

Koritaanka iyo horumarka ilmaha

4 sano jirka ah

4-vuotiaan lapsen kasvu ja kehitys (somali)



Ilmaha 4sano jirka ah waa mid inuu wax ogaado raba, hadal badan oo iskii wax u qabsada. Xasuusta ilmuhu way kobocdaa, waxana uu leeyahay mala'awaal qalqaali ah. Su'aalo weydiintu waa habka ilmuhu wax ku barto. Ilmuhu wax caadi ah ayuu jidhkiisa u arkaa. Waxay xiiseynayaan kala duwanaanshaha jinsiga iyo asalka dhallaanka.

Ilmuhu si xoogan ayuu ula kulmaa dareemo kala duwan. Wuxuu u baahan yahay taageerada waalidka si uu u maareeyo dareenkiisa.

Jadwal maalinlaha

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.

Ku cadayga ilkaha daawada cadayga ee falooriinka subaxii iyo fiidkii waa joogteyn muhiim ah. Waxaad ilmaha siin kartaa nactac saylitolka (ksylitolipastilli) cunto kasta ka dib.

Nasasho

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. Ilmaha 4 sano jirka ah waxay seexdaan qiyaastii 10-13 saacadood maalintii. Qaar ka mid ah 4 sano jirada ayaa weli maalintii seexda. Hurdada aadka dheer ee maalintii waxay adkeyn kartaa seexadka habeenkii. Waqtiga nasashadu waa muhiim, xataa haddii uusan ilmuhu maalintii sexaneyn.

Waqtiga 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. Waxay ahaan lahayd fikrad wanaagsan in layska ilaaliyo wakhtiga shaashadda fiidkii ka hor intaan la seexan.

Fiiri fiidiyowiyada iyo ciyaaraha ku habboon da'da ilmaha. Ka caawi ilmaha inuu la yimaado waxqabadyo iyo ciyaaro kale.



Ilmaha ka yar da'da dugsiga waa inuu lahaado ugu badnaan hal saac oo wakhtiga shaashadda ah maalintii.

Fiiri fiidiyowiyada iyo ciyaaraha ku habboon da'da ilmaha.

Is maamulida ilmaha

Ilmuhu wuu gashan karaa oo iska bixin karaa inta badan dharka. Ku dhiiri geli ilmaha in uu iskii wax u qabsado. Inta badan 4 sano jirku uma baahna xafaayad maalinta. Sariir-qoyntu weli waa wax caadi ah.

Xirfadaha gacamaha, dhaqdhaqaaqa iyo bannaan ku soo lugabaxsiga

Dhaqdhaqaaqa ilmuhu wuxuu ka hel xoog iyo karti dheeraad ah. Isticmaalka faraha iyo xirfadaha gacmaha ilmahu way horumaraan. Ciyaaraha kala duduwan ee gudaha iyo dibaddaba ah waxay ilmuhu ku tababaran karaan xirfadahooda. Waxaad kula tababaran kartaan ilmaha tusaale ahaan baaskiil wadida ama barafka. Hawl gacmeedka iyo ciyaaraha dhismahu waxay tusaale ahaan taageeraan xirfadaha gacmaha iyo fahamka.

Waa muhiim in ilmuhu dibadda u baxo oo uu dhaqdhaqaaq soo sameeyo maalin kasta. Bannaan ku soo luga baxsiga iyo jimicsigu waxay kordhiyaan rabitaanka cuntada, waxayna caawinayaan si fiican u seexashada. 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.



Hadalka iyo mala awaalka

Hadalka ilmahu badanaa waa mid cad. Waxaa laga yaabaa in ay weli hadalka ku jiraan khaladaad ku dhawaaqida ah. Mala'awaalku waa ballaaran yahay, ilmuhuna waa su'aalo badan yahay.

Joskus lapsella voi olla mielikuvitusystäviä. Ilmaha 4-jirka ah wuxuu jecel yahay sheekooyinka. Waxa uu xoogga saari karaa dhageysiga sheekooyinka. Male-awaalka muuqda wuxuu kordhin karaa cabsiyo kala duwan wuxuuna carqaladeeyaa hurdada. Mararka qaarkood waxaa laga yaabaa in ilmuhu yeesho saaxiibo khiyaali ah.



Xirfadaha bulshada iyo dareenka

Inta badan, ilmaha 4sano jirka ah wuxuu ka helaa la socodka ilmaha kale. Ilmuhu waxay ka helaan noocyada kala duwan ee ciyaaraha door-ciyaar. Ilmuhu wuxu uu bilaabaa in uu is barbar dhigo kuwa kale. Waa muhiim in ilmuhu taageero iyo dhiirigelin ka helo waalidkii. Ilmo kasta waxa uu leeyahay xirfad uu ku fiican yahay.

Ilmuhu waxa uu ku tababartaa maareynta dareenkiisa iyo u dulqaadashada niyad jabka. Dareenku si degdeg ah ayuu isu beddeli karaa. Waa muhiim in ilmuhu helo dhab saar iyo taageerada waalidka si loo dejiyo. Waa muhiim in aad u sheegto ilmaha in noocyada dareenada oo dhan la ogol yahay. Waxaad ilmaha kula tababaran kartaa magacaabista dareenka iyo siyaabaha kala duwan ee uu ku degi karo. Ilmuhu wuxuu kaloo bartaa inuu tixgeliyo dareenka dadka kale. Ilmuhu waxa uu dadka kale tusaa dareen wadaag iyo qalbi qaboojin.





**Euroopan unionin
osarahoittama**

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 perhe. <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)

©Sukjai Photo, DN6, JT-Dee – stock.adobe.com



**Pirkanmaan
hyvinvointialue**



TAMPERE