

DHEELITIRKA NOLOSHA

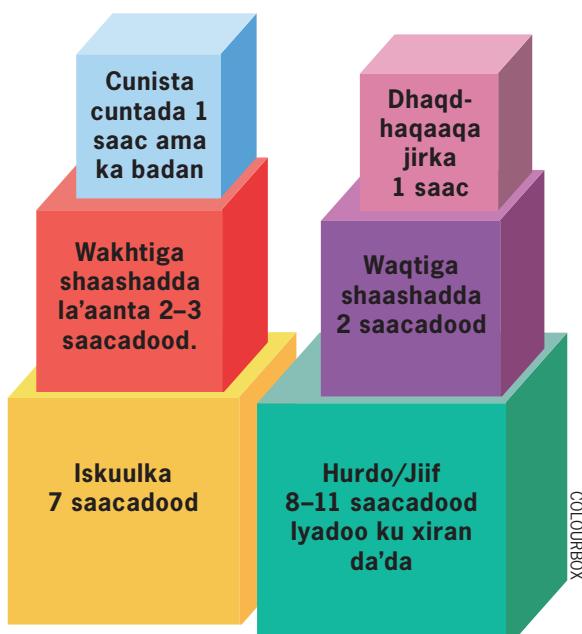
Faa'iidooyinka caadooyinka wanaagsan iyo nolosha dheelitiran

Daryeelka wanaagsan ee naftaada iyo jirkaaga ayaa u dhaqmi kara sidii nooc tallaal ah oo loga hortago cudurrada dhimirka, welwelka, iyo niyad-jabka. Taasina waa ugu yaraan bilow aad u wanaagsan.

Daryeelka jirkaaga oo wanaagsan ayaa sidoo kale ka ilaalinaya jirkaaga dareemidda xanuun, sido kale waxay ka hortagi kartaa cudurro badan. Hurdada iyo dhaqdhaqaqa jirku labaduba waxay kaa difaacaan xanuunda dhimirka. Cunto cunid wanaagsan ayaa sidoo kale muhiim u ah caafimaadka wanaagsan. Mas'uul ahaan, waxaad ka caawin kartaa ilmahaaga inuu yeesho caadooyin wanaagsan iyo caafimaad wanaagsan.

Sidee loo qeybin karaa saacadaha malinta

Maalinta waxaa loo qaybinaya cunto, hurdo, iskuul, tababar/waqt firaqo iyo waqt la qaadashada asxaabta. Waqt qeybinta ugu habboon caruurta iyo dhalintu waxay noqon kartaa sidan: hurdo- tobantila kow iyo tobantoban saacadood ilmaha aay da'dooda udhaxeysa lix ilaa laba iyo tobantoban sano iyo siddeed ilaa tobantoban saacadood da'da laga bilaabo saddex iyo tobantoban sannadood. Cuntada - saacad (ama ka badan), Iskuulka - toddoba saacadood, waqtiga shaashadda- laba saacadood, dhaqdhaqaqa jirka - hal saac iyo wakhtiga shaashadda la'aanta - laba ilaa saddex saacadood.



Talooyin ku aaddan dheelitirka nolosha

- Raac talooyinka cuntada caafimaadka leh, dhaqdhaqaqa jirka iyo hurdada.
- Ku dhiiri geli ilmahaaga inuu sii wado cayaaraha isboortiga, gaar ahaan xilliga qaan-gaarnimada oo qaar badani ay joojiyaan ciyaaraha.
- Waqt u qoondey soo kabashada, "kaliya inaad ahaato", si aad u milicsato iyo in aad samayso waxyaabaha aad jeceshahay.
- Xitaa haddii ilmuu mudaaharaadyo oo uu diidaayo waxaad u baahan tahay inaad caawiso ilmaha si loo xaddido wakhtigisa shaashadda.
- Xakamee waqtigaaga shaashaddaada oo si fudud udami taleefanka dhawr saacadood markaad aad dooneysid in aad diirada qoyskaaga. Carruurut way kuqaddarin doonaan.
- Dooro waxyaabo wanaagsan, oo xoojiya caafimaadka, markaad rabto inaad wax u dabaaldegti ama abaal-marineyso ilmahaaga.
- Kici hal abuurka iyo hibooyinka ilmahaaga.
- Wakhti wada-qaadashada qoyska dhediisa ah ayaa xoojisaa oo horumarisa xiriirka ka dhaxeeya familka.
- Ku dhiiri geli ilmahaaga in uu lahaado xiriiro oo uu ku dareemayo caafimaad.

Ma rabta faafaahin dheeraad aha ama caawimaad hesho?

La xiriir kalkalisada iskuulka.wixii talo dheeraad ah iyo taageero.

Ka akhriso wax dheeraad ah www.unglivsstil.se.

Ka akhriso wax dheeraad ah www.generationpep.se.

Utgivare: Svensk sjukskötarskeförening & Riksföreningen för skolsköterskor 2021

