

5-2-1-0 Caadooyin Caafimaadqaba

DA'DA 2-9

MaineHealth

LET'S GO!

5-2-1-0

Waxaan rabnaa inaan ogaano sida ilmahaagu yahay! Fadlan qaado daqiiqad si aad uga jawaabo su'aalahan.

Magaca ilmaha: _____ Da'da: _____ Taariikhda maanta: _____



1. Imisa qaadasho ayuu ka cunaa khudradda miraha iyo kudradda cagaaran ilmahaaga maalintii? _____

Hal qaadasho waa: 1/2 koob khudrad cusub ama baraf ah, 1 koob oo khudrada cagaaran, ama cad khudrad oo le'eg kubadda tenniska.

2. Imisa jeer toddobaadkii ayuu ilmahaagu qoyska kula casheeyaa miiska? _____

3. Imisa jeer toddobaadkii ayuu ilmahaagu cunaa quraac? _____



4. Imisa jeer toddobaadkii ayuu ilmahaaga ka cunteeyaa bannanka? _____

5. Waqti intee la'eg ayuu ilmahaagu isticmaalaa shaashada? *Ha ku darin shaqashadda dugsiga.* _____

6. Qolka jiiifka ilmahaaga ma waxaa u yaala TV, kombiyuter ama telefoonka casriga ah? _____



7. Imisa saacadood ayuu ilmahaaga hurdaa habeen walba? _____

8. Waqti intee le'eg ayuu maalin kasta ilmahaagu u isticmaalaa inuu firfircoonyahay/ciyaaraa? _____

Waxaa looga jeedaa inuu neeftuuro iyo wadnaha oo aad u garaacma.

9. Maalintii imisa koob (8-wiqiyadood) ayuu ilmahaagu ka cabaa?

_____ Casiir 100%

_____ Caano

_____ Biyo

_____ Sodha ama cabitaan la qasay

_____ Cabitaan la qasay ama cabitaanka Isboortiga

_____ Caano aan subag lahayn, subag yar (1%), subag yar (2%)



10. Adigoo ku salaynaya jawaabaha, ma jiraa HAL shay oo aad jeclaan lahayd in ilmahaaga aad ku caawiso inuu iska baddalo? Inuu:

Cuno khudrad badan iyo cagaar

Biyo badan cabbo

Qoyska wax la cuno in ka badan

Kordhiyo firfircoonida ama jimicsiga

Yareysto cuntada bannaanka

Yareeyo daawashada TV-ga ama isticmaalka telefoonka casriga ah

Yareeyo cabitaanka la qaso, caseerka iyo soodhada

Helo hurdo badan

Fadlan la wadaag foomkan adeeg bixiyahaaga, ka dibna u qaado gurigaaga. Mahadsanid!

Rog baalkan si aad u hesho talooyinka



KU CAAWI ILMAHAAGA INUU KU NOOLAADO 5-2-1-0 MAALIN KASTA!



Ama ka badan oo khudrad iyo cagaar ah

U bixi cuntada naaneesyo sida raajada aragga daba caseeyaha iyo geedka barakeysan brokoliga.

Ku dar qudrad cuntooyinka aad horey u sameeyn jirtay sida baastada, maraqa iyo piza.

Ku keydso khudrad aad dhaqday oo jarjartay iyo miraha qaboojiyaha si ay diyaar u yihiin in hore loo sii qabsado.

Ku dar khudrad siriyaaalka, canjeerada, ama cuntada kale ee quraacda.

Isku day miraha iyo khudradda in aad ku daar-darato lows, caano fadhiya, digir la shiiday.



Saac ama in ka yar oo lagu baxsho shaashadda madadaalada

Iska fogey telefoonka, demi TV-ga inta aad cuntada cuneyso Samee wakhti aad ku fariisato oo ka hadasho maalintaada.

Hayso alaab farshaxan oo diyaar kuu ah mar walba. Waxaad xitaa ka heli kartaa qalaabta alaabta dib-u-warshadeynta!

Keydso buugaag, sawirada midabaynta, iyo shax ciyaared. Ka soo daabaco internetka warqado bilaash ah oo madadadaalis ah.

Ka samee meelo xujjo ah oo lagu ciyaaro kuraas, bustayaal, iyo alaabta kale oo guriga iyo kuwo kale.

Ciyaar dhuumaaliysi!



Saacad ama wax ka badan oo ah jimicsi jirka

Iskuday inaad xarig ka-bood iyo garaaranta araxda si qoysku ugu wada ciyaarol.

U isticmaal buufinka mid uu ilmahaaga ka helo firfircooni. Isku day in aad ka ilaaliso inuu taabto dhulka.

Ku tuuro heeso muusika leh, si qoob ka ciyaar loogu sameeyo.

Bax oo ku lugree waddoyinka ama beeraha. Fiir-firi raadadka xayawaanada ama soo qaado caleemo iyo dhagxaan si aad u keydsato.

Bannanka aad oo wad baaskiil ama dheel dhuumalaysi. Ka soo xulo cayaaraha kala duwan interneedka.



Cabitaanka sonkorta leh, biyo badan

Khudradda barafee, sida miraha iyadoo gabal gabal ah. Daawo midabka biyahaaga isbedelaaya markay dhalaalaan.

Isticmaal koobab la xardhay, dhalooyin, ama qoriga biyaha lagu dhuuqo si ay biyaha xiiso u yeeshaan!

Ku dar biyaha khudrad cusub ama geedo/dhir si ay biyaha u yeeshaan dhadhan dabiici ah. Iskuday inaad isku qastid dhadhanno sida qaraha, iyo nac-naca.

Isku day isku dhafkabiyaaha seltzer soodhaha iyo wax yar oo casiir ah.

Kula tali koob biya ah ama koob caano ah halkii caseerka.