BARNDOM UTAN BROTT

Gäng-snacket

Hage loogu tala galay waaliddiinta iyo dadka kale ee waaweyn ee muhiimka ah

Somaliska

Ma ka welwelsantahay in kooxo dambiilayaal ah ay qortaan ilmahaaga?

Carruur aad u tiro badan oo Iswiidhan ku nool ayey soo jiitaan kooxo dambiilayaal ah. Qaarkood aad ayey u yaryaryihiin oo waa ilaa iyo 10-12 sano jirro. Ka waalid ahaan, macallin, tababare, xubin qoyska ka tirsan ama qof kale oo muhiim ah ahaan, waa wax caadi ah in la dareemo niyad jab iyo murugo. Gaar ahaan haddii aad dareemeyso inaad keli ku tahay xaaladdaada.

La hadal dadka kale

Tallaabada koowaad waa inaad la hadasho dadka kale ee waaweyn iyo canuggaaga. Waxaa sidoo kale jira dhinacyo badan oo bulshada ka mid ah oo caada u leh caawinta iyo taageeridda dadka.

Fiira gaar ah u lahaw calaamadaha digniinta oo waqti fiican oo hore taageero dalbo. Wadajir waxaan carruurta oo dhan ugu abuuri karnaa carruurnimo badbaado leh oo aamin ah, oo dambi la'aan ah.

Kooxaha dembiyada ku hawlan waxay joogaan halka uu canuggaagu joogo

Dadka dembiilayaasha ah, ama la socda dembiilayaashu, waxay joogi karaan agagaarka dugsiyada, faras magaalaha ama agagaarka gurigaaga. Badanaa waa dhallinyaro waaweyn oo saaxiibbo isaga dhigaya canuggaaga. Waxay tusaale ahaan siin karaan pizza iyo cabitaanno fudfudud, iyaga oo ammaanaya isla markaana siinaya hadiyado. Ama waxay ku casuumi karaan inay gaari ku qaadaan. Waxay kooxdu canugga siineysaa dareen ka tirsanaasho oo iyaga ah.

Calaamado digniin oo ay tahay inaad ku baraarugsanaanto waa in:

- ➜ Uu canuggaagu billaabo inuu been sheego ama wax qar-qariyo
- ➜ Uu billoaabo inuu la so-socdo dhallinyaro ka waaweyn ama dad waaweyn oo cus-cusub
- ➜ Uu guriga la yimaado dhar cusub ama taleefan cusub
- ➜ Uu joojiyo inuu lacag ku weydiisto ama uu u muuqdo inuu lacag badan haysto
- ➜ Uu dirayo ama loo soo dirayo lacago badan ama looga shakisanyahay (Swish loosoo marinayo ama akoon bangi)
- ➜ Uu billaabo inuu haysto laba taleefan oo gacanta ah
- ➜ Uu keeno inuu u hadlo si kale oo uu keeno aragtiyo iyo qiyam cusub

Maxay kooxaha gaangisku rabaan in uu ilmuhu sameeyo?

Waxay dembiilayaashu badanaa rabaan inuu ilmuhu ka caawiyo hawlo kala duduwan. Sida qaadidda iyo geynta daroogada iyo hubka, u hanjabidda dadka kale ama xaaladaha qaarkood inuu xitaa qof dilo. Waxyaabaha loo dirayo waxay billowga hore u ekaan karaan kuwo yar-yar, laakiin si dhakhsi ah ayey u noqon karaan khatar.

Maaha wiilasha oo kaliya

Xitaa gabdhaha waa ay soo jiitaan burcaddu. Badanaa waxay leeyihiin dowr ka yara duwan kan wiilasha, sida qarinta ama qaadista lacagta iyo daroogada. Waa dhif in uu boolis joojiyo gabar aan xukun kudhicin, faa'iido weyn ayeyna taasi u lahaan kartaa burcadda. Sidaa darteed waqti badan ayay qaadan kartaa in la ogaado in gabadhu ay ku biirtay dembiilayaasha.

Carruur iyo dhallinyaro si gaar ah u nugul

Carruurta qaar ayaa si gaar ah ugu nuglaan kara marka ay burcaddu isku dayaan inay qortaan xubno cusub. Waxay tani tusaale ahaan khuseyn kartaa carruurta waddanka yimid iyagoo aan waalid la socon ama carruurta la meeleeyay. Waxay boolisku xittaa qeyla dhaan ka muujiyeen in kooxaha dambiilayaashu ay ag meereystaan iskoollada loogu tala galay carruurta caqliga naafada ah.

Kooxaha gaangisku waa waddo qaldan oo loo maro

Dembiilayaashu marnaba kama caawinayaan ilmahaaga inuu gaaro riyooyinkiisa. Waxay ilmaha uga faa'iidaysanayaan oo keliya in ay ku helaan maqaam ama ay uga fogaadaan xabsi.

Waxaa dembiyada carruurta u soo jiida si ay u helaan:

- ➜ Kabo iyo dhar qurxoon
- ➜ Maqaam iyo ixtiraam
- ➜ Koox ka tirsanaasho, dareen ka tirsanaasho

Waxay carruurtu inta badan aagga ku arkaan dhallin-yaro ka waaweyn oo u muuqda inay guulaysteen. Dhallinyaro saaxiibbo badan leh oo wax fiic-fiican iibsan kara.

Carruurta qaarkood waxay u maleeyaan in burcaddu ay ka caawin karaan inay gaaraan riyooyinkooda. Waxay rabaan in la ixtiraamo oo ay "wax noqdaan". Ama ay keliya awoodaan inay iibsadaan dharka ay ku riyoodaan.

Adiga ayaa ugu muhiimsan ilmahaaga

Ka qof weyn ahaan, waxaad tahay qof aad muhiim ugu ah nolosha ilmaha, xitaa haddii uusan ilmuhu mar walba muujineyn taas. Adiga ayaa ah qofka wax arki kara, weydiin kara oo dhageysan kara - marar badan iyo marar badan.

Sii wad inaad weydiiso

Carruur badani waa ay fahmayaan in waxa dhici doona aysan ahayn wax sax ah. Waxaa laga yaabaa inay xishoodaan, ama rabaan inay ilaaliyaan qoyska intiisa kale. Sidaa darteed, waxaa laga yaabaa inay ka fogaadaan inay wax kuu sheegaan ama xitaa been kuu sheegaan. Inkastoo aad leedihiin xiriir dhow oo kalgaceyl badan.

Waa muhiim inaad sii waddo inaad wax ka weydiiso caafimaadkooda iyo waxa ay sameeyaan, xitaa haddii ilmahaagu uusan rabin inuu kuu jawaabo. Inaad halkaas u joogto waxay ka dhigan tahay wax badan.

Waxyaabaha carruurta ka ilaaliya dembiyada:

- ➜ Waqti firaaqo ah oo firfircoon, ruutiin aamin ah
- ➜ Iskool dhigasho, leh taageero dheeraad ah haddii loo baahdo
- ➜ Wax wadajir ula sameyn dad waaweyn
- ➜ Dad waaweyn oo wax ka celinaya, dejinayana xudduudo cad
- ➜ Dad waaweyn oo wax waydiinaya isla markaana dhegaysanaya

Waxaa muhiim ah in la isku dayo in la fahmo fikradaha iyo dareenka canugga iyada oo aan la xukumeyn, si uu ilmuhu ugu dhiirrado inuu sheego waxyaabaha fiic-fiican iyo waxyaabaha xun-xun intaba.

BARNDOM UTAN BROTT

Ett initiativ från Länsstyrelserna

Haddii aad ka welwelsantahay in ilmahaaga loo jiido xagga dembiyada, waxaa jira taageero iyo caawimo aad heli kartaa, adiga iyo ilmuhuba.
Xasuusnaw inaad qarsoodi ahaan karto marka aad wacayso ama e-mail direyso.

Taageero ka jirta Iswiidhan oo dhan:

- ➜ Khadka Qaran ee Bris ee Caawinta Carruurta: 116 111
- ➜ Telefoonka Bris ee dadka waaweyn ee luqadaha Iswidhishka: 077–150 50 50, Ingiriisiga iyo Carabiga: 077-448 09 00
- ➜ Khadka caawinta ee dadka dembiyada laga galay – ee laguugu tala galay adigaaga ah dhibbane, markhaati ama qaraabo: 116 006 ama brottsofferjouren.se
- ➜ Khadka waalidka – khadka taageeridda ee laguugu talagalay adigaaga ka welwelsan canuggaaga: 020-85 20 00 ama mind.se
- ➜ Booliska: wargelin ama tilmaan, telefoon 11414 ama polisen.se/tips Wac 112 arrimaha degdegga ah.

Taageero maxalli ah oo gudaha Ludvika/Dalarna

- Soo dhawaynta adeegyada bulshada ee carruurta iyo dhallinyarada: Wac xiriiriyaha degmada 0240-860 00 oo ka codso in aad la hadasho qaabilaadda ku saabsan daryeelka shakhsiga ah iyo kan qoyska.
- Khadka heeganka bulshada ee Dalarna: Wac 112 oo ka codso in lagugu xidho khadka heeganka bulshada ee Dalarna.
- Khabiirada cilmiga bulshada ee wareega: Jörgen Grundström, 0240-868 83 (lambarka SMS: 076-126 27 07), Emelie Angelin, 0240-868 73 (lambarka SMS: 070-252 70 87), e-mail: faltgruppen@ludvika.se.
- Iskuduwaha ka hortagga dembiyada: Matilda Tjust, 0240-860 27, e-mail: matilda.tjust@ludvika.se.

Länsstyrelserna

Polisen

LUDVIKA KOMMUN