



TALOOPYINKA LOOGU TALAGALAY DHAQDHAQAAQA JIRKA CARUURTA KA YAR 1 SANNO

Anbefalinger for fysisk aktivitet, børn under 1 år Somalisk

Caruurta ka yar hal sanno waxay u dhaqdhaqaaqaan si cafawi ah, dhaqdhaqaaqana wuxuu xoojiyaa jirkaooda. Waxay isticmaalaan jirkooda si ay u fahmaan waxa ku xeeran, ulana xiriiraan dadka kale. Dhaqdhaqaaqaan ayaa waxay ku bartaan jirkooda. Sidaa daraadeed waa muhiim in caruurta la siiyo fursada ah inay dhaqdhaqaaqaan inta lagu jiro nololmaalmeedka.

Talooyin:

- ✓ **U ogolow ilmaha inuu u yaalo caloolcalool waxbadan, marka uu soo jeedo.**

Marka ilmaha loo dhigo caloolcalool waxaa xoogaysta dhabarkiisa iyo gacmaha, waxaana u fududaata inuu gacmaha cuskada oo gurguurto.

- ✓ **Isku day in ilmuhu, uu u dhaqdhaqaaqo habab kala duwan maalinta.**

Marka uu ilmahu u dhaqdhaqaaqo, habab ku cusub, oo kala duwan, sida inuu wax laco, jiido, ama riixo, wuxuu ka caawin inuu barto jirkiisa

- ✓ **Isku day in ilmuhu uu helo, inuu u dhaqdhaqaaqo si xoriyad leh inta la awoodo**

Ka ilaali ilmaha in lagu fariisiyo kursiga lagu xidho, ama kuraasta kale caruurta, iyadoon daruuri ahayn. Dhaqdhaqaaqa jirka ilmaha wuxuu hormaraa, marka uu sixor ah u dhaqdhaqaaqo..

SIDDEE:

Xarakada ilmaha waa noocyada dhaqdhaqaaqa kala duwan ee ilmahu uu sameeya, waxaa muhiim in la joogo, oo isha lagu hayo amaankiisa, marka uu dhaqdhaqaaqayo.

Tusaale ahaan, dhaqdhaqaaqyada ilmaha u dhaxeeya 0-1 sanno jir:

- Caloolcalool u sexasho
- Dhab ku boodbood
- Ku istaaga alaabta
- Socod wax la cuskanayo
- Dadka waawayn oo uu la cayaaro, sida baacinta iwm.
- Ciyaar
- Dabaasha ilmaha

Ilmaha waxa uu u seexan karaa caloolcalool, tusaale ahaan dhulka, dhabtaada iyo sariirtaba. Waxaad ka heli kartaa tussalooyin badan, ka akhri halkan www.sst.dk

