



Ohio Statewide

Family Engagement Center

at The Ohio State University



Xaadirista dugsiga: Waa Furaha Guusha Ilmahaaga

Xaadirista dugsiga waxay keenta...

- Horumarinta degdeg ah xirfadaha luuqadda Ingiriisiga.
- Lahaanshaha saaxiibo badan oo dugsiga ah iyo dareemista in qofka uu qayb ka yahay bulshada dugsiga.
- Caafimaad iyo fayyo-qabka wanaagsan.
- Ka qaybqaadashada waxqabadyada dugsiga ee dheeraadka ah sida muusiga, ciyaaraha, iyo kooxaha kale.
- Xidhiidh wanaagsan oo lala yeesho macalimiinta.
- Qalinjabinta Waktiga loogu talagalay ee ku haboon.
- Dhisidda xirfadaha kor u qaadaya heerka waxbarashada sare ama shaqooyinka mustaqbalka.

Maxay qoyskaagu samayn karaan?

- Ilmahaaga kala hadal faa'iidooyinka ay leedahay xaadirista dugsiga intii suurtoagal ah.
- Kala shaqee ilmahaaga wax ku aadan xadiriitaankiisa dugsiga.
- Guriga ku samaysta jadwal joogto ah oo u sahlaya in ilmahaagu dugsiga aado oo xaadiro sida ugu macquulsan.
- La kaasho ilmahaaga, qoyskaaga, ama saaxibadaada si aad ilmahaaga dugsiga u gaysaan wakhtigii loogu talagalay.
- Taageero raadso haddii qabto su'aalo iyo caqabado ku aadan imaanshaha dugsiga ee ilmahaaga. Dugsiga ilmahaaga ayaa ku caawin kara!
- Iska ilaali inaad ballamo ama qorshayaal samaysato inta lagu jiro maalinta dugsiga ee ilmahaaga, haddii aysan jirin xaalad degdeg ah
- Waydii macalimiinta ilmahaaga sida ilmahaagu ay u dhammaystiri karaan casharadii iyo shaqooyinka waxbarashada ay seegeen.

Goorma ayuu ilmahaagu ka maqnaan karaa dugsiga?

- Marka ay leeyihiin xaalad qandho oo gaarayso 101.4 ama ka badan.
- Marka ay matagaan laba jeer oo kale 24-kii saac ee la soo dhaafay guahood.
- Marka ay dhib ku qabaan xagga musqusha oo ay in badan u baahan yihiin in ay si degdeg ah u galaan.
- Marka ay wajahayaan xaalad shuban ah oo saxaradooda sida biyihii u socoto.

Ma ogtahay?

Dugsiyada Ohio waxay soo xaadirista iyo imaanshaha dugsiga ku qiyaasaan **saacadaha** uu ilmuhu dugsiga ku jiro sanad walba laga bilaabo dugsiga barbaarinta ilaa ay ka qalinjabinayaan. Waa muhiim inaad wakhtiga ku habboon aad imaado dugsiga oo aadan goor hore ka tagin ilaa wakhtiga dhamaadka maalinta dugsiga mooyee. **Saacad kastaa waa la xisaabiyaa.**

WAX BADAN KA BARO



Booqo webseytka Xarunta Ka-qaybgalka Qoyska webseytka: ohiofamiliesengage.osu.edu