**Welcome to preschool**

A parents guide to starting preschool

# Ku soo dhawoow Barnaamijka dugsiga ka hor (Preschool)

Tusaha waalidka ee bilowga preschool ka

NSW GOVERNMENT | Education Public Schools

SOMALI

## Waxaad ka heli doontid gudaha Ku soo dhawoow preschool ka

*Ku soo dhawoow preschool ka* waxaa loogu talagalay inuu caawiyo oo uu ka dhigo bilowga safarka waxbarashada hore ee ilmahaaga mid wanaagsan oo farxad leh. Gudaha, waxaad ka heli doontaa talooyin aad u baahan tahay oo ay bixiyeen waalidiinta iyo macalimiinta carruurnimada hore si laguugu sahlo iyo qoyskaaga sidii aad ilmahiina ugu diyaarin laheydeen preschool ka. Waxay sidoo kale idin siineysaa hubanti inaad sameysay go'aankii saxda ahaa ee u dirida ilmahaaga preschool iyo fikrad siday faa'iido ugu leedahay koritaanka ilmahaaga.

Haddii aad qabto wax su'aalo ah ama aad jeclaan lahayd inaad sameyso wax fikrad soo jeedin ah fadlan email noogu soo dir: **parents@det.nsw.edu.au**


| | |
|---|---|
| **Aadida preschool ka** | **3** |
| **U diyaargarowga** | **3** |
| **Cuntada preschool ka** | **4** |
| **Muxuu ilmaheygu xiran doona?** | **5** |
| **Waxbarashada kuwa yar yar** | **5** |
| **Taageerida waxbarashada ilmahaaga** | **6** |
| **U diyaargaroobida dugsiga weyn** | **6** |
| **Marka ilmahaagu jiran yahay** | **7** |
| **Injirta madaxa** | **7** |
| **Website –dada faa'iidada leh** | **8** |




## Aadida preschool ka

Fikrada preschool ka waxay yara noqon kartaa wax laga fekero waalidiin fara badan. Waxaa laga yaabaa inaad dareento inuu ilmahaaga yari si aad ah u kurayo. Ha welwelin! Preschool waa wakhtiga ilmahaagu uu la yeelan doono wakhti badan oo farxad leh carruur da'diisa leh. Preschool wuxuu caawiyaa inuu koriyo oo uu balaariyo sida uu ilmahaagu waxbarashada u arko, oo ka dhigeysa kuwo isku kalsoon, raba oo ah waxbartayaal xiiso leh oo dhawraya bilowga dugsiga weyn.

## Diyaargarowga

### Ma la kulantay macalinka preschool ka?

Macalinka preschool ku waa qof muhiim ah in la barto. Macalinku wuxuu awoodi doona inuu kuu sheego wax ku saabsan waxa ka dhaca preschool ka uuna kaa caawiyo wixii su'aalo ah ee ka caawin kara ilmahaagu inuu la qabsado.

Preschool ku wuxuu leeyahay qorshe hawleed iyo nidaamyo si kor loogu qaado caafimaadka, ammaanka iyo wanaaga dhammaan carruurta, tusaale imaanshaha iyo bixitaanka, cunto iyo nafaqo, koritaanka iyo waxbarashada iyo iska ilaalinta qoraxda.

**Tallo:** Preschool ku wuxuu ku weydiin doona inaad saxiixdo diiwaan bilowga iyo dhammaadka maalin ama kulan kasta. Fadlan hubi inaad saxiixdo diiwaankan, oo badanaa laga helo marinka laga soo galo preschoolka.

### Liika jeegareynta

Eegmo ahaan halkan waxaa ku qoran liiska waxyaalaha uu ilmahaagu u baahan doono:

- boorso
- sanduuqa qadada
- dhar bedel ah, oo ay ku jiraan iskaalso iyo nigis
- koofiyad
- Cunto fudud oo subixii loogu talagalay ama casariye iyo cabitaan.

Haddii preschool ku yahay maalinta oo dhan wuxuu sidoo kale ilmahaagu u baahan doona;

- qado
- Go' iyo/ama buste wakhtiga nasashada.

### Xasaasiyada, xaalado caafimaad iyo baahiyo khaas ah

Ka hor intaanu ilmahaagu bilaabin preschool ka waa muhiim inaad u ogolaato preschool ka inuu ogaado haddii ilmahaagu qabo wax xasaasiyad ah ama xaalado caafimaad oo kale ama wixii baahi khaas ah ee kale. Tani waxay siineysaa preschoolka wakhti ay ku sameyaan wixii ku talagal dheeraad ah ee ilmahaagu u baahan yahay.

**Tallo:** U duub cunto aad ogtahay inuu ilmahaagu jecel yahay oo uu cunayo. Sidoo kale waa fikrad wanaagsan inaad caawiso ilmahaaga inuu barto sidii uu u furi lahaa cuntadooda oo ay iyagu iskood ugu cunni lahaayeen

### Ka taxadarka xasaasiyada

Anaphylaxis waa falcelinta xasaasiyada oo degdeg ah darana ee cuntooyinka qaarkood sida lowska ama aleesha ama qaniinyada. Waa inaad u sheegtaa macalinka preschool ka inuu ogaado haddii uu ilmahaagu uu xasaasiyad ku qabo cuntooyinka amase uu khatar ugu jiro Anaphylaxis. Preschoolka qaarkii waxay leeyihiin qorshe hawleed ah lowska uusan ku jirin, ka weydii macalinkaaga preschoolka wax ku saabsan.

## Cuntada preschool ka

Cunto ku cunnida preschool ka waa qaby muhiim ah oo ka mid ah barnaamij maalmeedka waxaana kor u qaadeynaa dabeecadaha wax cunnida ee caafimaadka leh. Shaqaalaheena preschool ku waxay sidoo kale caawin doonaan ilmahaaga inta lagu jiro wakhtiyada cuntada iyagoo xasuusinaya inay gacmaha dhaqdaan, oo ku dhiirigelinaya inay cuntadooda dhammeeyaan oo ayna la wadaagin saaxiibo kale.

Waxaa lagu weydiin doona inaad soo siiso cunto nafaqo leh iyo shah subxeed, qado iyo lacala casariye. La hadal macalinkaaga preschool ka si aad fikrad uga hesho wixii aad uu soo duubi lahayd ilmahaaga maalin kasta. Waxaad sidoo kale website keena Carruurta Caafimaadka leh si aad uga hesho fikrado badan oo ku saabsan cuntada fudud iyo qadooyin.
Gal: **www.healthykids.nsw.gov.au**

## Muxuu ilmaheygu u soo xiran doona preschool ka?

Ugu soo lebis ilmahaaga dhar uu ku ciyaari karo oo aan ku dheganeyn ammaana ah oo iyaga iskood u sahlan inay maamulaan, oo ay ku jirto kabo macquul ah oo ay ku ciyaari karaan waxna ku fuuli karaan.

Carruurta waxaa la weydiin doona inay xirtaan koofiyad si ay bannaanka ugu ciyaaraan. Ku dhiirigeli ilmahaaga inuu la qabsado xirashada koofiyada markay bannaanka joogaan. Preschoolada badidoodu waxay leeyihiin qorshe hawleed ah 'koofiyad la'aan, ku ciyaar harka'

**Tallo:** u daa dharka fiican aadida bannaanka iyo xafladaha. Iyadoo macalimiintu ay isku deyayaan inaysan carruurtu dharkooda wax marin, rinjiga iyo wasakhda waxay dhammaan qayb ka yihiin waxbarshada iyo ciyaarta.

**Wax kasta magic ku soo qor!**
Waxaa jiri doona sanduuq loogu talagalay allaabta lunta oo yaar preschool ka laakiinse si loo baajiyo wakhti iyo ka xumaanba fadlan si cad wax ugu soo qor dhammaan alaabta ilmahaaga sida dharkooda, baagga iyo sanduuqa qadada.

## Waxbarashada loogu talagalay kuwa yar yar

Ilmahaaga waxbarashadiisa preschool ka waxay sii dhiseysaa waxaad guriga ku soo bartay. Inta ciyaarta lagu jiro ilmahaagu wuxuu isticmaali doona qiyaastiisa, wuxuu baranayaa sidii uu kuwa kale ula ciyaari lahaa, wax u qorsheyn lahaa oo uu wax u dhegeysan lahaa.

Macalimiinteena preschool ku si buuxda ayey aqoon ugu leeyihiin waxbarashada carruurnimada hore. Khibrada waxbarasho ee ilmahaagu ka qayb qaadanayo ciyaar waa mid si taxadar leh uu u soo qorsheeyey macalinka oo ay hegeyso xiisaha ilmahaagu.

**Waxqabadka loogu talagalay preschoolka ee waxbarasho**

- Xujooyin iyo ku ciyaarida blooga looxaanta yar yar ah
- Rinjiyeynta iyo sawirida, goynta iyo ku dhejinta
- Akhrinta buugta iyo dhageysiga sheekooyinka
- Hadlida iyo wax dhegeysiga
- Lebisashada iyo ku ciyaarida geeska guriga ama meel yar oo guriga ka mid ah
- Dhegeysiga iyo ciyaarida muusiga
- Jelida iyo qoob ka ciyaarka
- Fuulida qalabka, u dheelitirka, orodka iyo boodida
- Isticmaalida kumbiyuutarada
- Ku ciyaarida dhoobada, ku ciyaarida burka la xashay, ciida iyo biyaha

Isagoo maraya ilmahaagu khibradaan waxbarasho wuxuu sahamin doona oo tijaabin doona, oo uu horumarin doona xirfadooda xalinta dhibaatooyinka, wadahadalka iyo dad dhexgalkaba. Waxay sidoo kale horumarin doonaan qiimaha nafsadooda, kalsoonidooda iyo aasaaska waxbarashadooda tooska ah.

## Taageerida waxbarashada ilmahaaga

Carruurtu waxay sida ugu wanaagsan wax u bartaan marka waalidiinta iyo macalimiintu ay wada shaqeeyaan. Ilmahaaga waxaad u taqaan si ka fiican qof kasta oo kale saa daraadeed waxaad ka caawin kartaa macalinka inuu fahmo ilmahaagaa adoo la wadaagaya macluumaad ku saabsan waxay xiiseeyaan.

**Siyaalaha aad ugu taageereyso ilmahaaga preschool ka**

- Ka ogow inta ugu badan ee aad ka heli karto preschoolka tusaale waxyaalaha joogtada ay u sameeyaan iyo wuxuu u baahan yahay ilmahaagu inuu u soo qaato preschool ka
- Ku lug yeelo preschoolka ilmahaaga tusaale, iskaa uga shaqee caawiye ahaan
- Kala hadal shaqaalaha preschool ka waxqabadka aad la sameyn karto ilmahaaga markuu guriga joogo tusaale la akhrinta ilmahaaga
- Kala hadal shaqaalaha waxbarashada ilmahaaga
- Kala hadal ilmahaaga maalin kasta preschool ka wixii ay ku soo sameeyeen

**Bilow wanaagsan**

Quraac nafaqo leh ayaa ka caawineysa ilmahaagu inuu ku soo qaato maalintii ugu fiicneyd suurto galka ahayd preschool ka. Waxay iyaga ka caawineysaa inay dareenkooda wax la socodka adkeyso oo ay siiso tamar badan oo ay ku ciyaaraan. Waxay sidoo kale taageereysaa inay sameyso hab fiican oo cunto cunitaan noloshooda inta ka hartay.

**Hurdo habeen oo fiican**

Carruurtu waxay u baahan yihiin hurdo fiican habeen kasta si ay u awoodaan inay la qabsadaan ciyaarta iyo waxyaalaha cusub ee ay ku sameeyaan preschool ka.

**Hurdo wanaagsan waxay ka caawineysaa ilmahaagu inuu:**

- inuu dareenkiisu soo jeedo oo uu wax la socdo
- xalinta dhibaatooyinka iyo ka fekerida fikradaha cusub
- u ciyaarida si macno leh oo ayna ku raaxeystaan maalintooda

## U diyaargaroobida dugsiga weyn

Preschool ka tilmahaaga ayaa ku taageeri doona adiga iyo ilmahaaga sidii uu diyaar ugu noqon lahaa dugsiga. Preschooladu iyo dugsiyadu waxay badanaa sameeyaan barnaajika *u gudbida dugsiga*, oo ku siin doona macluumaad aad u baahan tahay iyo talooyin ku saabsan maalintoodu ugu weyneyd ee ugu horeysay ee Kindergarten waxayna kaa caawinayaan inaad barato waxyaalaha dugsida ee mar walba la sameeyo iyo waxyaalaha jira ee nolosha dugsigu siiso qoysaska. Ku lugyeelashada dugsiga ilmahaagu waxay ka caawineysaa inay helaan bilow ay ku guuleystaan inta ka hartay safarkooda waxbarasho.

## Marka ilmahaagu jiran yahay

Ilmahaagu wuu jiranayaa wakhtiyo kala duwan. Fadlan wac preschoolka subaxa hore haddii ilmahaagu jiran yahay.

Jirooyinka qaarkood waxaa laga yaabaa inay noqdaan kuwo infekshin leh. Si looga joojiyo in infekshinkani ku faafo carruurta kale, fadlan u arag dhakhtarkaaga ilmahaagana kugu ku hey wakhtiga lagugula taliyey.

**Noocyo ka mid ah infekshinadu waa:**

Busbuska –xumad yar, duuf sanka ka socda, furuuruc ka bilowda baro binki ah oo kacsan oo dilaaca iyo maqaarka

Jadeeco – xumad, daal, duuf ka socda, qufac iyo indhaha oo xannuuna maalmo yar, oo la socoto furuuruc cas cas oo baro ah oo ka bilowda wejiga oo kuna fida jirka qaatana afar ilaa toddoba maalmood

Daaf – ishu waxay dareentaa cuncun, way casaataa biyana way ka yimaadaan. Baalashada indhuhu way isku dhegaaan intaad hurudo

Impetigo ( xannuunka dugsiga)- baro yar yar oo cas cas oo isu bedela kuwo biyo leh oo ay ka buuxsanto malax kuwo dhumuc weyn – badanaa wejiga, gacmaha ama dhakada ka soo baxa

Gooryaan – bar yar oo maqaarka ka soo baxda kuna wareegsanta wareeg faraanti oo kale ah oo binki ah.

**Waxaad sameyn lahayd haddii ilmahaagu jiran yahay**

**Haddii ilmahaagu leeyahay astaaamaha soo socda ka dib waxaa fiican inaad la tashato dakhtarkaaga oo aad ku heyso ilmahaaga guriga:**

- Xumada ah 38°C ama ka kore
- matag ama shuban
- astaamaha hargar daran ama flu
- Furuuruc leh asal ahaan meeshay ka yimaadeen

Wixii macluumaad dheeraad ah ee ku saabsan cudurada infekshinka ee laga yaabo inay waxyeelaan ilmahaaga, kala xirriir Caafimaadka NSW : 9391 9000.
Gal: **www.health.nsw.gov.au**

## Injirta madaxa

Preschool waxaa laga yaabaa inuu noqdo meesha ugu horeysa ee aad ku aragto injirta madaxa. Hala yaabin haddii faafto. Injirta madaxu waxay noqon kartaa wax kaa xanaajiya laakiinse nasiib wanaag ma waxyeeleyn doonto caafimaadka ilmahaaga wax raad ahna lama laha nadaafada shakhsiyeed ee ilmaha.

**Wax ugu wanaagsan ee aad sameyn karto waxaa weeye si aad u maareyso injirta madaxa:**

- si joogta ah u jeegareynta timaha ilmahaaga
- timaha dheer ku xirada xagga danbe ama isku tidcida
- dhigida musqusha qubeyska shanlo ilko fiican leh iyo ku dhiiri gelinta qoyskaaga inay isticmaalaan markay mayraan timahooda
- Ku shanleynta maalin kasta conditionerka timaha ee cad adoo isticmaalaya shanlo ilko fiican leh si aad u baabiso injirta madaxa iyo ukunteeda (nits)