



Saga iyo Samir ayaa raacaya

# MAALINTA PEP

KALIYA CARRUURTA 1-5 SANO

LaSoco Sida Saga iyo Samir ay isku dayaan inay isku dheelitiraan saacadaha maalinta iyagoo kaashanaya Maalinta Pep oo ka Socda Generation Pep. Maalinta Pep waa hab qorsheynta maalinta si jidhka ilmahaagu u dareemo wanaag oo uu u helo waxa uu u baahan yahay si uu wax u awoodo.

## Nasasho iyo hurdo

Si ay jidhka iyo maskaxduba u soo kabtaan waxa aynu u baahanahay hurdo iyo nasasho. Hurdadu sidoo kale waa u muhiim si aan u xoojino difaaceena ka hortagga cudurada. Carruurta waxay u baahan yihiin hurdo ka badan hurdada dadka waaweyn oo 1177.se waxaa ku jira macluumaad talobixin oo ku saabsan tirada saacadaha lagu taliyey inay seexdaan da'aha kala duwan. Si aan u dareenno sida ugu wanaagsan ee suurtoogalka ah, waxaan u baahannahay hurdo nagu filan, hurdo yar iyo hurdo badan midna inooma roona. Haddii ilmahaaga ay ku adag tahay hurdadu, waxaa jira caawimo aad heli karto, weydii xarunta daryeelka carruurta.

Xusuusnow in dhammaan carruurta ay u baahan yihiin inay cadaydaan ilkhooda 2 jeer maalintii muddo 2 daqiiqo ah (gaar ahaan waxaa fiican inuu qof weyn sameeyo). Ka dhig mid caadi ah inaad sameyso ka hor intaadan seexan habeenkii iyo quraacda ka dib.

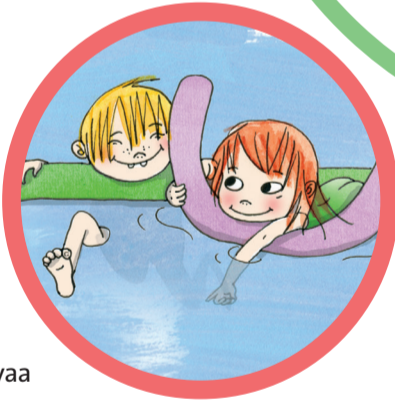


## Ciyaar iyo horumar

Iyada oo aan loo eegin da'da, carruurta waxay u baahan yihiin wakhti ay ku horumariyaan xirfado cusub sida rinjiyeynta, akhrinta, samaynta xujooyinka (pussel) ama ku tababarashada fuulista iyo dibdib u socodka. In lagu kobco ciyaartu waa hab fiican oo loogu tababarto xirfadahan. Carruur badan, qayb weyn oo ka mid ah tani waxay ka helaan daryeelka waxbarashada, laakiin xilliga gurigu sidoo kale waa wakhtiga horumarka iyo ciyaar. Carruurta waxay u baahan yihiin wakhti ay la yeeshaan qoyska iyo asxaabta si ay u horumariyaan xirfadahooda bulsheed, laakiin sidoo kale inay dareemaan bulsho ammaan ah, taas oo lafteedu ilmaha ku abuurta amni gudeed.

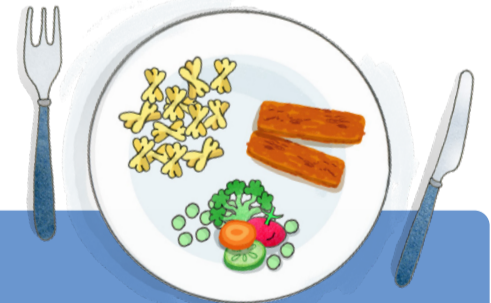
## Dhaqdhaqaaqa iyo jimicsiga jidhka

Carruurta da'doodu dhaxayso 0-5 sano waxaa lagula talinayaa inay ku firfircoonaadaan ciyaarta iyo dhaqdhaqaaqa dhowr jeer maalintii si jidhku u kobco oo u dareemo fiicnaan - halkan dhaqdhaqaaq kasta ayaa la xisaabinayaa! Carruurta yaryar, waxay noqon kartaa ku ciyaarista dhulka, halka carruurta waaweyn ay noqon karto adiga oo baaskiil wada ama lugeynaya, si firfircoon ugu ciyaaraya garoon ama kayn ama laga yaabee inaad wadajir ku qoob ka ciyaartaan jikada ka hor intaadan cashada karin. Carruurta yaryar, waxaa muhiim ah in ay ku celceliyaan xirfadahooda dhaqdhaqaaqa, sida inay meelo koraan, gurguurashada iyo isrogrogaanka.



## Wakhtiga shaashadda fadhiga

Dadka waaweyn iyo carruurta midkoodna kuma dareemaan wanaag wakhtiga shaashadda ee badan. Waqtiga shaashadu wuxuu u janjeeraa inuu wakhti ka xado qaybaha kale ee muhiimka ah ee nololsha ilmaha, sidaa darteed, way wanaagsan tahay in la abuurto nidaamyo cad oo ku wareegsan/xeeran isticmaalka shaashadda, oo la helo dheelitirnaanta saacadaha maalinta oo dhan si ay u jirto fursado badan oo lagu ciyaaro, dhaqdhaqaaqo, nasasho iyo wakhti wadajir ah.



## Cuntada iyo wakhtiyada cuntada

Carruurta yaryari waxay u baahan yihiin nafaqo badan si ay u dareemaan wanaag, u koraan oo u kobcaan, hadana calooshoodu ma xamili karo cunto badan sida dadka waaweyn. Sidaa darteed, waxaa muhiim ah in carruurta ay si joogto ah wax u cunaan oo la siiyo cuntooyin kala duwan oo ay ku jiraan nafaqo badan. Raac qaabka saxanka waqtiga qadada iyo cashada, oo raaci cuntada khudradda iyo khudaarta macaan dhammaan cuntooyinka maalintii. Oo ka raadi calaamadda daloolka furaha baakidhka cuntada, waa calaamad doorasho oo caafimaad leh, xitaa carruurta. Waalid ahaan, waxaad u tahay ilmahaaga ku dayasha wayn. Haddii aad cunto cuntooyin caafimaad leh, waxay aad ugu dhowdahay inuu ilmahaaguna sidaas sameeyo. Sidaa darteed, wakhtiga cuntada ka dhigta mid wanaagsan, oo maalin kasta ugu yaraan hal cunto wada cuna.



Generation Pep waa urur aan faa'iido doon ahayn oo ka shaqeeya fidinta aqoonta iyo abuurista ka qaybqaadasho ku saabsan caafimaadka carruurta iyo dhalinyarada. Lamaanaha Amiirada dalka ayaa ah kuwa bilaabay Generation Pep, oo ay weheliyaan jilayaasha bulshada oo dhan, oo raba in ay qabtaan shaqo caafimaad bulsho oo hammi iyo wakhti dheer ah, oo ay diiradda saarayaan carruurta iyo dhalinyarada. Wax dheeraad ah ka akhri [www.generationpep.se](http://www.generationpep.se)