CIYAAR FIRFIRCOON

Early Childhood National Centers

NATIONAL CENTER ON
Early Childhood Health and Wellness

Talooyin loo jeedinayo qoysaska ee ka timid National Center ee Early Childhood Health iyo Wellness

Dhaqanka caafimaadka leh waxaa uu bilaawdaa xili hore.

Dabeecada wax qabadka wanaagsan waxa ay bilaabataa xiligaada ilma nimada ee hore. Sida ilma yar, waad ku caawin kartaa ilmahaada in ay ku barbaaraan dabeecada cayaarta caafimaadka leh ee muda dheer. Ilmahaadu adiga ayay wax kaa bartaan, sidaa darted adiga oo ku caawinaya in ay noqdaan kuwa firfircoon hadana isku day in aad samayso hawlo la mid ah kuwa ay samaynayaan.

Xiliga cayaarta waxay noqon kartaa xiliga firfircoonida!

Ilmahaaga yar

- Ka dhig ilmahaada kuwa firfircoon xiliga cuntada iyo xiliga lagu baxsho wiifoowga iyo ku ciyaarida kursiga. Taas waxa ay siinaysaa asaga fursado badan oo ay isku kala bixiyaa, gaaraan, ayna darbeeyaansidaa daraadeed waxaa uu gaari karaa guulo muhiim ah sida guuguurashada iyo fadhiisiga.
- Iska ilaali in aad dhigto tv qolka ilhamaaga. Inta aad la hadasho lana ciyaarto ilmahaaga, waxaay la eg tahay inta suurtagal nimada ah oo ay caafimaad ku koro ilmahaaga.

Ilmahaaga socod baradka ah

- Xataa ilmaha socod baradka ah ee aadka u firfircoon waxa uu u baahanyahay dhaqdhaqaaqa jirka. Ku wad dhaqdhaqaaqa asaga oo qoob ka cayaaraya, boodaya, soconaya la jirkaada.
- Isku day in aad ku xadido xiliga dhalada 2 saacadood ama in ka yar maalintii. caruurta haysta waqti badan oo ay ku cayaaraan banaanka iyo agagaarka gurigaba waa ay u badan yihiin kuwa caafimaad ku sii lahaada caafimaad iyo firfircooni inta ay korayaan.

Imahaaga waxbarashada xanaanada ku xira

- Ku caawi ilmahaaga in uu sii ahaado mid firfircoon barna sidoo kale in uu waqti ku bixo banaanka.
- Isku day in aad ku xadido TG-ga, ciyaaraha filimada, iyo xiliga kombuyuutarka 2 saacadood ama ka yar maalintii. Ilmaha daawada in ka badan 2 saacadood TV-ga maalintii waxaa loo badiyaa in ay xad dhaaf ah miisaankoodu u bato inta ay korayaan.

Adiga taada iyo qoyskaagaba

- Markii aad waqti bixiso adiga oo firfircoon, ilmahaagu wuxuu kaa baranayaa dabeecada caafimaadka leh.
- Daji waqti cayaar, waqti cunto, iyo waqti sariir oo joogto ah si aad uga dhigto nolol maalmeed fudud gacanta lagu hayo.
- La hadal dhaqtarka caruurta ee ilmahaaga, xanaanada hore iyo arimaha waxbarashada, iyo waalidiinta kale si aad uga heshid fikrado aad ku samaysid waqti cirfircooni leh oo xili ciyaareed ah.

ACF

NATIONAL CENTER ON
Early Childhood Health and Wellness