

HAGAHA WAALIDKA EE *Zippy's Friends*

Caafimaad wanaagsan

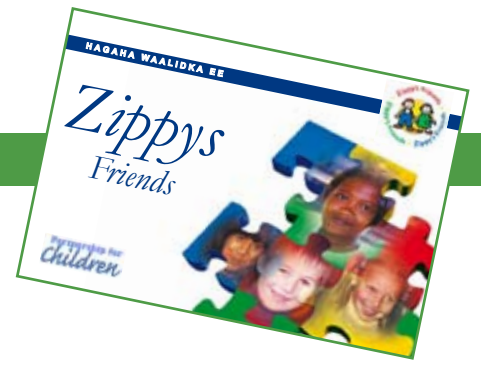
Waxaan dareen badan siinaa qaabka caafimaad ee caruurteena – waxaan hubinaa in caruurteena ay cunto cunno wanaagsan, jiilaalkana si diiran u hawoogno, oo waxaan ku dhiir-gelinaa in ay ciyaaraan ciyaar oo jir ahaadaan qaab ku haboon.

Balse miyaan dareen ku filan siinaa caafimaadkooda niyad iyo kan guud – sidee ayay dareemaan naf-ahaantooda, sidee ay caruurta kuwooda kale ula dhaqmaan, sidee ugu wanaagsan ee ay ula macaamilaan dhibaatooyinka iyo niyad-jabka?

Caafimaadka niyadda waa mid fure u ah faraxsanaanteena iyo sida aan nolosha ula qabsaneyno, iyo xitaa caruurta yar-yar waxay baran karaan hababka loo qabto waxyaabaha, sida ay uga caawiso xiriirada ay la yeeshaan dadka kale iyo sida dhibaatooyinka ula macaamilaan.

Buug-yarahan wuxuu soo bandhigayaa barnaamij lagu magacaabo *Zippy's Friends*, kasoo gaar ahaan loogu tala-galey in lagu caawiyo caruurta jirta shan ilaa iyo todobada sano si ay iskuulka uga bartaan bartaan xirfadahan. Waxay kuu sheegeysaa waxa canugaaga uu ka baran doono barnaamijkan iyo sida ugu wanaagsan ee aad wiilkaaga ama gabadhaada uga caawini karto.





Sida loola macaamilo marxaladdaha adag

Anaga dhamaanteena – keena weyn iyo caruurta - nolosheena waxaan ula kulannaa dhibaatooyin iyo arrimo nagu adag. Markaan dad waa weyn nahay, waxaa na soo marta dood iyo niyad-jab. Shaqada markaan joogno farax ama hubaal la'aan ayaan dareenaa. Xiriirka illin ayay ku dhamaataa. Xubin ka mid ah qoyska ayaa dhinta. Badanaaba way nagu adag tahay in aan niraahno waxa ay tahay waxa aan dhab ahaantii dareeno.

Haddii aan heli karno habab taaba-galaya ee la qabsiga dhibaatooyinka iyo niyad-jabka, wanaag ayaynu dareenaa. Oo cilmi baaristu waxay muujineysaa xal badan ee aan ku fekirno oo aan isticmaalno goorta aan dhibaataada la kulano, waxay u badan tahay in aan si guul ah la qabsano.

Sidoo kale, caruurta way yaqaaniin dhamaan waxkasta ee ku saabsan marxaladdaha adag. Waxay ula kulmaan nooc kasta oo dhibaatooyin ah. Dhacdooyinka lama filaanka ah sida ayaga oo dood ku qabsata goobta ay ku ciyaaraan, ama ay ka maseeraan walaalkooda ama walaashooda. Ama dhibaatooyin ka waa weyn – iskuulo u bedesha, la foorjeeyo (xoog loo sheegtey).

Balse furaha caruurtana waa sida kan dadka waa weyn. Qaababka ugu badan ee ay ku oortaan in ay ula qabsadaan, ayaa waxay siineysaa fursadhooda ugu wanaagsan ee dhibaataada ula qabsadaan si guul leh.

Qibradda ayaa waxay muujineysaa in caruurta kuwooda ugu yar xitaa ee jira shan jir ama lix jir ay fahmi karaan fekrada kala doorashada sida loo xaliyo arrimaha iyo loo barto habab cusub ee dhibaatooyinka loola qabsado. Haddii ay sameyn karaan tan shanta shano ee dhaganayaan dugsi hoose, waxay ka heli doonaan qibrado caawin doonta inta ay noloshoodu jiraan.

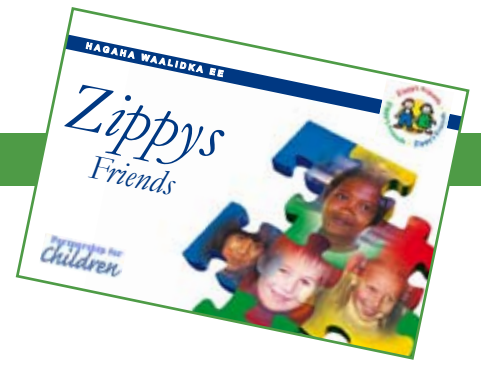
Cilmi baaristu waxay muujineysaa in lagu wanaagsanaado waxbarashada ay saameyn yar ku leedahay kartida canuga ee uu ku leeyahay in si iijaabo leh ula qabsado wareerada iyo dhibaatooyinka hortaagan noloshu, ku dhaqanka naf-anshaxan, la sameeyo xiriir aan adag oo ku dhamaada iyo in lagu noolaado nolol faraxsan, taam ah.

Markaa, inkastoo guulaha waxbarashada ay muhiim tahay, sidoo kale waxaa laga maarmaan ah in gacan laga geysto caruurta wanaagooda niyad ee guud.

Taas ayaa ah sababta ay caruurta uga manfacayaan *Zippy's Friends* - waxay baranayaan xirfaddo oo ayaga ka caawinta sida ay maalin kasta ula macaamila la'haayeen dhibaatooyinka oo ay farax badanna ugu noolaan la'haayeen.

- Waxaa jira caddeyn muujineysa in, halkaas ee iskuulada caruurta nafsi ahaantooda ayaa dareema in ay wanaagsan yihiin oo ayagana ay yihiin kuwo isu wanaagsan, si wanaagsan ayay wax u bartaan oo natiijooyinka waxbarashadoodana way hormartaa.





Waa Maxay *Zippy's Friends*?

Zippy's Friends waa barnaamij loogu tala-galey dhalinta yar ee dhamaan karti kasta. Ahmiyadda ma saaraan caruurta qabta dhibaatooyinka ama qaba waxyaabo ku adag ee gaarka ah. Beddelkeeda, waxay kor u qaadaa caafimaadka niyadda ee dhamaan caruurta dhalinta yar. Iskuulada iyo dugsiga barbaarinta caruurta (kindergartens) ayaa la isku baraa oo wuxuuna socdaa 24 sitimaan, hal kulan ama fadhi sitimaankiiba. Canugaaga maclinkiisa/keeda waa qof si gaar ah loogu tababarey in uu baro.

Zippy's Friends waxay leeyihiin lix qeybood oo qeyb kastana waxay leedahay sheeko u gooni ah. Waxaad waxbadan maqli doontaa shaqsi lagu magacaabo Zippy! Waa cayayaanka usha oo saaxiibadiisana waa koox wiilal iyo gabdho ah. Sheekooyinka waxay muujineysaa ayaga oo wajahaya xaaladdo ay caruurta yar garanayaan – saaxiibtinimo, sameysiga iyo ka go' saaxiibadooda, xoog isu sheegashada, sida loola macaamilooda isbadelka iyo ka go'ista, iyo sameynta billow cusub. Sheeko kasta waxaa lagu sifeeyey sawiro midabyo iftiin leh oo waxaa la socota howlo sida sawirka, jilitaanka iyo in ciyaar ciyaarista. caruurta aad iyo aad ayay u jecleystaan.

Barnaamijka caruurta wuxuu baraa:

- Sida dareemahooda ay u caddeyaan oo ayna uga hadlaan
- Sida loo dhaho waxa ay rabaan in ay yiraahdaan
- Sida ayadoo feejignaan ku jirto loo dhegeysto
- Sida loo caawinaad loo weydiisto
- Sida saaxiib loo sameysto oo loona keydiyo
- Sida loola macaamilo kali ahaanshaha iyo diidmada
- Sida loo dhaho waan ka xumahay
- Sida loola macaamilo xoog isu sheegashada
- Sida loo xaliyo is-af-garadwaaga
- Sida loola macaamilo is beddelka iyo kala go'a, oo ay ku jirto geerida
- Sida loola qabsado xaaladdaha cusub
- Sida loo caawiyo kuwa kale

Zippy's Friends uma sheego caruurta waxa ay sameynayaan.

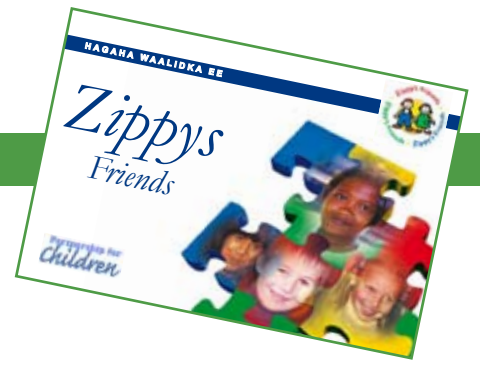
Beddelkeeda, wuxuu ku dhiiri-geliyaa in ay nafsi-ahaantooda fekeraan oo ay la yimaadaan xal ay ku xaliyaan dhibaatooyinkooda.

Caruurta waxay ku dhaqantaa kala doorashada xalinta kason ahayn mid kaliya caawisa, balse sidoo kale ixtiraamta dadka kale.

Waxaad wax badan oo ku saabsan *Zippy's Friends* ka baran kartaa

www.partnershipforchildren.org.uk.





U kooro gal

Zippy's Friends waxaa loo qeybiyay lix qeybood oo kiiba afar fadhi ah. Qeyb kasta waxay ay leedahay mowduuc ka duwan. Halkan ayaan ku soo boobaynaa, si aad adiga u aragto waxay ay caruurtaada baran doonaa.

Qeybta 1 - Dareenka

Caruurta waxay ka bilaabayaay ayaga oo falanqaynaya dareemahooda – murrugo, faraxa, maseerka iyo isku dhex yaaca. Waxay ku camal falayaan ayaga oo dhahaya sida dareenkoodu yahay xaaladdaha kala duwan iyo sahmiyaan habab ay naftoodu wanaag ku dareento.

Qeybta 2 - Wada-hadalka

Qeybtan waxay caruurta ay baranayaan sida ugu wanaagsan ee loo wada-hadlo. Barnaamijka wuxuu caruurta uu baraa dhegeysiga kuwa kale. Wuxuu ayaga uu baraa sida loo weydiisto caawinaad iyo sida loo dhaho waxaa aad rabto in aad tiraahdo, xitaa markay xaaladdaha ay adag yihiin. Caruurta aamusan aya badanaaba 'fur-furma' marka kulimadan isugu yimaadaan oo waxay bartaan sida ayagoo si xur ah hadalkooda u muujiyaan.

Qeybta 3 – Xiriir sameynta iyo kala taga

Halkan waxay caruurta ay baranayaan saaxiibtinimada – sida saabiibada loo sameysto oo loona keydiyo, iyo sida loola macaamilooda kali aha iyo diidmada. Waxay ku camal falaaan sida loo dhaho waan ka xumahay iyo sida loo sameysto saaxiibada ka dib marka uu muran dhex maro.

Qeybta 4 – Xalinta is-af-garadwaaga

Qeybtan waxaa la macaamishaa sida loo xaliyo is-af-garadwaaga, oo macalimiinta waxay ka faaloodaan in caruurta ay si dhaqo ah u noqdaan kuwa ku wanaagsan in ay xaliyaan faraqyada u dhaxeeya. Gaar ahaa, qeybtan waxay la macaamishaa dhibaatooyinka xoog isu sheegashada iyo waxa ay caruurta sameyn karaan haddii ayaga ama kuwa kale ay xoog u sheegtaan.

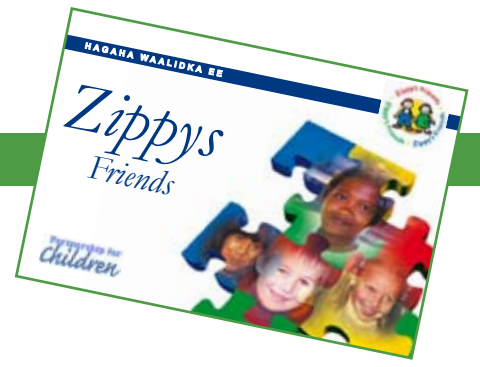
Qeybta 5 - Sida loola macaamilooda isbedelka iyo kala go'a

Qeybtan waxay eegtaa la qabsashada isbedelka, mid weyn iyo mid yarba. Isbedelka ugu weyn waa marka qof uu geeriyoodo. Inkastoo dadka waa weyn ay badanaaba geerida ay u tahay maado ku adag oo laga hadlo, caruurta yar yar waa ku dhif. Way soo dhoweeyaan fursada in si furan looga hadlo mowduuca dadka waa weyn badankooda u ah mid aan laga hadlin. Hal kulan ayaa waxaa lagu qarash gareeyaa in la booqdo qubuuraha ama xabaasha iyo, sida la yaabka leh, tan ayaa badanaaba lagu qiimeeyey in ay tahay kulanka aad loogu guuleystey ee barnaamijyada oo dhan.

Qeybta 6 – Waan la qabsanaa

Qeybta kama dambeyska wuxuu caddeeyaa dhamaan waxa ay caruurta ay barten – in la helo habab kala duwan oo loola qabsado, dadka kale lagu caawiyo, iyo sida loola qabsado xaaladdaha cusub. Kulanka ugu dambeeya waa dabaal-deggii, kasoo canug kasta lagu siinayo taaj iyo shahaado.





Miyay shaqeysaa?

Zippy's Friends si taxadar-badan ayaa loo tijaabiyay oo qiimeyna lagu sameeyey.

Barnaamijkan soo saaristiisa wuxuu qaatey in ka badan lix sanadood, oo boqolaal kun oo caruur ah ayaa ka dhameeyey Urub, Aasiya iyo Waqooyiga iyo Koonfurta Ameerika. Waalidiin iyo macalimiin badan ee wadamo badan ayaa arkey sida ay u caawin karto caruurtooda.

Zippy's Friends si madax-banaan ayaa loo qiimeeyey, oo wixii ka soo baxayna waxaad ka aqrin kartaa boggeena internetka.

Daraasadda ugu badan ee cilmi baaristu waxaa lagu ogaadey, marka loo barbardhigo kuwa aan barnaamijka ku jirin, caruurta ka qeyb qaata barnaamijka *Zippy's Friends* waxay muujiyeen horumar xagga iskaashiga, si cad uqeexidda, is-xakameynta iyo shucuur la-qeybsiga iyo hoos udhaca dhibaataada aqlaaqda. Waxay barteen sida aadka loogu isticmaalo tabaha iijaabiga, sida:

- In la yiraahdo waan ka xumahay
- Run sheegida
- Lala hadlo saaxiib
- Ku fekirka dhibaataada
- Isku da'yga dagnaanta

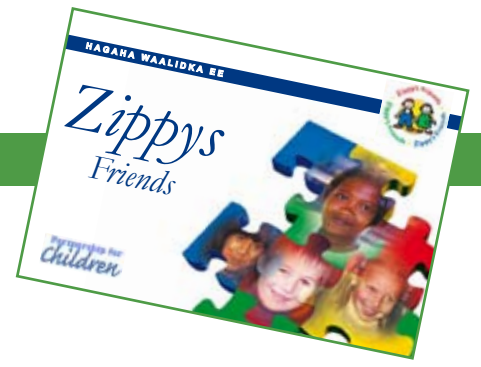
Isticmaalka tabaha aan caawineyn – sida in ay xanaaqaan, cijyaha iska guraan iyo ay qayliyaan – way yaraatey. Barnaamijka ayaa si taaba-gal ah uga siman wiilasha iyo gabdhaha.

Natiijooyinkan ayaa waxay dowladaha hoose iyo tan dhexe ka dhaadhicisey in la taageero barnaamijka *Zippy's Friends*, oo sidoo kale barnaamijka ayaa waxaa aqoonsadey Ururka Caafimaadka Aduunka (World Health Organisation). Daraasado dheeraad ah ayaa ku socda oo natiijooyinka waxaa lagu soo sheegi doonaa boggeena internetka.

Sidoo kale caawinaada caruurta, *Zippy's Friends* wuxuu caawiyaa maclimiinta. Cilmi-baaris lagu sameeyey lix wadan ayaa waxaa lagu ogaadey in 89% ee kuwa barey barnaamijka awgeed ayaa waxay noqdeen maclimiin wanaagsan.

Waxaad wax badan oo ku saabsan daraasadaha qiimeynta kala duwan ka aqrin kartaa www.partnershipforchildren.org.uk.





Waxa aad qaban karto

Zippy's Friends Taageer

- Maclimiin badan ayaa waxay waalidiinta u abaabulaan kulan *Zippy's Friends*. La soco, waxbadan oo barnaamijka ku saabsan ogow oo su'aalo weydii.
- Caruurta waxay badanaaba guryaha ay keenaan sawiro oo ay ayagu sawireen ama warqad jawaab-celis oo sahlan kasoo oo ay maalin kasta marka kulanka uu dhamaado qoraan. Canugaaga xiiso u muuji oo ku dhiiri-geli in uu wax kaaga sheego kulanka maalintaas.
- Waxaa laga yaabaa in aad garato canugaaga in uu noqdey mid gardarro yar, dulqaad badan oo ku wanaagsanaada xalinta dhibaatooyinka. Ku dhiiri-geli dhamaan isbedelada iijaabiga.
- U diyaar garow in canugaaga uu bilaabo in uu wax badan hadlo – oo negeysi diyaar u noqo!

Isticmaalka Illaheena online-ka

Waxaa jira howlo badan oo aad adiga guriga online-ka uga sameyn kartid, si canugaaga aad uga caawiso in uu la qabsado dareemaha iyo xalaaddaha dhibka. Aad <http://www.partnershipforchildren.org.uk/resources/activities.html> . Doorro oo isticmaal howlaha idinkuga haboon ee adiga iyo canugaagaba.

Waqti u samee in canugaaga ula aqriso. Good Books for Tough Times wuxuu ku taliyaa buuggaagta sheekooyinka qaarkooda ugu wanaagsan, oo boggeena internetka ayaad ka dalban kartaa.

