



XAQIIQOYINKA DEGDEGA EE WAALADIINTA

Barashada ku saabsan
Amaan Ahaanshaha

Amniga waxaa ku jira ma ahan kaliya
amniga jirka iyo ka fogaanshaha
dhaawaca jirka laakin sidoo kale
amniga dareenka.



Dugsiyada Ontario waxay ku dadaalaan in ay bixiyaan deegaan waxbarasho oo labada
amni ah jirka iyo dareenka, meeshaas oo xadgudub xor ka ah iyo dhibaateyn, iyo taasi
waxay siisaa ardayda ogolaansho, taageero, iyo ixtiraam.

Barida ardayga in uu ahaado mid si firfircoon uga qeybgalayo amnigooda gaarka ah iyo
daryeelka amniga dadka kale waa hamilo muhiim ah ee caafimaadka iyo machadka
waxbasrahada jirka. Xooga ma ahan kaliya amniga jiiimka laakin hormarinta “amniga
maskaxda oo dagan” ee lagu dhaqmi karo xaaladaha nooc walba, dugsiga, guriga, iyo
bulshada. Sida ay uga qeybgalaan barnaamijka, ardayda waxay barataa muhiimada
sharciyada amniga xiga iyo ku xiriiriyo dhaqamo amni ku haboon ee howlahooda. Isla
markaas, waxay hormariyaan xirfadaha ay u baahanyihiin in ay aqoonsadaan, qiimeeyaan,
iyo maamulaan halisaha xaalado balaaran oo kaladuwan.

ARDAYDA MAXAY KA BARTAA DUGSIGA OO KU SAABSAN AMNIGA?

Ardayda fasallo walba waxay bartaan in:

- Masuuliyad qaadaan amnigooda gaarka ah iyo mida dadka kale
- Sameeyaan dooqyo amni iyo caafimaad ah iyo in ay ka fekeraan cawaaqiibta
go'aankooda iyo midka dadka kale
- Fahamka in halis qaadashada ay qeyb dabiici iyo muhiim ka tahay hormarka
caafimaadka
- Qiimeey iyo maamul halisaha iyo u hormari balwada, wadooyin lagu fakerayo iyo
xirfado sii iyaga kartida iyo kalsoonida lagu qaadanayo amniga halisaha
- Fahamka iyo raacida nidaamyada amniga iyo sharciyada (tusaale., amniga wadada, ka
hortaga miirdaboolnaanta, amniga guriga, amniga dabka, amniga quraxda iyo hawada,
amniga goobta shaqada) iyo u isticmaalka qalabka amniga si ku haboon
- Aqoonsiga walaacyada amniga suurtoogalka ah ee xaalado kala duwan (tusaale.,
gododka ama halisaha wadooyinka, halista wadada furan)
- Hormarinta xirfadaha ee kordhiso amnigooda gaarka ah (tusaale., xirfadaha aqoonsiga,
ka hortaga, iyo sheegida arinta sida xoogsheegsiga, weerarka, xadgudubka carruurta,
dhibaateynta, iyo rabshadaha xiriirada)
- Hormarinta xirfadaha ee ka caawiyo iyaga ka fogaanshaha rabshadaha sidoo kale sida
xirfadaha ka caawiyo in ay iskooda u istaagaan
- Hormarinta xirfadaha lagu helayo caawinaada ee xaalada aysan dareemin amni
(tusaale., aqoonsiga marka ay ubaahanyihiin caawin iyo ogaanshaha waxa lasameynayo
iyo meesha laga helayo caawin).

Ardayda sidoo kale waxay bartaan xirfadaha amniga ee dhinacyo kale oo badan ee
machadka dugsiga oo ay kujiraan saayniska, waxbarashada teknoolijiga, farshaxanka,
cilmiga bulshada, taariiqda iyo juquraafiga, iyo barashada kumbiyuutarka. Xirfadahaan
waxaa ku jira isticmaalka alaabaha, qalabyada, teknoolojiga, iyo qalabka amniga iyo
ogaanshaha sida lagu aqoonsanayo ama loo saadaalinaayo halisaha iyo ka fogaanshaha
dhibaatooyinka amniga. Ardayda sidoo kale waxay baranayaan in ay xasaasi noqdaan ee
baraha aragtida kala duwanaanshaha iyo si loo ixtiraamo waaya aragnimada iyo
aragtiyada dadka kale. Kuwaani waa xirfado taas oo taageero dareen ahaan amniga.

**Shilalka badanaa ma ahan shilal
gabi ahaan, laakin dhacdo la
qiyaasi karo iyo laga hortagi karo.**
www.parachutecanada.org

**Si ku haboon loo xirtay, koofiyada
waxay yareysaa halista
dhaawacyada maskaxda ee daran
ee ilaa boqolkiiba 80%.**
www.parachutecanada.org

**Carruurta kulugleh ciyaarta
banaanka ee deegaan dabiici ah
aad ayay u adkeystaan, waxay
muujiyaan karti weyn ee lagu
nidaamiyo nafsadooda, iyo waxaa
usuurtogaleyso in ay hormariyaan
xirfadaha lagula macaamilayo
murugada noloshu dambe.**
*Kaarka Wargelinta FICILKA ka
Qeybqaadashada ee Hawlaha Jirka
ee Carruurta iyo Dhalinyarada, 2015*

**Xoogsheegsiga intarneetka waa
arin muhiim ah ee canugaaga
dhibaateyn karto amniga dareenka
iyo fayoaqabka guud. Boqolkiiba
todoba ee isticmaalayaasha
Taleefonka Caawinta Carruurta
waxay dhaheen waxaa loogu
xogsheegtay onleenka.**
www.kidshelpphone.ca

MAXAY ARDAYDA DA'DA YAR BARTAAN?

Ardayda Fasalada 1-3 waxay bartaan sida guriga loo joogo, dugsiga, bulshada dhexdeeda iyo sida caawin looga helo dacwadaha dhaawaca ama xadgudubka. Waxay hormariyaan xirfado ka caawinayo in iyaga iskooda ku istaagaan iyo sidoo kale bartaan muhiimada dhageysiga iyo ixtiraamka dadka kale. Fasalada 4-6, waxay bartaan ka hadalka taxadarada looga hortagayo dhaawaca inta lagu jiro howlaha jirka sidoo kale waxay bartaan nidaamyada daaweynta gargaarka koowaad. Sida waafaqsan dareenka amniga, waxay dhisaan fahamkooda ku saabsan muuqaalada, waxay bartaan wadooyinka su'aalo lagu weydiinayo iyo ka fogaadaan sameynta qiyaasida dadka kale.

MAXAY ARDAYDA WEYN BARTAAN?

Fasalada 7 iyo 8 iyo dugsiga sare, ardayda waxay bartaan in ay ka qeybqaataan howlo balaaran ee jirka ah, oo ay ku jiraan mida ku luglahaan karta halis weyn oo imaankarta. Waxay hormariyaan kartidooda si ay u qiimeeyaan xaaladaha iyo kaga fogaadaan halisaha imaankara iyo waxay bartaan sida looga jawaabo xaaladaha degdega. Amniga gaarka ah, oo labadaba ah xaaladaha jirka iyo onleenka (tusaale., xoogsheegsiga intarneetka), sidoo kale waxay helaan digniin badan. Ardayda waxay sii wadaan in ay bartaan iyo ku dhaqmaan wadooyin si wanaagsan usu dhaxgelineyso. Waxaa kale oo ay tixgeliyaan cawaaqibta xoogsheegsuga, dhibaateynta, iyo dhaqanka rabshadaha iyo bartaan wadooyin looga hortago iyo looga jawaabo halisahaan.

TAAGEERADA BARASHADA KU SAABSAN AMNIGA GURIGA IYO BULSHADA

Waaladiinta waxay ku dhiiro geliyaan ardayda in ay ka warqabaan amniga dhinacyo walba ah ee noloshu joogtada ah. Tixgali fikradahaan:

- Noqo ku dayasho carruurtaada ah iyo muuji sida loola dhaqmo si amni ah oo kala duwan xaaladaha maalin walba (tusaale., adigoo xiranayo suunka fadhiga iyo koofiyada, adigoo u hogaansan sharciyada ku gudubka wadooyinka si amni ah, aadan u isticmaaleynin mobeel adigoo kaxeynayo,

ula hadlaya si ixtiraam ah dadka kale, u isticmaalaya warbaahinta bulshada si ixtiraam ah).

- Sii carruurta fursadaha lagu sahminayo wadooyin ku haboon da'dooda si markaas ay u dhistaan kalsooni iyo u bartaan waxa ay sameyn karaan. Sidoo kale waa muhiim, sikastaba, carruurta la barayo in ay qiimeeyaan oo ay maamulaan halisaha la imaado madaxbanaani weyn.
- Ku caawi carruurtaada in ay qiimeeyaan iyo qorsheeyaan amniga adigoo weydiinaya in ay ka fekeraan su'aalo noocan ah:
 - Miyay ka warqabaan halisaha ay lakulmi karaan?
 - Miyay haystaan qalabka amniga ee ay u baahanyihiin, iyo, haddi ay ku haboontahay, si ku haboon ma ula egyahay?
 - Miyay ogyihiin sharciyada iyo sababta sharciyadaas u jiraan?
 - Maxay sameeyaan haddii ay dhaawacmaan, dareemaan amni la'aan, ama ka walaacsan sida loola dhaqmay?
- Ku caawi carruurtaada in ay hormariyaan xirfadaha xiriirka ay ubaahanyihiin in ay kaga hadlaan amnigooda. Weydii haddii ay wax walaac ah ka qabaan amnigooda ee xaalado kal duwan ah, oo ay ku jiraan xaaladaha onleenka iyo ku dhiirogelinta in ay sheegaan fikrahooda ku saabsan waxa ay ubaahanyihiin aoo amni ku noqdaan.
- La lugeey carruurtaada si aad u hormarisid qorsheyn qoys iyo heshiis amni ah. Kuwaan waxaa ku jira kara qorshooyinka sheeyada sida:
 - falcelinta dab guriga ka dhacay
 - ka jawaabista taleefonka ama albaabka marka guriga kaligaaga aad joogtid
 - ku tagista guriga si ammaan ah
 - maamulida qilaafka
 - isticmaalka warbaahinta bulshada
- Canugaaga ha ogaado in amniga ay ku jirto aminga waxyeelada dareenka iyo xadgudubka. Hubi in taageero marwalba laga heli karo, iyo hubi in ay garanayaan meesha ay ka heli karaan caawinta dugsiga ah iyo bulshada marka ay dareemaan in amniga jirkooda ama dareenkooda in uu halis ku jiro.

MACLUUMAAD DHEERAAD AH

- » Dawlada Ontario waxay bixisaa warbixin barnaamijyada iyo xeerarka ee taagero caafimaadka ardayda iyo amniga ee sida xigta ah websites: <http://www.edu.gov.on.ca/eng/teachers/healthyschools.html>
<http://www.edu.gov.on.ca/eng/parents/safeschools.html>
- » *Xoogsheegsiga: Dhammaanteen Waan ku Caawin Karnaa in aan Joojino* (buug la dajisan karo oo luuqado kala duwan ah waxaa laga heli karaa: <http://www.edu.gov.on.ca/eng/safeschools/learn.html>)
- » Cinwaanada illaha ka hortaga, aqoonsiga, maamulka, iyo daaweynta miirdaboolnaanta waxaa laga heli karaa: www.ontario.ca/concussions
- » Parachute waa hay'ada aan faa'ido doon aheyn ee bixiso mowduucyada ka hortaga dhaawacyo badan ee kaladuwan. <http://www.parachutecanada.org/>
- » Taleefonka Caawinta Carruurta (1-800-668-6868) waa bilaash, qaranka, labo luuqad, qarsoodi ah, iyo aan lagareyn, 24-saac taleefon iyo adeega latalinta onleenka ee dhalinyarada ah. www.kidshelpphone.ca
- » Xarunta Canadian-ka ee Ilaalada Carruurta, hay'ad diiwangashan, waxay bixisaa barnaamijyo badan, adeegyo, iyo illo agu caawinayo in lagu ilaaliyo carruurta. www.protectchildren.ca