

Bilaabista dugsiyada iyo xannaanooyinka carruurta dayrtan 2020

Sidee ayuu caabuqa dunida ee koroona u saameeyey nolol maalmeedka dugsiyada iyo xannaanooyinka carruurta ee magaaladan?

Waxaanu weydiinay:

Hoggaamiyaha dugsiyada degmada, Eva Elisabeth Belboe
Hoggaamiyaha xannaanooyinka carruurta degmada, Ella Ingdal
Dhakhtarka guud ee degmada, Betty Pettersen
Maamulaha dugsiyada Ila, Trude Mathiesen iyo
Maamulaha xannaanada carruurta ee Øya, Gunn Kristin Hansvold

Sidee bay dugsi bilaabistu 14-ka ogosto ahaanaysaa?

Waxaa jiraya kala duwanaansho iskoolka ku eg ah oo ku xiran tirada ardayda iyo dhismaha dugsiyada, laakiinse dhammaan dugsiyadu waxay ku dadaalayaan inay ku dhaqmaan xeerarka ka hortagga faafitaanka caabuqa.

Waxaanu dejinaynaa qorshe oo diyaarinaynaa habdhaqan ah heerka jaallaha waxaana weli lagu wada raacayaa saddexda tiir: - **oo mudnaanta u kala leh sidan hoose:**

- 1. Dadka bukaa ma aha inay dugsiyada yimaadaan/joogaan**
- 2. Nadaafad wanaagsan**
- 3. Isu dhowaanshaha dadka oo la yareeyo**

Maxaa sideedaba loola jeedaa in dugsiyada ku jiro heegan jaalle ah?

Waxaa si gaar ah loogu qaatay nidaamka samaafaraha waddooyinka in lagu dabbaqo waxqabad yaraynaya isu dhowaanshaha iyo nadaafadda oo la xoojiyo. Hadafka ugu weyn ee laga leeyahay heerka jaallaha iyo casaanka ah waa in carruurta iyo shaqaalaha isu dhowaanshahooda la xaddido taasna loo wada warhayo.

Ma la oggolyahay sidii ay caadadu ahayd in waalidiinta carruurta safka kowaad ay soo raacaan maalinta u horreysa ee iskool bilaabista?

Talooyinka ka hortagga faafitaanka caabuqa waxaa ku qoran in waalidku/mas'uulku uu ilmihiiisa sidii caadiga ahayd u keeni karo una kaxayn karo mar hadday caafimaad qabaan. Taas oo jirta haddana waa in aanay jirin dad badan oo meel isugu yimaada, waana tan la jecelyahay iskool bilaabista safka 1aad, oo dadka waaweynin waa inay xusuusnaadaan inay raacaan xeerka fogaanshaha hal mitir. Taas awgeed way adkaanaysaa in waalidiintu ay carruurtooda u raacaan ilaa fasalka gudihiisa. Dugsiyo

badan ayaa maalinta qorshaystay oo saacado kala duwan u wacay kooxo tiro yar oo iskool bilaabayaal ah. Waayo aragnimo ahaan waxaanu aragnay in sida qaalibka ah ay dhammaan iskool bilaabayaashu ay awoodaan inay raacaan ardayda kale iyo macallinka iyadoon waalidku/mas'uulku u baahan inuu raaco. Kuwa badan oo carruurta ka mid ahi waxay kaloo joogayaan SFO-ga.

Taas awgeed waxaanu dugsiyada ku boorinaynaa inay sida ugu badan ee suurtowda joogaan dibedda, si tirada ugu badan ee suurowdaa ay u dareemaan dhacdadaa weyn ee maalinta ugu horreysa iskool bilaabista. Dugsiga ayaa arrintan sida ugu habboon ka yeelaya.

Dhammaan safafku ma isku waqti bay bilaabayaan mise waa la kala duwayaa?

Arrintan dugsiyadu way ku kala duwanaayaan. Dugsiyada qaar baa leh irrid saf kasta u gaar ah, halka qaar leeyihiin ugu badnaan labo irridood iyo jaranjaro oo dhammaan safafku ay wadaagaan. Waxaa taas awgeed lagama maarmaan ah in dugsigu qorshaysto sida ugu habboon si looga dheeraado saf dheer iyo isku xoomid.

Waxqabad caynkee ah ayaa la suubiyey si looga hortago is qaadiinta?

Dugsiga ayaa suubinaya inay shaqaalaha, ardayda iyo waalidiinta dib ugu sharra- xaan warsiinta ka hortagga faafitaanka caabuqa. Taas waxaa ka mid ah inay caddahay in qof jirrani aanu dugsiga imaanin, in lagu dhaqmo nadaafadda gacanta/quficidda, in la fuliyo dhaqitaan sugan iyo in la doono in la yareeyo isu dhowaanshaha ardayda dhexdooda, ardayda iyo dadka waaweyn dhexdooda iyo dadka waaweyn dhexdooda.

Dugsiyadu waxay heleen macluumaad khuseeya xeerarka jira iyo mareego ay sameeyeen Udir (Agaasinka waxbarashada) iyo Folkehelseinstitutt (machadka caafimaadka dadweynaha), kuwaas oo ay darsayaan iyagoo shaqaalaha isla eegaya usbuucyada qorshaynta, iyo inay isla lafaguraan su'aalaha lagama maarmaanka ah hadba xaaladda dugsigoodu siday tahay.

Ma jirayaan meelo dugsiyada la dhigayo jeermis-dile/aalkolo?

Dugsiyada way jirayaan meelo la dhigayo jeermis-dile oo shandadaha ayaa lagu sidayaa kolka la jiro nashaadooyinka dugsiga dibedda ka ah.

Fasalada, ama kooxaha isku safka ah, inta badan way isla joogaan. Tiro intee leeg ayay kooxuhu noqonayaan?

Fasalka dhamaamtii waxaa la xisaabiyaa koox. Qeexitaanka Agaasinka waxbarashadu waa sidan:

- SFO-ga iyo safaka 1aad-7aad fasalku waa = inta u dhexaysa 25 ilaa 30 arday
- Fasalada 8aad-10aad fasalku waa = 30 arday.

Halkan lafteeda dugsigu isagaa sida ugu habboon yeelaya hadba tirada ardayda ee dugsiga.

Wasiirka waxbarashada wuxuu talaadadii kulan saxaafadeed ku sheegay in aanay dugsiyadu/xannaanyinka carruurta aanay meelaha ugu xaddidaadda badan, sababtoo ah ma aha meelaha is qaadiintu ka timaado. Waa in ardaydu ay maalin joogooda dugsiga u dareemaan sida ugu badan ee caadiga ah.

Dhammaan safafku ma isku mar bay barxadda dugsiga u baxayaan?

Waxaa qumman in kooxaha (aan wadashaqayni) leeyihiin aagag u kala gooni ah kolka ay dibedda ku dheelayaan. Aagagga dibedda way kala sugi karaan loomana baahna in aagagga la nadiifiyo kolka ay isu beddelayaan. Dhawr kooxood ayaa isku waqti dibedda joogi kara. Si loo ilaaliyo kala fogaanta kooxaha, waxaa meesha lagu ciyaaro loo qaybin karaa soonayaal.

Halkan lafteeda waa lagu kala duwanaa karaa waxayna ku xirantahay weynaanta barxadda dugsiga iyo aagagga dibedda.

In muddo ah ayuu SFO-gu furnaa iminkana dhammaan safafku waxay bilaabayaan iskoolka. Sidee wax u kala soconayaan?

Talooyinka ka hortagga caabuqu waxay sheegayaan in SFO-ga loo kala joogo kooxo safaf kala ah. Waxaa qumman in kooxaha (sida dugsiga) SFO-ga loo agaasimo. Iyadoo lagu xisaabtamayo tirada ardayda waxaa tusaale ahaan loo qorshayn karaa saf saf, haddii la gartana la helo xal kale oo daryeelaya xaddidaadda isu dhowaan- shaha. Waa in SFO-ga iyo dugsigu iska kaashadaan arrimaha kooxaha iyo waqtiga/aagga dibedda ee la joogayo. Waxaa la doorbidayaa in SFO-gu uu dibedda ahaado kolka fasalada kale ay wax dhiganayaan waxaana qumman in ardaydu ay SFO-ga leeyihiin meelo u gaar ah oo cunno iyo nashaadooyinba.

Cunto ma laysku siinayaa SFO-ga mise waa in qofku soo qaato cuntadiisa?

Waxay arrintu halkan ku xirantahay xaaladda dugsiga. Dadka qaar baa cunto ka hela SFO-ga, qaarna waxaa laga codsadaa inay soo qaataan cuntada.

Talooyinka waxaa ku qoran in safafka 1aad-7aad sidani khusayso:

- Waa in aanay carruurta wadaagin cunno iyo cabbitaan.
- Waa in cuntada dugsiga looga sameeyo sida waafaqsan xeerarka jira.
- Waa in cuntada loo bixiyo nafar nafar.
- Waa in carruurta isku kooxda ahi ay isku meel ku cunteeyaan. Waxaa quman in hoolka cunnada ee la wadaago ay kooxuhu xilliyo kala duwaan ku cunteeyaan. Ha la nadiifiyo kuraasta iyo miisaska koox walba gadaasheeda.

Fasalada 8aad-10aad

- Waa in aanay ardaydu wadaagin cunno iyo cabbitaan.
- Waxaa qumman in arday weliba miiskiisa wax ku cuno.
- Cunto waa lagu samayn karaa dugsiga sida waafaqsan xeerarka jira ee maqaayadda

iyo meelaha wax laga cuno.

- Waa in cunnada loo bixiyo nafar nafar.
- Waxaa qumman in kooxaha islihi wada fariistaan maqaayadda la wadaago.

Xisadaha jimicsigu ma sidii caadiga ahayd bay ahaanayaan?

Waxaa lagu talinayaa in xisadaha jimicsigu ay usbuucyada hore lagu suubiyo bannaanka ilaa inta aqoon fiican looga yeelanayo xaaladda is qaadsiiinta caabuqa.

Maxaa dhacaya haddii dugsiga laga helo arday ama shaqaale qaba caabuqa?

Dabagalka caabuqa ayaa kolkaa qiimaynaya meesha uu qofkaasi ka soo qaaday ama qofka uu qaadsiiyey. Iyadoo taa lagu salaynayo waxaa la qiimayn doonaa waxa la sii qabanayo.

Maxaa dhacaya haddii caabuqa laga helo qof u dhow araday ama shaqaale?

Dabagalka caabuqa ayaa xaaladda qiimaynaya iyagaana kala caddaynaya in loo baahanyahay tijaabo qaadis, karantiimayn iyo warsiin.

Halkee ayuu waalidku ka helayaa macluumaad khuseeya xeerarka u yaala dugsigooda?

Dugsiga ayaa macluumaadka buugga meldebok ugu gudbinaya waalidiinta.

Xeerarka u yaalla xannaanooyinka carruurta

Shuruudaha xannaanooyinka carruurta Trondheim way kala duwan yihiin waxaana sida dugsiyada oo kale jiraya in xannaanba sida u qumman ku dhaqanto.

Sidee bay xannaanooyinka carruurta u qaabilayaan carruurta cusub?

Qaadashadu waxay badanaaba xannaanada carruurta ka sii bilaabantaa fasaxa kulaylaha hortisa, ama maalinta aanu helno farriin in la aqbilay deeqda booska. Taas macnaheedu waa in usii diyaargarowga qaabilaadda waalidiinta iyo carruurta la bilaabi karo muddo ka hor maalintaas ay bilaabayaan. Xannaanooyinka carruurta waxay diraan warqado soo dhoweyn ah, qaarna waxaaba lagula sii xiriiray dhijitaal. Sanadkan waxaa runtii diiradda la saaray in macluumaad aasaasi ah laga bixiyo habdhaqanka ka hortagga faafitaanka caabuqa, maaddama arrintani ay tahay mid ay iska kaashanayaan shaqaalaha iyo waalidiintu.

Ma la oggolyahay in waalidiintu ay xannaanada carruurta la joogaan carruurta la qabsanaysa xannaanada carruurta?

Arrintan waa lagu kala duwanaan karaa. Qaarbaa qorsheeya in la barto aagga bannaanka, qaar waxay xannaanada gudaheeda ku leeyihiin qolol u gaar ah, halka ay qaar dib u habeeyaan kooxaha carruurta si inta ugu yari ay mar isku meel ugu kulanto.

Xannaanooyinka carruurta waxay ku dhaqmaan kala fogaansho habboon oo u dhexeeya shaqaalaha iyo waalidiinta, waxayna dhaqaan meelaha korkooda iyo meelaha la taabto. Si fiican ayaa loo raaca habdhaqanka ka hortagga caabuqa.

Maxaa sideedaba loola jeedaa in xannaanada carruurta ku jirto heegan jaalle?

Waxaa loola jeedaa in xannaanada carruurta ku dadaalayso inay dabbaqaan waxqabad ah isu dhowaansho yarayn, halkaas oo xoogga la saarayo nadaafadda, waxaa la yaraynayaa

tirada istaabashada iyo arrinta oo loo warhayo.

Heeganka jaallaha ah macnihiisu waa in la qorshayn karo kooxo ka badan kuwa kolka lagu jiro heeganka casaanka ah. Tani waxay saamaxaysaa si yare fudud oo wax loo qabanqaabiyo kolka alga fekerayo waqtiga shaqaalaha iyo waqtiga joogitaanka carruurta. Laakiinse waxaa muhim ah in la caddeeyo in aynaan ku jirin aagga cagaarka ah iyo in la raaco waxqabadyada kale ee ka hortagga faafitaanka caabuqa ee u yaal aagga jaallaha ah.

Ma in carruurta dhammaan xilliyada cunnada ay cuntadooda soo qaadataan baa mise xannaanada carruurta ayaa cunta laga bixinayaa?

Halkan lafteeda waa lakala duwaanayaa sababtoo ah meel waliba shuruudaheeda iyo wax isku aaddinteeda ayay leedahay. Qaar cunto ayay bixiyaan xilliyada cunnada kolkaas waxaa ilma kasta la siiyaa nafarkiisa. Meelaha ay carruurta wadato cunta- dooda xilliga cunnada, waalidiintu ma bixinayaan kharash cunto, go'aankaas waxaa lala kaashaday Brukerrådet (Guddiga adeegis wanaagga). Kooxuhu xillayada loogu talo galay ayay cuntaynayaan meelaha korkoodana waa la dhaqayaa.

Intee baa xannaanooyinka carruurta ku haaboon inay kooxuhu leekaadaan?

Kolka lagu jira heegan jaalle ah carruurta ugu yaryar waxay kooxdu ahaan kartaa 3-5 ilmood. Saldhigu wuxuu ahaan karaa 4 kooxood. Waxaa kolkaa isla shaqaynaya kooxda 1 iyo 2 waxaana lagu dadaalayaa in laga fogeeyo kooxda 3 iyo 4. Carruurta waaweyn waa la laban laabi karaa iyagoo saldhigoodu gaarayo 24 ilmood. Kolkaa waxaa loo qaybin karaa 3-4 kooxood. Arrinta ugu muhimsani waa kala fogaanshaha shaqaalaha iyo kooxaha shaqaalaha ah oo joogto noqda.

Aagga dibedda ma laysu qaybinayaa, hadday dhacdana sidee?

Xannaanooyin badan ayaa maalinta leh xilliyada kala duwan oo dibedda loo kala baxo. Badanaa kuwa yarayar ayaa dibedda jooga inta ka horraysa qadada maaddaama ay iyagu seexdaan qadada ka dib. Si ay u suurowdo in inta ugu yari ay gudaha isugu yimaadaan waxaa badi dadka u fiican aagga dibedda si loo awoodo in laysu qaybiyo kooxo oo sidaasna ay dad badani isku waqti dibedda joogaan. Qaar baa qorshe khariidad ah u leh aagooda qaarna waxay ku kaltamaan aagagga bannaanka dibedda. Way adagtahay in kuwa yaryar aagga dibedda la kala qaybaqaybiyo wayna adagtahay in taas la fuliyo. In kastoo ay qorshaynta maalinjoogga xannaanada carruurta ay nooc kale tahay dad badanna ay ku adagtahay, waxaa dhammaan la suubinayaa sida ugu fiican si ay carruurta u dareemaan waqti wacan anagoo isla markaas raacayna habraaca ka hortagga faafitaanka caabuqa.

Talooyinku waxay sheegayaan inay labo kooxood isla shaqayn karaan kolka la fulinaya waxyaalaha baraatikada ee maalin joogga xannaanada carruurta (dibedda la doorbidayaa). Kooxaha (aan wada shaqayni ka dhexayn) waxaa qumman inay leeyihiin aagag kala duwan oo dibedda ay ku ciyaaraan. Kuwaasi way iska daba isticmaali karaan aagga dibedda loomana baahna in aagagga la nadiifiyo ka hor is beddelkooda. Dhawr kooxood ayaa isku waqti dibedda joogi kara. Si loo ilaaliyo kala fogaanshaha kooxaha, waxaa meesha ciyaarta loo qaybin karaa soonayaal.

Maxaa dhacaya haddii xannaano carruur laga helo ilmo ama shaqaale qaba caabuqa?

Dabagalka caabuqa ayaa kolkaa qiimaynaya meesha uu qofkaasi ka soo qaaday ama qofka uu

qaadsiiyey. Iyadoo taa lagu salaynayo waxay dabagalka caabuqu qiimayn doonaan waxqabad heer shaqsi ah iyo iyagoo kaashanaya maamulaha xannaanada iyo dad kale la qiimaynayaa hawlgal weyn oo laga fuliyo xannaanada carruurta, waxaa ka mid ah nooca wacyigelinta laysa siinayo.

Haddii caabuqa cid laga helo hoggaamiyaga unuggu wuxuu helayaa farriin wuxuuna kolkaa bilaabayaa waxqabadka loo baahanyahay, tusaale ahaan in la suubiyu in xannaanada carruurta laga “dhaqo caabuqa”, oo laga warbixiyo isla kooxda qofkee baa qof kale la joogay iwm. Haddaba taas awgeed waxaa aad u muhim ah in aynu (mar haddaynu ku jirno heerka jaallaha) kooxaheena sii wadano. Iyana kama qiima liidato in waalidiinta iyo shaqaaluhu ay helaan macluumaad wacan oo dhab ah. Buugga meldeboka waa aalad wacan oo muhim ah. Waxaa muhim ah in dhammaan lays wada dejiyo oo laysu laab qaboojiyo, mid yar iyo mid weynba. Guddoomiyaha degmada ayaa farriin helaya isla markaas la helo caabuqa.

Maxaa dhacaya haddii caabuqa laga helo qof ilmaha ama shaqaalaha ay isku dhowadeen ?

Dabagalka caabuqa ayaa xaaladda qiimaynaya iyagaana kala caddaynaya in loo baahanyahay tijaabo qaadis, karantiimayn iyo warsiin. Xiriir joogto ah ayaanu la leenahay dadka ku hawllan shaqada dabagalka kolka caabuqa la qaado. Qaab dhismeedka xannaanooyinka carruurta waa kala cayn, maalinba maalinta xigta nashaadooyin kala duwan ayaa la suubiyaa arrimahaas oo dhammina macne weyn ayay u leeyihiin waxqabadyada ay xannaanada carruurta fulinayso.

Waxqabad caynkee ah ayaa la suubiyey si looga hortago is qaadsiiinta?

Xannaanooyinka carruurta waxay suubinayaan inay shaqaalaha, ardayda iyo waalidiinta dib ugu sharraxaan aqoonta ka hortagga faafitaanka caabuqa. Waxaa muhim ah in qof jirrani aanu imaanin xannaanada carruurta, iyo in lagu dhaqmo nadaafadda gacanta/quficidda, in la fuliyo dhaqitaan la habsaday iyo in la doonayo in la yareeyo isu dhowaanshaha carruurta dhexdooda, carruurta iyo dadka waaweyn dhexdooda iyo dadka waaweyn dhexdooda - iyadoo arrinta ugu danbaysa xoogga la saarayo sababtoo ah labada waxqabad ee ka hore way adagyihiin in si sugan looga fuliyo xannaanooyinka carruurta.

Way ku adagtahay waalidiinta iyo shaqaalaha xannaanada carruurta inay metelan gartaan astaamaha hargabka ee carruurta. Hadda dayrtii ayaa inagu soo fool leh, waana caadi in carruurta duuf ceshi iyo san xiran yeelato. Waxaanaan ka maarmayn wadahadal wacan oo joogto ah oo aanu waalidiinta wadaagno si aanu isula qiimayno xaaladdaha, dhacda kasta oo timaadda. Dabcan waa la fahmi karaa inay niyad xumo leedahay in xannaanada carruurta loo arko inay taxadarayso ama xeer “adagtahay”. Hase yeeshee arrinta ah in dadka jirrani aysan imaanin xannaanada carruurta ayaa ah tallaabo muhim oo looga hortagayo faafitaanka caabuqa. Waxaan rajeynayaa oo aamin sanahay in wadahadal joogto ah oo daacad ah uu

keenayo xal wanaagsan oo dhammaan dhinacyada wada anfacaya.

Ma jirayaan meelo xannaanooyinka carruurta la dhigayo jeermis-dile?

Jeermis-dilaha waxaa laga helayaa irridaha intooda badan iyo dhammaan qololka lagu shiro/wadahadlo. Carruurta, waalidiinta iyo shaqaaluhu gacmaha haku dhaqdaan meesha dhaqitaan laga helayo.