



Talo-soo jeedinta waqtiga shaashadda:

0-2 sano sano gabi ahaanba maya
2-5 sano sano ugu badnaan 1
saac/maalin (waalidka oo la jooga)
6-10 sano ugu badnaan 1 saac/maalin
11-13 sano ugu badnaan 2 saac/maalin

THL iyo wasaaradda waxbarashada
2025

KA TAXADAR HORUMARKA MASKAXDA EE ILMAHAAGA

- Maskaxda ilmaha waxay u baahan tahay nasasho.
- Sawirrada dhaqdhaqaaqa waxay culeys saaraan maskaxda ilmaha waxayna ka dhigaan inay dareemaan nasasho la'aan.
- Imuhu wuxuu u baahan yahay is-dhexgalka waalidka.
- Aaladaha dijitaalka ah looma isticmaalo dejinta ama qaboojinta ilmaha.
- Cunnada wadajirka ah ee qoyska oo aan lahayn aaladaha dijitaalka ah waxay taageeraan horumarka ilmaha.
- Way wanaagsan tahay inaad maalmo ku qaadato adigoon isticmaalin aaladaha dijitaalka ah.
- Waalidka waa inuu sidoo kale la socdaa waqtigiisa shaashadda.
- Markii la seexanayo aalad dijitaal ah looma isticmaalo nasashada.

BARNAAMIJYO IYO WAXQABADYO KU HABBOON ILMAHA EE SHAASHADDA.

Pikku Kakkonen
Kielinuppu

Muusigga carruurta
Filimada carruurta iyo sheekooyinka
Ciyaaraha carruurta
Farshaxanka
Daawashada sawirrada

MAXAA LAGU BEDDELI KARAA SHAASHADDA?

FARSAMADA GACANTA

AKHRINTA BUUGGAAGTA
MAKTABADDA

CIYAARAHA LOOXA IYO
KAARARKA

CIYAAR

DUBISTA

SOCOD, DIBAD U BAX



WAQTIGA HURDADA

Hurdada ilmaha socod-baradka ah ee da'da 2 ilaa 6 sano:

- qiyaastii 10–13 saac/maalin.
- hurdada habeenka qiyaastii 10 saac.
- baahida hurdadu waa mid qof walba uga gaar ah.

Hay'adda caafimaadka iyo nolol-wanaagga THL

MAXAY HURDADU SAAMEYSAA?

- Horumarka maskaxda iyo awoodda waxbarashada.
- Kobaca jirka.
- Awoodda feejignaanta, hab-dhaqanka iyo is-dhexgalka.
- Niyadda iyo firfircoonida.
- Rabitaanka cuntada iyo difaaca jirka.

FIIRSO ARRIMAHAN

- Waa goorma waqtiga ugu fiican ee ilmuhu seexo?
- Sidee ku ogaan kartaa in ilmihii daalay?
- Sidee ayaad ilmaha uga kaalmaynaysaa inuu deggo oo u seexo?
- Imahaagu ma cunay cunto ku filan inta lagu jiro maalinta? Habeenkii looma baahna inuu cuno.

TIJAABI KUWAAN

- Ku dheggow caadooyin soo noqnoqonaya oo ilmaha uu yaqaanno.
- Howlaha fiidkii ku samee si deggan adigoo isticmaalin aaladaha dijitaalka ah.
- Cuna casho fudud adinka oo wadajira oo ka sheekaysta wixii maalinta dhacay.
- Ilmaha salaax oo u shid muusig deggan.
- Tijaabi daliigga xilliga sheekada iyo bustaha culus.
- Si hoose u hadal, oo yar.
- Ha illoobin bombalaha hurdada.

MAXAA HAGAAJIYA HURDADA?

IFTIIN AAN AAD U XOOG BADNAYN

SHEEKADA HABEENKII

DHOWAANSO IYO DAREEN AMMAAN

CUNTO NAFaqo LEH OO KALA DUWAN

DHAQIDDA jirka iyo ilkaha

DHAR SARIIREED NADIIF AH

BANAANKA U BAXID



TALO-SOO-JEEDIN KU SAABSAN JIMICSIGA JIRKA



Talo-soo-jeedinta
jimicsiga jirka ee carruurta ka
yar da'da iskuulka:

Ugu yaraan 3 saac maalintii.

Waxay ka kooban tahay 1 saac
oo dhaqdhaqaaq firfircoon ah iyo
2 saac oo bannaanka la joogo ama
dhaqdhaqaaq fudud.

Hay'adda caafimaadka iyo
nolol-wanaagga THL

MAXAY JIMICSIGU SAAMEYSAA?

- horumarka jirka (lafaha, murqaha iyo isu-dheellitirka)
- wanaagga maskaxda
- barashada waxyaabo cusub
- awoodda feejignaanta
- wanaagga maskaxda iyo niyadda
- isku-kalsoonaanta iyo sawirka nafta
- xirfadaha is-dhexgalka
- ka hortagga cudurrada
- tayada hurdada
- rabitaanka cuntada

FIIRSO ARRIMAHAN

Sidee baad ku ogaanaysaa in ilmuhu u baahan yahay dhaqdhaqaaq dheeraad ah?

Immisa waqti ayaad bannaanka ku qaadataan?

Waa maxay habka dhaqdhaqaaq ee ilmahaagu ugu jecel yahay? Adiguse maxaad jeceshahay?

SIDEE LOO KORDHIYAA JIMICSIGA MAALINLAHA AH?

- Lugeeya ama ku baaskiilaysta xagga xannaanada iyo dukaanka.
- Ku dhiirrigeli xitaa ilmihii yaraa inuu masaafo gaaban lug ku soo maro isagoo aan kabo-dhig saaranayn.
- Guriga ku sameeya jimicsi aad wada samaysaan. Gudaha gurigana waa lagu jimicsan karaa.
- Ku dhiirrigeli ilmaha inuu banaanka kula ciyaaro saaxiibbadiis.
- Ha illoobin in la nasto oo la nasiyo jirka.

SIDEE AYAA LOO JIMICSAN KARAA?

JIMICSIGA XILLIYEED:
baraf-socod, baraf-isku-dhulmar, dabaal

Garoonka carruurta:
fuulid, isu-dheellitirid

SOCOD DABEECADDA

KUBAD TUURID

BAASKIIL, BAASKIILKA YAR

QOOB-KA-CIYAAR

HOOLKA DABAASHA





- Khudaar, khuradda iyo miraha.
- Dufanno jilicsan.
- Ilaha wanaagsan ee protein-ka.
- Qamadi dhan. Gaanaha iyo waxyaabaha caanaha laga sameeyo.
- Milix, sonkor iyo dufan adag oo xaddidan.
- Vitamin D. Biyaha oo noqda cabitaanka harraad baxinta.

Hay'adda caafimaadka iyo nolol-wanaagga THL

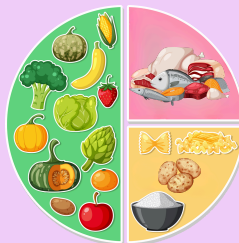
KA DOORBID KUWAAN

- Cunto guriga lagu sameeyo oo kala duwan.
- Khudaar, khuradda iyo miraha.
- Jadwal cunto oo joogto ah.
- Nacnaca kulul (pastilli) ka dib cuntada.

KA FOGOW KUWAAN

- Cunto degdeg ah iyo macmacaanka.
- Cunto fudud iyo cabitaanno sonkor badan leh (cabbitaannada miraha, liimo-naadi iwm.)
- Cunno mar-mar ah oo joogto la'aan ah iyo cunno joogsi-la'aan ah.

QAABKA SAXANKA



SIDEE LOO TAAGEERAA ILMAHA MARKA UU CUNTO CUNAYO?

- Ka qayb geli ilmaha diyaarinta cuntada iyo diyaarinta miiska. Hubi in qalabka cuntadu ku habboon yahay gacmaha ilmaha.
- Cuntada la cun qoyskaaga
- Ku dhiirrigeli inuu cuntada dhadhamiyo, laakiin ha ku qasbin.
- Ka fogow aaladaha dijitaalka ah xilliga cuntada.
- Sameeya maalamo cuntada uu jecel yahay ilmaha.
- Bar ilmaha anshaxa wanaagsan ee miiska.

Cunto wanaagsan!
Mahadsanid!

XUSUUSNOOW KUWAAN

MACMACAANKA MARAR DHIF AH

DHIIRRIGELIN

QAABKA SAXANKA

CABITAAN KU FILAN

JADWAL CUNTO OO JOOGTO AH

CUNTO MIDABYO BADAN LEH

CUNNO WADAJIR AH QOYS AHAAN

