

**Macluumaad ku
socota waalidka:**
Muhiimada wax u
akhriska ilmaha

Haddii aad wax ku akhriso cod dheer ilmahaaga wuxuu...

1. U kori doonaa si ka **kalsooni badan** iyo ka bulsho dhax-gal badan
2. Baran doonaa **ereyoyin ka badan**
3. **Dugsiga ayuu ku noqon doonaa qof ka guul badan**
4. Heli doonaa **bilow nololeed ka fiican**
5. Guriga **ku noqon doonaa qof ka hadal badan**
6. Ku kori doonaa qof **ka fir-fircoon iyo ka cajiib badan** markuu weynaado
7. **Xittaa aqrin doonaa wax ka badan markuu weynaado**



Wax ku akhrinta cod dheer waa maalgelinta ugu fiican ee mustaqbalka ilmaha.

Asaaska awoodda iyo jeclaanta wax akhriska waxaa la abuuraa markuu ilmaha weli yar yahay. Saameynta uu waalidku ku leeyahay wax akhriska ilmahu wuxuu muhiim yahay ka hor intuu ilmaha baran wax akhriska.

Tirada buugaagta guriga yaalo, waqtiyada sheekoyinka la akhriyo maalinta iyo booqasho joogto ah ee maktabadda ayaa raad wayn ku yeelan doono u caadaysiga wax akhriska. Cilmi-baarista wuxuu muujiyey markii ay gaaraan sed-dax jir carruurta qoyskooda wax u akhriyo ay maqleen 20 milyun ereyoyin ka badan carruurta ku jiro qoysas waxba akhrinin.

Haddii uu ilmaha yaqaano dhowr xarafo iyo ereyoyin waqtiga uu dugsiga bilaabay, heerkiisa aqoonta wax akhriska wuxuu sii ahaanayaa mid ka sarreeya markii uu u weynaado. Wax u akhriska ilmaha cod dheer wuxuu muhiim wayn u leeyahay guulkiisa markuu weynaado markii loo barbardhigo aasaaska bulshadeed ama dhaqaale ee waalidkiisa.

Markii la eego cilmi-baarisayada, ilmo si joogto wax loo akhriyey wuxuu noqdaa qof eex la'aan iyo xirfad bulsho ka fiican leh. Qof wayn oo fir-fircoon iyo cajiib ah badanaa waa qof in ka badan wax loo soo akhriyey markuu ilmo ahaa. U caadeysiga wax akhriska waqtiga carruurnimada wuxuu fududeyn karaa in markii la weynaado si ka fudud dadka lala qaybsado ra'yiga iyo loo gaaro ujeeddoyinka noloshu.



Buugga wuxuu ku habboon yahay da' walba

Dhallaanka cusub si fiican ayuu wax u dhegeystaa

Codadka qoyska uu ilmaha yaqaan oo leh qaafiyo iyo isbadallo kala duwan ayaa kordhiya garasha-da luqada ilmaha. Luqadda hooyo ayaa dhallaanka u ah haddiyad qiimo wayn leh.

6-bilood jirka wuxuu buugaagta u xiiseeyaa sida wax lagu ciyaaro

Ilmaha wuxuu uriyaa, dhedhemiyaa iyo ku ciyaaraa buugga. Jilayaasha midabka badan leh ee buuggaagta ka sameysan warqadda adag ayaa ah kuwo soo jiidasho leh.

1- sano jir wuxuu jecel yahay waqtiyada sheeko loo akhriyo maalinta

Heesaha qaafiyo leh iyo gabayada waxay taageeraan horumarka hadalka ilmaha.

Sheeko gaaban ama heesaha carruurta ayaa ilmaha dejin doono waqtiga la seexdo.

2-3-sano jirka wuxuu bartaa ereyoyin cusub

Waqtiyada sheeko akhriska wuxuu noqonayaa mid is-dhexgal leh markii qofka wayn ilmaha weydiyo wixii ka dhacaayo sawirada buugga. Markii awoodda xoog-saarka ilmaha horumaro, waxaa bilaabi kartaa inaad buugaagta warqada adag u gudubto buugaagta sawirada leh.

4-5-sano jirka wuxuu bilaabaa inuu sheekoyinka ka barto ABC'ga nolosha

Sheekoyinka wuxuu ilmaha siiyaa fursad inay si ammaan ah u dareemaan cabsi iyo dareemaan shucuuro kala duwan. Heesaha iyo gabayada waxay ilmaha ku dhirrigeliyaan inay keligooda ku ciyaaraan luqada.

6-sano jirka wuxuu bilaabaa inuu isticmaalo khayaal abuur

Ilmaha iminka wuxuu dulqaad u qabaa sheekoyin ka dheer. Ka hadalka waxyaabaha la akhriyey ayaa xittaa farxad u leh dadka wayn.

7-sano jirka wuxuu rabaa inuu buugaagta iyo xarafyada asaga maamulo

Ilmaha wuxuu bilaabaa inuu xiiseeyo xarafyada iyo wuxuu rabaa inuu keligiisa wax akhriyo. Barashada si wax loo akhriyo waa guul istaahilo in la dabaaldego. La akhrinta sheekoyinka dadka wayn wuxuu weli muhiim u ahaan doonaa ilmaha waqti dheer.

