

Ka Caawinta Ardaygagu Inuu Dareemo Ku Xidhnaan

Talooyin lagu Taageerayo Soo Xaadirista Dugsiga

Marka ardaydu dareemaan ka mid ahaansho, waxay u badan tahay inay si joogto ah uga qaybgalaan, guul gaaraan, oo ay si joogto ah u soo xaadiraan dugsiga. Dhiirrigelinta qoyska iyo nidaamyada waqti hore ayaa gacan ka geysan kara abuurista aasaas xooggan oo loogu talagalay guusha dugsiga.

JADWALLADA MAALINLAHA AH

- **DEJI NIDAAMYO TAAGEERA ISKU XIDHNAAN IYO JOOGTAYN.** Carruurta yaryar, waqtiga hurdada oo joogto ah iyo jadwalka subaxdii waxay ka caawiyaan inay si fiican wax u bartaan. Inta badan carruurta iyo kuraydu waxay u baahan yihiin 9-11 saacadood oo hurdo ah.
- **SUBAXYADA KA DHIG KUWA AAN CAQABADO LAHAYN.** Dharka oo meel la sii dhigo iyo boorsooyinka dhabarka oo alaabta lagu rido habeenkii ka horeeya subaxda ayaa keeni kara in subaxyada ay ahaadaan kuwo deggan. Tani waxay ka caawineysaa ardayda inay dareemaan kalsooni badan iyo inay diyaar u yihiin inay wax bartaan markay yimaadaan dugsiga.
- **XADDID WAKHTIGA SHAASHADDA HABEENKII.** Dhiirrigeli wakhtiga hurdada oo aan tignoolajiyad lahayn adigoo taleefoonada iyo aaladaha dhigayo dibada qolka jiifka. Tani waxay ka caawin kartaa inay helaan hurdada ay u baahan yihiin si aynan u ahaan kuwo maahsan ayna uga qaybqaataan waxbarashada dugsiga maalinta xigta.

XIRIIRADA NOLOSHA DUGSIGA

- **BARO MACALIMIINTA ILMAHAAGA IYO SHAQAALAH DUGSIGA.** Dadkan qaangaarka ah ee daryeela caruurta waxay caawiyaan abuurista jawi ammaan ah, oo soo dhawayn leh. La xidhiidh goor hore-gaar ahaan haddii ilmahaagu dareemayo wareer ama uu wajahayo caqabado adigoo macallimiinta kula xidhiidhaya iimayl, habeenada qoyska, ama booqashada dugsiga.
- **IN BADAN KA HADAL DUGSIGA.** Waydii sida ay wax ugu socdaan saaxiibada iyo waxbarashada. Tani waxay tusinaysaa inaad daneynayso maalintooda waxayna kaa caawinaysaa inaad ogaato halka ay uga baahan karaan taageero.
- **HOREY U SII QORSHEYSO MAQNAANSHAH LA YAQAAN,** sida ballamaha caafimaadka iyo dhacdooyinka dhaqameed. La xidhiidh dugsiga marka uu ardaygaagu maqnaan doono oo la

kaasho macalimiinta si aad u qorsheyso ku xidhnaanta waxbarashada fasalka.

RAJOYIN CAD OO TAAGEERO LEH

- **DEJI FILASHOYIN CAD OO LOOGU TALAGALAY SOO XAADIRISTA.** U sheeg ilmahaaga in dugsigu leeyahay mudnaan, iyo inaad aaminsan tahay in ilmuhu awoodo inuu ka gudbo maalmaha adag haddii uu helo taageero. Ku dhiirrigeli inay guriga joogaan keliya haddii astaamaha jirrada ay waafaqsan yihiin [hagidda caafimaadka](#). Haddii ardaydu ay la tacaalayaan baahiyaha caafimaadka maskaxda, sida walaaca ama qulubka, la xidhiidh dugsiga si aad u hesho taageero dheeraad ah.
- **SI WADA JIR AH ULA SOCDA HORUMARKA.** Isticmaal [Raad-raacaha Soo Xaadirista](#) ee laga helo mareegta Every Day Matters si aad u xusto kobaca una aqoonsato qaababka. Macalinka ardaygaaga kala hadal soo xaadirista.

ISKAASHIGA DUGSIGA IYO BULSHADA

- **LA XIRIIR SI AAD U HESHO TAAGEERADA DARYEELKA AH DUGSIGA KA HOR/KA DIB.** Ilaalinta waqtiga waxbarashada ee dhammaan ardayda waa muhiim. Ku xidhnow dugsigaaga si aad u hesho dhigaallo loogu talagalay daryeelka ah dugsiga ka hor/ka dib ama beddelaadyada loogu talagalay ardayda waaweyn ee buuxisa baahidan.
- **KALIGAA MA TIHID.** Dugsiyadu waxay iskaashi la sameeyaan qoysaska; Haddii qoyskaagu ay la tacaalayo waxyaabo ay ka mid yihiin guriyeynta, gaadiidka, ama dhibaatooyinka caafimaadka, dugsiga ayaa ku caawin kara.
- **ISTICMAAL AALADAH BULSHADA.** Booqo [211.org](#) ama wac 211 si aad u ogaato adeegyada taageero ee kuu dhow.

Marka ardaydu dareemaan in dugsigu yahay meel laga yaqaan, laga qiimeeyo, laguna taageero, soo xaadirista waxay noqotaa mid ka tarjumaysa kamid ahaanshaha.