

Xog yar oo daryeel, taageero iyo daweyn

Ee ilmaha iyo dhallinyarta qabta dhimirka

Xarunta baaritaanka ee gobolka



Tusmada

Xogtan waxa loogu talagalay qofkii qaraabo la ah ilmo ama kuray ay Xarunta Baarista Gobolku ka baartay kana heshay. ADHD ama autism.

Buugyaruhu wuxuu si kooban u sharraxi:

- sida adoo waalid ahi aad u caawin karto ilmahaaga qaba ADHD ama autism si uu shaqeeyo una dareemo ladnaanbra
- nooca taageero iyo daawayn laga heli karo gobolka, degmada iyo daryeelka caafimaadka

Taageero iyo daawayn maalmeedka carruur iyo dhalinyar qabta NPF

Baahida taageero way kala duwanaan kartaa. Badanaa iyadoo lala qabsanayo jawiga maalinlaha ah ee ilmaha ayaan gaaraynaa natiijooyinka ugu fiican.

Si taas loo fuliyo, si ilmuhu u shaqeeyo sida ugu macquulsan xag qoys, xannaano ama dugsi iyo fardame, shaqadu waxay mar walba ka bilaabmi kordhinta fahamka sida ilmuhu u shaqeeyo. Waxaad samaysaa, tusaale ahaan, adiga oo qaadanaya xogtan, aad koorsooyin barbaarineed oo aad waxbarasho waalid oo si qoto dheer u dhexgal xogta buugaagta, barnaamijyada TV-ga iyo internetka. Buug-yarahaan waxa kale oo la socda bog ay tabo buug iyo TV ah iyo lifaaqyo boga internet oo laga yaabo in ay ku anfacaan.

Qoyska intima kale ayaa sidoo kale laga yaabaa inay u baahdaan taageero si ay u fahmaan waxna uga qabtaan caqabadaha soo baxa ama si ay ula qabsadaan oo ay ula tacaalaan shaqada dheeraadka ah ee ku lug leh helitaanka ilmo u shaqeeya si ka duwan kuwa kale. Waxaa jira dhowr astaamood oo bulshada ay ku wanaagsan tahay in la ogaado waxaana ku dhex mareynaa buug-yarahaan.

Talo ah sida loo qaabilo

Carruurta iyo dhalinyarada qaba ADHD waxay waalidka uga baahan yihiin taageero iyo caawimo badan. Koorsooyinka barbaarinta, talada soo socota ayaa badanaa la bixiyaa: försök att ha realistiska krav och förväntningar

- ku caawi ilmaha waayoaragnimo ha guulaystee
- nolol maalmeedka ku dhis wax uu karo
- dhiirigeli oo adeegso meelo uu ku fiican yahay
- tus qaddarintaada marar badan iyo wax badan
- sii jawaab celin cad, toos ah oo soo noqnoqota
- ula hadal si fudud oo rasmi ah, yaree muranka
- xadee hawlaha ka dhig qaybo ama tillaabo
- sii odoros dhibta oo ka sii hortag
- in badan iska indho tir, xulo dagaalkaaga

Dhawr talo oo fiican oo ku saabsan sida loo sameeyo shaqo maalmeed waxaad ka heli kartaa wax badan halkan:



Talo ah sida waalid uga hortegi karo una maareeyo xanaaqa ayaa ku yaal halkan:



Taageero garaad oo gargaar ah

Carruur qabta ADHD iyo/ama autism waxay u baahan karaan caawimo xagga qorsheynta iyo habaynta nolol maalmeedkooda, xasuusnaanta waxa la samayn doono iyo wakhyiga oo la ilaaliyo. Noocyo kala duwan oo taageero garaad ah ayaa ka caawin karta ilmaha inuu la qabsado hawl maalmeedka waxaana inta badan loo heli karaa abyo moobayl. Taageero garaad waxay ka koobnaan kartaa jaantus guud, jadwal suurado leh oo hawsha u qaybiya dhawr tillaabo, tiriso wakhti, saacad ama wax kala duwan oo wax lagu xasuusto. Inta badan waa inaad tijaabisaa si aad u hesho waxa ku habboon qof kasta.



Dhawr ra'yi oo khuseeya gargaar garaad ee sida caadiga ah fiican ayaa laga heli karaa halkan:

Taageero xanaano iyo iskuul

Ilmo kasta waxuu u baahan yahay wax qeexan, qaabaysan, meel hagaagsan iyo qaabilaad ku salaysan fahanka ilmaha hawlihiisa. Qiyaastii dhammaan carruurta qabta dhimirka waxay u baahan yihiin taageero iyo u fududayn iskuul, wax badanna waa loo fududayn karaa. Haddii ilmahaagu u baahan yahay taageero dugsi, waa inaad la xiriirtaa lataliyaha ilmahaaga ama macalinka fasalka marka ugu horeysa. Waxaad kaloo la xiriiri kartaa macalinka gaarka ah ee dugsi ama maamulaha.

Haddii aad waalid u tahay ilmo qaba NPF waxay u badan tahay inaad iskuulka la yeelan doonto ballammo isku dhowdhow wakhti dheerna socda marka waalidka kale loo eego. Wada shaqayn wacan oo ka dhexaysa waalidka iyo xanaanada ama iskuulka waa lagama maarmaan.

Macallimiin badan khibrad uma laha maskaxda iyo dhimirka. Sidaa darteed, waa la wadaagi kartaa talooyinka aad u aragto inay kaa caawiyaan guriga. Waxaa laga yaabaa in iskuulku keeno taageero aad guriga ku tijaabin kartaan. Haddii ay idinka dhammaadeen fikradaha caadiga ah, dugsi ugu had iyo jeer wuxuu fursad u leeyahay inuu ka war doono SPSM (Maamulka Waxbarashada Gaarka ah) si aad u hesho caawimo dheeraad ah.

Taageero dheeri ah



Halkan waxaad ka heli xog kooban oo ku saabsan la taageero dheeri ah iyo taageero gaar ah ee dugsiiga.

Taageerada dheeriga ah waxa lagu qoraa diiwaanka qorshaha horumarinta shaqsiga, kaas oo la dejiyay inta lagu jiro wareysiga horumarinta. Taageero dheeri ah waa hawlqabadyo fudud oo si toos ah looga heli karo fasalka oo tusaale ahaan noqon kara:

- Tilmaamo cadcad oodheeri ah iyo taageero si loo bilaabo hawlaha:
- Caawimo si loo qorsheeyo hawl maalmeedka/shaqada
- Waadaxin si loo fahmo qoraallada
- Akhris barasho inta lagu jiro fasalka
- Qalab waxbarasho oo shaqsi loogu talo galay iyo aalad caqliyaysan sida iPad/apps/higaad-caawin
- Buug duuban oo la dhegaysto
- Taageero xusuusin ah
- Kaalmo wakhti ah
- Jadwal sawirle ah
- Waxbarashod shakhsi gaar ah oo aan socon in ka badan 2 bilood.



Xog dheeri ah, ka raadi Hayada Waxbarashada:

Xog dheeri ah, ka raadi Kormeerka Dugsiyada: :



Taageero gaar ah

Haddii taageero dheeri ah aysan ku filneyn, taageero gaar ah ayaa laga yaabaa in loo helo. Taageerada gaarka ah micnaheedu waa in barnaamij hawleed loo diyaariyo. Ka hor inta aan la diyaarin barnaamijka, dugsigu waa in uu si qoto dheer u maabeeyaa/baaraa baahida taageero ee ardayga. Maamulaha ayaa mas'uul ka ah diyaarinta barnaamijka.

Tusaale ahaan taareero gaar ah waxay noqon kartaa:

- Waxbarasho khaas ah, haddii ay noqoto muddo dheer
- Kaaliye arday/Shaqaaale
- Fasallo tirada ardaydu yar tahay

Racfaan qaadasho

Haddii aadan ku qanacsanayn taageerada lagu siiyey, waxaad soo gudbin kartaa talooyin / racfaan. Habkaan raac::

- La hadal macalinka fasalka/horjoogaha fasalka
- Prata med rektor La hadal maamulaha
- U gudbi talooyinkaaga bogga Degmada
- U dacwoo Kormeerka Dugsiga

Cuduro nafsi oo ku dhaca dadka qaba NPF

Nasiib darro, waa caadi in dadka qaba cudurrada dhimirka maskaxda ay ku dhacaan cudurro nafsi ah. Marar badan tani waxay ku hagaagi kartaa helidda xog, faham iyo taageero maadaama aasaaska caafimaad darradu inta badan qayb ahaan ka dhalato xaalado nafsi oo adag.

Utbildning om grunddiagnoserna

Aqoon ku saabsan xaaladda cudur iyo waxqabadka ayaa aasaas u ah daweynta oo idil. Si aad hanka ugu wanaagsan u qaabishoo ilmahaaga waxaad waalid ahaan u baahan tahay inaad fahanto micnaha naafanimada oo aad hesho xeelado aad kula macaamilayso nolol maalmeedka qoyska. Marka warbixinta la soo saaro waalidka waxa la siiyaa xog ku saabsan baaritaanka la sameeyay ka dibna waxay ka qaybgeli karaan tababarka waalidnimada iyagoo koox ah. Ilmuhu waxuu kaloo u baahan yahay caawimo si uu u fahmo naafonimadiisa, shaqadiisa iyo inuu helo hab uu ku aqbalo oo uu u maareeyo cilladan.

Ururrada danleyda ah

Waalidka qaar badan baa u sii baahan kara taageero dheeri ah mana jiro qof runtii xagga taageerada uga fiiican qof kale oo ku jira isla xaaladdan. Isutagyo waalid iyo ururro ayaa laga heli karaa meelo badan oo gobolka ah, tusaale ahaan Autism Sweden ama Attention. Waxa kaloo jira ururro carruurta ama kurayda laftooda fursad u siinaya inay wax badan bartaan oo ay la macaamilaan kuwa kale kuwaas oo ay is fahmayaan.



Xog dheeri ah oo Autismka Swidhan, eeg:

Xog dheeri ah oo Foojignaan ku saabsan, eeg:



Xogta cudurada nafsiga ah

Niyadjab, cabsi och welwel waa kulligeen nagu dhaca intaan noolnahay oo ah falcelinta dhacdooyin na soo maray. Dadka qaba NPF badanaa waa ku adagtahay in ay fahmaan oo wax ka qabtaan dareenkooda wuxuuna qofku uga baahan yahay caawimo dheeri ah dadka ku dhow.

Si aad ilmahaaga ugu fududayso hawsha waxaad ka qayb qaadan kartaa dugsiga dareenka oo aad ku barnayso sida dareenku u shaqeeyo och sida loo abuurto luqad loo dhan yahay si waxan looga wada hadlo. Adiga waalidka ah waajib ayaa ku saaran ah inaad ilmahaaga barto inuu fahmo, isku fillaado oo uu maareeyo dareenada caadiga ah iyo falcelinta.

Waxaad kaga qayb qaadan kartaa dugsiga dareenka online:



Waalidka adiga ah waxa kaloo kuu habboon inaad akhriso cudurrada nafsiga ah si aad ilmahaaga ku caawiso siduu isu caawin lahaa markuu darremo astaamaha fudud ee tusaale ahaan welwel iyo niyadjab. 1177.se waxa ku qoran xogta aasaasiga ah ee xaaladaha nafsiga, sida lagu garto iyo waxa qofku samayn karo.

Halka ayaa ka heli xogta aasaasi ah xaaladaha nafsi oo loo badan yahay:



Taageero iyo daawayn marka is-daryeelka iyo caawintu aysan ku filnayn

Taageero iyo daaweyn la helo daryeelka caafimaadka

Marmar taageerada iyo is-daryeelka kuma filna markaa annaga oo daryeelka caafimaadka ah ayaa jooga. Haddii ilmahaagu qabo niyadjab, cabsi ama walaac aan ka baxayn inkastoo adiga iyo dugsigu isku daydeen inaad caawisaan, waxaad marka hore aadaan daryeelka aasaasiga ah, sida xarunta daryeelka ama UPH (Caafimaadka Maskaxda ee da'yarta). Haddii daawaynta daryeelka aasaasiga ahi shaqayn waydo ama haddii la qiimeeyo in xanuunka ubadku yahay mid aad u daran, daryeelka aasaasiga ah wuxuu u sii gudbin karaa qaybaha dhimirka.

Xarunta dhallinyaradu waxay sidoo kale bixin kartaa waxtarka hore ee caafimaadka maskaxda iyo xaaladaha nafsiga ee bulshada - waasw in qofka dhallinyarada ahi uu isagu tago meelahaas.

Daawo ku cilaajid ADHD kama dhacdo daryeelka aasaasiga ah (hoos eeg).

Är du osäker på var du ska vända dig eller vill ha råd kring hur att hjälpa ditt barn kan du alltid ringa En väg in på telefon 010-435 86 50.

Dawo ku cilaaj

Dadka laga helo ADHD waxaa badanaa loo soo bandhigaa cilaaj dawo. Had iyo jeer waa la isku daraa cilmi-nafsiga bulshada iyo waxtar waxbarasho, taasoo gacan ka geysan karta dadaalladan inay noqdaan kuwo waxtar leh.

Ujeedada ka dambaysa in dawo lagula tacaalo waa si loo wanaajiyo foajignanta loona yareeyo qaaddanaanta iyo fudfudaydka caruurta. Dawooyinku waxay kaloo saamayn ku yeelan karaan waxbarashada iyo dhexgalka bulshada.

Takhtarka masuulka ka ah daweynta ayaa go'aaminaya in cunugga la siiyo dawo iyo in kale.

Takhtarku wuxuu ku talinayaa nooca dawada wuxuuna bixinayaa talo ku saabsan sidii cilladaha dawada laga yeelayo.

Taageerada dawlada hoose

Qoys ahaan, waxa kaloo aad taageero uga baahan kartaa adeegga bulshada ee degmada. Haddii ilmahaagu qabo autism iyo/ama naafo maskaxeed, waxa kale oo aad xaq u yeelan kartaa taageero qaybta LSS ee degmada. Qoysku waxay u baahan karaan caawimo wax ku ool ah si ay u fududeeyaan nolol maalmeedka, koorsooyinka, taageerada waalidka, dadka la xidhiidha ama xidhiidhka qoyska halkaas oo ilmuhu joogi karo muddo gaaban, tusaale ahaan asbuuca maalmaha fasaxa ah.

La xiriir degmadaada si aad u hesho xog ku saabsan waxa la idiin qaban karo.

Taageerada sanduuqa caymiska

Marka ilmahaagu naafo yahay, waxaa jira fursado dheeri ah oo taageero/kaalmo ka imanaysa sanduuqa caymiska.

Bogagga soo socda ayaad ka heli doontaa xog kooban oo ku saabsan gunnada daryeelka iyo gunnada kharashka dheeraadka ah (gunnada daryeelka hore), maalmaha xidhiidhka iyo daryeelka ilmaha (VAB).

Xog dheeri ah iyo dalbashada, gal halka:



Si aad u codsato gunnada daryeelka shahaado ka socota qaybta baadhista ayaa loo baahan yahay. Haddii aanad haysan dhakhso noola soo xiriir,

maadaama ay aad u adag tahay in hadhow wax laga qabto.

LSS – Xeer Taageero iyo Adeeg



Xeerka taageerada iyo adeegga dadka naafada ah qaarkood (LSS) waa fal xuquuqeed ka shaqeeya in dadka naafada ahi ay ku noolaadaan nolol wanaagsan oo madax bannaan.

Dhammaan dadka laga helo cudurka autism-ka ama naafo maskaxeed waxaa ka yaal sharci. Taas micneheedu waa inay xaq u leeyihiin inay codsadaan gunno. Kadib waxaa la bilaabayaa baaritaan lagu ogaanayo baahida. Inta badan degmada ayaa mas'uul ka ah gunnada iyadoo loo marayo sharciga LSS. Halkan waxaad ka heli doontaa macluumaad kooban oo ku saabsan waxtarka LSS ee u badan carruurta iyo dhalinyarada. Wixii xog dheeri ah iyo macluumaad ku saabsan sida loo codsado gal bogga degmadaada.

Nasiye xagga gurmiga

Syftet Ujeedada nasiino ee xag guri waa in qof yimaado oo ku beddelo adiga waalidka ah. Beddeluhu waa qof guriga iman kara oo la joogi kara ilmaha guriga marka adiga waalidka ah aad wado hawlo ama ka qaybqaadanayso nashaad xilliga firaaqada. Uma baahnid inaad ka baxdo guriga laakiin waad joogi kartaa tusaale ahaan guriga joog oo cunto kari ama dhar dhaq.

Wakiil qaabile ah

Ujeeddada wakiilka qaabilaha ahi waa in ilmahu/kuraygu ka qaybqaadan karo madadaalo dibadeed iyadoon waalidkii la socon. Waxay tusaale ahaan noqon kartaa filin aadid, soo qaxweyn ama dabaal. Wakiilka qaabila ilmaha/kurayga waxa la dalban karaa haddii ilmuhu gaarey da´da laga filayo inuu nashaad ku samayn karo guriga meel ka baxsan iyadoon waalidkii la socon.

Weheliye

Ujeeddada weheliyuhu waa inuu u wehel yeelo qof ka tegaya meesha A oo tegaya meesha B. Wehelka waxaa la dalban karaa haddii ilmuhu/kureygu aanu tegi karin tusaale ahaan ciyaar uu aado xilliga firaaqada. Fikraddu waa in ilmuhu/kuraygu u madax banaanaado fulinta hawl nashaad u ah taasoo wehelku taageerayo tegida meesha. Degmooyinka qaarkood waxay oggolaadaan weheliyaha sida la mid ah sida ay u oggolaadaan wakiilka qaabilaha ah, oo ah qof isna taageera bixiya inta madadaalada lagu jiro.

Booqasho gaaban oo hoyga dibaddiisa ah

Ujeeddada booqashada gaaban waa in ilmuha/kurayga ay u noqoto hawo-gedis, nasasho iyo fursad horumar qofeed ah. Booqashada gaaban waxay dhici kartaa in uu ilmuhu joogo dhawr maalmood bishiiba degaanka wakhtiga gaaban, kana qaybqaada todobaadka ama

xerooyinka fasaxa, ama la joogo qoys wakhti gaaban
oo usbuuca dhammaadkiisa bishiiba.

Ilaalin gaaban 12 jir wixii ka weyn

Ilaalin gaaban waxa loo arki karaa fasalka fardammaha ka dib marka masuuliyadda dugsiga wakhtigeeda la dhaafo ilmuhuna 12 jirsado. Si la mid ah fasalka fardameedka, ilmaha/dhallinyartu waxay heli karaan ilaalin gaaban ka hor iyo ka dib dugsiga, maalmaha fasaxa iyo maalmaha waxbarashada. Xallinta ilaalinta gaaban way kala duwanaa kartaa.

Qoys lala dego iyo guri leh adeeg gaar ah

Haddii ilmaha/da' yartu ay baahi weyn u qabaan taageero, inkastoo dadaalo kala duwan oo taageero ah ay heleen aysan joogi karin guriga waalidka, waxaa la codsan karaa qoys lala dego ama guri leh adeegyo gaar ah oo loogu talagalay carruurta iyo da' yarta.

Hay´ adda caymiska bulshada



Marka ilmahaagu naafo shaqo leeyahay, waxaa jira fursado dheeri ah oo taageero/gunno laga helo Sanduuqa Caymiska. Halkan waxa aad ka heli doontaa xog kooban oo ku saabsan gunnada daryeelka iyo gunnada kharashka dheeriga ah (gunnada daryeelka hore), Maalmaha xidhiidhka iyo daryeelka ilmaha (VAB).

Xog dheeri ah iyo dalbashada, gal halkan:



Gunnada kalkaalinta iyo gunnada kharashka dheeriga ah

Gunnada daryeelka iyo gunnada kharashka dheeriga ah (oo hore u ahaan jiray gunnada daryeelka) waa taageero dhaqaale oo la siiyo waalidiinta u baahan inay daryeelaan ilmo naafo ah ama wakhti dheer jiranaa. Kaalmada waxa la bixin karaa ilaa bisha June ee sanadka uu ilmuhu buuxinayo 19 jir

Si loo helo deeqdaas, ilmahaagu waa inuu leeyahay baahi daryeel iyo ilaalin ka weyn tan laga filan karo ilmo ay isku da' yihiin.

Waxa lagu tiriyo daryeel iyo ilaalin waxay noqon karaan:

- Tababar gaar ah (tusaale, tababar luqadeed)
- Baahi taageero si loo joogteeyo loona raaco qaabdhismeed
- Baahi taageero ee kicinta iyo dhiirigelinta
- Kharashaadka dheeriga ah

Maalmo xiriir

Haddii ilmahaagu ku jiro sharciga LSS, adiga waalidka ah waxaad xaq u yeelan 10 maalmood oo maalmo xiriir ah sannadkii ilaa uu ilmuhu ka gaarayo 16 jir.

Ujeeddada maalmaha xiriirka waa in adiga waalidka ahi aad awoodid inaad ka joogto shaqada si aad u hesho xog ku saabsan naafonimada ilmahaaga ama aad uga qayb qaadato hawlaha iyo meelaha uu ilmahaagu joogayo.

Maalmaha xidhiidhka waxa tusaale loo isticmaalaa tababbarka waalidnimada, booqashooyinka dugsigta ama haddii adiga waalidka ahi aad u baahan tahay inaad tagto maalin hawo qaadasho ama wax la mid ah.

Daryeel carruur (VAB) 12-16 jir ah

Waa lagu mag dhabi karaa maalmaha aad shaqada ka joogtey VAB marka ilmahaagu ka weyn yahay 12 sano, laakiinse aanu gaarin 16 sano, haddii ilmuhu u baahan yahay caawimo ka badan inta caadiga u ah da'daas.

Magdhawga maalmo daryeel oo shaqo laga joogey VAB waxa tusaale ahaan la bixin karaa haddii:

- Waxaad u baahan tahay inaad u raacdo ilmaha ballamo daryeel caafimaad
- Ilmaha oo jiradey aanna isku filnayn
- Jirro cunugga ku xumaatay oo keentay naafo hoos u dhac shaqo.

Waxaad soo gudbin kartaa warqad caafimaad kadib markaad guriga joogtey. Haddii ilmahaagu had iyo jeer u baahan yahay inaad guriga joogto haddii uu jirraddo ama uu kula aado ballamaha daryeelka caafimaadka, waxaad codsan kartaa warqad dhakhtar oo shaqaynaysa muddo dheer. Waxaad markaas ka heli kartaa jawaab ka imanaysa Hay'adda Caymiska Bulshada oo uma baahnid inaad soo gudbiso shahaado gaar ah goor kasta oo aad guriga joogto.

Daryeel ilmo (VAB) 16-21 jir ah

Haddii ilmahaagu ku jiro sharciga LSS (oo laga helay autism nooc ah), waxaad heli kartaa magdhowga VAB laga bilaabo markuu ilmuhu 16 jirsado ilaa uu ilmuhu 21 jirsado. Si kastaba ha ahaatee, sababaha VAB ayaa aad u xaddidan ka dib da'da 16.

Waxaad VAB ku qaadan kartaa oo qura:

- Ilmaha jirradiisa oo sii xumaata
- Jirro kale oo kedis ah oo ilmaha ku dhacda

VG! Markaa lagugu siin maayo lacag VAB haddii aad u raacday ballan uu ku lahaa daryeelka caafimaadka ama aad joogto guriga haddii ilmuhu buko.

Marka ilmuhu qaangaaro

Waalidiin badan ayaa ka walaacsan sida ilmuhu noqon doono markuu weynaado. ADHD iyo autism inta qofku nool yahay wuu qabayaa, laakiin badi dadka waaweyn ayaa nolosha uga dhiga mid shaqaynaysa oo ay ku noolaan karaan nolol wacan oo qoys, shaqo iyo saaxiibo.

Dhibaatooyinku way is beddeli karaan wakhti ka dib, marka ay weynaadaan waxay helaan taboo ay ku xalliyaan xaalado kala duwan. Dadka qaba ADHD inta badan waxay weli haysta dhib xagga feejignaanta iyo dhugta, laakiin qaaddanaanta iyo fudfudaydka muuqda ayaa badanaa hoos u dhaca. Dadka qaba autismka badanaa waxay ku saabsan tahay barashada sida loo dhawrto tamarta bulsheed iyo helitaanka macne ay ku helaan fursad ay ku soo kabtaan.

Qaangaar badan oo qaba dhibaatooyin maskaxeed ayaa laga yaabaa inay dhibaato kala kulmaan qaabeynta nolol maalmeedkooda, ilaalinta ballamaha, ilaalinta nidaamka iyo haysashada lacagta, balse helidda taageerada iyo fahamka kuwa ku xeeran, noloshu weli si fiican ayey ugu shaqayn kartaa.

Dadka waaweyn qaar ayaa dareema nasasho la'aan gudeed iyo dulqaad la'aan oo u baahan dhibtaas inay ka baxaan, tusaale ahaan iyagoo samaynaya waxyaabo xiiso u leh oo kala duwan. Dad badan oo

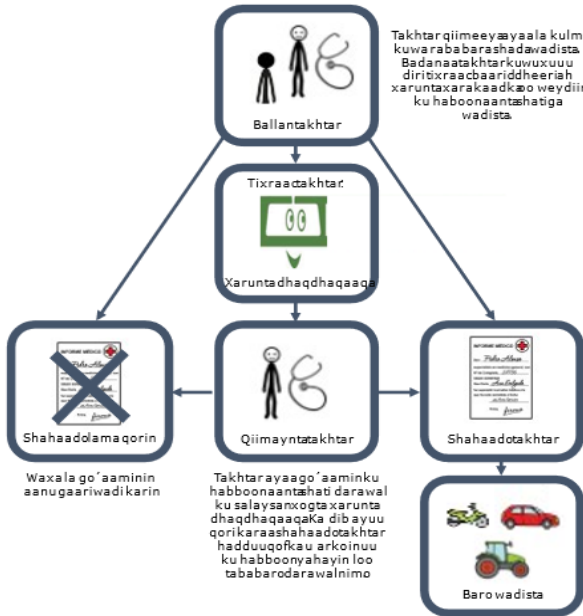
waaweyn ayaa sidoo kale hela xeelado ay ku xakameeyaan fudfudaydkooda.

Waalidku wuxuu ku leedahay door muhiim ah ay ilmuhu korriimo ku jiraan oo carruurta qaba cudurka dhimirka waxay badanaa qaadataa baahidoodu waqti intaa ka sii badan. Waalidku waa kan sida ugu wanaagsan oo ku caawin kara ubadkiisa inuu is debbero oo uu helo xeelado uu wax kaga qabto dhibaatooyinka haysta.

Teesare dareewal



Marka lagu gu ogaado cudur dhimir, waxaad u baahan tahay inaad soo gudbiso warqad caafimaad kolka aad codsanayso warqadda ruqsadda darawalnimada si aad u barato Gaari wadidda. Tani waxay khusaysaa mootada iyo baabuurta labadaba. Shahaadada caafimaad waa inay muujisaa in naafadu aanay saamaynaynin awooda wadista baabuurta.



Wakaaladda gaadiidka

Marka aad codsato warqadda shatiga darawalnimada, Hay'adda gaadiidku waxay hubisaa in shuruudaha bulsho oo laga qof kasta oo doonaya in uu qaato liisanka darawalnimo la buuxiyey. Hay'adda gaadiidka ayaa qofka loo arko inuu ku habboon yahay darawalnimo siisa ruqsadda wadista baabuurta, iyadoo tixgelinaysa xaaladaha shakhsi iyo kuwa caafimaadka. Marka laga hadlayo cudurka dhimirka, waxaad u baahan tahay shahaado caafimaad.



Xog dheeri ah ka akhri K rkortsportalen, eeg:

Mobilitetscenter Xarunta baaridda dhaqdhaqaaqa

Xarunta Dhaqdhaqaaqa waa rug leh shaqaale gaar ah iyo aqoon badan oo ku saabsan arrimaha wadista iyo naafada. Xarunta dhaqdhaqaaqa waxay hore u baartaa ku haboonaanta in la ogolaado shatiga darawalnimada iyo tababarka darawalnimada. Baaritaanku waxaa jihatnaya takhtarka oo go'aaminaya in shahaado la qorayo iyo in kale. Si aad u timaadid Xarunta Dhaqdhaqaaqa, waxaad u baahan tahay tixraac dhakhtar.



Xog dheeri ah ee xarunta dhaqdhaqaaqa, ka eeg halkan:

Gabagabo

Waxaan rajeyneynaa in adiga iyo cunugaagu u bogteen talooyinka aad ka hesheen buugyarahaan. Kuwa doonaya inay sii bartaan waxaa jira buugag badan oo wanaagsan, bandhigyada TV-ga, podcasts-ka iyo mareegaha internetka oo leh macluumaad heerar kala duwan ah. Qaarkood xaashida ku lifaaqan ayaannu ku taxnay, laakiin waa hubaal inaad heli karto intaa in ka sii badan haddii aad rabto. Waxaa jira talooyin badan oo aad heli karto laakiin xasuusnoow in aanu jirin qof ilmahaaga kaaga aqoon badan.

In waalidku haysto ilmo naafo qaba waxay u baahan tahay juhdi badan. Marba waa xaalad wayna fududahay in la walaaco, la daalo oo la niyadjabo. Badanaa way adag tahay inaad hesho wakhti aad ku soo kabato. Sidaa darteed, waxaan rabnaa inaan ugu dambeyntii ku xasuusino inaad isku daydo inaad wax ku adkeyn naftaada. Mararka qaarkood arrimuhu way khaldamaan, saan doonno aan rabno. Waa dabiici in mararka qaar aad xanaaqdo, lagaa xanaajiyo oo aad dareento in tamartu hoos u dhacayso.

U samee waxaad karto – naftaada iyo ilmahaaga. Tack.