



Dhiqla

SHARAXAD & BAABI'INTA



Dhiqlaha waa cayayaan yar oo cassaan ah oo nuuga dhiiga kaas oo raba inuu ku noolaado guryaheena. Dhiqlaha/Kutaanta lama yaqaan inay keenaan cuduro laakiin way qaniinaan, waxayna keenaan xanuun, cuncun, casaan, iyo kuuskuus kor u kaca inta badan waxaa laga helaa xariiqyo ama rucubyo



Maxaa:

1 laga hela

- Raadi dhiqlaha/kutaanta nool ama kuwa dhintay, qolfaha cayayaanka, ukuma cadcad, xaarka kutaanta.
- Adigoo isticmaalaya toosh eeg furaashyada, bokisyada sariiraha ee hoose, biraha sariirta, alaabta jilicsan, buugaagta, alaabta lagu ciyaaro, sabuuradaha hoose, iyo rooga.

- Xitaa shakhsiyaadka iyo guryaha ugu nadiifsan waxay qaadi karaan dhiqlaha.
- Dharka badan iyo gogosha aan la dhaqin waxay hoy u noqon karaan dhiqlaha.
- Nadaafada iyo hawada joogtada ah ayaa loo baahan yahay maalin wlaba si looga saaro kutaanta nool ama kuwa dhintay.
- Qalabka durta saara sidoo kale wuxuu kaa caawin karaa inuu soo qaado jajabka maqaarka ama ukumaha ay adag tahay in la arko.

Nadiifinta



3 Joojinta

- Kor u qaad alaabta laga yaabo inay leedahay dhiqlaha ama khatarta ugu jira dhiqlaha guryaha galaa.
- Geli dharka dhar qalajiye heerkulkiisa sareeyo ugu yaraan 30 daqiiqo.
- Joodariyaasha iyo go'yaasha sariirta geli maryaha dhiqlaha/kutaanta ka ilaaliya. Haddii aad awoodo, sariirta ku xir qalabka sariirta dhiqlaha ka celiya.
- Alaabooyinka qaarkood ayaa laga yaabaa in la tuuro haddii aan si fiican loo nadiifin karin.

- Marka si fiican loo isticmaalo, uumintu waxay dili kartaa dhammaan dhiqlaha/kutaanta.
- Si tartiib ah ugu orad uumiga (qiyaastii 20 ilbiriqsi dhinac kasta) alaabta leh dhiqlaha.
- Qalabka uuminta ee leh afka wayn, sida qalabka lagu qalajiyo dharka, ayaa si fiican u shaqeeya.

Uuminta

