FHV Weekly Check-In

First Steps Central MN

Maajo 11, 2020

FARXADA MAALINTA HOOYADA!

WAXAANU AAMINSANAHAY INAAD TIHIIN HALYEEYADA DHABTA AH EE ADDUUNKA

Barashada & xiriirka dareenka

Ilmahaaga si joogto ah ula samee hubinta sida uu dareemayo. Wakhtiyada duruufaha adag, carruurta yar yar waxay si fudud u qaadan karaan walaaca iyo welwelka ay qabaan dadka waaweyn ee ay la noolyihiin. Carqaladeynta jadwalka joogtada ah, wararka dhiillada ah, mamnuucida isu imaatinka bulshada, iyo dhageysiga sheekooyinka dadka waaweyni waxay ilmaha ku abuuri karaan in uu ku jahawareero oo ka walbahaaro mustaqbalka. Wakhti sii aad ku hubiso oo aad kula xiriirto ilmahaaga maalin kasta. Ka hadla maalinta iyo waxa dhici doona berri. Weydii su'aalo fudud: "Maxay ahayd qeybtii ugu wanaagsanayd ee maanta?" "Miyey jireen qaybo adag?" "Sideed dareemeysay?" Ma haysaa wax aad jeceshahay inaad ka hadasho? Si taxaddar leh u dhageyso waxa ilmahaagu yiraahdo si ay u ogaadaan in fikradooda iyo shucuurtoodu ay adiga muhiim kuu yihiin.

> **"Aaminaad ku qab naftaada! Ku kalsoonow kartidaada!"**
> Norman Vincent Peale

WEBSAYTYO WAXBARASHO BILAASH AH OO LOOGU TALAGALAY CARUURTA:

- SWITCHEROO ZOO (WWW.SWITCHEROOZOO.COM) DAAWADA, DHAGAYSTA, OO CIYAARA CIYAARO SI AAD WAX UGA BARATAAN DHAMMAAN XAYAWAANADA AJIIBKA AH!
- NATIONAL GEOGRAPHIC FOR KIDS (WWW.KIDS.NATIONALGEOGRAPHIC.COM) WAX KA BARO WAX KU SAABSAN JUQRAAFIGA IYO XAYAWAANKA
- CAJIIBKA AH!

"GABAL GABAL BAAN KUU JECLAHAY" QAABKA SAWIRKA

Alaabada loo baahan yahay:

- 4 Qoriga Jallaatada dabadeedacah
(4 Popsicle Sticks)
- Qaybo murgis ka mid ah (Puzzle pieces)
- Waraaq ama kartoon
- Midabeeye (Crayons)/ Rinji
- Koollo
- Sawir

Sawir ka qaad carruurtaada oo haysa warqad ama kartoon calaamad ay ku qoran tahay""Love you to pieces!" (Gabal gabal baan kuu jeclahay!) oo soo daabac. Ka dib u ogolow carruurtaadu inay rinjiyeeyaan qoriga jallaatada iyaga oo isticmaalaya rinji oo qalaji. Ha isku wada dhejiyaan qoriga jallaatada, qaybaha murgiska(puzzle), iyo sawirka!

PREGNANCY AND POSTPARTUM SUPPORT MN
(TAAGEERADA MN EE UURKA IYO DHALMADA KADIB)
WAC AMA QORAAL U DIR "HELPLINE" 612-787-7776
PPSMHELPLINE@GMAIL.COM
HTTP://WWW.PPSUPPORTMN.ORG/GET_HELP

Dadka deggen Minnesota waxay la xiriiri karaan "Pregnancy & Postpartum Support Minnesota HelpLine" (Khadka Minnesota ee Taageerada Uurka & Dhalmada Kaddib)

Midabka ku Raadinta Shayada (Color Scavenger Hunt)

Doorta midabada aad rabtaan inaad soo raadisaan oo u isticmaal qalinka sabuurada in aad ku calaamadayso qaab afargeesle yar yar ah xagga hore ee kiish warqad cad ah midab kasta. Sii hal bac ilmahaaga midna adigu hayso. Ku madadaasha soo helitaanka midabbada boorsada ku jira oo dhan. Markaad heshaan shay u dhigma mid ka mid midabada, ku dhex rida bacda. Marka uu qof kastaa dhamaysto, u adhiista goobaabin oo istusa oo ka sheekeeya waxyaalaha aad labadiinuba soo hesheen.

CRISIS TEXT LINE
(KHADKA QORAALKA DHIBAATADA)
MN oo Qoraal u soo dir 741741
Adeega xaaladaha degdeg ah ee shaqeeya 24/7 ayaa la heli karaa haddii adiga ama qof aad taqaano la tacaalayo xaalad cudurka dhimirka ama dhibaatooyinka caafimaadka dhimirka ah.

HOOYO IYO ANIGA

Magacaygu waa:

Magaca Hooyo waa:

Da'dayda waa:

Hooyo da'deedu waa:

Hiwaayadda hooyaday ay ugu jeceshahay waa:

Cuntada ay hooyaday ugu jeceshahay waa:

Aniga iyo Hooyo waxaan jecelnahay inaan ciyaarno:

Hooyaday waxay ku fiicantahay:

Hooyo ma jecla:

Shoowga aan u jecelnahay ee TV-ga aan isla daawaneyno waa:

Shoowga aan u jecelnahay ee TV-ga aan isla daawaneyno waa:

Waan jeclahay hooyaday sababta oo ah:

Hooyo meesha ay ugu jeceshahay inay tagto waa:

Farriintayda aan hooyo u dirayaa waa:

©funmoneymom.com

HOOYO IYO ANIGA

©funmoneymom.com