

Koritaanka iyo horumarka ilmaha

6 sano jirka ah

6-vuotiaan lapsen kasvu ja kehitys (somali)



6 sano jirku wuxu bilaabaa inuu yeesho fikrado isaga u gaar ah. Saaxiibtinimadu inta badan waa muhiim xirfadaha shaqo kooweedkuna waa horumara.

Dareenka ilmahu xoog ayuu leeyahay. Waxa laga yaabaa inuu tijaabiyo xadadka ay waalidku u dejiyeen. Ilmuhu wuxuu noqdaa mid madaxbannaan, laakiin wuxuu kaloo u baahan yahay ammaan iyo kalgacal waalid oo badan.

Cunnada iyo caafimaadka afka

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.

Ilkaha caanoodka ugu horreeya ee ilmaha badanaa waxay dhacaan da'da 5 ilaa 6 sano jirka. Ilkaha joogtada ah ayaa ka soo baxa meeshoodii. Waa muhiim in la daryeelo caafimaadka afka. Waalidku waa inay subaxdii iyo fiidkii ku cadayaan ilkaha ilmaha daawada cadayga ee ah floorka kuna habboon da'da. Sidoo kale, caadooyinka cunto caafimaad leh waxay taageeraan caafimaadka afka iyo ilkaha.



Horumarinta xirfadaha Jimicsi iyo nasasho

Ilmaha da'da 6 jirka ahi inta badan dhererkiisa ayaa si degdeg ah u kora. Ciyaaraha kala duwan ee dhaqdhaqaaqa jirku waxa ay ilmaha ka taageeraan in uu maamulo jirkiisa.

Waa muhiim in ilmuhu dibadda u baxo oo uu dhaqdhaqaaq soo sameeyo maalin kasta. Banaan 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. Waxaad kula tababaran kartaa ilmaha tusaale ahaan iskii'inka, baraf ku dul taraarixidda ama dabaasha. Horumarinta xirfadaha gacanta waxaa lagu taageera, tusaale ahaan, farsamada gacanta ama ciyaaraha dhismaha.

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. Inta badan 6-sano jirada waxay seexdaan qiyaastii 10 ilaa 13 saacadood maalintii.



Wagtiga shaashadda

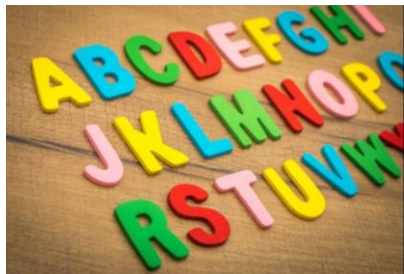
Ilmaha ka yar da'da dugsiga waa inuu lahaado ugu badnaan hal saac oo wakhtiga shaashadda ah maalintii. Haddii waqtiga shaashadu aad bato waxay keeni karaa walwal, xanaaq iyo feejignaan xumo. Sidoo kale waxaa laga yaabaa in hurdada ilmuhu ay qasanto. Waxay ahaan lahayd fikrad wanaagsan in layska ilaaliyo 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.



Horumarinta fikirka ilmaha

Xasuusta iyo eray bixinta ilmuhu way horumaraan. Ilmuhu ciyaarista iyo tijaabinta ayuu si fiican wax ugu bartaa. Ciyaartu waa qayb muhiim ah oo ka mid ah maalinta ilmaha.

Ilmaha 6-jirka ah wuxuu inta badan xiiseeyaa xarfaha iyo nambarada. Inta badan ilmuhu magacooda wuu qori karaa, qaarna ereyo ayey akhriyaan. Si kastaba ha ahaatee, xirfadaha wax-akhriska iyo qorista ayaa si shakhsi ahaana u horumara.

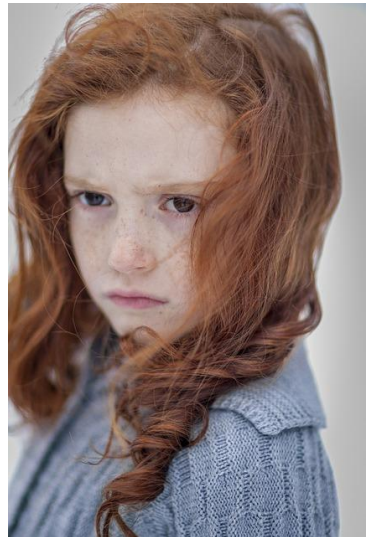


Xirfadaha bulshada iyo isku fillaanshaha

6 jirku waxa uu ka helaa koox la jooga. Ilmaha qaarkood waxay ka helaan kalinimada, halka kuwa kalena ay ku adag tahay inay xiriir la sameeystaan asxaabtooda. Ilmuhu wuxuu u baahan yahay hagitaan qof weyn marka uu la ciyaarayo ilmaha kale. Marka ilmuhu la joogo carruurta kale, waxay bartaan wadahal, midba markiisa iyo tixgelinta kuwa kale.

Ilmaha 6 jirka ah korriimadiisu waa marxalada madax-banaanida, markaas oo dareenka ilmuhu karkaraayo uuna tijaabiyo xuduudahiisa. Ilmuhu waalidkood way u xanaaqi karaan, laakiin waxay sidoo kale muujin karaan jacayl weyn. Marxaladani waxay noqon kartaa mid ku adag ilmaha iyo waalidkaba. Xadeynta joogtada ahi ammaan ayey ilmaha u keenaan. Waxaad si wada jir ah ilmaha ula abuuri kartaan xeerarka qoyska iyo ku tababarashada muujinta dareenka.

Waa wax caadi ah in ilmuhu kartidiisa u barbar dhigo kuwa kale. Ilmuhu wuxuu u baahan yahay dhiirigelin iyo ammaan. Marka ilmuhu taageero iyo dhiirigelin ka helo waalidka, waxay ilmaha ka caawisaa inuu aamino awoodiisa.





**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)

©TheVisualsYouNeed - stock.adobe.com



**Pirkanmaan
hyvinvointialue**



TAMPERE