

# Waxaad samayn karto si aad u joojiso inuusan kugu dhicin nooca 2aad ee sonkorowga

## Waa maxay nooca labaad ee sonkorowga?

Dadka qaba nooca labaad ee sonkorowga waxay haystaan sonkor aad u badan oo dhiigooda ku jirta. Tan oo keeni karta dhibaatooyin caafimaad oo daran.

## Ma ogtahay?

Badiba dadku inaysan ogayn inay nooca labaad ee sonkorowga.



## Khatar miyaad ugu jirtaa inuu kugu dhaco nooca labaad ee sonkorowga?

Sax ku dhig waxyaalaha khatarta ah oo aad qabi karto:

- Miisaankaygu waa sarreeyaa ama waxaan miisaan ku wataa dhexdayda
- Waxaan ahay Maori, Pacific Island, Asian, Middle Eastern, ama African
- Waxaan leeyahay khof katirsan qoyska oo sonkorowga qabta
- Waxaan sameeyaa wax ka yar 30 daqiiqo oo jimicsi ah badiba maalmaha
- Waxaan maalin kasta cunaa cuntooyinka leh dufanka, macaanka, takeaways ama cabitaanada sonkorta leh

Imisa waxyaalaha halista ah ayaad qabtaa?

### Halis sare

Hal ama ka badan oo waxyaalaha halis ah

Waxaad u baahan tahay inaad isbaddalo ku samayso cuntadaada aadna jimicsi bilowdo **hadda!**

### Halis dhexdhexaad ah

Hal walax oo halis ah

Waxaad u baahan kartaa inaad isbaddalo ku samayso cuntadaada aadna jimicsi bilowdo

### Halis hooseysa

Ma jirto wax halis ah

Waxaa weli muhiim ah inaad cunto cunno caafimaad leh aadna badanaa jimicsato

## Waxaad samayn kartaa si aad hoos ugu dhigto halista nooca 2aad ee sonkorowga

### Tallaabada 1aad.

Cun cunto caafimaad leh



- Cun 3 jeer maalintii, adoo ka bilaaba quraacda.
- Ka dhig kala-badh saxankaaga qudaarta cagaaran.
- Biyaha cab baddalkii cabitaanada sonkorta leh.
- Furuudka cun baddalkii keega, buskudka iyo cuntada fudud ee baakadaysan.
- Ka dhig cuntada banaanka asbuucii hal mar ama wax ka yar.
- Wax yar cun adigoo hadba cuna xoogaa cunto ah.

### Tallaabada 2aad.

Noqo mid firfircoon inta badan



Baaskiil wadidda



Dhaqso u-socodka/ruclaynta



Qoob-ka-cayaarka



Cayaaraha isboortiga

- Bilow adoo isku daya hal ama laba waxyaalood.
- Waxaad: • Dareen wanaag
  - u-muuqo si wanaagsan
  - Firfircooni muuji
  - Yaree fursadda inuu kugu dhaco xannuunka wadnaha iyo sonkorowga.
- Same ilaa 30 daqiiqo ama wax ka badan, badiba maalmaha fadhigana yaree.

### Tallaabada 3aad.

Hel miisaanka jidhka caafimaadka leh



- Miisaanka weyni wuxuu badiyaa khatartaada inuu kugu dhaco nooca 2aad ee sonkorowga. Kala hadal dhaqtarkaaga ama kalkaaliyahaaga wax ku saabsan sida ugu fican oo miisaanka loo yareeyo.

**Intaas oo dhan mar kasta samee wax fan ah!**