



Ka caawi ilmahaga inay ku gulaystaan Dugsi: Ku dadaal ilmahagu inay iskool si jogta ah uso xaadiraan xili hore Guusha waxa suuro galiya xaadiritaan joogto ah!

MA OGTAHAY?

- Lagaso bilabo xanaanada ciyalka, habsanka badan inu dibu dhac ku keno waxbarshada ardayga.
- Dugsiga oo laga habsamo 10% boqolkiba toban (ama 18 cisho) waxay ka dhigi karta ardaygu inu baran wayo aqriska.
- Ardaygu hadu habsamo malin ama labo dhawrki isbuucba hoos u dhac aya ku imanaya.
- Dugsiga oo lagaso habsamo waxay kenya natijo xumo.

Dugsiga oo si jogto ah loso xadiro waxay ka cawisa ilmaha inay waxbarshaad jecladan-iyo nafsadoda. Bilow ina barto ilmahaga inay dugsiga si jogto ah uso xadiran xiliga ay xananada ku jiran. Dugsiga oo si jogto ah loso xadiro waxay ilmaha ka cawinaysa ila dusi sare il aheer jamacadeed iyo waliba shaqada.

WAXA AAD SAMAYN KARTO

- Xili jogta ah u qabo inay sexdan sona kacaan.
- Dharka iyo boorsada bugagta habaynki usi diyari.
- Lasoco xiliga dugsiga la furayo si ad ilmaha usi talalsho, si aysan hadhow dugsiga uga baaqan.
- Ilmahaga dugsiga keen inta an la furun si u isi arko macalinkisa intu hadhow na cabsan laha.
- Ha u ogalan inu ilmahaga guriga jogo inu si dhab ah u xanunsanyahay moye. Niyada ku hayn in calol xanun iyo madax xanunka ay tahay calamadaha walwalka aysan ahayn sabab ilmuhu aysan uga baqan Karin dugsiga.
- Hadi ilmahagu ay ka walwalsanyihin ama aysan jeclayn dugsiga, usheeg macaliminta, la taliyayasha dugsiga ama walidinta kale la tasho sidi lo jeclaysin laha dugsiga.
- Diyarso qorshe kale ood ilmahaga dugsiga ku kento hadi wac dhacan. Waco qarabo, daris ama walid kale kuso qada.
- Ha adin balamah dhadheer ee cafimadka xiliga dugsigu jiro.

GORMU MAQNANSHUHU/ HABSAN KA NOQON KARA CILAD?



MAQNANSHO DARAN
18 MALMOD AM KA BADAN

**MAQNANSHO DIGNIIN
BIXINAYSA**
10 ILA 17 MALMOOD

**MAQNANSHO LA
OGALAN KARO**
9 MALMOOD AM AKA YAR