



WAA MAXAY SABABTA WAX AKHRINTA INTA LAGU JIRO XILLIGA CARUURNIMADA HORE AY MUHIIM U TAHAY



- Maskaxdu ilmahu waxay kobacdaa 80% xiliga ay jiraan 3 sano.
- Goorta ay wax aqrinayaan, carruurto waxay bilaabaan in ay ku bartaan erayada, iyo codadka, aqoonsadaan sawiraanta oo ku fahmaan shucuurta.
- Wax la aqrinta ilmahaaga waxay ka cawisaa inay korto xiriirka aad la leedahay ilmahaaga. Xiriirada caafimaadka qaba waxay dhisaan xiriiry shucuureed oo xooggan.
- Dhawr daqiiqo oo keliya maalintii aad kor ugula aqrido ilmahaaga waxay wanaajisaa u diyaarsaniintiisa dugsiga.

TALOYINKA AH MARKA WAX LAGU AKHRINAAYO GURIGA



Isticmaal codadka qosolka leh iyo dhawaaqa xayawaanka si aad uga caawiso ilmahaagu inuu faraxsanaado.



Hadii uu ilmahaagu ku weeydiiyo su'aal, jooji oo ka jawaab su'aasha. Buuggu waxa laga yaabaa inuu ka caawiyo ilmahaaga inay xalliyaan dhibaatooyinkooda oo ay muujiyaan afkaartooda iyo dareenkooda.



Kor ugu akhri ilmahaaga maalin kasta si aad gacan uga geysato dhisidda isku xirka maskaxdooda.

GAARSII OO AKHRI

- Gaarsii oo akhri waxay siisaa carruurta yaryar aasaaska guusha iyadoo ku daraysa buugaag iyo hagitaan ku saabsan akhriska lala wadaago daryeelka carruurta.
- Gaarsii oo akhri waxay bixisaa buugaag laba afood ku baxa oo ku qoran 26 luqadood. Carruurta waxay naftooda iyo dunidoodaba ku arki karaan sheekooyin iyo jilayaal ka tarjumaya oo xaqiijinaya aqoonsiyo kala duwan.
- Cilmi-baaristu waxay muujinaysaa in waalidiinta ka mid ah barnaamijka Gaarsii oo akhri ay boqolkiiba 27 aad ugu dhowdahay inay carruurtooda wax la akhriyaan maalin kasta.

Raadi bixiyaha caafimaadka ee ah Gaarsii oo akhri



MAKTABADDA MALE-AWAALKA EE DOLLY PARTON

- Maktabadda Male-awaalka ee Dolly Parton ee Ohio waxay u soo dirtaa carruurta hal buug oo bilaash ah bil kasta ilaa dhalashadooda shanaad.
- Ilmo kasta oo ka yar shan sano wuu iska qori karaa.
- Buug kasta oo cajiib ah ayaa si gaar ah loogu xushay si uu ugu dhigmo da'da ilmahaaga.

Iska diiwaan geli OhioImaginationLibrary.org



www.ohioaap.org • 614-846-6258

[@OHPediatricians](https://twitter.com/OHPediatricians) • [f AAPOhio](https://www.facebook.com/AAPOhio) • [v OhioAAP](https://www.youtube.com/channel/UCOhioAAP) • [@OhioAAP](https://www.instagram.com/OhioAAP) • [d ohioaap](https://www.linkedin.com/company/ohioaap)