

5-2-1-0 Caadooyin Caafimaadqaba

DA'DA 10+

MaineHealth

LET'S GO!

5-2-1-0

Waxaan rabnaa inaan ogaano sida ilmahaada u yahay! Fadlan qaado daqiiqad si aad uga jawaabto su'aalahaan.

Magacaada: _____ Da'da: _____ Taarikhda maanta: _____



1. Imisa qaadasho ayaad ka cuntaa khudradda miraha iyo khudradda cagaaran maalin walba? _____

Hal qaadasho wa: ½ koob khudrad cusub ama baraf ah (in le'eg koob mugii), 1 koob oo khudradda cagaaran (in yar oo cagaar ah), ama cad khudrad oo le'eg kubadda teniska.

2. Imisa jeer toddobaadkii ayaad qoyskaaga kula cashaysaa miiska? _____

3. Imisa jeer toddobaadkii ayaad cuntaa quraac? _____

4. Imisa jeer toddobaadkii ayaad ka cuntaysaa banaanka? _____

5. Waqti intee la'eg ayaad isticmaashaa shaashadda? *Ha ku xisaabinin shaqada dugsig.* _____

6. Qolka jifka ma waxaa kuu yaalla TV, kombiyuuter ama telefoonka casriga ah? _____

7. Imisa saacadood ayaad huruddaa habeen walba? _____

8. Waqti intee le'eg ayaad maalin walba ku isticmaashaa inaad firfircoonaato? _____

Waxa looga jeedaa in aad si adag u neef qaado, iyo wadnahaaga oo aad kuu garacma.

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

_____ Casiir 100%

_____ Biyo

_____ Cabitaan la qasay ama cabitaanka Isboortiga

_____ Caano

_____ Sodha ama cabitaan la qasay

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

10. Aadigoo ku saleynaya jawaabaha, ma jiraa HAL shay oo aad jeclaan lahayd hadda inaad iska beddesho? Inaad:

Cunto khudrad badan iyo cagaar

Wax la cunto qoyska in ka badan

Yaraysato cuntada bannaanka

Yaraysato cabitaanka la qaso, casayrka iyo soodhada

Cabto biyo badan

Kordhiso firfircoonida ama jimicsiga

Yaraysato daawashada TV-ga ama isticmaalka telefoonka casriga ah

Hesho hurdo badan

Fadlan la wadag foomkaan qofka ku siiyay, ka dibna u qaado gurigaaga. Mahadsanid!

Rog baalkan si talooyinka aad u biloowdo.

Ku Noolow 5-2-1-0 Maalin Kasta!



ama ka badan oo khudrad iyo cagaar ah

Ma doonaysaa cunno degdeg ah? Qabso gabal miro ah, caano fadhiya, jiis ama buskut.

Khudaar geli marka aad awooddo. Isku day in aad ku darto saanwijaaga khudrad, sida qajaar, afokaado ama barbarooni la jarjaray.

Khudaar maydhan oo jarjaran gasho firinjeerka si ay diyaar kuugu ahaato inaad cunto.

Ku darso khudaar miro ah siriyaalka, canjeerada ama cuntada kale eed ku qurweecanayso.

Isku day khudrad aad ku daarato dufan sida kan saladka lagu daro, caano fadhiya, lows shiidan ama humus.



Saac ama in ka yar oo lagu baxsho shaashadda madadaalada

Iska fogee telefoonka markaad wax cunayso. Ka dhigo waqti la nasto oo qoyska ama asxaabtu iswaraysto.

Gasho sameecadaha dhagaaha si aad u dhagaysato muusik inta aad wax sawirayso, qorayso ama farshaxan samaynayso.

Iska illow warbaahinta bulshada! La kulan saaxiibadaa si aad wax u wada cuntaan, u wada barataan ama u cayaataan.

Ma u baahan tahay doonaysaa inaad nasato? Halkaad TV-ga iska badin lahayd, raadso buug xiiso leh.

Ku xisaabtan firaqadaada. Caawi dariskaaga, ciyaar isboorti ama u bax dibadda!



Saacad ama wax ka badan oo ah jimicsi jirka

Maalintaada mashquulka ku darso xilli aad dhaqdhaqaaq samayso. Musik ku ciyaar markaad shaqada u diyaar garoobayso.

Soo jiido saaxiibkaa si aad u samaysaan wax xiiso leh!. Lugee ama baaskiil wada jir u kaxeeya oo is wareysta.

Dibadda waad u bixi kartaa adigoo baaskiil kaxaynaya, lugaynaya, dabaalanaya si aad u hesho firfircooni!

Ma rabtaa inaad ka nasato akhriska? Kusoo wareeg xaafadda, ama kacaa-fadhiiso si dhiiggu u furfurto.

Naftaada khasab! Baro jimicsi cusub, isku qor tartan ama baro xirfad cusub ciyaaraha aad jeceshahay.



Cabitaanka sonkorta leh, biyo badan

Biyo wado- qaado dhalo aad biyaha ku shubatid ama dhalooyin biyo ku jiraan markaad guriga ka fogtahay.

Weel biyo ka buuxi kuna kaydso qaboojiyaha.

Ku darso biyaha khudrad ama geedo (sida nactac ama reexaan) si uu dhadhan u yeesho. Isku day inaad ku darto dhadhanno kala duwan sida liin dhanaan.

Isku day inaad isku gasto biyaha seltzer iyo wax yar oo casiir ah.

Cab koob biyo ama caano ah halkaad ka cabbi lahayd casiir ama soodha.