

# DHAQDHA QAAQ SAACAD (AMA KA BADAN) MAALIN KASTA

Dhaqdhaqaaadu waxa uu carruurta ka caawiyaa koritaanka maskaxda. Qof kasta oo qoyskaa waxa uu u baahan yahay dhaqdhaqaaq korka ah si uu u helo caafimaadka wadnaha, lafaha, murqaha iyo maskaxda.

Ku dhiirigeli orodka, booditaanka, taraataxa, bootimaalaysiga — dhaqdhaqaaq kasta oo keenaya inay wadnahaadu si dhaqso leh u garaacaan, neefsasho fara badan iyo dhidid.

Lagu dayde fiican u noqon oo u oggolow carruurtaadu inay arkaan adigoo firfircoon.

Noqo mid firfircoon qoys ahaan!

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

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

OO laga soo qaatay macluumaadkii ay soo saartay Let's Go!  
[www.letsgo.org](http://www.letsgo.org)  
Iyo Waaxda Caafimaadka Bulshada ee Kentucky  
[chfs.ky.gov/dph/mch/hp/5210/](http://chfs.ky.gov/dph/mch/hp/5210/)

**Tirada Caafimaadka  
Carruurta iyo  
Qoysaska**



**SAMEE HAL SAAC AMA KA  
BADAN DHAQDHAQAAQ  
KORKA**

# Ma og tahay?

Dhaqdhaqaaqa jirka wuxuu kobciyaa koritaanka maskaxda. Maskaxda iyo korku wey wada shaqeeyaan. Carruurta waxay u baahan tahay maalin kasta dhaqdhaqaaq si ay uga koraan korka iyo maskaxdaba.

Howlaha dhaqdhaqaaqa ee maalin kasta waxay caawiyaan carruurta:

- Kadhig miisaankaada mid caafimaad leh
- Kobci xooga iyo dabacsanaanta
- Noqo mid degan oo si xooggan si fiican diirada u saari kara dugsiga iyo shaqada guriga

## DHAQDHAQAAQ SAACAD AMA KA BADAN MAALIN KASTA

- Ku dhuurugeli ugu yaraan hal saaacadod oo jimicisga jirkaa... carruurta iyo dadka qaangaarka!
- Wax ka badan hal saac oo jimicisga ah carruurta waa u fiican tahay.
- Ku ciyaaro banaanku waxay ku dhiirigelisa orodka, boodida, boodboodka iyo bootimaalaysiga. Taasi waxay dhisatsaa murqaha.

### KU DHIIRIGELI HOWLO FARXAD IYO MADADAALO LEH

- Cayaar tag
- Xarig ka boodida
- Citaar kubada (kavagta, qabashada, cagta, iwm.)
- Raac bushuleeti
- Daaro muustiko oo cayaar
- Gaari barafka, ski-ga, ama kabaha barafka
- Dhigo baabuurkaada halka ugu danbeeya ee barkinka
- Kor jaranjarada
- U ugug labis carruurtaada si ku haboon cimilada iyo ku dhiirgeli banaanka
- Wada sameeyay howlo jimicisi qoys ahaan sida lugaynta ama aaditaanka beerta



## KA DHIG HOWLAHA JIMICSIGA KUWO FUDUD

- Samee isbedel aad si tartiib ah ugu kordhinayso heerka dhaqdhaqaaqa jirka xubnaha qoyskaada.
- Ku dara howlaha caadiga ah ee qoyskaada dhaqdhaqaaqa jirka maalin kasta.
- Ha ku bedelin waqti daawasho waqtigaada cayaarta.
- Dooro alaab iyo cayaaro diirgelinaya dhaqdhaqaaqa korka.
- Ku dhiKu dhiirgeli dhaqdhaqaaqa jirka oo nolosha oo dhana oo ay ku mideysan yihiin dhaqdhaqaaqa jirka aad ku buuxinaysid nolol maalmeedkaada.
- Ka dhig howlaha jimicisga kuwo fudud!

## NOQO LAGU DAYDE

- Isticaal socod cabbire (pedometer).
- Ka hadal socodka cashada kadib.

