Ohio Chapter
INCORPORATED IN OHIO
American Academy of Pediatrics
DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®

WAXQABADYADA KU SALEYSAN DHAQANKA WALAACA KU DHACA DHALLINTA-KAHOR

WELWELKA QAAR WAA WAX WANAAGSAN

Walaac yar baa naga celinaya inaan sameeyno waxyaabo khatar ah ama dhibaatooyinka iskuulka. Waxay naga caawin kartaa dhiirigelinta waxbarashada si aan ugu dadaalno dugsiga. Laakiin, ma ahan wax fiican marka ay sameyso jirkeena ayaa dareemaya si xun iyo marka ay naga joojiso inaan sameyno waxyaabo aan aad rabto aanu sameyno ama aad u baahantahay inaan sameyso.

WAXQABADYADA LAGU KAALMEYNAYO WALAACA EE DHALLINTA-KAHOR

- **Isticmaal daaweynta buugaagta maskaxda.**
  - Tusaale ahaan:
    - *Anigu waan ka xoog badanahay walaaca* ee soo saartey Elizabeth Cole
    - *Waa maxay sababta dameer-farowga kuma dhaco boogaha* ee soo saarey Robert M. Sapolsky
- **Samayso caadooyin kuu horseedi kara waxyaabo yar oo yaab leh.**
  - Qor jadwalka joogtada ah si aad u ilaaliso joogtaynta.
- **Isku day inaad si fiican meel nadiif u seexato.**
  - Samayso jadwal joogto ah oo hurdo ah oo raac, xitaa xilliga Iskuulka soo dhamaado.
  - Iska yaree qaadashada sonkorta, caffeyka iyo sigaarka gacanta labaad saddex saacadood ka hor wakhtiga jiifka.
  - Isticmaal hawlaha nasashada 20 daqiiqo ka hor wakhtiga jiifka.
  - Isku day inaad wax akhrido ama aad maydho ka hor intaadan seexan.
  - Dhageysiga muusikada aamusnaanta ayaa ku caawin karta.
  - Iska ilaali inaad daawato TV-ga iyo ciyaaraha fiidiyowga ugu yaraan 30 daqiiqo ka hor intaadan seexan.
  - TV-ga ka fogee qolka jiifka.
- **Samee doorashooyin cunto caafimaad leh.**
  - Quraacdu waa muhiim.
  - Ku dhiirrigeli cunto dheellitiran oo ay ku jiraan borotiin badan.
  - Ku dadaal inaad cabto biyo badan, oo yaree cabitaanka macaanka leh, cabitaanka casiirka ah, iyo cabitaanada kale ee macaanka leh.
  - Isku day in aad ugu yaraan hal mar maalintii cunto wada cuntaan qoyska.
  - Ku fadhiista miiska oo ka sheekeysta sida ay u dhacday maalintiini adigoon TV-ga daawan.
- **Jimicsiga**
  - Ku dhiirrigeli jimicsiga ugu yaraan afar maalmood usbuucii ugu yaraan 20 daqiiqo.
  - Si wadajir ah u jimicsada.
  - Ku soco goobta inta lagu jiro xayeysiinta TV-ga.
  - Isku day inaad isticmaasho qalabka lagu cabiro socodka si aad u ogaatid jimicsi dhab ah.
  - U yeelo yoolal yaryar oo la gaari karo, ka dibna ku sii wado.

QALABKA CAAWINTA MAAREYNTA CALAAMADAHA WALWALKA

- **Xumbada**
  - Ku dhiirrigeli neefsashada gaabiska ah ee qotoda dheer si aad u hesho xumbada badan ee suurtogalka ah.
  - Samee tan ugu yaraan hal mar maalintii, ama sida ugu badan ee loo baahdo.
- **Ciyaar-Dooh**
  - Ruug, rogrogo, oo qaabeeya ciyaarta-Dooh.
  - Samee tan ugu yaraan hal mar maalintii, ama sida ugu badan ee loo baahdo.
- **Dharka la isku qurxiyo**
  - Dharka xargaha iyo xariirta leh ayaa sida ugu fiican u shaqeeya.
  - Ku xoqo dhar aad dareemeyso in uu yahay mid jilicsan.
  - Waxaa lagu hayn karaa jeebka ama waxaa lagu dhejin karaa miiska dushiisa ama hoose.
- **Kareemka**
  - Mari jidhka canuga kareem ka codso ilmaha inuu is dejiyo.
  - U sheeg ilmaha inuu gacmaha isku rugo.
  - Walidka waa kacawin kara in ilmaha isku rugo gacmaha.
- **Muusikada**
  - U sheeg ilmahaaga inuu dhegeysto muusikada raaxada leh, ee nasashada leh, ka hor inta uusan ku dhicin xaalad walwal leh, si uu u dejiyo ka dib xaalad walwal leh, ama dhamaadka maalinta si uu u nasto oo uu u seexdo.

Wixii macluumaad dheeraad ah, fadlan booqo:
https://tinyurl.com/29ta2dhr