

Cunitaanka iyo cayaarta caafimaadka leh ee caruurta xanaanada gaartay (3 – 5 Sannadood)

Dabeecadaha caruurta ma saameeyso oo kaliya nolosha qoyska laakiin waxaa kaloo saameeya caruurta kale iyo fariimaha telefishinka ka baxa. Caruurta way baran karaan inay samaystaan ​​cunno caafimaad leh, hawl iyo doorasho ku aaddan hab nololeed haddii ay gacan ka helaan qoysaska iyo daryeelayaasha.

Hannaanka cunitaanka

Marka ay caruurta bilowdo xanaanada, noloshu waxay yeelanaysaa nidaam cusub. Qaadasho cunno joogto ah ayaa loo baahan yahay maalinta oo dhan si ay caruurta looga caawiyo inay firqoonaadaan iyo awoodaan inay dhugmo u yeeshan waxbarshadooda.

Caruurta dhiganaysa xanaanada waxay u baahan yihiin cunnooyin kala duwan oo ka mid ah noocyadaan soo socda:

- Cagaar iyo khudaar
- Rooti iyo xabuub
- Hilib, kaluun, digaag, ukun, digir
- Caano, farmaajo iyo caano fadhi.

Koritaan

Caruurta waxay koraan qaddar go'an (aan saas isku bedbeddalayn) inta ay ku jiraan sanooyinka xanaanada. Cunnooyinka ay duxdu ku yar tahay ama aan qof kasta loo oggolaayn (xannibaadi saran tahay) kuma haboonna maxaa yeelay caruurta baahiyahooda nafaqo ama tamareed aad buu u sarreeyaa. Waalidiinta ka walaacsan kororka culeys xad dhaaf ah, hab fiican oo ay samayn karo waa inay:

- diyaariyaan qoyska oo dhan nidaam cunto oo caafimaad leh
- Dhiirrigaliyaan jimicsi joogto ah – ujeeddadaadu na ahaato ugu yaraan hal saac ilaa dhowr saac oo ciyaar ah maalintii.

Rabitaanka cunnada

Caruurta xanaanada ku jirtaa waxay caadiyan dareemi karaan xaddiga cunno ee jirkoodu u baahan yahay waxayna cunaan intaas in le'eg – laakiin waxay lumin karaan awoodaan dabiiciga ah haddii lagu qasbo inay wax cunaan. Dhiirrigelinta caruurta lagu dhiirrigeliyo inay "saxanka nadiifiyaan" ama siinta la siiyo macmacaan abaal gud ahaan waxay horseedi kartaa inay cunnada iska badiyaan muddada dheer.

Sii ilmahaaga luqmado yaryar oo cunno ah si ay ugu bilaabaan una kordhi haddii ay weli gaajaysan yihiin. Xusuusnow in xaddiga cuntada iyo guud ahaan qaadashada cunnadu waa isbeddeli karaan malinba maalin iyadoo ay ku xiran tahay heerarka firfircooni ee ilmaha iyo rabitaankiisa cunno.

Ku aamin ilmahaagu inuu go'aansado xaddiga cunno ee ku filan. Tani ma keenayso dhibaatooyin haddii loo soo bandhigo cunnooyin kala duwan oo caafimaad leh.

Cayaar firfircooni leh

Caruurta xanaanada gaartay waa in lagu dhiirrigeliyaa inay ahaadaan kuwo firfircoon jir ahaan, ugu yaraan hal saac ilaa dhowr saac maalintii. Ahaanshaha inay ahaadaan kuwo firfircoon maalin kasta waxay ka caawisaa caruurta inay xakameeyan culeyskooda, waxay kaloo ka caawisaa inay ka ilaaliso jirooyinka waqtiyada dambe ee nolosha, hagaajisaa dhugmo u lahaanshaha, kordhisaa hanka iyo kalsoonida.

Cayaarta firfircoonida leh waxay kaloo keentaa horumarinta xirfadaha dhaqdhaqaaqa. Ku ciyaaridda lagu ciyaaro bannaanka intii lagu ciyaari lahaa gudaha ayaa u oggolaata jirka fursado ka badan inuu dhaqdhaqaaqo.

Waqti ciyaareedka xirfadaysan aad buu qiimo ugu leeyahay ilmahaaga waxaana ku jira diyaarinta ciyaaro ama hawlo iyo fursado uu ku sameeyo fuulitaan, riixitaan, jiidid iyo qoob kiciyaar si xirfadaysan. Si aad uga caawiso in ilmahaagu samaysto hawl ciyaareedkiisa waxaad isku dayi kartaa inaad siisid waxyaalo lagu ciyaaro sida garangarta dhexda lagu wareejiyo, cartoonno, barkimooyin, banooniyo iyo baaldiyo. Waalidiinta uma aha lama huraan inay la sameeyaan hawl ciyaareedka ilmahooda, laakiin waa inay kala

qeyb qaataan markii ay karaan. Caruurta ku jirta heerkaan waa inay ku qaataan waqti ciyaareed maalinle ah meel ammaan ah oo dusha lagala socdo si ay qaataan waqti fiican una sahamiyaan hareerahooda.

Daryeelayaasha iyo xubnaha kale ee qoyska, awoowaha ama ayeeyadu, waxay ka qeyb qaadan karaan qorshaha loo samaynayo caruurta si ay u firfircoonaadaan maalin kasta. Qoys ahaan isku daya in:

- Hubisaan wixii laga heli karo xaafaddiina, haddii fadhigada habaysan la qabto toddobaad kasta sida barnaamijyada jimicsiga (jinaysitikada) dib u habaynta lagu sameeyey, casharro dabaal ama shabakado qoysas ah kuwaasoo yeesha kulan ku aaddan koox ciyaareed. Adigu mar kasta waa asaasi kartaa koox cayaareedkaaga waana ku marti qaadi kartaa qoysaska maxalliga ah.
- Qorshee inaad qoys ahaan wada samaysaan waxuun leh firfircooni jireed taasoo ah taddobaadle. Raadi beer ama meel lagu ciyaaro taasoo aad ku socon kartaa ama aad ku wadi kartaa (bushkuleeti, alwaaxa shaagga leh, mooto) oo ku taal xafaddaada ama u safar meel dhow oo cayaarta ku haboon si caruurta ugu cayaarto.
- Ku Marti qaad caruurta kale inay la ciyaaraan ilmahaaga kuna dhiirri geli inay sameeyaan wada jir waxuun firfircooni leh.
- Ku sii rido boorsadaada waxyaalo lagu ciyaari karo cayaar firfircooni leh sida banooniga la afuufo oo lagu ciyaaro xeebta iyo baaldi yar markii aad gurig ka baxayso lacalla haddii ay soo baxdo fursado lagu ciyaari karo. Qoysaska wata baabuurta waxay uga tegi karaan qalabkaan baabuurka debadiisa.
- Ku caawi kuna dhiirrigeli in ilmahaagu ku ciyaaro ciyaaraha bannaanka iyo inaad ku kallifto iyagu inay abuuraan.
- Ku dar ilmahaaga hiwaayadaha firfircoonida leh sida jimicsiga (jinaysiko), dabaasha, qoob ka ciyaarka ama ciyaaraha da'yarta loogu talo galay.
- Xusuusnow inaad ahaato qof tusaale fiican u noqda ilmahaaga iyo inaad adiga laftigaagu ahaato mid ay firfircoon ku jirto nolol maalmeedkiisa.

Yaree waqtiga aan firfircooni lahayn

Markii ay gaaraan da'da xannaanada, caruurta waa inaysan markaas wixii ka dambeeya ku tiirsanaan baabuurta lagu riixo. U oggolow inuu ilmahaagu lugeeyo una oggolow waqti yaroo dheeraad ah (inuu lugeeyo) haddii loo baahdo.

- Ku xaddid waqtiga ilmahaagu daawado shaashadda inaan ka badnayn labo saac maalintii. Waqtiga daawshada shaashadda waxaa ku jira kampuutarka iyo ciyaaraha elektarooniga ee kale.
- Markii ay suurto gal tahay, lugeeya intii aad baabuur qaadan lahaydeen. Da'adaan markii ay ku jiraan, caruurta waxay awoodaan inay lugeeyaan masaafaduna waa inay si tartartiib ah u sii saa'iddaa.
- Laguma qaadan karo fadhi ama jiiif markiiba in ka badan 60 daqiiqo maalintii, marka laga reebo waqtiga hurdada.
- Sii caruurta fursado firfircooni ku jirto ka dib waqti aan la firfircoonayn.

Waqtiyada cunnada qoyska

Qoyska oo wada cunteeyaa markii aad awoodaan waxay noqon kartaa fursad weyn oo si wada jir ah waqti loogu wada qaato si looga hadlo hawshii iyo dhacdooyinkii maalintaas. Waqti u hela inaad wada jir u cuntaysaan iyo lagu raxaysto waqtiyada cunnada, tijaabiya quraac raagtay ama qado qoyska oo dhan wada cunno maalmaha sabtida iyo Axadda.

Waqtiyada cunnada:

- Dhiirrigeli wada hadalka iyo in la wadaago hawlshii maalinnimada (la soo qabtay)
- Ka hor tag waxyaalaha lagu mashquuli karo sida telefishinka ama teleefanka
- U oggolow ilmahaaga inuu go'aansado markuu is leeyahay waad dheregtay, hana ku murminnina cunnada.
- Kala hadal fariimo sahlan oo ku saabsan nafaqada sida 'caanuhu waxay ka yeelaan ilkaha iyo lafaha ku xooggan'.

Cunnada loogu talo galay xannaanada

Caruurta waxay siiwadaan inay bartaan xirfado cusub oo ku saabsan cunnada markii ay ku cunteeyaan meel aan ahayn guriga. Waxay laga qeyb gelin karaa diyaarinta qadada ay qaataan iyo ku caawimidda daryeelayaashooda inay u sameeyaan qado iyo cunno fudud oo caafimaad leh. Wada samaynta cunnadu waxay kaloo noqon kartaa hawl leh waxbarsho iyo maaweelo.

Talooyin ku aaddan diyaarinta qadada la qaato waxaa ka mid ah:

- Rooti cunno kale la dhex gashay, khudaar daray ah, caano fadhi (yoghurt)
- Hilib aan baruur lahayn iyo cagaar ku jira bur saliid watana khudaar qasacadaysan iyo caano caadi ah
- Caano, caano fadhi biyahana waa la qaboojin karaa waqtiyada hawadu kushahay.

Cunno fudud oo caafimaad leh

Cunnada fududi waa qeyb muhiim ah oo ka mid ah cunto qaadashada ilmaha. Waxa ilmuhu cunaan baa ka muhiimsan waqtiga ay cunaan. Tilmaan ahaan, u qorshee in cunuggaagu uu cunno seddexda waqti cunno fiican iyo 2-3 jeer cunno fudud maalintii. Isku day inaad dhiirrigeliso in loo dhaxaysiiyo 11/2 – 2 saac qadada iyo cunnada fudud.

Cunnooyin dheeraad ah

Markii ay gaaraan da'daan, caruurta waxay bilaabaan inay ku raaxaystaan sifooyinka bulsho ee la xiriira cunnada. Yeelashada saaxiibbo badanaa micnaheedu waa inuu inta badan ka cuntaynayo meel aan guriga ahayn, uu aadayo xaflado, ka cuntaynayo makhaayadaha laga helo cunnada deg degga loo diyaariyey. Inkastoo nacnaca, jibiska iyo cunnada degdegga loo diyaariyo oo marmarka ah dhib lahayn, haddii sii aad u badan loo cuno waxay sababi karaan:

- Qaadasho liidata ee cunnooyinka kale oo nafaqada leh
- Qaadashada tamar sare iyo khatarta inuu yimaado cayi xad dhaaf ah
- Khatar dheeraad ah (inay timaaddo) ilko bolol
- Calool fadhi.

Ku raaxayso cunnooyinka mar mar, xafladaha aad kala qayb gasho saaxiibo ama waqtiyo gaar ah oo aad la qaadata qoyska intiisa kale.

Cabbitaanno caafimaad leh

Caruurta firfircoon waxay u baahan yihiin cabitaan badan. Ku dhiirrigeli inay ka dhigtaan biyaha cabbitaankooda ugu muhiimsan.

Cabbitaannada macaan sida casiirka, koordhiyaalka (cordial) iyo cabbitaannada fudud (sida Kooka Koolla, iwM) loogama baahna (inay ka mid noqdaan) cunnada caafimaadka leh (sidaas darteedna) lagu talin mayo.

Caruurta da'doodu ka yar tahay labo sano waa in la siiyaa caano iyo waxyaalaha kale ee caanaha laga sameeyo oo labeenta laga yareeyey waa la siin karaa caruurta da'doodu ka weyn labada sano, caano/waxyaalo kale ee caanaha laga sameeyo oo labeenta laga qaaday sidoo kale waa la siin karaa caruurta da'doodu ka weyn shanta sano.

Talooyin muhiim ah oo ku saabsan caruurta gaartay xannaanada

- Sii cunnooyin kala duwan maalin kasta.
- Ku dhiirrigeli qof kastoo oo qoyska ka mid ah inuu cunno caafimaad leh.
- U oggolow ilmahaagu inuu go'aansado markuu is leeyahay waad dheregtay.
- Sii cunno fudud oo caafimaad leh oo u dhexeeya qadada, quraacda iyo cashada.
- Ku dhiirrigeli caruurta inay ku caawiyaan diyaarinta cunnada.
- Dhiirrigeli biyuhu inay noqdaan cabbitaanka ugu muhiimsan.
- Si wada jir ah ugu raaxaysata waqtiyada cunnada iyo hawlaha kale ee qoyska wada qabto.
- Xad u goo waqtiyada aan firfircoonida lahayn (sida marka la daawanayo telefishinka).
- Dhiirrigeli ugu yaraan 60 daqiiqo oo ciyaar forfircoon oo qaabaysan lana qorshayey.
- Oggolow ugu yaraan 60 daqiiqo (oo ku fidsan meaalinta oo dhan) ilaa dhowr saac maalintii oo ciyaar xirfadaysan ah laakiin aan qaabaysnayn.
- Looma baahna cabbitaannada macaan sida casiirka, koordhiyaalka iyo cabbitaannada fudud.

Waxaa soo diyaarshey 'Filling the Gaps' – Murdoch Childrens Research Institute iyo Royal Children's Hospital, Melbourne, Centre of Physical Activity Across the Lifespan, iyo Australian Catholic University, Sydney.

© Wasaaradda Waxbarashada 2011

Waxaa ogolaatay Dowladda Victoria, Melbourne. Waxaa lagu daabacay waqraad sii-jireysa [ku qor faahfaahinta daabacaadda].