Hagaha Wada-hadalka ee Casharka 2:
Waa Maxay Sababta 2,000kun Maalmood e u Horreeyaa Muhiim u Yihiin:
Fiirin Gudaha Maskaxda

Muddada casharku soconayo: 20 daqiiqo
Wakhtiga la qiyaasay inuu ku dhammaado casharku hagaha wada-hadalka: 40-60 daqiiqo

Hoos waxa ah baraha lagu taliyey in la joojiyo iyo su'aalaha la soojeediyey in la isticmaalo wada-hadalka kooxdaada. Fadlan ha ka cabsan inaad raacdo hoggaanka kooxdaada kana hadasho mawduucyo iyo su'aalo kuwaasi oo qiimaha ugu badan u leh kooxdaada!

Meelaha muhiimka ah:

- Maskaxda waa la dhisaa. Koboc aad u wayn oo maskaxeed ayaa dhaca shanta sano ee u horreeya.
- Koboca waayo-aragnimada carruurnimada xilli hore waxay qaabaysaa koboca duleed ee maskaxda.
- Xoogganaanta isku-xidhyada ku samaysma maskaxda ilmuhu waxay ku xidhan tahay, ilaa xad go'an, inta jeer ee waayo-aragnimo ay heleen noloshooda.

Guudmarka Casharka:
Bogga 1: *Horudhac*
Bogga 2: *Mahadnaqyo*
Bogga 3: *Isbeddelka Layaabka Leh*
Bogga 4: *Korriinka Maskaxda Shanta Sano ee u Horreeya*
Bogga 5: *Niyuuroonadu waa Igaadhsiiyayaal*
Bogga 6: *Niyuuroonadu Waxay u Shaqeeyaan Shabag Ahaan*

✪ Barta lagu taliyey in la joogsado

- Maskaxda carruurtu waxay ku kortaa xawaare aad u sarreeya. Dhammaadka sannadka u horreeya noloshooda, maskaxda carruurtu waa qiyaastii 70% xajiga ta qaangaarka. Shan jirka, maskaxda carruurtu waa qiyaastii 90% xajmiga ta qaangaarka. Wakhtigan nolosha ilmaha sidoo kale waxa weheliya xaddi barasho oo aad wayn. Ka feker waxyaalaha aad baratay shantii sano ee u dambeeyey noloshaada. Kadibna, barbardhig taas waxa ilmuhu ay tahay inuu barto shanta sano ee u horreeya noloshiisa.
- Inkastoo maskaxda shan jirku ay noqon karto 90% *xajmiga* ta qaangaarka, tani **kama** dhigna in maskaxda ilmuhu 90% "dhammaatay" shan jirkiisa. Ilmaha shan jirka ah waxa u yaala waxyaalo badan oo badan inuu barto. Laakiin shan jirkooda, carruurtu way haystaan inta badan alaabta caydhiin, sida niyuuroonada dhisa maskaxda. Maskaxda ilmuhu waxay si gaar ah ugu diyaarsan tahay inay wax ka barato waayo-aragnimada uu helo maalin kasta. Marka xaaladaan la joogo, maskaxdu waa qabyo aan caadi ahayn, oo u diyaarsan waayo-aragnimada noloshu inay sii waddo inay u qaabayso maskax takhasus leh oo qaangaarka. Waa maxay waxyaalaha qaar maskaxda ilme, iyo maskaxda qaangaarku ay ku kala duwan yihiin? Iskaga mid yihiin?

Hagaha Wada-hadalka

Bogga 7: *Kayn Isku-xidho Maskax ah*
Bogga 8: *Dhisidda Maskax Dabacsan*
Bogga 9: *Waayo-aragnimadu Waxay Xoojisaa Isku-xidhaanta*

✪ Barta lagu taliyey in la joogsado

- Hawl si joogto ah u soo noqnoqota ama la kulmidda waayo-aragnimo marar badan waxay xoojisaa isku-xidhyada la xidhiidha ee u dhexeeya niyuuroonada maskaxdaada. Waayo-aragnimada wanaagsan iyo tan xun labaduba waxay xoojin doonaan isku-xidhyada niyuuroonada haddii ay soo noqnoqdaan. Idinkoo tan ogsoon, ka hadla noocyada waayo-aragnimada aad rabtaan inay carruurtu la kulmaan, inta ay dhismayaan isku-xidhyada maskaxdoodu.
- Waynu xoojin karnaa isku-xidhyada maskaxdeena markasta oo kamid nolosheena – had iyo jeer waxaad baran kartaa wax cusub! – laakiin carruurtu waxay si gaar ah ugu nugul yihiin waayo-aragnimada ka caawinaysa dhisidda isku-xidhyadan. Ma xasuusan kartaa barashada wax markii aad carruurta ahayd kaasi oo aad wali ku fiican tahay (akhriska, fuulista baaskiil, ciyaarista qalab)? Ma jirtaa hawl la mid ah oo aad isku dayday inaad barato adigoo qaangaar ah? Waa maxay waayo-aragnimadaada barashadan hawshan qaangaar ahaan? Muddo intee la eg ayey ahayd inaad dabbakhdo hawsha si aad ugu fiicnaato?

Bogga 10: *Maskaxdu waxay Baabiisaa Isku-xidhyada Aan la Isticmaalayn*
Bogga 11: *Maskax Badhaadhsan*
Bogga 12: *Bay'ooli + Waayo-aragnimo Waxay Dhisaan Maskaxda*

✪ Barta lagu taliyey in la joogsado

- Shan jirkiisa, maskaxda ilmuhu waxay leedahay qiyaastii in laba jeer ka badan isku-xidhyada u dhexeeya niyuuroonada maskaxda qaangaarka. Iyadoo la adeegsnayo hab loo yaqaan qusayn, isku-xidhyada dheeraadka ah ee aan loo baahnayn waa la baabiiyaa. Maxaad u malaynaysaa inay tahay sababta maskaxdu "qusayn" u samayso? Maxaad u malaynaysaa inay tahay sababta kani u yahay hab muhiim iyo daruuri ah?

Bogga 13: *Daaqad u Furan Maskaxda Kobcaysa*
Bogga 14: *Daaqad u Furan Maskaxda Kobcaysa (fiidyow)*
Bogga 15: *Dhisidda Maskax Abaabulan (1/3)*
Bogga 16: *Dhisidda Maskax Abaabulan (2/3)*
Bogga 17: *Dhisidda Maskax Abaabulan (3/3)*

✪ Barta lagu taliyey in la joogsado

- Emma waa qiyaastii lix bilood jir fiidyowga oo marka ay dhagaysanayso codadka hadalka, qaybaha maskaxdeeda ee qaabilsan hadalka (maqalka) ayaa firfircoon. Marka ay dhagaysanayso, maxaad u malaynaysaa inay ku dhici karaan qaybta soosaarista hadalka (hadlidda) ee maskaxdeeda iyo isku-xidhyada niyuuroon ee u dhexeeya labada qaybood?
- Maxaad u malaynaysaa inay tahay sababta qaybaha maskaxdu ayna si dhammaystiran u iskugu xidhnayn ama "fiilaysnayn" marka qofku dhasho?

Bogga 18: *Barashadu Waxay ku Dhacdaa Xidhiidhyo*

✪ Qodobada wada-hadalka u dambeeya

- Waayo-aragnimadu waxay qaabaysaa maskaxda kobcaysa ee koraysa ee ilmaha. waayo-aragnimo badan waxay ku dhacdaa jawiga xidhiidhyada. Xidhiidhyadu waxay ku xoogaystaan macaamillada maalinkasta, gaar ahaan ciyaarta. Waa maxay qaababka aad ogaatay inaad ula ciyaarto oo aad ula macaamisho carruurta kuwaasi oo si gaar ah xiise u leh una soo jiidanaya ilmaha? Ama adigaba?
- Hadda waxay wax kaaga yara baxeen wax kusaabsan sida maskaxda ilmuhu u kobocdo, maxaad xiisaynaysaa inaad wax badan ka ogaato?

Si aad wax badan uga barato maskaxda koboca carruurnimada xilli hore, bal fiiri khayraadkan:

Alberta Family Wellness Initiative | Brain Architecture

Center on the Developing Child | Key Concepts

The DANA Alliance for Brain Initiatives | Brain Basics

Vroom

ZERO TO THREE | Baby Brain Map

ZERO TO THREE | Brain Development

Waxaanu si joogto ah uga shaqaynaynaa horumarinta agabkayaga. Ma haysaa soojeedimo kusaabsan mawduucyada si aad ugu darto hagahan? Kooxdaadu ma ka hadashay wax aananu soojeedin? Waxaanu jeclaan lahayn inaad war nagu soo celiso! Fadlan iimayl noogu soo dir fikradahaaga ilabsout@uw.edu.