

5 HAB OO FUDUD OO

Aad u Taageeri Karto Caafimaadka Maskaxda Ilmahaaga

1 Ka caawi ilmahaaga inuu ogaado inuu bulshada dugsiga ka tirsan yahay.

- Markaad guriga joogtaan sida badan dugsiga kala hadal! Wax ka waydii layliga dugsiga, ardayda kale ee fasalkiisa, iyo macallinkiisa. U dabbaaldeg wuxuu baranayo.
- Taageer kaqaybqaadashada ilmahaaga ee hawlaha manhajka ka baxsan (sida isboortiga ama barnaamijyada dugsiga kadib). Kala hadal wuxuu rabo inuu isku-dayo.

Ma rumaysan kartaa dhammaan waxyaalahan cusub ee aad baranayso?

2 Taageer xiriirka ilmahaaga la leeyahay macallinkiisa.

- Waydii ilmahaaga macallimiinta ama dadka kale ee waawayn ee dugsiga jooga ee uu yaqaano.
- Xaqiiji in macallinka ama la-taliyaha dugsigu ogyahay haddii ilmahaagu dareemo cidlo ama aan dugsiga lagu soo dhawayn.

Waa kee qofka wayn ee dugsiga jooga ee kugu wayn?

3 Sameeya shaqo-maalmeedka qoyska iyo dugsiga iyo caadooyinka idinkoo wadajira.

- Isticmaal caadaysiyada qoyska ee sare u qaada qaabdhismeedka, masuuliyadda, iyo maadda (Tusaale: Qaadista hees xun markaad dibadda u qaadaysaan qashinka si wadajira ah).
- Ula dabbaaldeg ilmahaagaa cadooyinka dugsiga (Tusaale: Riwaayadaha aadista dugsiga).

Aynu tan maad u baddalno, dhaqanka qoyska.

4 Taageer habdhaqanada dhisaya guusha iyo fayyo-qabka.

- Kala hadal dhaqanada hurdada ee caafimaadka leh, sida inaad samaysato xilli aad seexato.
- Dhiirigali hawlaha dhisaya diirad-saaridda iyo is-xakamaynta, sida ciyaaridda ciyaaraha boodh geemiska iyo raacidda jadwal maalinle ah.

Aynu u diyaarino nafaheena maalin fiican.

5 Sii wad inaad la samaysato xiriiri fiican marka guriga aad joogtaan.

- Isla maadaysta qoys ahaan idinkoo ciyaaraya geemam, cunto wada diyaarinaya, wada qaadanaya habeenka filimka qoyska, iwm.
- La samee wada-sheekaysi sahlan oo maalinle ah ilmahaaga oo ku saabsan dugsiga, saaxiibada, iyo waxyaalo kale.

Sideed ka dareemaysaa _____?