

Daryeelida guriga dhar dhaqista

Kiraystayaal fara badan ayaa wadaagaya guriga dhar dhaqista, sidaas daraadeed ayay muhiim utahay in la nadiifiyo oo la raaco xeerarka. Waad ku mahadsan tahay in adigu aad muujinayso qadarin!

Nadiifin

GURIGA DHAR DHAQSITA

Xaaq oo ka qalaji qoyaanka dhulka.
Tir tir dhamaan meelaha wax la saarto.
Demi oo xir dhamaan daaqadaha.

MAKIINADA DHAQ DHAQISTA

Ku tir tir maro yar gudaha iyo dusha makiinada dhar dhaqista.
Nadiifi sanduuqa maadada dhar dhaqista (haraaga maadada jilacsan waxay saamay karaan midka qaba xasaasiyada)
Sanduuqa oo furan ka tag, si uu usiidaayo qoyaanka.

QALAJIHA

Ku tir tir maro yar dusha qalajiyaha.
Nadiifi kala soocaha oo ka bixi dufta iy wasaqda.
Duleelka oo furan ka tag si uu usiidaayo qoyaanka.

ARMAAJADA QALAJINTA

Nadiifi kala soocaha iyo dhulka.
Albaabada fur si uu usiidaayo qoyaanka.

ILAALI MAKIINADAH

Uisticmaal bacda dhaqista BH-bir xirista leh.
Biro xirista keligooda waxay halaynayaan makiinada.
Waxyaalaha yar yar kasoo saar jeebabka.
Ha ku midabayn ama ha ku cadayn dharka makiinada dhar dhaqista.
Saliyadda laguma dhaqan karo makiinadaha.

Waqtiyada dhaqista

Waqtigaada keliya dhaqo, kiraysta kugu xigaa uma baahna inuu sugo.
Waqtigaada hadii aadan isticmaalaynin, iska baaji sida ugu dhaqsiiyaha badan ee suurtagalka.
Lama ogola inaad ku dhaqato qof kale waqtigiis, iyadoo loo eegin hadii uu dhaqanyo iyo in kale.

Soo wargelin qalad

Ma qalab ayaa ka maqan miiska-dhaqista, ma waxbaan shaqaynayn ama nadiif ma aha guriga dhar dhaqista? Sida ugu dhaqsiiyaha badan ee suurtagalka ah usameey soo wargelin.
Soo wargelintaada qaladka ku sheeg lumbarka ku dul yaal makiinada.
Fadlan warqad ku dheji ku saabsan inaad wargelisay qalad si qofka xiga ee wax dhaqanayo uu uarko in la wargeliyay qalad.
Sida caadiga dhowr maalmood ayay qaadataa samaynta.

TALO KAHOR SOO WARGELINTA QALAD

Ma furmayo godka makiinada dhar dhaqista?

- Ma dhamaatay dhaqistii? Godku waxa uu furmayaa keliya hadii barnaamijku dhamaado.
- Tijaabi inaad korontada ka damiso damiyaha wayn ee korontada. Sug 15 daqiiqo oo tijaabi inaad furto godka.

Ma daarmayo makiinadu?

- Ma xiran yahay godku?
- Ma riixday bilaabista (start)?
- Ma shidmeen korontada iyo biyaha?