



// Zukunftsministerium
Was Menschen berührt.

Xiriir xoog lagu yesho.

Xiriir xoog lagu yesho.

Laga bilaabo dhalashada, ilmahu waa ku tiirsasho dhow iyo xiriir saxda ah ee uu la leeyahay waalidka iyo qaraabada kale iyo saaxiibada. Inta badan ee uu dareemo in la jecelyahay oo la fahmo, inta wanaagsan ee uu horumari karo, wax barto oo uu noqdo mid madax banaan.

“Xiriir xoog lagu yesho” waxa uu muujiyaa waxay carruurta u baahanyihiin sanadahan hore ee qaaliga iyo sida waalidku ay u dhisi karaan xiriir xoogaysanaya laga bilaabo dhalashada – sidaas darteed il-mahoodu nolosha waxa uu ku dhex qaada isagoo dareemaya awood.

“Xiriir xoog lagu yesho” waxa uu sidoo kale ka dhiganyahay in waalidku aanay dayacin baahiyahoodu iyo xiriirada. Haddii waalidku had iyo jeer ay wakhti u sameeyaan naftooda (keli, sidii lamaane ama saaxiib). waxay ka awoodaystaan wax kasta oo nolosha maalin walba ah ee ilmahooda.

Xiriirka iyo jirka laysu dhoweeyo

Carurta waxay uu bahanyihiin in ay jirkooda ay isku dhawodan walidka ama qof kale oo ehel ah.

- ▶ Ilmahaga wuxu uu bahan yahay in uu ka helo dareenka jirkaaga ka socda iyo dareen kaga in uu helo.
- ▶ Ilmahagu wuxu jecel yahay in uu maqlo codkaga in uu daawado wejigaga in helo dareenka jirkaaga la dowesanaya ilmaga wuxu kaga bahan yahayay in ad qado

Ilamaha weji weji uu eeg wu jecel yahay in la eego oo la qaado isaga ku tusayo marka uu ka dhargo dareenkaaga iyo in dareenka jirka marka isaga ka jeesano ama wuxu bilabaya in uu hamansado wejigisa ka jeediyo.

- ▶ Baburka aad ku qado ilmahaga wa inad ku qada ilmahaga isago ku arkay weji weji ama dhanka ad ka aragto ilmaha yar wuxu marwalba raba in uu wejigaaga arko.



Dugsi iyo isku haleen

Carurta yar waxay doonayan isku haleen waxay doonaya qof ay isku haleen karan.

- ▶ Ilmaha wu kula „hadlaya“: codkiisa bu isticmalaya wejigiisa ayu wax ku mujinaya mar mar wu oyaya calamadahas wa inad ka war haysa.
- ▶ Isku day in ad fahanto waxa ilmahagu oo donayo calamadaha uu ku tusayo Waxa ay yihin. Markad tix geliso ilmaha waxa uu donayo in ad fahanto ilmahas wuxu noqonaya ilmo dugson oo jaceel bu daremaya.
- ▶ Gacmo jeceel wato marku ka helo wuxu donayo ilmahu waxa uu fudud noqonayo dunidan cusub uu so dhexgalay.

Uso jeesmada ilmaha iyo wada hadalka aad la yelanayso ilmaha

Ilmaha yar wuxu u bahan yahay in loo soo jeesto si daba joog ah walidkisa intas bu ka sugaya.

- ▶ Adigo wata nolol maalmeedkaaga isku day in ad ilmaga uu jogtid markasta.
- ▶ Ilmahaga la hadal oo uu sheeg waxa uu eegayo waxa ay yihin, uu sheeg waxa aad markas qabaneysid.
- ▶ Ilmahagu isago nunu ah ayu haddana ku degasanaya wejigaga intu eego ayu isku dayaya in uu ka daba hadlo marka ad ku aragto in uu isku dayayo in uu hadlo ka qaad hadalkas oo kadaba hadal sidaa buu hadal ku baranaya.



Sida aad qalbiga ilmaha uu dejin karto

Carurta yar waxay u baahanyihiin qof ay garanayan marka ay qaban cabsi ama ay is hubin ama ay oyaan.

- ▶ Laga bilabo bisha 8. ayay ilmaha kala gartan qof hadlaya ama qofka gacalka.
- ▶ Marka waxa laga yaba ilmagu in uu ka qalado dadka uu garaneen xatta wuxu ka qaloon kara qof ka tirsan gacalka.

- Ilmahaga dareenkiisa war ka hay waqti unan ka qalonin dadka lasug. Ilamaga si waqti unan qalo yeelan, marka qof cusub uu la kulmo. Waxa lakin muhim ah in markasta dul tagan tahay marku cusub baranayo.

Aqonso ilamahaga dabecadisa

Carurta yar midba wuxu uu bahda waqtigisa uu ku so bar bari laha.

- Ilmaha midba waqti bu qata sidu uu so kori laha nunu walba dabecad gar ah bu yeesha. Aqoonso waqtigisa uu ku bar barayo weligana ilma kale ha ku qiyasin.
- Ilmahaga uu ogolow in uu isagu iqtiaarkiisa ku koro, haddi ay xata adiga ay dhibato kula tahay.
- Wahad uu firsata waxa uu ilmahaga si ficin ugu karo, ku farax waxa uu bartay.



Karti uu ku yelen laha aqontisa ilmahu

Ilmaha yar wuxu jecel yahay in iskiis wax uu barto, wuxu uu bahan yahay dareenka ah in uu iskiis uu wax cusub u garto.

- Ilmaha yar wuxu jecel yahay in uu so fatasho meesha uu ku nol yahay ama garoonka ciyarta, uu ogolow in uu guriga so fatasho lakin marka haro wa inad so eegta in aysan wax qatar ah oo wax yeli kara ilmaha.
- Ilmahu wuxu uu bahan yahay in iqtiaarkiisa wax uu barta tasu waxay dhisaysa kartidisi.
- Marka ilmahagu damco in uu darkiisa xido, udaa si uu aqon uu yeesho ku si da bal in uu ku gulesto.

Ilmaha jawi fican ha ku jiro

Carurta yar waxay uu bahan yihin meel lixadadisa uu ku baran karo aga garkiisa una kula ciyari karo carur kale.

- Ilmahaga u ogolow in uu ku ciyaaro wax an aheen qatar sida dusuda waraqa ama karton halka wax badan bu ku baran kara Cawska uu sar halkas bu ku baran wax cusub.

- Carurta yar waxay uu bahan yihin meel ay ku ciyariikan sida dibeda garonka carurtu ku ciyaran waxay uu bahan yihin meel ay dhag dhaqaqi karan. Waxa ficnan laha adigo malinkasta dibeda hal sacad uu sara. Tasuna waxay muhim uu tahay koritankiisa xaga maskaxda iyo jidh kaba.
- Ilmahaga uu radi carur uu la ciyariikaro marba sida uu kari karto.



Hageenta

Ciyalka yar waxay uu bahan yahin qof dariqa saxa ah tuso.

- Waxa fican in waqti lo sameyo malin walba watigisa la siyo cunto, hurdo, ciyar. Ilmahu waxad barta in reerku hal mar cuntada la wada cunayo. Malinkasta wa inad ku wada barnamij sidas isna markas wu la qabsana waqtiyada lo sameeyay.
- Laga bilabo marku gaaro imahaga labo sano wuxu bahan yahay barnamij lagu wado: Ilmahu wa in ad barta wixi

mamnuuc in usan taban. Haddi aad uu macneso sabata an lo ogoleen in tabto waxas wu fahmi kara: Adna samar yelo waqhti bay qada naysa inta uu baranayo wixi mamnuuc ah iyo waxa lo ogal yahay. Marka bu ilmahuna ku fahmi dona.

- Adiga ah qofka ilmahu uu wax ka baranyo loma bahno in boqolkiba boqol in wixi keento. Sidan lagu tilmamay un ku soco gul bad keeni.

LINKIYADA FAA'IIDADA:

leh ee ku yaala Bavaria::

www.elternbriefe.bayern.de

www.elternimnetz.de

www.erziehungsberatung.bayern.de

www.familienbildung.bayern.de

www.familienbildung-by.de

www.familienhandbuch.de

www.familienstuetzpunkte.bayern.de

www.koki.bayern.de

www.schwanger-in-bayern.de

www.stmas.bayern.de

www.zbfs.bayern.de

Linkiyada dowladda ee faa'iidada leh

www.bzga.de (Xarunta Federaalka ee Waxbarashada Caafimaadka)

www.familien-wegweiser.de

Luqada barashadeeda

carruurta yar iyo ilmaha waxay uu bahan yahin in lala hadlo laga bilabo waqtiga uu dhasho laga bilabo.

- ilmahaaga hees wu jecel yahay heesaha laqaad oo u sheeg waxa qaba naysid sheko xarir u aqri buug sa.
- Walidka waxa ficin in ay ilmahooda kula hadlan afkooda hooyo. Afka walidku ay ku hadlan marka uu barto ilmahu af cusub na oo labad wu la qabsan karaa.
- Haddi walidka ay ku hadlan laba af oo kala jaad ah, markas qofba wa inu afkiisa kula hadla ilmaha.



Ka ilaali qalab yada casriga ah sida telefshanka ama kumbiyuutarka ilmahaga

carruurta yar waxay u bahan yihin in loo so jeesto walidkuna uu daryelo.

- Waxad eegta in laga nasto telefshanka iyo mobeelka iyo kumbiyuutarka markas ilamahaguna waqti buu ka heli doona.
- Ilmo ka yar sadex sano ha u shidin waxas haddi kale jah wareer bu ka qadi.
- Ilmaha yar waxba ma yeeleyso haddi adan uu shidin qalabyadas waxa ka ficin in ay ka maqnadan marka waqhti uu wax ku barta bu helaya.



Samir weyn baa loo baahanyahay

Carruurta yar waxay uu bahan yihiin dulqad iyo samir. Waxay u baahanyihiin walid garanaya waqtiga fasaxa la gaaray.

- Mar mar ba jira walidka ilamaha qayladiisu ay dhibayso oo garaneyn waxu qaban laha.
- Walidka qaarbaa ka cabsada in ay gacan ula tagan ama ay rux raxan. Weliga ilmahaga ha rux ruxin ama dilis ha ku sameen Haddi aad gaarto heer adan ilmaha qeeladisa adan uu dulqada

kareen, cabar naso oo ku hubso meel aman ah isku day inaad ku dagto.

- Adiguna isku day inaad is dejiso Haddi ad aragto in uu ilmaha kugu cusladay - Wa inad raadsataa qof ku awiya.



CAAWIMADA IYO WAANADDA DEGDEGA AH:

Telefoon bilaash ah oo loogu talo galay waalidka
0800 – 1110550
(Isniin – Jimco 9.00 – 11.00 a.m.
Talaado/Khamiis 5.00 – 7.00
fiidnimo.)
Adeegyada la talinta waalidka
onlaynka ah
www.bke-elternberatung.de

Qofka ilmahu uu yaqano ee mar mar haya

Carurta yar waxay u baahanyihiin in dad kale bartan oo masuul ehelka ah kale iyo kuwa jooga xananada.

- Ilmahaga wuu u baahanyahay in ehelka iyo qof wacan oo mar mar haya in ay isbartan. Lakin hubso in dowr qof isku haleen delete this word ay ku hayan ka ilaali is bedel badan.
- Qofka hay naya ilamaga si tartib ah ha isu bartan muddo bay qaadanaysaa intu la qabsanayo qofkas.
- Waxad markas weydiisa dadka ku hayo ilamaha aqbaarta xaalada.



Sida dalabka loo sameeyo: www.bestellen.bayern.de

„Xiriir xoog lagu yesho“ waxa so saray labo hayad oo kala ah Partnerprojekt der Elternbildung CH iyo hayada layiraho Jacobs Foundation.

www.zukunftsmministerium.bayern.de



Dem Bayerischen Staatsministerium für Arbeit und Soziales, Familie und Integration wurde durch die berufundfamilie gemeinnützige GmbH die erfolgreiche Durchführung des audits berufundfamilie® bescheinigt:
www.beruf-und-familie.de.



Wollen Sie mehr über die Arbeit der Bayerischen Staatsregierung erfahren? BAYERN DIREKT ist Ihr direkter Draht zur Bayerischen Staatsregierung. Unter Telefon 089 122220 oder per E-Mail unter direkt@bayern.de erhalten Sie Informationsmaterial und Broschüren, Auskunft zu aktuellen Themen und Internetquellen sowie Hinweise zu Behörden, zuständigen Stellen und Ansprechpartnern bei der Bayerischen Staatsregierung.



Bayerisches Staatsministerium für
Arbeit und Soziales, Familie und Integration

Winzererstr. 9, 80797 München
E-Mail: oeffentlichkeitsarbeit@stmas.bayern.de
Idee und Gesamtkonzept: Elternbildung CH, Zürich, 2014 Maya Mulle
Konzept und Text: Katharina Wehrli
Illustrationen: Jörg Saupe
Mitglieder der Expertengruppe: Irma Bachmann, Dr. Julia Berkic,
Marlies Bieri, Sabine Brunner, Viviane Fenter, Marianne Kunz,
Gabriela Leuthard, Elisabeth Schneider, Dr. Dieter Schürch,
Susanne Stefanoni, Urs Ziegler
Übersetzung: Interserv AG
Gestaltung: trio-group münchen
Druck: Druckerei Schmerbeck GmbH
Gedruckt auf umweltzertifiziertem Papier
(FSC, PEFC oder vergleichbares Zertifikat)
Stand: Dezember 2016
Artikelnummer: 1001 0557, Sprache: Somali
Bürgerbüro: Tel.: 089 1261-1660, Fax: 089 1261-1470
Mo. bis Fr. 9.30 bis 11.30 Uhr, Mo. bis Do. 13.30 bis 15.00 Uhr
E-Mail: Buengerbuero@stmas.bayern.de

Hinweis: Diese Druckschrift wird im Rahmen der Öffentlichkeitsarbeit der Bayerischen Staatsregierung herausgegeben. Sie darf weder von Parteien noch von Wahlwerbern oder Wahlhelfern im Zeitraum von fünf Monaten vor einer Wahl zum Zwecke der Wahlwerbung verwendet werden. Dies gilt für Landtags-, Bundestags-, Kommunal- und Europawahlen. Missbräuchlich ist während dieser Zeit insbesondere die Verteilung auf Wahlveranstaltungen, an Informationsständen der Parteien, sowie das Einlegen, Aufdrucken und Aufkleben parteipolitischer Informationen oder Werbemittel. Untersagt ist gleichfalls die Weitergabe an Dritte zum Zwecke der Wahlwerbung. Auch ohne zeitlichen Bezug zu einer bevorstehenden Wahl darf die Druckschrift nicht in einer Weise verwendet werden, die als Parteinahme der Staatsregierung zugunsten einzelner politischer Gruppen verstanden werden könnte. Den Parteien ist es gestattet, die Druckschrift zur Unterrichtung ihrer eigenen Mitglieder zu verwenden.