WAKHTIGA WAX DAAWASHADA EE CARRUURTA IYO BARASHADA LUUQADDA

Hagahan waxa uu ku siinayaa macluumaad ku saabsan saamaynta wakhtiga wax daawashadu uu ku leeyahay barashada luuqadeed ee ilmaha iyo talooyin ku saabsan sida loo maareeyo wakhtiga wax daawashada.

Sidee ayaa luuqadda loo bartaa?

Carruurtu waxay luqadda ku bartaan inay kula hadlaan dadka kale. Hal qaab oo kor loogu qaado barashada luuqadda ayaa ah in ilmaha iyo waalidkoodu wada wadaagaan shayga dareenka soo jiidanaya (tusaale, isla akhrinta buug, ka hadalka alaab-alaabayda). Barashada luuqadda waxaa sidoo kale taageera waalidka oo ka jawaaba isku dayga ilmaha inuu wadaxiriir sameeyo iyo inuu u hadlo qaab uu ilmuhu udub-dhexaad u yahay oo ku haboon awoodda ilmuhu leeyahay.

Carruurta ayaa sidoo kale u baahan dadka waaweyn si ay u siiyaan tusaaleyaal luuqad ahaan qani ah si ay u bartaan ereyo cusub, tusaale ahaan. Marka waalidku buug u akhriyo ilmihiisa oo uu la eego sawirrada ku yaala buuggaagta ilmaha, ilmuhu wuxuu bartaa ereyo kala duwan oo badan, jumlado iyo qaab-dhismeedka luuqadda.

Wakhtiga wax daawashada wuxuu, marka uu ugu daran yahay, faragelin karaa ama dhimi karaa isdhexgalka weji-ka-wejiga ah ee muhiimka ah. Sidaas awgeed, ilmuhu ma helo wakhtiga barashada iyo hab luuqadeedka ay tahay inuu bulshadu kula sameeyo isdhexgal.

Saamaynta wakhtiga wax daawashadu ku leedahay barashada luuqadda

Wakhtiga wax daawasho ee carruurta:

Waqti badan inay carruurtu wax daawadaan waxay dhaawac u keeni kartaa inay luuqadda bartaan. Mar kasta oo ilmuhu isagoo yar bilaabo isticmaalka aaladaha dhijitaalka ah, waxaa badan saamaynta wakhtiga wax daawasho uu ku yeelan karo xirfadooda luuqadeed.

SABAB?

- Ilmuhu wuxuu haystaa fursado aan badanayn oo uu si weji-ka-weji ah ula macaamili karo dadka waaweyn.
- Waqti badan oo wax daawasho ayaa ka ilaalin kara ilmuhu inuu la kulmo dhacdooyinka caadiga ah ee maalinlaha ah iyo indhaindhaynta deegaanka.
- In daawashada shaashadaha wax lagu barton waxtar uma laha sida waxbarashada weji-ka-wejiga ah. Aad ayay ugu adkaan kartaa carruurta da'doodu ka yar tahay laba sano jir inay wax cusub ka bartaan shaashadda.
- Waqtiga wax daawasho wuxuu sidoo kale saamayn ku yeelan karaa feejignaanta, is-xakamaynta iyo xirfadaha bulsheed ee carruurta. Kuwani waxaa lala xidhiidhiyaa barashada luuqadda.

Wakhtiga wax daawasho ee waalidka:

Mar kasta oo ay badato in waalidku isticmaalaan aaladaha dhijitaalka ah, waxay u badan tahay in ilmahoodu in badan wax daawan doono.
Wakhtiga wax daawasho ee waalidka, sida isticmaalka telefoonka gacanta, ayaa faragelin kara oo ay dhimi kara isdhexgalka waalidka iyo ilmaha sidaas awgeedna saamayn kara barashada luuqadeed ee ilmahooda.

SABAB?

- Waalidiintu waxay tusaale u noqdaan wakhtiga wax daawasho waxayna dejiyaan caaddooyinka wax ku daawashada guriga dhexdiisa.
- Haddii waalidku diirada saaro wax daawashada, si dabiici ah u lama socon doono ilmahooda ama hindisayaasha ilmaha.

Wakhtiga wax daawasho ee la wada qaato:

Wakhtiga wax la daawashada waalidka wuxuu dhimaa waxyeellada xun ee ka dhalan karta wakhtiga wax daawasho.
Marka laga hadlayo carruurta waaweyn, wakhtiga wax daawasho ee la wadaago ayaa laga yaabaa inuu wax ku biiriyo ilmaha, tusaale ahaan, barashada ereyo cusub.

SABAB?

- Faa'iidooyinka ayaa lagu saleeyaa in waalidku uu si wadajir ah u daawadaan barnaamijka isaga iyo ilmahooda oo si firfircoon u laqabeeya iyo isku xidha dhacdooyinka ka socda shaashadda iyo dunida dhabta ah, imminka ama marka barnaamijku dhammaado.
- Barnaamijyada waxbarasho ahaan iyo da'da ahaan habboon ayaa laga yaabaa inay ku dhiirigeliyaan ilmaha inuu barto waxyaabo cusub.

Talooyinka wakhtiga wax daawasho:

- **Carruurta da'doodu u dhaxayso 0 ilaa 2 jir:** Gebi ahaan waxba looma shido.
- **Carruurta ka yar da'da dugsiyeedka:** Bilaw ka daahiyo inta suurtogalka ah. Wax ka badan hal saac maalintii barnaamijyada iyo ciyaaraha da' ahaan ku habboon. La daawashada waalidka ilaa xad inta suurtogalka ah.
- **Carruurta gaadhay dugsi hoose:** Wax ka badan laba saacadood maalintii ee barnaamijyada iyo ciyaaraha da' ahaan ku habboon, balse xitaa taasi ayaa xad-dhaaf noqon karta. Waxaa lagula talinayaa waalidiinta inay la socdaan habdhaqanka ilmahooda kadib marka wakhtiga wax daawashadu dhamaado. Haddii wakhtiga wax daawashadu uu keeno, tusaale ahaan, deganaan la'aan ama xanaaq, waa fikrad fiican in la dhimo wax daawashada.

Talooyinka isticmaalka iyo maaraynta wakhtiga wax daawasho:

1. Iska daa wakhtiga wax daawasho. Isticmaalka shaashadaha waa in laga fogaadaa, tusaale ahaan, xilliga hawlaha la qabanayo subaxdii iyo fiidkii, wakhtiyada cuntada iyo safarrada maalinlaha ah.
2. Mar kasta oo ay suurtagal tahay, waa in wax lala daawado waalidka. Kala hadal waxa aad daawanaysan ilmahaaga oo ka caawi inay fahmaan waxa ay ka arkaan shaashadda.
3. Ku daawo barnaamijyada afkaaga hooyo ama luuqadda xarunta xannaanada carruurta ama dugsiga ilmahaaga. Ilmaha ka yar da' dugsiyeedka waa inuusan dhegaysan, tusaale ahaan, Af-Ingiriisi ka shidan shaashadda inuu yahay luuqad qoysku adeegsado mooyaane.
4. Qofka weyn waa inuu doorto barnaamijka wakhtiga wax daawasho iyadoo la eegayo da'da ilmaha. Telefishinku waa dooq ka wanaagsan telefoonada gacanta sababtoo ah barnaamijyadu si fiican ayaa loo xakamayn karaa.
5. Ka fogow daawashada fiidyowyada muddada gaaban (tusaale, muuqaallada Youtube-ka ama shabakadaha baraha bulsheed). Waa kuwo, celcelis ahaan, ay ku jiraan barnaamijyada ugu xun ee suurtogalka ah ee aan loogu talagelin ilmaha koraya.
6. Waalid ahaan, ka fiirso wakhtiga aad wax daawato iyo caaddooyinkaaga.
7. Ka fogow isticmaalka aaladaha dhijitaalka ah si aad u dejiso ugana mashquuliso habdhaqanada shucuurta iyo dabeecadaha adag leh (tusaale, xanaaqa, caajiska, sugitaan la'aanta, ka qaadashada alaabalaabey ilmo kale). Samaynta arrintani uma saamaxayso ilmaha inuu wax barto, tusaale ahaan dejinta shucuurta ama wadaagida alaabalaabeyda dadka kale.
8. Ku beddel wakhtiga wax daawasho hawl-maalmeed caadi ah (cunto karin, nadiifin, dukaamaysi), u bixida bannaanka, jimicsi, wax sawirid, ciyaar, indha-ndhaynta deegaanka marka aad safraysid iyo ka hadalka waxyaabaha aad aragto.