

2 sanno jir

Talo ku socota Waalidka

- Dhallaankaaga waxa ay isha ku hayaan cuntada aad cuntaan. Qoys ahaan wadajir u cunteeya. Tus cunnida cunto caafimaadaysan adiga oo qudaarta ka dooranaya sii cunto dhowr ah oo middabo leh.
- **Ubadkaaga cunto uu rabo ku kalsoonaw.** Carruurta oo dhan way ogsoon yihiin inta ay u baahan yihiin in ay cunnaan. Ubadkaaga waydii, oo dheh “Ma buuxdaa calooshaada?” Ha ku qasbin in wax badan ay cunnaan.
- Waxaa dhici kara in ubadkaaga muujiyo madax-banaani si ubadka ooya ama xanaaq la yimaada—tan waa iska caadi. Tan waa wax ay ka kori doonaa, adigu kuuma dan la’ha oo adigu kuguma socoto! Samir yeelo
- Maalinta oo dhan cuntada ama cabbitaanka joogtada loo cunno ama loo cabbo waxay ka reebtaa inuu caadaysto cunto cunnida saxda ah.
- Dhallaankaaga waxaa dhici karta in isla cuntadaas uu markastaaba uu doono—tan waa wax iska caadi ah marka ay jiraan da’dan. Ubadkaaga cunto inuu cunno ha ku qasbin oo cuntada ha ku dagaalamina.
- U yaboo inuu cunno cuntooyin kala duwan. Haddii hal waqti aysan cunto cunnin waqtiga xigga ee cuntada la cunnayo ayay cunnayaan.
- Ubadkaaga uma wanaagsanna waxyaabaha macmacaanka iyo cabbitaannada la maceeyay sida (cabbitaanka [fruit punch], cabbitaannada [sports drinks], ama soodhdada)

Talo dhanka Quudinta

- Adiga waalid ahaan howshaada waxay tahay in aad ku bilowdo cuntooyinka sida qudaarta oo ah cuntooyin wanaagsan oo dhowr ah oo isugu jira cuntooyinka oo dhan (qudaar, miro, waxyaabaha caanaha ka samaysan, badarta aan warshadaysneyn iyo hilibka/borotiinka).
- Goor kasta oo cunto la cunnayo sii oo isugu dar cuntooyinka qaab kasta isugu jira, dhadhan iyo midabbo kastana leh. Tan ayaa waxay xaddidaysaa in cuntada kala doorbido.
- Dhallaanka waa in lagu dhiirigeliyaa in iyagu ay isquudiyaan.
- Isticmaal suxuun yaryar, fandhaallo ama qaadooyin yaryar iyo farkeeti yaryar.
- Haddii dhallaankaaga ay gaajo qabato inta u dhaxayso saacaddaha sii cuntada fudud sida mirro iyo qudaar. Inta maalin lagu jiro yaysan ka badnaan 1 ilaa 2 jeer. Cuntooyinka fudud yaan lagu badellin waqtiga cuntadooda caadiga ay cunnaan.
- Qoys ahaan cuntada maalin kasta isla cunna.



Maxaa la doonayaa ubadkayga in ay cabbaan?

- Waqtiga cuntada caano u raaci.
- Marka koowaad biyo sii marka oon uu qabto inta udhaxayso ama inta aan la gaarin waqtiga cuntada.

Dhaqdhaqaaq Yeelo

- Ku dhiirigeli in maalin kasta hal saac ama in ka badan ay ciyaaraan – sida socodka, meel fuulidda, bood-boodka, ciyaarta iyo inta dibadda loo baxo.
- Adiguna dhallaankaaga kubiir oo maweelada ciyaarta kala qaybqaado.
- Waqtiga la geliyo daawashada (telfishinka, kombiyuutarka, kombiyuutarka [tablets], ciyaarta fiidiyowga, telfoonka gacanta) maalintiiba 1 saac ilaa 2 saacadood ha ku ekaado. Ubadkaaga ka caawiyo oo u xul waxa uu fiirsan la’haa.
- Kombiyuutarka iyo telfishiinka ka soo saar ubadkaaga qolkiisa.

Talooyinka Hurdada

- Hurdo leh hab-raac xasiloon oo raaxo leh ha hurdo iftiinka nalka ka gaabi, qubeys diiran u qabee, iyo si wadajir ah wax u aqrista.
- Waqtiga jifka ka hor cunto iyo daawasho shaashad yaysan jirin.
- Waa wax iska caadi ah in dhallaanka marka ay da’dan jiraan in maalintii ay 12 ilaa 12 saacadood ay iska hurdaan.

Ciyaar Ujeeddo leh: 2 sanno jir

Sannadka xiga ubadkaaga hadalkiisa wuu ka sii wanaagsannaan doonaa, wuxuu yeellan doonaa dareen ka sii wanaagsannan oo rabitaan ah inuu wax kasta ogaado ayuu la iman doonaa. Xaqiiqdii sannadkan waa mid aad muhiim ah oo ay bartaan waxyaabo cusub.

Ma dareentay?

- Waqtigan oo kale waxay doonayaan iyaga iskooda in ay wax u qabsadaan.
- Waqtiga cuntada loo fadhiyo, isaga oo cuntada cunayaa oo u fadhiya ayuu istaag, ciyaar wareeg, ciyaar la yimaadaa.
- Labada lug ayuu ku boodi karaa, oo lugna wuu ku istaagi karaa, kubad meel taalana wuxuu laadi karaa.
- Wuxuu si joogto oo xiriir ah u waydiistaa cunto, ciyaaro, barnaamijyada telfishiinka, ama heeso.
- Cuntada wuxuu ku cunni karaa oo wuxuu isticmaali karaa qaado, farkeeti iyo koob wax lagu cunno. Wuu isku wasaqeeyaa laakin waa sida kaliya uu wax ku barto.

Ubadkaaga ka Warqabkiisa

- Marka ay gaaraan 2 sanno jir howsha guriga way jecelyihiin sida in wax la (tirtiro, xaaqida, dhardhaqida, suxuunta). Marka wadajir aad u samaynaysaan howsh guriga miyuusik shid oo isla ciyaara oo isla heesa.
- Iminka waxay ka hadli karaan waxyaabo ku saabsan wax ay arkaan, uriyaan, dhadhamiyaan iyo wax ay taabtaan. Su'aallo waydii.

Isla markaana maaweeli

- Carruurta way jecelyihiin cuntada in ay kula sameeyaan. Haddii ay sameeyaan, way isku dayayaan in ay cunaan.
- Qudaarta iyo mirraha ku sii wax ay ku kutaan, sida salsa, xumus, caano fadhi ama ranch ansalaatada lagu daro.
- Waxyaabaha dhadhanka ama carafka leh wax siyaado ku ah oo ku cusub. Meebal sirib ama qarfi ugu dar karootada, digirta cagaaran ama baatiga mac.
- Wax ka beddel sida cuntada ay saxanta uga muuqato. Karootada jarjar ama busudka kan lagu jaro u isticmaal si qaab kala duwan u yeesho.

Ciyaara ciyaar leh ulajeeddo

Maalin kasta, waqti qabso oo ubadkaaga aad ula ciyaarto.

- **La hadal** – Wax kasta oo ay sameeyaan u isticmaal kalmado adiga oo codkaaga kor uqaadaya. Kalmado wax



sifeeya u isticmaala. Inta howsha ay qabanayaan la hadal, xitaa haddii ay si qalad ah u samaynayaan sida (kobta oo ay si qalad ah u gashadaan, surwaalka oo gadaal-gadaal u gashadaan). Dadaalkooda ku farax, oo la dabbaaldeg.

- **Muruqyo wayn** (luggaha, dhabarka, garbaha) – La ciyaar ciyaaraha garaaca wadnahooda aadka u kicinaya inta ay ordayaan, boodayaan, tuurayaan, qabanayaan oo ay luggahooda wax ku laadayaan. Burso, nacash, guu-guun, tartan, iyo in meel la koro si murqo iyo kalsooni ay u yeeshaan. Maalin kasta waqti qabso oo ku ciyaarsii kubad dabacsan oo la tuuro, la taraarixiyo, la boodbootiyo, oo la laado.
- **Gacmaha iyo farraha** – Ha sameeyo waxyaabo u baahan in ay ku qabtaan gacmahooda, sida kaloraati, rinjiyeeyo, xujada, ciyaarta xariga ama dunta, in la dhiso boon-balada [Lego] la dhiso.

Tan Iskuday!

- Iskuday in ubadkaaga aad cuntada kula loolamin.
- Ka fogow in aad laaluushto. Cuntada abaal-marin ha uga dhigin. Abaal-marinta way jecelyihiin laakin ha barin in aad ku abaal-mariso in ay cunaan cuntada aad arabto in ay cunaan.
- Horey u qorshee. Meel ku rido cunto-fudud oo caafimaadeysan ee aan qurmayn, sida siiriyaal aan sokoreysannayn, qarjawle ka samaysan badarta aan warshadaysneyn, miro la qalajiyay ama miro adigu aad psubkii ka fiiqday sida (liinta, muuska).

Ma rabtaa macluumaad dheeraad ah?
Booqo www.theounceofprevention.org