

# DOAVISA

DOAVISA WAA WARGEYS-DERBIYED KA HADLAYA JIDHKA, SHUCUURTA, GALMADA IYO EDBINTA, KUWAAS OO AH, MOWDUUCYO XIISO LEH OO DAD BADANI U ARKI KARAAN WAX LAGA XISHOODO IN LAGA HADLO. DAABACAADDAN DOAVISA WAXAY KU SAABSAN TAHAY WAALIDNIMADA MARKA WADDAN LAGU CUSUB YAHAY. AKHRIS WACAN!

## WAALIDNIMADA IYO WADDAN CUSUB

In carruurwaalid loo ahaado had iyo jeer ma fududa. Mar kaliya waxaad arkaysaa inaad masuul ka tahay qof kale. Inaad waalid ku noqoto waddan aanad adigu ku soo korin ayaa sii adkayn karta xaaladda. In Doavisa this waxaan isku daynay in aanu ururino macluumaad faa'ido u leh waalidka ku cusub waddanka.



### - TALOYIN KU ANFACI KARA - BARBAARINTA CARRUURTA:

- Su'aal weydii haddii aad wax garan weydid. Ma jiro waalid wax kasta ogi.
- Sii cad wax ugu sheeg. Kuna adkayso farriintii aad u sheegtay. Tusaale ahaan haddii aad u diiday macmacaanka, waa inaad beddelin go'aankaaga oo aad marka dambe u oggolaanin.
- Ilmaha indhaha ka eeg markaad wax u sheegaysid.
- Farriinta ugu celceli dhowr jeer.
- Si deggan ula hadal.
- Dhegayso ilmahaaga.
- Ammaanta u badi. Ha ka cabsan inaad adigu go'aan yeelato. Carruurta waxay jecel yihiin.
- Ammaanta u badi. Ha ka cabsan inaad adigu go'aan yeelato. Carruurta waxay jecel yihiin rabto in ilmuhu sameeyo.
- Ku kalsoonow in waxaad sameyneyso ay wanaagsan yihiin - waxaad tahay waalid wanaagsan!

### HADDII DHALLINYARO KUU:

- La hadal waalidiin kale. Maxay sameeyaan iyo xeerar. nooc ah ayay u sameeyeen dhallinyaradooda.
- Heshiisyo wanaagsan la samayso dhallinyaradaada. Ku heshiisyo. Waqtiga guriga la imanayo, waqtiga ciyaarta kombuutarka iyo waqtiga la baxayo.
- Ilmaahaga dhallinyarada ah weydii meesha ay joogaan iyo dadka ay la joogaan. Dhallinyarada ku casuun guriga oo baro saaxiibadooda.

## EREYO LA ISTICMAALO

- ereyo ay fiican tahay in la ogaado marka waalid lagu yahay Norway

**Rugta caafimaadka:** Rugta caafimaadku waa xafiis ku yaala degmo kasta oo ay ka shaqeeyaan kalkaalayeyaal caafimaad iyo dhakhaatiir.

- Waalidiintu waxay la xiriiri karaan rugta caafimaadka haddii ay qabaan su'aalo ama ay wax jiraan.
- Rugta caafimaadku waa u bilaash qof walba.
- Dhakhtarka ilkaha waa u bilaash carruurta, rugta caafimaadka ayaa idinka caawin karta inaad heshaan balane.

**Firfircooni:** Carruur iyo dhallinyaro badan ayaa ka qaybqaata firfircoonida wakhtiga firaqada ah. Firfircooni tusaalooyin ah: kubbadda cagta, kubbadda gacanta, ciyaaraha barafka, qoob-ka-ciyaarka, muusikada iyo karaateega. Gabdhuu waxay uga qaybqaataan si la mid ah wiilasha.



Marka carruur kuu aado firfircooni:

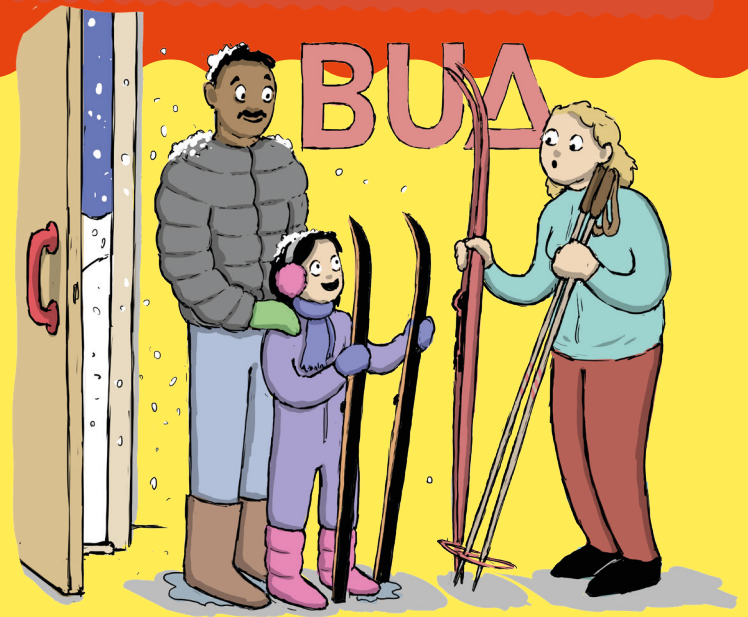
- Raadi macluumaad ku saabsan firfircoonida. Weydii macallin ama waalid kale.
- Goobjoog ahow xilliga tababbarka.
- Ogow qalabka iyo agabka loo baahan yahay

**Iskaa wax u qabso (dugnad):** Iskaa wax u qabso waa in dadku kulmaan oo wada qabtaan shaqo guud oo lacag la'aan ah.

- Noorway badanaa waxaa ka jira iskaa wax u qabso. Xannaanada carruurta, dugsiga, firfircoonida iyo xaafadaha waxaa ka jira iskaa wax u qabso.
- Xusuusnow in qof kasta loo baahan yahay xilliga iskaa wax u qabso, isla markaana ay tahay meel lagu baran karo waalidiinta kale iyo af-noorwiiijiga.

**Dugsiga:** Dhammaan carruurta ku nool Norway waa inay helaan fursad waxbarasho oo isu dhigma, iyadoo aan loo eegin meesha ay ku nool yihiin iyo dhaqaalaha waalidkooda. Talooyin ku socda qofka haysta carruur aada dugsiga:

- Dugsigu wuxuu ku xisaabtamaya in waalidiintu ay ka warhayaan waxbarashada carruurtooda.
- Carruurta keen waqtiga saxda ah
- Hubso in carruurta sameeyaan casharka dugsiga ee guriga. Ka qaybgal arrimaha dugsiga
- Waxaa wanaagsan inaad ogaatid barnaamijyada (app-ka) uu dugsigu adeegsado



- Waalidiinta fasalka weydii inuu jiro koox/qol ay ku leeyihiin Facebook. Halkaas waxaa in badan la soo dhigaa macluumaad faa'ido leh
- Ka qaybqaado waxa ka dhacaya fasalka. Kulamada waalidiinta, kulamada fasalka iyo dhalashooyinka.
- Cuntada la qaato - Noorway waxay carruurta ay dugisga u qaataan cunto. In badan waxay soo qaataan rooti iyo qudaar, laakiin waa la soo qaadan karaa cunto nooc kale ah

**Qalabka/agabka carruurta:** Norway waa dal leh xilli-sanadeedyo badan oo u baahan dhar iyo qalab kala duwan. Waalidiinta Norway sidaas darteed marar badan iibsada alaab duug ah. Halkan waxaad ka iibsan kartaa alaab la isticmaalay ama waad ka ammaanaysan kartaa: BUA, Finn, Tise, kooxaha Facebook ee kala iibsiga iyo dukaamada gacanta labaad sida Fretex.

**Dadka waaweyn ee carruurta caawiya:** Urur samafaleed bixiya talooyin loogu talagalay waalidiinta oo ku saabsan mowduucyada sida shucuurta, kala tagga waalidka iyo ku barbaarka dhaqamada kala duwan. Waxay sidoo kale leeyihiin khadka taageerada waalidka oo ku hadla Bolish, Ruush iyo Litwayniyaan oo loogu talagalay waalidiinta Bariga Yurub. Khadka Taageerada Waalidka - Dadka Waaweyn ee Caawiya Carruurta (vfb.no)

**Rugta Caafimaadka:** Waxaad u baahan tahay oo keliya inaad la xiriirto rug caafimaad oo ku taal deegaankaaga haddii aad wax su'aalo ah qabtid. Uma baahnid inaad sugto ilaa aad balan ka hesho.

**Taageerada Waalidka:** Telefoon iyo khad qoraal oo bilaash iyo qarsoodi ah oo loogu talagalay daryeelayaasha haya carruur ka yar 18 sano, ee u baahan caawimaad, hagitaan ama u baahan inay fikradahooda la wadaagaan qof kale. Wuxuu furan yahay 24 saacadood maalin kasta, sanadka oo dhan.