

Handhaqanka Xun

Loogu talo geley Macalimiinta



Tusaalayaasha
habdhaqanka
xun waxaa kamid
noqon kara
wax badan:

Xanaaq
Wax ku dhufasho
Qaniinyo
Ku Qaylin
Xanaaq
Iska Dhago Marin
Jebinta shuruucda

Waa maxay habdhaqanka xumi?

Habdhaqanada xumi waxaa weeye qaab habdhaqan oo ka dhax gala ilmaha waxbarashadiisa, korniinka, ciyaarta, ama dad la macaamilka wanaagsan.

Habdhaqanka xun waxaa keeni kara xanuun jidheed, hurdo la'aan, isbadal hawl maalmeedka, deegaan isku buuq leh, dareen amaam daro, ama dib u dhac korniin dareen iyo dad dhax gal.

Waxa aanu u aragno habdhaqanka carqadalaha leh waxay ku salaysan tahay fikirkaaga. Tani waxay ka dhigan tahay in waxa hal qof u arko habdhaqan xun, dadka kale ayna u arag. Waxaa muhiim ah in sidoo kale in la ogaado in habdhaqanada xun qaar ay korniinka ku haboon yihiin.

Xaaladaha Ilaalinta

Waxaa jira xaalado ilaalin oo daruuri u ah samaynta adkaysi wanaagsan. Adkaysigu waxaa weeye awooda la tacaalida waxyaabaha isku buuqa ee nolosha. Caruurta leh adkaysigu waxay leeyihiin xirfad wanaagsan oo xalinta mushkilada, kalsooni naf, iyo dareen ujeedo.

Daryeelayaasha dadka waawayn ahi waxay ka caawin karaa caruurta inay kordhiyaan adkaysiga iyaga oo:

- Siinaya jacayl ilmaha, wakhti iyo dadaal. Tani waxay kordhinaysaa awoodooda inay sameeyaan oo ay bartaa ku hayaan xidhiidh caafimaad qaba.
- Samaynta hawl maalmeed iyo caado. Tani waxya kordhinaysaa awooda ilmaha ee is maamulida iyo xakamaynta habdhaqankiisa.
- Tusida caruurta sida loo dalban karo kaalmo iyo la ciyaarida lodka. Waxa aanu sidoo kale doonaynaa in aanu ka caawino caruurta barashada kalmadaha ay kaga hadlayaan dareenkooda.

Maxaa wakhtiyada adag loo arkaa?

Habdaqanadu badanaa waxaa weeye jawaab celinta deegaanka qofka iyo xidhiidhka uu la leeyahay dadka kale ee deegaankiisa. Habdhaqanku kaliya ma saameeyo waxa qofku kala tagayo halkan iyo iminka, waxa sidoo kale uu saamayn karaa qofka qaab dhismeedka jidhkiisa ama xaaladihiisa maskaxeed



Macalin ahaan iyo daryeele qof wayn ah ahaan, waxaa muhiim ah inaad hesho taageero. Waxa aanu halkan u joognaa in aanu ku taageerno!

Kaalay tobobarka waalidka ee ay bixinayso kooxda Caafimaadka Maskaxda Joogtada Caruurnimada Hore.

Waydii dugsigaaga hadii ay jiraan tobobar ama nagala soo xidhiidh: ecmchc@dhha.org

