



La hadalka qof ka baxsan qoyska waxay keeni kartaa aragtiyo cusub, waxay yaraynaysaa welwelka, waxayna fududayn kartaa la macaamilka nolol maalmeedka.

Familjelotsen waxaad ka heleysaa fursad aad kula wadaagto fikradahaaga iyo dareenkaaga, raadso xalalkaada oo aad dareento dareenka bulshada dadka kale ee ku jira xaalad la mid ah.



Duuliyaha Qoyska

Maamulka suuqa shaqada iyo bulshada
Postgränd 8A, 831 82 Östersund
063-14 40 57
www.ostersund.se/familjelotsen

100 016 esgny 2025.08

Nala soo xidhiidh!

Taleefanka: 063 – 14 40 57

Webb: ostersund.se/familjelotsen

Websaydh: Pilot qoyska Östersund

Instagram: [familypilot_ostersund](https://www.instagram.com/familypilot_ostersund)

Soo deji app-ka **doorashadayda - taageeradayda**



Duuliyaha Qoyska

Waxaan kuu joognaa adiga waalid ahaan ama qof weyn oo muhiim ah, iyo carruurta iyo dhalinyarada u baahan taageerada.

nagu soo dhawoow!

Taageerada waalidiinta iyo dadka waaweyn ee kale ee muhiimka ah

Kooxaha waalidka

La kulan kuwa kale, wadaaga khibradaha oo ka hel aragtiyo cusub koox ahaan.

Taageerada wacitaanka shakhsi ahaaneed

Kaalmo u hel arrimaha la xiriiira nolol maalmeedka, xiriirka qoyska iyo barbaarinta.

Talooyin iyo macluumaad

Waxaan talo iyo dhiirigelin ku wadaagnaa abkayaga iyo warbaahinta bulshada.



Taageerada carruurta iyo dhalinyarada

Waxaan bixinaa kooxo taageero ah halkaas oo carruurta kula wadaagi karaan khibradaha kuwa kale ee xaaladaha la midka ah.

Kooxuhu waxay ku salaysan yihiin bulshada, fahamka iyo ka qaybgalka carruurta.



Balanbaalista

Carruurta da'doodu u dhaxayso 7-17 ee qoysaska uu qof maskaxiyan ka buko ama uu leeyahay balwad.



Xumbo

Carruurta da'doodu u dhaxayso 7-12 oo waalidkood kala tageen.



Geedka

Carruurta da'doodu u dhaxayso 7-17 ee ku nool guryaha qoyska.

Kooxaha waxaan uga hadalnaa dareenka, xiriirka qoyska iyo sida loo maareeyo xaaladaha adag ee nolol maalmeedka. Waxaan isticmaalnaa wada sheekaysi, ciyaaro iyo jimicsiyo hal abuur leh - dhammaan waxay ku habboon yihiin da'da carruurta iyo baahiyaha.

Sida ay u shaqeeyso

- Uma baahnid wax tixraac ah ama go'aano kuwa kale - toos nala soo xiriir
- Taageeradu waa ikhtiyaari waana bilaash
- Waxaan ka bilaabeynaa baahiyahaaga

