

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

