Qiimaynta Qaranka ee A Better Start: Wax Ka Barashada Qoysaska

Waxaan nahay cilmi-baarayaal madax-bannaan oo ka socda Jaamacadda Sussex.
Waxaan rabnaa inaan la hadalno qoysaska la soo shaqeeyay A Better

Maxaa dhacaya?

- A Better Start (ABS) waxaa maalgeliya Sanduuqa Bulshada ee Bakhtiyaa-nasiibka Qaranka si loogu taageero carruurta yaryar iyo qoysaska ku nool Blackpool, Bradford, Lambeth, Nottingham iyo Southend.
- Sanduuqa Bulshada ee Bakhtiyaa-nasiibka Qaranka ayaa ka codsaday koox cilmi-baarayaal ah inay fuliyaan qiimayn wadanka oo dhan ah si loo ogaado nooca isbedelka ee ABS u samayn karto carruurta iyo qoysaska:
  - Qiimaynta qaranka waxa fulinaya shan hay'adood oo kala ah: Cilmi-baarista Bulshada ee NatCen, Jaamacadda Sussex, Hawlgalayaasha RSM, Xafiiska Carruurta Qaranka iyo Cilmi-baarista Dhaqanka.
  - **Cilmi-baarayaal ka socda Jaamacadda Sussex ayaa la hadlaya qoysaska**, si ay wax uga bartaan khibradahooda.

Yaa laga codsanayaa inuu ka qaybqaato?

- Waxaan rabnaa inaan la hadalno **25 qoys oo leh carruur yaryar** kuwaas oo isticmaalay adeegyada ABS:
  - Waxaan la hadlaynaa qoysaska qaba ugu yaraan hal ilmo oo da'doodu u dhaxayso 0-12 bilood ama 24-36 bilood.
- Waxaan rabnaa inaan la hadalno waalidka/daryeelaha ilmaha - laakiin xubnaha kale ee qoyska ayaa sidoo kale ku soo biiri karaan.

Haddii aad ka qayb qaadato, maxaa kula gudboon inaad samayso?

- Waxaan jeclaan lahayn in aan kula hadalno **laba jeer sannadkii afarta sano ee soo socota.**
  - Mar kasta oo ay suurtogal tahay, hal cilmi-baare ayaa kula hadli doona mar kasta
- Waxaan jeclaan lahayn inaan:
  - Kuu imaano oo aan ku soo booqano sanadkiiba mar
  - Kugula hadalno taleefoon ama khadka tooska ah (tusaale ahaan, Zoom) 6 bilood kadib.
- Waxaan rabnaa inaan wax ka barano khibradaada ku aadan adeegyada ABS:
  - Maxaa adiga iyo qoyskaaga idin muhiim ah? Maxaa isbedel keenaya? Maxaa si ka sii fiican loo qaban karaa? Maxaa kale oo aad jeclaan lahayd in la sameeyo?
- Haddii aad ogolaato, waxaanu qoraal ka qaadi doonaa oo aanu duubis cod ah ka samayn doonaa wada sheekaysigeena.
  - Haddii qof doonayo inuu ku soo biiro laakiin aanu doonayn in la duubo, waxaanu joojin doonaa duubitaanka marka ay hadlayaan. Waanu hubin doonaa duubista si aan u xaqiijino in aan lagu darin qof aan doonayn in la duubo. Haddii qofka uusan rabin in la duubo, waxaanu taas bedelkeeda ka qaadan doonnaa qoraallo.

Maxaa dhacaya markaan idin soo booqanno?

- Waxaan kuugu imaan doonaa gurigaaga - ama meel kale haddii aad rabto.
- Booqashadu waxay qaadan doontaa ilaa 2 saacadood, waxaana la qaban doonaa wakhti adiga iyo qoyskaba idin ku habboon.
- Waxaan rabnaa inaan kula hadalno oo aan qabano xoogaa hawlo ah. Kuwaasi waxay naga caawiyaan inaan barano waxyaabaha muhiimka u ah nolosha qoyskaaga:
  - Waxaan ku siin doonaa kamarad (aad haysan doonto) - si adiga (ama qof kasta oo raba) aad u qaadi karto sawiro si aad u muujiso waxa muhiimka u ah qoyskaaga.
  - Waxaan keeni doonaa waxyaabo lagu sameeyo khariidadda dadka iyo meelaha muhiimka ah.
  - Waxaan socod u aadi karnaa qeybo ka mid ah deegaanka si aad noo tusto waxa adiga muhiim kuu ah.

Maxaa dhacaya markaan taleefan kuu soo dirno?

- Taleefanka wuxuu dhici doonaa lix bilood kadib booqashada.
- Wuxuu qaadan doonaa qiyaastii 30 daqiiqo - waxaanan ku soo wici doonaa wakhti adiga kugu habboon.
- Waxaan rabnaa inaan ogaano waxa adiga iyo qoyskaaga idin ku dhacayay.

Maxaa ku dhacaya macluumaadka aad bixiso?

- Waxaan **qori doonaa warbixin sanad walba** waxaana **ka hadli doonaa** qiimaynta. **Macluumaad kasta oo aan ku isticmaalno warbixinnadayada waxay noqon doonaan qarsoodi**, sidaas darteedna qofna ma sheegi karo cidda hadalka ku hadashay.
- **Wax kasta oo aad noo sheegto waxay ahaan doonaan qarsoodi.**
- Waxa kaliya ee ka reeban waa haddii aan ka walaacsannahay in qof badbaadadiisa ay khatar ku jirto ama uu halis ugu jiro waxyeello. Haddii ay taasi dhacdo, waxaanu isku dayi doonaa oo aanu marka hore kaala hadli doonaa waxa la samayn karo.

Waa maxay faa'iidooyinka laga helayo?

- Ka qaybqaadashada si toos ah kuuma caawinayso. Waxaan rajeyneynaa in qiimeyntu ay mustaqbalka caawin doonto qoysaska kale, annagoo raadinayna habab lagu horumariyo adeegyada.
- Si aan u muujino mahadcelinteena, qoys kastaa wuxuu heli doonaa:
  - foojar £30 ah markaan idin soo booqanayno;
  - foojar £20 ah oo xilli kasta oo taleefoon la idinkugu soo waco.
- Foojarkan hadiyadda ah adigaa iska leh oo haysanaya, xitaa haddii aad go'aansato inaad joojiso ka qaybqaadashada daraasadda.

Ma jiraan dhibaatooyin ama khataro ka imaan kara ka qeybqaadashada?

- Ka hadalka nolosha qoyskaaga waxay keeni kartaa dareen adag. Waad ka boodi kartaa su'aalo kasta oo ku dhibaya Haddii aad si kastaba dareento xanaaq, waad nasan kartaa, ama gabi ahaanba joojin kartaa kaqeybgalka.

Ma qasab baa inaad ka qaybqaadato?

- Maya – adiga ayay kugu xiran tahay!
- Go'aankaagu ma saameyn doono adeeg kasta oo aad ka hesho ABS ama cid kale.

Haddii aad bilowdo ka qaybqaadashada, ma iska joojin kartaa hadhow?

- Haa - adiga ayay kugu xiran tahay!
- Waad bedeli kartaa maskaxdaada wakhti kasta. Uma baahnid inaad sheegta wax sabab ah.

Yaa samaynaya qiimaynta?

- Koox ka socda Jaamacadda Sussex ayaa la hadlaya qoysaska - waxaad halkaan ka arki kartaa sawiradeena!
- Waxaad la soo xiriiri kartaa wakhti kasta.
- Waxaan wargays u diri doonaa qoysaska ka qaybqaadanaya, si aan ula wadaagno waxa aan baranay.

Si aad wax badan u ogaato, la xiriir Ali Lacey:

Taleefan: 07823 515120

Iimayl: a.lacey@sussex.ac.uk

Ali Lacey

Janet Boddy

Rebecca Webb

Kate Lester

Gill Hampden-Thompson

Tammy McCann

- Waxaad wax badan oo ku saabsan qiimaynta qaranka ka akhrisan kartaa www.natcen.ac.uk/abs

Haddii aadan ku faraxsanayn shay ama aad rabto inaad cabasho gudbiso

- Qorshayaashayada shaqada waxaa ansixiyay Guddiga Anshaxa Cilmi-baarista Dugsiyada Fanka & Saynisyada Bulshada ee Jaamacadda Sussex Waa shaqadooda inay xaqiijiyaan in daraasaduhu ay badbaado u leeyihiin dadka ka qayb qaadanaya. Haddii aadan ku faraxsanayn wax la xiriira qiimayntan fadlan la xiriir: c-recss@sussex.ac.uk

Sida aan u ilaalino xogtaada

- Dadka kaliya ee heli kara macluumaadka aan la qarin waa kooxda Sussex (halkaan kore ku sawiran); turjubaanada (haddii ay gacan ka geystaan waraysiyada) iyo dadka qoraalka u bedelaya duubitaanada codka ah (kuwaas oo qoraal ka dhigi doona duubitaanada codka ah). Dhammaantood waxay ilaalin doonaan sirtaada.
- Waxaan hayn doonaa macluumaadkaaga ilaa shan sano kadib marka ay daraasaddu dhammaato. Wax walba waxaa loo ilaalin doonaa si ammaan ah oo waafaqsan sharciga. Ma jiro xog shakhsiyeed oo lala wadaagi doono meel ka baxsan kooxda Sussex.
- Haddii aad go'aansato inaadan doonayn inaan isticmaalno macluumaadkaaga daraasadda - taasi waa caadi! Waxaad taas samayn kartaa ilaa laba bilood kadib marka aan wada hadalno (taleefan ahaan ama booqasho ahaan).
- Sanduuqa Bulshada ee Bakhtiyaa-nasiibka Qaranka ayaa sahaminaya suurtagalnimada kaydinta macluumaadka qarsoodiga ah - iyadoo laga saaray faahfaahinta lagu aqoonsan karo qoysaska - si mustaqbalka cilmi-baarayaal kale ay wax uga bartaan. Marka ay go'aansadaan inay tani suurtogal tahay, waan ku soo ogeysiin doonaa. Laakiin adiga ayay kugu xiran tahay. Haddii aad ka qayb qaadato daraasadda, waxaad weli dooran kartaa **inaan** macluumaadkaaga la kaydin si ay u isticmaalaan cilmi-baarayaasha mustaqbalka. Waxaad sidoo kale bedeli kartaa maskaxdaada/go'aankaaga wakhti kasta ilaa laga gaaro dhamaadka daraasadda.

Waad ku mahadsan tahay wakhtiga aad ku bixisay inaad macluumaadkaan akhrido.

US UNIVERSITY OF SUSSEX