

SEEXO UGU YARAAN 9 SAACADOOD HABEEN KASTA

Carruurta waa inay helaan ugu yaraan 9 saacadood oo hurda habeen kasta.

Hurdo la'aantu waxay u badan tahay inay keento cayilka faraha badan ee carruurta.

“Hurdadu waa cuntada maskaxda.”

Mashruucan waxa ay taageertey Waaxda Caafimaadka Bulshada ee Ramsey County iyo Barnaamijka Hagaajinta Caafimaadka Gobolka oo dhan, ee ay maalgelisay Waaxda Caafimaadka Minnesota.

**Tirada Caafimaadka
Carruurta iyo
Qoysaska**



9-5-2-1-0
Maalin Walba!

**Carruurta waa inay helaan
ugu yaraan 9 saacadood oo
hurda habeen kasta**

Macluumaadkaan waxaa laga soo qaatay Ururka Hurdada Qaranka iyo waxyaabo ay sameeyeen
95210ForHealth.com

Ma og tahay?

In hurdo la'aantu uu waxyeeli karo xadka tamarta cunuga kaasoo raad xun ku noqon kara cunto cunkiisa.

Hurdeysnaantu waxay waxyeeli karta wax u fiisiga iyo awooda waxqabdku iskulka iyo howl maalmeedka kaleba.

Markii aad daalan tahay, hurdoonayso, waxaa ku fududaanaysa inaad doorao cunto aan caafimaad lahayn iyo cabbitaano ka caawiya inaad soo jeedo intii aad dooran lahayd cunto caafimaad leh.

Xadeeynta waqtiga shaashada ku dhawaadka xilliga seexashadu waa muhiim. Nalka baluugga ah ee ka soo baxayaa TV-yada, kombuterada, telefoonada, iyo table-ka ayaa u diri kara maskaxda signal u sheegaya inay soo jeedaan.

UGU YARAAN 9 SAACADOOD OO HURDO AH



Ururka Hurdada Qaranku waxa uu ku talinayaa xilliga hurdadu inuu noqdo sidatan:

- Iskulka kahor (3-5 sanno jirka) 10-13 saacadood
- Da'da Iskuulka (6-13 sanno jirka) 9-11 saacadood
- Dhalinta (14-17 sanno jirka) 8-10 saacadood

Iskulka kahor

- Carruurta intooda badan hudada kuma noqdaan 5 jirka kadib.
- Waa wax iska caadi ah in carruurta iskuulka ka hira ay habeenkii cabsadaan iyo/ama ku riyoodaan waxyaabahii ay mala awaalayeen.
- Cabsida hurada iyo hurdo ku socodkuba waxay xooga kor u kacaan mudada sanadaha iskuulka hore.

Da'da Iskuulka

- Bar carruurta iskuulka gaartay caadooyinka wanaagsan ee hurdada
- Iska ilaali kafeeyiinka
- Hurdo xumidu waxay keeni kartaa isbeddelo xaga niyadda, arrimaha habdhaqanka, iyo dhibaatooyinka la xiriira garashada oo faragelinaya waxqabadka dugsiga

Dhalinta

- Hurdada gaaban waxaa laga yaabaa inay faa'iido leedahay marka loo baahan yahay haddii aanay aad u dheerayn ama aanay aad ugu dhowayn xilligii seexashada
- La soco niyadda. Niyadu waxay raad ku leedahay hurdada, iyo hurdadu waxay raad ku leedahay niyada.
- Iska ilaali kafeeyiinka, nikotiinka, iyo aalkolada
- Iska ilaali "soo jeedayaasha habenkii oo dhan"
- Ha la sugin shaqada guriga saacada u dabeeyisa

KA CAAWI SIDII AY CARRUURTU U QORSHEYSTAAN INAY HELAAN UGU YARAAN 9 SAACADOOD OO HURDA



- Joogtee waqti isku mid ah xilliga seexashada habenkii iyo soo kicitaanka, xitaa xilliyada fasaxa sitimaanka.
- Samee hab aad nasasho leh ugu seexato.
- Ku dhiirigeli ilmahaaga inuu ka qayb galo hawlaha u oggolaanaya inuu u hudoodo si fudud kahor xilliga seexashada sida akhriska.
- Hubso in qolka hurdada uu qaboow yahay, mugdi, iyo degen yahay.
- Iska ilaali qalabka korontada iyo waqtiga shaashada saacad kahor wakhtiga jifka oo ha u oggolaan TV-ga/ kombiyuutarada qolka jifka
- Iska ilaali cunidda, cabbidda, ama jimicsiga saacado yar ka hor xilliga hurdada.

NOQO LAGU DAYDE

- Ha lagaaga daydo hurdo caafimaad leh adigoo seexanaya xad hurdo ah oo ku habboon naftaada

