



Degitaanka Canada waxay kuu noqon kartaa mid aad u murugo badan. Maxaa ka daran, haddii qoyskaaga safar dheer ay usoo galeen meel nabadgelyo leh, oo welina caadi tahay in aad cabsi dareemaan. Si kastaba ha noqotee, tani waxay u horseedi kartaa in ilmahaaga uu cabsi dareemo, sidoo kale-taasi waxay keeni kartaa murugo. Xaashidan tallada ah, waxaad ka baran doontaa sida loo aqoonsado calaamadaha murugada ilmahaaga. Markaad ogaatid waxa la raadineyo, waxaad u shaqeyn kartaan sidii qoys ahaana si aad u heshaan qaab aad mar labaad amaan u dareentaan.

Ilmahaagu ma murugeysan yahay?

Haddii aad “haa” uga jawaabtid mid ka mid ah su'aalahaan, ilmahaagu waa uu murugeysan yahay.

HURDADA

- Miyuu jirra wax isbedel ah oo ku yimid qaababka hurdada ee ilmahaaga? Miyay ku adagtahay in ay seexdaan ama inay jiiifaan?
- Miyay u muuqdaan kuwo aad u aamusan, hurdo aad u heyso ama “caajisan”?

CUNIDDA

- Miyey wax u cunaan si ka hooseysa sidii caadiga ahayd?
- Miyey wax u cunaan si ka badan sidii caadiga ahayd? Miyey mar walba gaajaysan yihiin? Miyey cunayaan cunto?

DABEECADDA

- Miyuu qayliyaa, badanaa ooyaa ama miyay aad u adag tahay in la aamusiyo?
- Miyuu si xoogan uga soo jawaab celinayaa dhawaaqyada dhaadheer?
- Ma waxa ka baqayaan inay keligood noqdaan? Miyey Marwalba doonayaan in ay kor u qaadaan waalid ama walaalhood?
- Miyey diidayaan in looga tago dadka waaweyn ee la yaqaano?
- Ma ka hadlaan dhacdooyinka cabsida leh?
- Miyay orodaan, dhuuntaan, dagaalamaan oo ay qaayliyaan?

DAREEMAHA

- Miyay cabsadaan, xanaaqaan, walwalaan ama ka goystaan dadka?
- Miyay aad ugo soo falceliyaan?
- Ma kugu adagtahay in aad ilmahaaga ka caawiso in ay degenaadaan?

Sideed canugaada u caawin kartaa inuu dareemo ammaan iyo si farxad leh?

- 1. Samee oo ku adkaaw jadwalada la saadaalin karo.** Dhalaankaaga ama ilmahaaga waxaa laga yabaa in uu la kulmay fowdo badan iyo isbeddello badan. Yeelashada jadwal joogto ah ayaa ka caawin kartaa in ay bilaaban dareenka ammaanka.
- 2. Waqti u samee xilliga cuntadda qoyska.** Hadday suurtagal tahay, samee in qof walbana isla wada cunaan, oo midaan ka dhig mid wanaagsan oo xiiso leh. Caruurta waxay si fiican wax u cunaan marka ay nastaan oo ay faraxsan yihiin.
- 3. La ciyaar canugaaga.** Wax wanaagsan oo canugaada ka caawinaayo in murugada ka baxdo ma jiraan aan ka ahayn ciyaarta! Hoos u dhadhac, waji ka waji ah. Isla farxad qaata! Ogoow inaad u dabaaldegtid wax kasta cusub oo canugaada bartay. Ku ciyaarsiinta dibedda ayaa sidoo kale ah hab fiican oo lagu yareeyo murugada. Waxaad kaloo la cayaari kartaa caruurta kale ee barxada jooga ama ay ku biiraan hawlaha kooxkooda. Marka aad aragtid carruur kale oo faraxsan oo dareemaya amman waxay ilmahaaga ka caawineysaa inuu dareemo isla sidaas.
- 4. Deji ilmahaaga ka hor inta aanad saxin.** Mararka qaarkood, dabeecadda murugada waxay u egtahay akhlaaq xumo. Ilmuhuna ma fekeraan ama si fiican uma hadlaan marka ay xanaaqsan yihiin. Haddii ilmahaagu uu xanaaqsan yahay, ka caawi inay isdejiyaan ka hor inta aadan dabeecadooda saxin. Qabo, boodbooti, u hees ama si degan ugula hadal luqaddaada hooyo. Ka dibna ka hadal dareenka iyo habdhaqanka wanaagsan.
- 5. Kala hadal xasuusta cabsida leh.** Haddii ilmahaagu rabo inuu ka hadlo waxyaalaha cabsida leh ama murugada leh ee dhacay, si deggan u dhegeyso. Haddii aad murugeysan tahay ama aad ka baqeyso, waa arrin wanaagsan inaad ilmahaaga u sheegto. Haddaad hadda murugo dareentid, waa arrin wanaagsan in aad haada sheegto. Ka caawi cunugaaga in uu ogaado in dareemaha ay bogsoon doonaan sida meel ku jeexmatay iyo dhaawacyada, laakiin waxay qaadanaysaa wakhti.
- 6. Is ilaali naftaada.** Haddii aad murugeysan tahay, ilmahaagu sidoo kale dareemayaa murugo. Tani waxay si gaar ah sax u tahay dhalaanka iyo carruurta yaryar ee u arkaan aduunka oo ay aduunka ka dareemayan iyadoo loo maraayo waalidkooda Iska hubi inaad si fiican wax u cuntid, si fiican u seexatid oo aad ku raaxaysid qayb yar oo maalin kasta ah. La wadaag waxaad jeceshahay ilmahaaga.

Booqo cmascanada.ca/cnc/parents wixii macluumaad dheeraad ah oo waalidiinta laba luuqadlaha ah



SUPPORTING CHILD CARE IN THE SETTLEMENT COMMUNITY / SOUTIEN DE LA GARDE DES ENFANTS DANS LA COMMUNAUTÉ DE RÈGLEMENT
Funded by: Immigration, Refugees and Citizenship Canada / Financé par : Immigration, Réfugiés et Citoyenneté Canada