Mashruuca Niitty 2018 illaa 2020

https://projects.tuni.fi/niitty/

Maamulaha Mashruuca Irmeli Nieminen.
Iimeeyl: irmeli.nieminen@tuni.fi
Takhasuse Anna Aikasalo. Iimeeyl: anna.aikasalo@tuni.fi
Takhasuse Jasmin Kaljadin. Iimeeyl: jasmin.kaljadin@tampere.fi

Ilaha iyo macluumaad dheeraad ah:

Vauvan perushoito. Ulkoilu. Degmada Isbitaalka Pirkanmaa. Waxaa la helay 15-ka Noofembar 2019. Waxaa laga heleyaa: https://www.tays.fi/fi-fi/raskaus_ja_synnytys/Vauvan_perushoito/Ulkoilu

Neuvokas perhe. Liikuntasuositus lapselle. Waxaa la helay 15-ka Noofembar 2019. Waxaa laga heleyaa: https://neuvokasperhe.fi/lapsen-liikuntasuositus

Sawirada: www.pixabay.fi, Mashruuca Niitty

Niitty

ASYLUM, MIGRATION AND INTEGRATION FUND
Supported by the European Union

Tampere University of Applied Sciences

CITY OF TAMPERE

somali

Niitty

Niitty – Horumarinta Qaab Tababar Qoys ee Ku saleysan Dadka isku Heerka ah oo loogu talagalay Soo-galootiga

Bannaan la aadidda canugaagga

Vauvan kanssa ulkoilu

Waa fikrad wanaagsan in wakhti lagu qaato bannaanka xittaa canuga yar

Canug dhashay **xilliga xagaaga** wuxuu wakhti ku qaadan karaa bannaanka si toos ah ka dib markaad timaado guriga oo aad ka timaado isbitaalka dhalmada.

Canug dhashay **xilliga qaboobaha** waxaa bannaanka la geyn karaa **laga bilaabo qiyaastii labo toddobaad markey da'diisa tahay**.

Waxaa wanaagsan in lagu bilaabo kaliya 15 daqiiqo oo si tartiib ahna loo kordhiyo muddada uu bannaanka ku qaadanyo.

Canugga yar waa inuusan wakhti ku qaadan bannaanka heerkul ka hooseeyaa -10°C.

Badanaa carruurta ku sugan gudaha Finland waxay seexdaan meel ka baxsan gaariga carruurta lagu socod baro maalintii taasna waa sida uu canuga wakhti ugu qaato bannaanka!

Marka la joogo xilliga qaboobaha, canuga waa in loo xiraa dhar badan si looga ilaaliyo qabowga.

Xilliga xagaaga, canuga waa in loo xiraa dhar ku habboon si looga ilaaliyo iftiinka tooska ah ee qorraxda.

Hubi canugga qoortiisa, xubnihiisa ma ahan, si aad u qiyaasto haddii uu aad ukululyahay ama aad u qaboobanyahay. Haddii ay qoortoodu dhidadeyso, waxay xiranyihiin dhar aad ubadan, laakiin haddii ay qoortoodu qabow tahay, ma xirno dhar ku filan.

Canug da'diisa udhaxeyso 1 illaa 2 sano wuxuu ubaahanyahay jimicsi iyo inuu wakhti ku qaato bannaanka maalin kasta si sare loogu qaado horumarkooda dhanka xirfadaha dhaqdhaqaaqa murqaha!

Canug da'diisu tahay 1 illaa 2 sano looma baahna inuu ku fadhiisto kursiga carruuta socodka lagu baro marka uu bannaanka joogo, laakiin wuxuu ka doorbidayaa inuu socdo oo uu sahamiyo hareerihiisa ama hareeraheeda.

Marka ay yihiin da'daan, carruurta waa kuwa inay wax oggaadaan jecel xoogaana wey firfircoonyihiin, taasi ayaa ah sababta in la aado bannaanka ay u tahay qaab wanaagsan oo lagu bixiyo tamarta.

Ku ciyaaridda garroonka ciyaaraha iyo keynta waxay horumarineysaa xirfadaha dhaqdhaqaaqa murqaha ee canugga. Keymaha waa meel aamin ah, waa haddii aadan ku dhex dhumeynin.

Marka la aadayo bannaanka, waxaa wanaagsan in ilmaha loo xiro dhar ay wasakheyn karaan. Dharka wasakheysan waxay muujinayaan in uu canugga uu helay fursad uu wax ku sahamiyo oo kuna ciyaaro – si kale haddii aan udhigno, uu ku barto xirfado muhiim ah!

Carruurta waxay ku fakari karaan waxyaabaha lagu sameeyo bannaanka si kastoo cimilada tahay.

Nooca ugu haboon ee dharka waxay ka caawinayaan inay ku raaxeystaan roob da'aya iyo sidoo kale cimilada keynta.