha 3 sano jirka ahi durba wuxuu ku hadlaa jumlado. Hadalku waa fasiix oo waa la fahmi karo. Dhawaaqyada qaar ayaa laga yaabaa inay weli ka maqan yihiin hadalka. Ilmuhu erayada waa higaadin karaa. Marka ilmaha lagula hadlo luqado badan, Hadalka ilmaha ayaa laga yaabaa inuu si tartiib tartiib ah u horumaro. Waxaa muhiim ah in waalidku ilmaha kula hadlo afkooda hooyo. Markaas way u fududaaneysaa inuu ilmuhu barto luqado kale.

Ilmaha 3 sano jirka ah wuxuu inta badan jecel yahay la ciyaarida ilmaha kale. Way fiicantahay in ilmuhu ku tababartaan xeerarka wada ciyaarista ee ilmaha kale iyo xirfadaha bulshada.



Rabitaankiisu iyo madaxbannaanidiisu way kordhaan

Ilmaha 3 sano jirka ah waxa uu ku wuxuu ku tababartaa madaxbannaanidiisa, waxaana laga yaabaa inuu si adag u diido xadka ay waalidku dejiyeen. Guuldarrooyinka ayaa ilmaha ka xanaajin kara. Ilmaha 3 sano jirka ah sababeynta wax buu ka fahmaa. Marka ilmuhu xanaaqo, waa muhiim in waalidku is dejiyo oo ahaado mid aan is bedbedel lahayn. Waa muhiim in ilmaha loo sameeyo xuduud sababtoo ah ammaan ayey ilmaha keenayaan.

Waa muhiim in aad u sheegto ilmaha in noocyada dareenada oo dhan la ogol yahay. Waxaad si wadajir ah ilmaha u wada magacaabi kartaan dareenada. Waxa muhiim ah in ilmuhu barto in aan cidna wax la yeelin ama aan alaab la jebin, xataa haddii uu caroodo. Waalidku waxay ku caawini karaan ilmaha inuu is dejiyo. Ilmaha kaligii lagama tago. Waa muhiim in waalidku u muujiyo ilmaha inuu isku deyaayo in uu fahmo.



Waa muhiim in ilmaha loo sameeyo xuduud. Xuduuduhu ammaan ayey ilmaha keenaan.

Waxaad si wadajir ah ilmaha u wada magacaabi kartaan dareenada.



**Euroopan unionin
osarahoitama**

Mashruuca Niitty 2 – 2023–2026

**Wadajir u taageeridda nolol maalmeedka
wanaagsan ee qoysaska muhaajiriinta**

**Macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan
mashruuca:**

<https://projects.tuni.fi/niitty2/>

**Bogga agabka macluumaadka ee qoysaska:
tuni.fi/perheinfo**

Ilo iyo xog dheeraad ah:

Neuvokas per he. <https://neuvokasperhe.fi/>

Hay'adda Caafimaadka iyo Daryeelka Wanaagga. Keydka xogta NEUKO.

<https://thl.fi/aiheet/lapset-nuoret-ja-perheet/sote-palvelut/aitiys-ja-lastenneuvola/neuko-tietokanta>

Ururka Ilaalinta Carruurta ee Mannerheim.

<https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/>

Hay'adda Caafimaadka iyo Daryeelka Wanaagga iyo Guddiga Wadahadalka Nafaqada ee Dowladda. Aynu wada cuno talooyinka cuntada ee qoysaska carruurta leh. <https://www.julkari.fi/handle/10024/137459>

Maktabadda Caafimaadka: Koritaanka iyo horumarka da' kasta.

<https://www.terveyskirjasto.fi/pla00018#s3>

Sawirro:

Niitty 2 -mashruuc, Pixabay (Sawirrada waxaa la qaaday 21.2.2025)

©Kanthita, Tomsickova, Oksana Kuzmina, Rawpixel.com, Kzenon – stock.adobe.com



**Pirkanmaan
hyvinvointialue**



TAMPERE