La ciyaar, la hees oo la hadal ilmahaaga carruurta ah!

Qeybo badan oo horumarka luqaddu waxay dhacaan ka hor inta aanu ilmahu hadli karin. Halkan ayaad ku heli doontaa todoba talo oo ku saabsan sida aad ilmahaaga uga caawin karto inuu luqada helo!

Bilawga buugga (Bokstart) waa dadaal ku wajahan waalidiinta iyo dadka waaweyn ee garab jooga carruurta yaryar (0-3 sano jir ah), iyadoo ay ujeedadu tahay dhiirigelinta horumarinta luqadda.
bokstart.se

Bokstart

Waxyaalo lagu dhiirigalinaayo wax akhrinta oo Kulturrådet ka soo baxay

1 Hadal, hadal, hadal

Ilmahu waa inuu wax maqlo si uu isagu ugu awoodo inuu hadlo. Micno ma laha waxaad ka hadlaysaan – luqadda ilmahu waxay kobcaysaa markay adigoo hadlaaya ku maqlaan!

2 U soo jiid inay hadlaan

Abuur xaalad uu ilmuhu u baahan yahay inuu hadlo. U soo dhig ciyaar madadaalo leh ama cunto soo jiidasho leh, oo u oggolow ilmuhu inuu dhaho inuu ciyaarta ama cuntada rabo.

3 Isticmaal afkaaga hooyo

La hadal, u hees oo wax ku akhri afkaaga hooyo. Haddii aad afkaaga hooyo isticmaasho ayuu hadalka ilmahu ka sii horumarayaa. Carruurta yaryar ayaa isla hal mar luqado badan wada baran kara.

4 U ogolow ilmuhu inuu farta wax ku fiiqo

Ilmahaagu erayo badan ayuu farta ku fiiqaa ka hor inta aanu hadalka baran. Weydii waxyaabaha uu ilmuhu farta ku fiiqi karo. Markaas ayaad ogaan doontaa ilaa inta uu ilmuhu wax fahmaayo.

5 Waxaad sameynaysaan ka hadla

Waxaad wadajir u sameynaysaan ka hadla. Haddii aad tareen ku ciyaareysaan oo aad tareenka ka hadlayso ayay ilmaha u dhibyar tahay inuu waxyaalaha cusub erayo la xiriirsiiyo.

6 Akhri oo hadal

Buuga ayaa waxyaalo badan oo laga wada hadlo keeni kara. Waxa intaas dheer inaad wakhti aad wada baashaashaan helaysaan. Fiiriya oo wadajir uga hadla sawirada buuga ku yaala!

7 Codka iyo dhaqdhaqaaqa wax ku buunbuuni

Carruurta yaryari waxay jecel yihiin wax isbarbardhigida. Waxay si fudud wax ugu bartaan haddii aad wax buunbuuniso oo aad carabka ku adkeyso waxyaalaha aad leedahay cod ahaan iyo dhaqdhaqaaq ahaan. Waxaad tusaale ahaan dhahdaa: “Fiiri kubada weyn”, oo codka iyo gacmaha ku tus siday u weyn tah



Bokstart