Region Västmanland

Iskuul-bilaabid heer sare ah

Ilmaha caafimaadkooda wanaagsan si fiican ayay wax u bartaan.

Waalidiinta dugsiga xannaanadda waad salaaman thiiin!

Maadaama aad tahay qof waalid ah, waxaad tahay qofka noolasha ubadkaaga ugu muhimsan! Ka feker in imminka la gaaray xilligii ilmahaaga u iskuulka bilaabi lahaa. Ilmahaaga iyo adiga oo ah qof waalid waxay idin tahay tallaabo wayn, waxaana hortiinna taallo fursado iyo caqabado ba.

Ma ogsoon tahay in ilmaha caafimaadkooda wanaagsan ay ku guulaystaan dugsi dhigashada? Iyo in iskuulka uu aad muhim ugu yahay ilmahaaga, dhinaca caafimaad wanaagga iyo mustaqbilkooda heerka sare ba? Sidaas awgeed, waa in aan sugna in ilmahaaga u helo iskuul-bilaabid heer sare ah.

Maadaama aad tahay qof waalid waxaad tahay qofka noolasha ubadkaaga ugu muhimsan, sidaas awgeed waxaad haysata fursad aad u wayn oo aad saamayn ku yeelato caafimaad wanaagga ilmahaaga.

Mar kasta ma ahan arrin fudud ogaanshada waxa la samayn laha iyo wixii laga fekeri lahaa. Sidaas awgeed, ayaan buuqani yari u soo diyaarinay, kaasoo xiiir la leh arrimaha ugu muhimsan oo saamyn ku yeelan karaan caafimaadka ilmahaaga oona waalid ahaan aad kaashan karto.

Waxaan rajeynaynaa in warbixinta taageero ku qoran, in aad ka faa`iidaysan doonto, iyo sidii wadajir aan u hirgelin lahayn fursadaha ugu heer sareeyo ee uu ilmahaaga caafimaad wanaag ku heli lahaa kuna guulaysan laha dugsi-dhigashada.

Mar kasta xasuuso inaad taageero ama talo-siin awgeed la xiriiri karto rugta daryeel-caafimaadeedka ardayda ama 1177 Vårdguiden.

Waa tahay, aan imminka bilaabno!

Buugani yar waxaa loogu talagalay xilhaayeha xannaanadda/waalidka. Beddelka xilhaayeha xannaanadda/waalidka waxaan adeegsan doonaa ereyga waalid oo aqrisashada idin fududayn doonto.

Maadaama aad tahay qof waalid ah, waxaad tahay qofka noolasha ubadkaaga ugu muhimsan!

Tusmada

Doorka waalidka
Ilmaha leh waalidiin xaaladooda isku mashquliyo oona mar kasta heegan u ah, waxay helaan caafimaad wanaag iyo in si fiican horumar u sameeyaan.

Aqrinta wadajirka!
Haddii wadajir ilmaha waxa la aqristo waxaa sare u kacdo fursadda in ilmahaaga ku guulaystaan dugsi-dhigashada oona helan caafimaad wanaag.

Jir-dhaqaajiska muhimka ah
Fal kale oo la barbardhigo karo jir-dhaqaajiska ma jiro! Jir-dhaqajiska wuxuu kaalin ka geeysta tamarta, murqaha, lafaha, caafimaad-wanaagga nafsiga iyo isku kalsoonaanta.

Caadeeysashada cunista raashin caafimaadka u roon
Caafimaadka iyo horumarka ilmaha, iyo sidii ay u kari lahaayeen iskuulka iyo goobaha wakhtilummiska, waxaa muhim ah in la siiyo raashin caafimaadka u roon.

Noolol-maalmeedka ku salaysan farsamada digitalka
Maadaama aad tahay qof waalid waa in aad ubadkaaga ka caawinto, sidii u yeelan lahaa dhaqan wanaag in wadajir ilmaha u heli lahaydeen dheelitirnaan heer sare ah, ku saabsan saacadaha u shaashada horteeda fadhiyo iyo dhaqdhaqaaqyada noolol-maameedka kale.

Hurdo fiican
Hurdada fiican waa muhim. Markii ilmaha ay hurdaan waxay helayaan dib ugu kabsashada ee ay u baahan yihiin, jirka iyo maskaxda waxay helayaan fursad ay ku nastaan. Ilmaha hurdo fiican hela waxay helayaan fursad ay ku xoogsaaraan waxbarashada iyo ciyaaraha goobaha wakhtilummiska.

Dhelitirka noolasha - Qaabka sixniga
Qaabka sixniga ee maskaxda wuxuu ku kooban yahay toddoba qaybood oo kala duwan, wuxuuna hab fudud ku tusinayaa sida dhaqdhaqaaqa ilmahaaga u dheelitirnaan wanaagsan ku heli lahaa oo u ku helo caafimaad wanaagsan

Doorka waalidnimada

Adiga ayaan ka bilaabaynaa!

Ilmaha laf ahaantooda waxay la tahay in qodobka caafimaad wanaagooda dartiisa ugu muhimsan u yahay, yeelashada waalidiin xaaladooda tixgeliya, wakhtigooda ku lumiya oona dheg u dhiga hadaladooda.

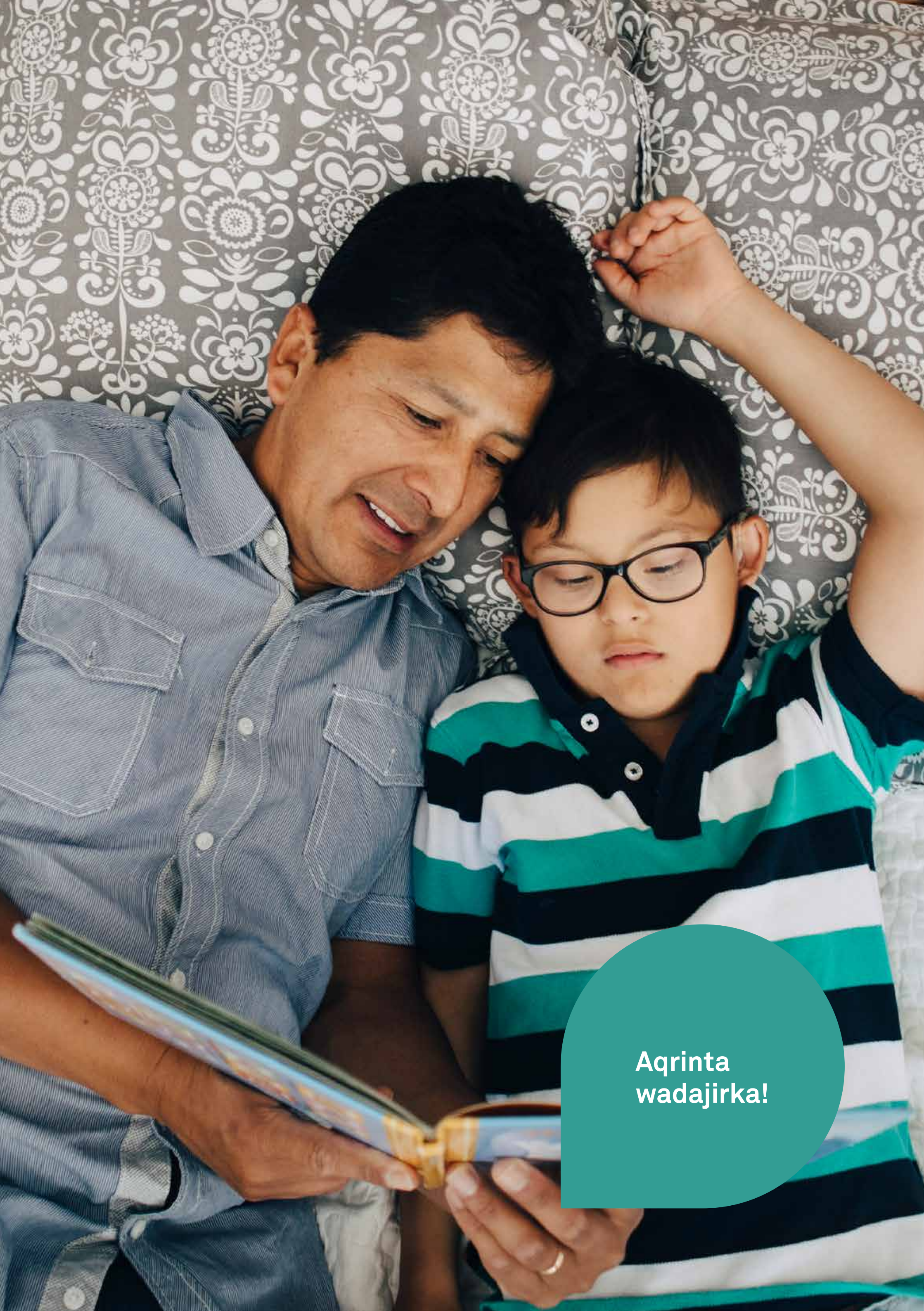
Maadaama aad tahay qof waalid waxaad tahay qofka noolasha ubadkaaga ugu muhimsan, waxaana tahay qofka si fiican ilmahaaga u garanayo.
Sidaas awgeed waxaad haysata fursad gooni ah oo aad saamayn ugu yeelato caafimaadka iyo horumarka ilmahaaga.

Qodobka amniga ee ugu muhimsan waxaa weeyaan, in ilmaha xiriir fiican loola yeesho ama dhawr waalidiin ama qof kale oo wayn xiriir la leeyihiin.

Ilmaha kari karo in dareenadooda iyo xaaladahooda ka sheekeeyaan, hab fudud ayaa mustaqbilka caqabadaha u maarayn karaan. Taasoo hoos u dhigi karto joojinta dugsi-dhigashada, caafimaad-darrada nafsiga ama noqdaan dambileyaal ama adeegsada falxumada maandooriyeyaasha.

Sidaas awgeed, waalidkii wakhtigiisa ku lumiya ilmahiisa wuxuu si fiican u maal geliyay wakhtigiisa.

Ilmaha leh waalidiin xaaladooda isku mashquliyo oona mar kasta heegan u ah, waxay helaan caafimaad wanaag si fiican-na horumar u sameeyaan.


Aqrinta
wadajirka!

Aqrinta wadajirka!

Aqrinta wadajirka waa qodob muhim u ah oo ah tikitka mustaqbilka ilmahaaga. Maadaama aad tahay qof waalid waa arrin aad muhim u ah horumarka awoodda aqrinta ee ilmahaaga. Aqrinta wadajirka ee adiga iyo ubadkaaga, waxay sare u qaada in ilmaha ay ku guulaystaan dugsi-dhigashada oona sidaas ku helaan caafimaad wanaagsan.

Aqrinta wadajirka ee adiga iyo ubadkaaga waxay gaar ahaan muhim u tahay:

- horumarinta luqada ilmahaaga
- kordhinaysa kaydka ereyada iyo in ilmaha u yeesho awood u hadaladiisa si fiican u tacbiiro
- raabitaanka aqrinta
- kordhinta kartida aqrinta

Cilmibaaris waxaa lagu shaaciyay in ilmaha oo leh waalidiin, oo badi ahaan ilmahooda ka caawiyaan aqriska iyo qorista ku guulaystaan imtixaanada, xitaa haddii afar sannadood ay iskuul dhigteen.

Haddii ilmaha ay leeyihiin af hooyo aan ahayn kan af-iswiidishka, waxay u baahan yihiin in afkooda hooyo loogu aqriyo looguna shekeeyo. Taasi waxay u suurtagelisaa in ay bartaan luqado badan, waxayna kaalin ka geeystaan horumarka luqadda ee ilmaha. Maktabada waxaad ka amaahan kartaa buugag ku qoran luqado kala duwan.

In kor wax loogu aqriyo ka sokoow, wuxuu horumarka aqriska sare u qaada ka helida qaddarka wadajooga, iyadoo islamarkaas aad heleysaan fursad ka wada hadashaan dareenada iyo sida aan isla dhaqanno. Waxay ilmaha ka caawinaysaa garashada habka u dhaqmaan iyaga iyo dadka kaleba.

Barashada sida dareenada looga hadlo, waxay kaloo kaalin ka geeysata caafimaadka nafsiga ee ilmaha. Tan kale, kor u aqrinta waxay kaloo kaalin ka geeysata xiriir wanaaagga ee aad ubadkaaga la leedahay.

Naseexo!

- Maalin kasta ubadkaaga kor wax ugu aqri
- Hirgeli qaddar degan oo aad ugu talo gashaan aqriska iyo wadahadalka
- Sii wad inaad kor ugu aqriso xitaa markii cunugga u iskiisa u aqrin karo

Jir-dhaqdhaqaaqa muhimka ah

Jir-dhaqaajiska muhimka ah

Fal kale oo la barbardhigo karo jir-dhaqaajiska ma jiro! Jir-dhaqajiska wuxuu kaalin ka geeysta tamarta, murqaha, lafaha, caafimaad-wanaagga nafsiga iyo isku kalsoonaanta. Ilmaha oo jir-dhaqaajiska badsada waxay helayaan fursad heer sare ah, oo dugsi-dhigashada ah oona ku sugnaadaan goobaha wakhtilummiska.

Ilmaha fasallada dugsiga xannaanadda (ilaa kuwa 17 sano jirka ah), waxaa lagula talinayaa in ugu yaraan hal sac maalin kasta ay sameeyaan jir-dhaqaajis. Wuxuu noqon karaa ciyaar-carruureed firfircoon ama isboortiga, sida tusaale bootin, orod, qoob ka ciyaarid, wax tuurid, dheelitirnimo ama meel fuulid.

Wuxuu kaloo noqon karaa lugo-baxsi, wadista baaskiilka loo yaqaanno kickbike ama baaskiil.

Jir-dhaqaajiska wuxuu sababa in heerkulka iyo heer-garaacida wadnaha ay inyar sare u kacaan. Qaar iyaga kamid ah waxay kaloo xoojiyaan murqaha iyo lafaha, taasoo aad u fiican.

Ilmaha waxay kaloo u baahan yihiin in la xusuusiyo in biririf ay jir-dhaqaajiska ka qaataan, oona sidaas looga hortago in wax badan ay fadhiyaan. Wadajir u sameeyaa qaloocjinta jilbaha, wadajir u qoob ciyaaraa.

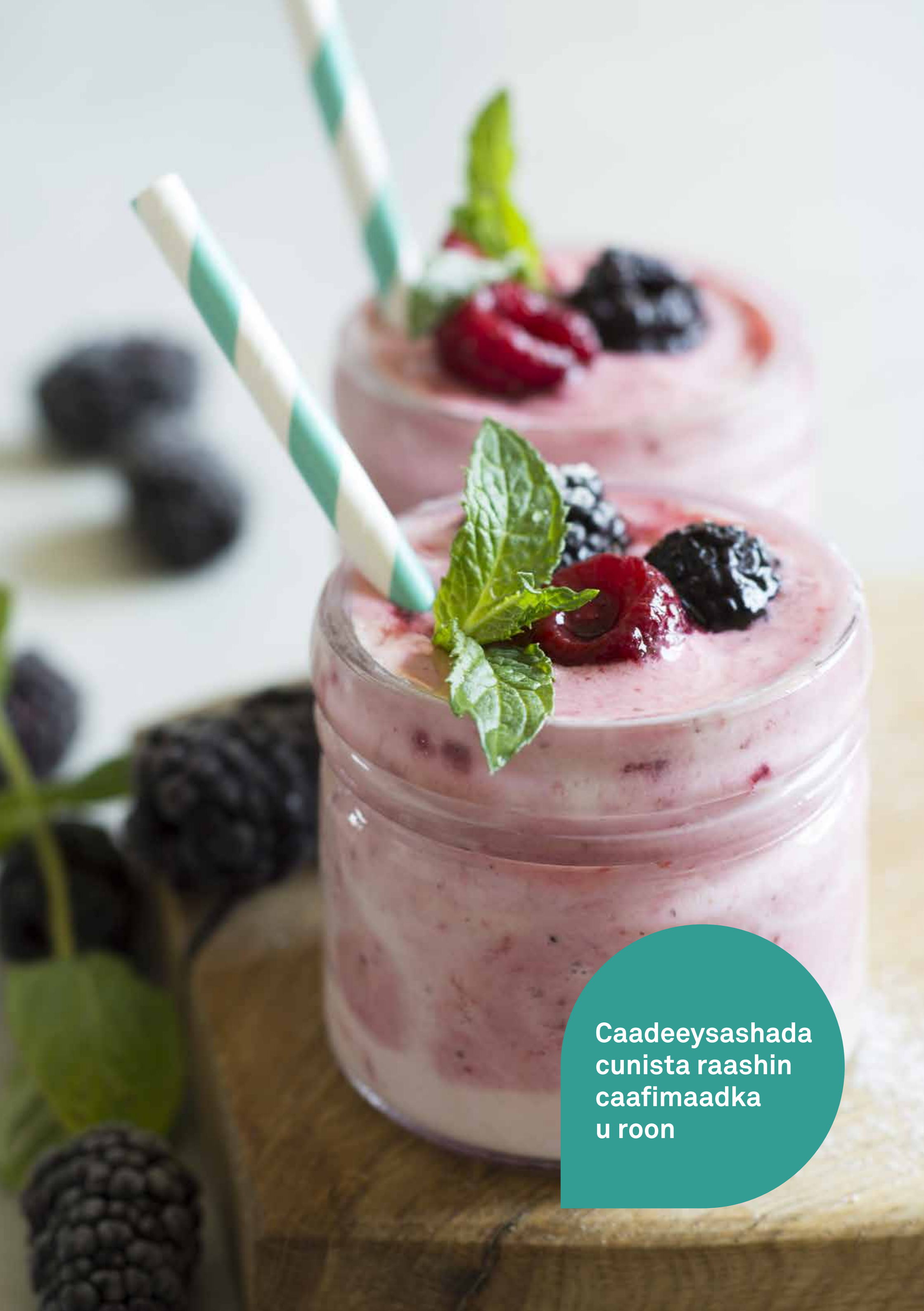
Baadigoob fal ilmaha (iyo adiga ba) aad ka heshaan. Muhim ma ahan sida jir-dhaqaajiska u samaynaysaan ee waxaa ka muhimsan in maalin kasta jir-dhaqaajiska samaysaan.

Wadajir firfircooni u ahaada. Tus ubadkaaga in jir-dhaqaajiska u caafimaadka u roon yahay, iyo in dhididka iyo neeftuurida ay caadi tahay.

Waxaa ugu muhimsan in jir-dhaqaajis kasta la tixgeliyo!

Naseexo!

- Wadajir jir-dhaqaajis u sameeya
- Ilmaha waxay jir-dhaqaajiska badsadaan markii goobaha dibadda ay ku sugan yihiin haddii la barbardhigo markii goobaha gudaha ku yaalaan ay ku ciyaarayaan
- Iskuulka wadajir lug ama baaskiil ku taga



Caadeeysashada cunista raashin caafimaadka u roon

Caadeeysashada cunista raashin caafimaadka u roon

Caafimaadka iyo horumarka ilmaha dartood, iyo sidii ay u kari lahaayeen dugsi-dhigashada iyo dhaqdhaqaaqa goobaha wakhtilummiska, waxaa muhim ah in ay cunnaan raashin caafimaadka u roon. Taasoo macneheedu tahay in ay u baahan yihiin raashin nafaqo leh laakin xitaa talo siin iyo dhiirgelin xiriir la leh raashinka.

Si sahlan laguma ogaan karo nooca raashinka caafimaadka u roon.
Sidaas awgeed, naga guddoon dhawr naseexooyin ah.

Ogaanshaha fiican oo ku saabsan raashinka nafaqada ku badan:

- Badso cunitaanka miraha iyo khudaarta, kalluunka iyo cuntada badda iyo abuurka.
- Burka cad ku beddelo badarka bunshada leh, dufunta subagga ku beddel dufunta geedaha laga sameeyay, soosaarka caanaha laga sameeyay ku beddel kuwa aan subagga ku badnayn.
- Hoos u dhig cunista hilibka iwm, cusbada iyo sonkorta.

Wanaagsan in laga fekero caadiyeeysashada raashinka caafimaadka u roon:

- Ilmaha waxay u baahan yihiin in ay cunnaan saacado joogto ah. Waxay u baahan yihiin in ay cunnaan quraacda, qadada iyo cashada iyo saddex jeer oo cunto fudud maalin kasta.
- Wadajir u cunteeyaa. Cashada u roga wakhtiga yar ee wadajirka qoyska oo aad kaga sheekaysataan sida maalintaas ay ahayd.
- Hal maalin toddobaadkii ayaa idinku filan cunista macmacaanka iwm – kala xusha maalinta jimcaha ee ka helida leh ama nacnaca maalinta sabtida.

Markii aad raashinka iibsanaysaan ka xusha kuwa ku calaamadaysan duleelka muftaaxa Nyckelhål, waxaana kaashataan qaabka sixniga markii raaashinka aad miiska soo saaraysaan

Naseexo badsashada miraha iyo khudaarta!

- Markii aad cunto kariska aad ku mashquulsan tahay waxaad ilmaha siisa khudaar u cunno
- Raaashinka kudar khudaarta iwm
- Beddelka macmacaanka miiska soo saar mashadooni/ miraha isku darsan

Noolol-maalmeedka ku salaysan farsamada digitalka

Noolol-maalmeedka ku salaysan farsamada digitalka

Maadaama aad tahay qof waalid waxay ilmaha u baahan yihiin, in laga caawinno hirgelinta dhaqan wanaag iyo in wadajir ilmaha la helo dheelirnimo fiican dhinaca saacadaha shaashada la hor fadhiyo iyo dhaqdhaqaaqa noolol-maameedka.

Waayahaan dambe waxay shaashada kaalin wayn ka qaadata noolasha ilmaha. Waxyaalo badan ayaa shashada laga barta oona laga samayn karaa, kuwaasoo ah kuwa aad loogu aqoon korsado ilmahuna ka helaan, sida ka daawadaan filimo, wax ku masawiran, ku ciyaaraan, ku bartaan xarfadaha ama dibadda ku ciyaaraan ciyaarta ugaarsashada hantida. Haseyeeshe, saacadaha shaashada horteeda waxay sababaan fadhi badan.

Saacadaha shaashada horteeda waa in marna lagu beddelin dhaqdhaqdaaqa kale, sida hurdada, ciyaar-carruureedyada, saaxiibada, wax aqrisashada iyo dhaqdhaqaaqa jirka. Tan ugu fiican waxay tahay in maalin kasta la sameeyo dhaqdhaqaaqa kala duwan, iyo wadajir laga helo, caafimaad wanaag ilmaha waxtar wayn u leh!

Maadaama aad tahay qof waalid waa inaad ilmaha ku hagta wadada wanaagsan, oo ka weecisaa saacadaha badan ee u shaashada horteeda fadhiyo, oona hesho dheelitirnimo noolol-maameed.

Iyo in adiga, aad ka fekerto wakhtiga aad shaashada horteeda ku lummiso. Ilmaha waxay sameeyaan sida dadka waawayn ay sameeyaan!

Naseexo!

- Lahaada nidaam ku saabsan saacadaha shaashada horteeda lagu luminayo oo aad ka midaysan tihiin
- Maalin kasta ku dhirigeli dhaqdhaqaaq iyo ciyaar
- Yeelo goobo oo aan shaashada oolin – Miiska cuntada lagu cunno waa goob wanaagsan
- Nidaamka 20-20-20: 20:kii daqiiqo ba fiiri musaafad 20 miitir u jirto shaashada, kaddib 20 ilbiririqsi indhaha ku hay.
- Shaashada ha ku jirto musaafad 40-60 sm ah waxaana hoos u dhigta heerka iftiinka
- Goorta aad seexanayso ha isticmaalin shaashooyinka saacado kahor

Sidii ilmaha u sahmi lahaayeen oona u baaran lahaayeen adduunka waxay u baahan yihiin ciyaar-carruureedka madaxbannaan

Hurdo wanaaaagsan!

Hurdada wanaagsan!

Hurdada wanaagsan waa muhim. Markii aan hurdaynno wuxuu jirka iyo maskaxda ba helayaan ka kabsashada ee aan u baahan nahay. Tan kale, ilmaha waxay helayaan hormuunka korniinka ee aad muhimka u ah. Ilmaha hurdo fiican hela waxay xoog saaraan casharrada iyo cayaaraha goobaha wakhtilummiska.

Ilmaha 6 sano jirka ah waxay u baahan yihiin hurdo 10–11 saacadood maalintii. Sidii loogu fududeeyo hurdo fiican waxay ilmaha u baahan yihiin, in ay sameeyaan jir-dhaqaajis iyo in maalinimada ay muujiyaan firfircooni, kaddib habeenkii is-dejiyaan.
Iftiinka buluugga ee shaashada, sida kuwa telefishanka, mobaylka ama tabletka waxay si xun ka hortagaan hormuunka hurdada. Waxaa fiican in hab joogto aan shaashada la isticmaalin hal sac kahor goorta hurdada.

Naseexo!
- Habeenki is-dejin darteeda buug u aqri ubadkaaga
- Qolka jiifka mugdi iyo goob qaboow ka dhig

Dheelitirka noolasha
- Qaabka sixniga

Dheelitirniimada noolasha

Maadaama aad tahay qof waalid, waa inaad ku dadaasha sidii ubadkaaga u ku heli lahaa fursadaha ugu wanaagsan, oo u horumar ku sameeyo kuna helo caafimaad wanaagsan. Waa hawlgalka ugu muhimsan oo aad waalid ahaan ubadkaaga u qaban karto! Laakin mar kasta ma ahan arrin sidaas u fudud. Hab fiican oo la adeegsan karo waxaa weeyaan qaabka sixniga.

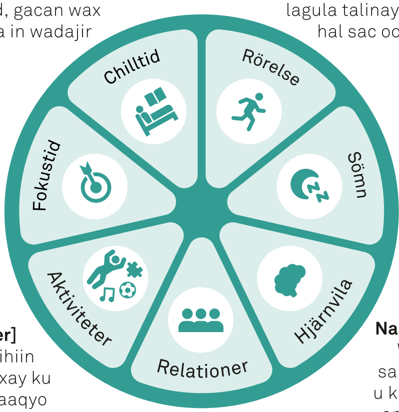
Taasoo leh dhawr baahi oo gundhig ah, taasoo aan ugu yeerno dhaqdhaqaaq, oo la rabo in qayb ay ka tahay noolasha ilmaha maalin kasta, sidii caafimaad wanaag ay ku heli lahaayeen, oona hab heer sare ah wax ugu qaban lahaayeen caqabadaha noolasha. Qaabka sixniga wuxuu ka kooban yahay toddoba qaybood, kuwaasoo hab fudud lagugu qeexayo noocyada dhaqdhaqaaqa ilmahaaga u baahan yihiin in ay helaan dheelitirka caafimaad wanaagsan.

Mar kasta xasuuso in ilmaha u baahan yihiin in maalin kasta ay samayaan dhawr dhaqdhaqaaqa sidii ay caafimaad wanaagsan ku helaan awgeed! Wadajir ka arrinsada qaabka kaddib ka dooda sidii lagu heli lahaa dheelitirnimo fiican wadajir ilmaha.

Wakhtiga Is-dejinta [Chilltid]
Qaybtaan waa qaybta is-dejinta! Sidii ilmaha ay isku dejiyaan awgeed waxay u baahan yihiin wakhti. Wakhtiga Is-dejinta [Chilltid] wuxuu ka koobnaan karaa ciyaar-carruureed, gacan wax ku masawirid, is-mashquulin ama in wadajir buug lagu aqriyo.

Jir-dhaqaajis [Rörelse]
Jimicsiga iyo jir-dhaqaajiska waxay aad muhim ugu yihiin jirka iyo maskaxda ba! Ilmaha da`dooda ilaa 17 sano jirka ah waxaa lagula talinayaa in maalin kasta ugu yaraan hal sac oo jir-dhaqaajis sameeyaan.

Wakhtiga xoog-saarista [Fokustid]
In kolba hal arrrin xoog la saaro! In xoog la saaro waxa ubadkaaga u sameeynayo, iyadoo fal kale usan soo jiidan digtonaantaada.



Hurdada [Sömn]
Waa in hurdada laga taxadaro. Maadaama jirka iyo maskaxda ay u baahan yihiin nasasho, hurdada waxaa weeyaaan gundhigga dib ugu kabsashada. Ilmaha da`dooda u dhaxayso 6-12 sano, waxay maalin kasta u baahan yihiin in ay hurdaan 10-11 saacadood.

Dhaqdhaqaaqa [Aktiviteter]
Markii ilmaha ay ku sugan yihiin goobaha wakhtilummiska, waxay ku mashqulsan yihiin dhaqdhaqaaqyo micno leh, sida isboortiga, qoob ka cayaarid, ciyaar-carruureed iyo dhaqdhaqaaqyo kale oo ka helid leh

Nasashada maskaxda [Hjärnvila]
Waa wakhtiga aan waxba la samayn oo fikirka la siiyo fursad u ku damashaado, iyadoo mobayl ama maaweeli kale la kaashan.

Xiriiryada [Relationer]
Muhimada wada joogga! Goobjoogista iyo in ilmaha la siiyo wakhti aan qabyo ahayn iyo mudnaan-siin waxay muhim u yihiin caafimaad wanaaga ilmaha.

Qaabka waxaa laga soo xigsadan Qaabka Rock & Siegels ee qaab-sixniyeedka maskaxda [tallriks-modellen] laakin waxaa dib loogu soo habeeyay hab waafaqsan mashruuca ”Det syns inte”.

Isku-xireyaasha baraha internetka ee wanaagsan

Hoos waxaa ku xusan isku-xireyaal baraha internetka ee wanaagsan, waxaa ka aqrisan kartaa warbixin dheeraad oo ku saabsan isla mowduca buugani yar ku qoran, ama warbixin kale oo xiiso leh.

1177 Vårdguiden
www.1177.se

Ururrada xirfadleeyda jir-dhaqaajisyada
www.fyss.se

Generation Pep
generationpep.se

Hab-raaca jir-dhaqaajiska Hay'adda arrimaha caafimaadka dadwaynaha [Folkhälsomyndigheten]
www.folkhalsomyndigheten.se

Hay`adda raashinka
https://www.livsmedelsverket.se

Ma muuqdo
detsynsinte.se

Sheeko noolasha muhim u ah
livsviktigasnack.se

Ururka badbaadiya ilmaha Rädda Barnen
www.raddailmaha en.se/rad-och-kunskap

Golaha warbaahinta ee qaranka
www.statensmedierad.se

Maktabada ilmaha
www.barnensbibliotek.se/hem/forforaldrar/lasahogt

Iskuul-bilaabid heer sare ah

Buugani yar waxaa soo diyaariyay Verksamhet Folkhälsa
Madelen Lindquist, Lydia Ersberg och Susanne Unger

Regionhuset
721 89 Västerås
021-17 30 00
region@regionvastmanland.se
www.regionvastmanland.se

Verksamhet Folkhälsa Augusti 2021