



DOOKHYADA CAAFIMAADKA LEH EE LOOGU TALAGALAY CARRUURTA

MIRO IYO KHUDAAR BADAN MAALIN KASTA

Diirada saar ugu yaraan shan maalin kasta. Khudaarta iyo miraha cusub, la qaboojiyay ama la qalajiyay ayaa dhammaan la adeegsan karaa.

- **Cuntada fudud ee koobaad.** Dhaq oo jarjar miraha iyo khudaarta xili hore si ay diyaar u noqdaan marka la cunaayo.
- **Saar meel aad u jeedo.** Baaquli miro ah oo miiska kuu saaran ayaa ah xasuusin wanaagsan oo kuu sheegaysa inaad miraha cunto.
- **Isku qas.** Duub aan dufan badan lahayn oo aad ku cunayso kaarooto; yooqad aad miro ku cunayso; subaga lawska oo lagu cunaayo tufaax iyo salar ayaa kuu noqon kara cuntooyin fudud oo macaan.
- **Tus ilmaha sida la isku qaso cuntada.** Marka waalidku miro iyo khudaar u cuno macmacaan ahaan iyo cunto ahaan ba, ilmaha ayaa ku dayanaaya.

KA ILAALI SHAASHADA AMA MUDDO YAR HA FIIRSADAAN

Waqtiyada shaashada waxaa ku jira TV ga, kumbuyuutarada, taableetyada, taleefannada gacanta, iyo gaymamka gacanta lagu qabto.

- **Looma oggola ilmaha aadka u yar.** Dhakhaatiirtu waxay diideen in shaashada loo ogolaado ilmaha ka yar da'da laba sano. Kusoo koob waqtiga shaashada hal saac ilmaha da'doodu tahay 2-5 sano.
- **Fadhi badan, jimicsi yaraan.** Yaree waqtiga ilmahaagu shaashada fiirsanaayo si aad uga caawiso cunugaaga inuu caafimaad iyo jir dhisan yeesho.
- **Ku hormari maskaxda adoo adeegsanaaya nashaadaad kale.** TV ga iyo shaashadaha kale ayaa caqabad ku noqon kara wax barashada, ciyaarta iyo la dhaqanka dadka kale.
- **Kala xulo.** Dooro noocyada filimaanta aad fiirsanayso xili hore. U shido TV ga kaliya filinkaas.



CIYAAR, CIYAAR, CIYAAR!

Maalin kasta ciyaar si aad u dhawrto badqabka jirka iyo maskaxda.

- **Maalinta oo dhan.** Ilmaha da'da biloowga waxbarashada (da'daha 3 ilaa 5) waxay leeyihiin tamar badan waana inay ciyaaraan maalinta oo dhan. Diirada saar ugu yaraan 3 saacadood maalin kasta.
- **Ku biir baashaalka.** Bar carruurtaada ciyaaraha jimicsiga ee aad dheeli jirtay markaad yarayd.
- **Banaanka u bax oo ciyaar.** Ilmuhu waxay jecel yihiin inay ordaan, boodaan, raqleeyaan, ayna daawadaan goobaha dabiiciga ah.
- **Gudaha guriga ma ku xaniban tihiiin?** Daaro muusig oo ku dheel. Isla ciyaarta dhuumaaleysiga.
- **Hadiyaha mar kasta la baxsho.** Sii ilmaha hadiyadaha u sahlaaya inay ciyaaraa sida baaskiilka sadex lugood leh ama kubadaha.

SAMEE DOOKHYADA CABITAANKA SONKORTA LEH

Ka dooro biyaha cabitaanada sonkoraysan.

- **Iska dhaaf cabitaannada sonkoraysan.** Cabitaannada macaan waxaa ku jira sonkor badan mana lahan wax nafaqo ah. Cabitaannadaan waxaa ku jira, soodhaa, cabitaannada ciyaarta, kuwa baakadaha ku jira, Kool-Aid, iyo cabitaannada tamarta.
- **Xadid u samee cabitaannada miraha.** Cabitaanka miraha waxaa ku jira sonkor dabiici ah marka kusoo koob 4 cantuugo (hal koob) maalintiiba. Cun miraha guud halkii aad ka cabi lahayn cabitaanka miraha.
- **Gacanta ku hayso, oo qabooji.** Gasho gardeel biyo ah talaagada. Soo qaado jubada biyaha lagu shubto markaad meel u baxdo.
- **Cuntada aad banaanka ku cunto.** Dooro biyaha marka aad cunto ka cunayso maqaayadaha si aad u dhawrto caafimaadkaaga aadna u dhaqaalaysato lacagta.

