

6 ISKU DIIWAANGELINTA KULLIYADA: WAXA AAD FILAYSO XILIGAAGA WAXBARASHO EE KOOWAAD

Beddelku waxa uu aad uga duwanyahay dugsiga sare qaabab badan. Waa muhiim in la ogaado waxa la filayo, markaas waxaad noqon kartaa mid guuleh.

MAXAY TAHAY INAAN WAXAAN SAMEEYAA MARKA KOOWAAD?

Hel cunto, guri, gaadiid, xarumo caafimaad, caafimaadka dhimirka iyo goobaha jidh dhisnaanta ee goobta waxbarashadda.

Baro halka aad ka heli karto taageero waxbarasho oo samee kooxo waxbarasho.

Baro ardayda fasalkaaga. Fasaladu way yaraan karaan (30 qof) ama ka wayn (500 qof) iyaddoo ku xidhan kulliyadaada. Waxaad kula kulmi doonyaa dad badan oo cusub dhexda fasalada, dhacdooyinka iyo naadiyada, waad ku xidhmi kartaa oo waxaad noqon kartaa qayb bulshadda ah.

* **Saacad kasta oo aad ku qaadato fasalka, waa inaad ku qadataa ugu yaraan labba saacadood oo shaqada waxbarashada ah.**

WANAAGSAN IN LA OGAADO:

Weligaa ha ka baqan inaad caawimo waydiisato – marka la shakiyo, la xidhiidh!

Kulliyadu waxay noqon kartaa wakhti ka mid ah wakhtiga ugu wanaagsan nolashaada, laakiin waxay sidoo kale noqon kartaa mid aad u adag. Xusuus sababta aad doonayso inaad kulliyada u tagto. Tani waxay kaa caawin doontaa inaad ku dhiiranaato inaad dhammayso **digriigaaga**

TAG MID KASTA OO TILMAAMAHA MIISAANIYADA AH?

Buuggaagta iyo qoraalada waa qaali. **libso ama lacag ku amaanayso** si aad lacag u kaydiso; qababka korontada sidoo kale waa la heli karaa.

Jar kharashka maalinlaha ah ee aan lama huraanka ahayn (dibad ka soo cunida, bunka subaxda, baabuur dhigashada q aybta kulliyada, iwm).

Samee **miisaaniyada saddex bilood ah ama simisyar ah** ooku dhegenow!

SIDEEN WAKHTIGAYAGA UGA FAA'IIDAYSTAA?

* FFasalada qaar waxay kulmaan maalin walba iyo qaarkood waxay kulmaan haljeer isbuucii. Waxay bilaabi karaan sida ugu horeyso ee 8 a.m. iyo sida ugu daahsan ee 8 p.m. **Aasaas jadwalka fasalka oo adiga kugu haboon.** Sii nafsadaada waqti badan oo cuntooyinka, layliga guriga, safarada gaaban, iyo dhaxgelida bulshadaada.

* Ka raadso caawmimo saaxiibada, barayaasha ama goobaha xaramka ama **borofasoorada** muddada **saacadaha xafiiska.**

* Kulliyada waxaad haysaa **xoriyad badan** jadwalkaaga, oo qofka kuuma sheegayo halka aad u baahantahay inaad joogto ama marka. Waxaad isku mar ka hawshoon fasalada, hawalaha bulshadda, saaxiibada, dhaqaalaha iyo laga yaabaa xataa xaalad cusub oo noloshaha ah ama shaqo. **Ku maamul wakhtigaaga adoo dheeli tiraya shaqadaa guri iyo xiisaha gaarka ah.**

MAAYO: FASALKA 12

