

Waxaad samayn karto si aad u joojiso inuusan kugu dhicin nooca 2aad ee sonkorowga

Waa maxay nooca labaad ee sonkorowga?

Dadka qaba nooca labaad ee sonkorowga waxay haystaan sonkor aad u badan oo dhiigooda ku jirta. Tan oo keeni karta dhibaatooyin caafimaad oo daran.

Ma ogtahay?

Badiba dadku inaysan ogayn inay nooca labaad ee sonkorowga.



Khatar miyaad ugu jirtaa inuu kugu dhaco nooca labaad ee sonkorowga?

Sax ku dhig waxyaalaha khatarta ah oo aad qabi karto:

- Miisaankaygu waa sarreeyaa ama waxaan miisaan ku wataa dhexdayda
- Waxaan ahay Maori, Pacific Island, Asian, Middle Eastern, ama African
- Waxaan leeyahay khof katirsan qoyska oo sonkorowga qabta
- Waxaan sameeyaa wax ka yar 30 daqiiqo oo jimicsi ah badiba maalmaha
- Waxaan maalin kasta cunaa cuntooyinka leh dufanka, macaanka, takeaways ama cabitaanada sonkorta leh

Imisa waxyaalaha halista ah ayaad qabtaa?

Halis sare

Hal ama ka badan oo waxyaalaha halis ah

Waxaad u baahan tahay inaad isbaddalo ku samayso cuntadaada aadna jimicsi bilowdo **hadda!**

Halis dhexdhexaad ah

Hal walax oo halis ah

Waxaad u baahan kartaa inaad isbaddalo ku samayso cuntadaada aadna jimicsi bilowdo

Halis hooseysa

Ma jirto wax halis ah

Waxaa weli muhiim ah inaad cunto cunno caafimaad leh aadna badanaa jimicsato

Waxaad samayn kartaa si aad hoos ugu dhigto halista nooca 2aad ee sonkorowga

Tallaabada 1aad.

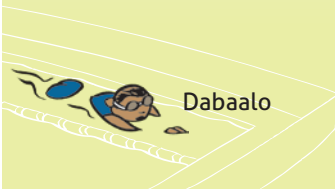
Cun cunto caafimaad leh



- Cun 3 jeer maalintii, adoo ka bilaaba quraacda.
- Ka dhig kala-badh saxankaaga qudaarta cagaaran.
- Biyaha cab baddalkii cabitaanada sonkorta leh.
- Furuudka cun baddalkii keega, buskudka iyo cuntada fudud ee baakadaysan.
- Ka dhig cuntada banaanka asbuucii hal mar ama wax ka yar.
- Wax yar cun adigoo hadba cuna xoogaa cunto ah.

Tallaabada 2aad.

Noqo mid firfircoon inta badan



Dabaalo



Baaskiil wadidda



Dhaqso u-socodka/ruclaynta



Qoob-ka-cayaarka



Cayaaraha isboortiga

- Bilow adoo isku daya hal ama laba waxyaalood.
- Waxaad: • Dareen wanaag
 - u-muuqo si wanaagsan
 - Firfircooni muuji
 - Yaree fursadda inuu kugu dhaco xannuunka wadnaha iyo sonkorowga.
- Same ilaa 30 daqiiqo ama wax ka badan, badiba maalmaha fadhigana yaree.

Tallaabada 3aad.

Hel miisaanka jidhka caafimaadka leh



- Miisaanka weyni wuxuu badiyaa khatartaada inuu kugu dhaco nooca 2aad ee sonkorowga. Kala hadal dhaqtarkaaga ama kalkaaliyahaaga wax ku saabsan sida ugu fican oo miisaanka loo yareeyo.

Intaas oo dhan mar kasta samee wax fan ah!