



AAN HADALNO! SARE U QAADIDA ANFACYADA WAKHTIGA CUNTADA EE QOYSKA



Waxa jira hadal badan oo laga yidhaahdo goobaha lagaga hadlo waalid ahaanshaha kaasoo ku saabsan muhimadda isku xidhnaanta qoyska wakhtiga cuntada. Cilmi-baadhis ayaa muujisay in qaar ka mid ah anfacyada ay ku jiri karaan waxbarasho dugsi oo sii fiicnaata, hanweynida qofka oo sare u kacda, dareen isku-filnaansho oo sii badan, halista isticmaali-xumida maandooriyaha oo hoos u dhacda, uurka tobaneeyo-jirka oo sii yaraada, halista diiqada oo sii yaraata, suurtoogalka yeelashada cilado cunto cunis oo sii yaraada iyo tirada cayilka badan oo sii yaraata.

Maanta waxa ilmahaagu bartay muhimadda wada-hadalka xilliga cuntada waxana u helay tabo u ku hogaamiyo oo kaga qayb-qaato wada-hadalka qoyska xilliga cuntada.

Iyada oo qayb ka ah casharka maanta, waxa ilmahaagu iskii u sameeyay ashuunka ama sanduuqa “Aan Bilaabno Hadal – Bilaabaha Wada-hadalka”. Waxa laga buuxin karaa fikrado lagu bilaabo wada-hadal iyada oo guriga la joogo.

FIRFIRCOONI LAGU SAMEEYO GURIGA

Hab kale oo lagu bilaabo wada-hadal wakhtiga cuntada waa iyada oo la abuurto buug hab-sameyn cunto oo qoysku yeesho. Wakhti ha la siiyo xubin kasta oo ka tirsan qoyska oo ha qoro liiska cuntooyinka u ka helo. Koox ahaan gooni u soo saara kuwa loogu jecel yahay oo ku qora buugga hab-sameynta cuntooyinka ee qoyska.

Waxad buug ahaan u isticmaali kartaan galka dhexda ku leh saddexda qabato oo bogaga ka buuxin kartaan hab-sameyn cuntooyin kala duwan iyo sawiro. Qoyska oo dhan ayaa ka qaybgali kara in la qurxiyo dusha galka waxana wada-jir ahaan uga fikiri kartaan in magac loo bixiyo buugga hab-sameynta cuntada!

NOLOL LEH CAAFIMAAD IYO FIRFIRCOONI

Dhaqaaq! Muhimadda Jimicsi ah Maalin Kasta

Jimicsigu wuxu muhiim u yahay jidhka iyo maskaxda. Ilmahaaga ka caawi inu helo anfacyada caafimaad ee jimicsiga isaga oo ka qaybgala firfircoonida soo socota, taasoo ilmahaaga tusaysa dareenada kala duwan ee ku jira jidhkooda iyo maskaxdooda ka-hor iyo ka-dib jimicsiga.

Waraaq weyn ku qor laba saf oo lagu kala magacaabo: ka-hor iyo ka-dib. Weydii ilmahaaga inu sharaxo sida u dareemayo ama ay dareemayso. Ilmahaaga ku dhiirigali inu ka fikiro sida jidhkiiso ama jidhkeedu dareemayo, sida niyaddiisu ama niyaddeedu tahay iyo waxa jidhkiisu ama jidhkeedu u sheegayo. Ku qor jawaabaha safka lagu magacaabay “ka-hor.” Marka xigta, ilmahaagu ha sameeyo tiro ah jimicsiyo sida boodbood sare joog ah iyada oo gacmuhu kaa horeeyaan (jumping jacks), socod jilib, sare isu qaadis iyada oo gacmaha iyo caguhu dhulka yaalaan (pushups) ama qaar-sare u qaadiid iyada oo dhabarka loo jiifo (situps). Ka-dib dhawr daqiiqadood, ilmahaaga weydii inu sharaxo sida u hadda dareemayo ama dareemayso oo jawaabaha ku qor safka “ka-dib.” Si loo gabagabeeyo, ilmahaaga kala hadal anfacyada caafimaad ee jimicsiga, oo ay ku jiri karaan caafimaad guud oo la joogteeyo, dhisidda lafo iyo muruqyo caafimaad qaba, kordhinta jalaqsanaanta iyo dareen wacnaan.