

Let's Go! Small Steps Healthy Habits

LET'S GO!
SMALL STEPS

Waxaan xiisaynaa caafimaadka iyo ladnaanta dhammaan bukaannadayada. Fadlan wakhti yar ku qaado in aad ka jawaabto su'aalahan.

Magacaaga: _____ Taariikhda Maanta: _____



1. Meeqa maalmood asbuucii ayaad jimicsi samaysaa kaasoo wadnahaaga inuu xowli u garaacmo sababa? _____
2. Maalmahaas, imisa daqiiqadood ayaad inta badan firfircoon tahay? _____
3. Imisa jeer ayaad wax cuntaa marka aad samaynayso waxyaalo kale?
(tusaale ahaan, isticmaalka taleefoonka ama kombiyuutarka, daawashada TV-ga, akhrinta buug, ku jiridda gaariga dhexdiisa)
 Marnaba Mararka qaar Wakhtiga inta badan Had iyo jeer



4. Meeqa jeer ayaad maalint walba cuntaa khudaarta iyo miraha? _____
Hal mar = 1/2 koob oo khudaar ah (cabbirka koobka miraha), xoogaa miro ah oo ah cabbirka banooniga teeniska, ama 1 koob oo ah khudaarta cagaaran (salar yar).



5. Meeqa goor ayaad asbuucii cuntaa cunto makhaayad laga soo gaday ama cunnada fudud? _____
6. Imisa ka mid ah cabitaannadan ayaad sida caadiga ah cabtaa maalin kasta?
_____ Biyo Bun/Kafee Soodha Cabbitaanada ciyaaraha
_____ Casiir Cabbitaanada tamarta Khamrada Wax kale



7. Meeqa saacadood ayaad seexataa habeen kasta? _____
8. Imisa jeer ayaad nasasho dareentaa markaad kacdo subaxdii?
 Marnaba Mararka qaar Wakhtiga inta badan Had iyo jeer
9. Imisa jeer ayaad dareemaysaa inaad si caafimaad leh u maareyso walbahaarkaaga?
 Marnaba Mararka qaar Wakhtiga inta badan Had iyo jeer
10. **Adigoo ku salaynaaya jawaabahaaga, miyuu jiraa HAL shey oo aad jeclaan lahayd inaad ka shaqeyso si aad u wanaajiso?**
 Dhaqdhaqaaq Badan samee Jimics intii hore ka badan Cunitaanka qudaar iyo miro intii hore ka badan Inaan cuno cuntada makhaayadaha/cunooyinka fudud oo intii hore ka yar Ku dhaqan cunto cunis deggan (ha samayn waxyaabo kale markaad wax cunayso) Cab biyo badan Yaree cabidda kafeega, soodhaha, cabitaanada isboortiga, khamriga Nasasho fiican hel (seexo 7-9 saacadood/habeenkii)
 Ka shaqee dhimista walaaca ee caafimaadsan Wax kale _____

Sidee diyaar ugu tahay
inaad isbedel sameyso?



Fadlan la wadaag bixiyahaaga foomkaan. Kadibna guriga u qaado. Mahadsanid!

Rog tan si Tallaabooyinka Yaryar aad u bilowdo.



Marka ay timaado caafimaadkaaga, tallaabooyinka yaryar ayaa ku guul gaarsiyo!



Dhaqdhaqaaq Badan Samee

Waa hab wacan oo aad ku wanaajin karto caafimaadkaaga

Yaree fadhiga — saacad kasta oo aad fadhiiso, dhaqaaq samee 3 daqiiqadood.

Dhaqdhaqaaq samee 30 daqiiqadood maalin kasta. Waa caadi inaad u qaybiso qadar yar — 10 daqiiqo, 3 jeer maalintii.

Tiri daqiiqadahaaga — beegso inaad hesho ugu yaraan 150 daqiiqadood oo socod ah toddobaad kasta.

Ka dhig mid madadaalo leh. La soco saaxiib, qof aad wada shaqeysaan ama eey.

Raac jaranjarada. Waxaad isticmaali kartaa nooc kasta oo cimilo.



Si fiican u Cuntee

cuntooyinka dabiiciga ah ayaa ku siin kara tamar

Dooro cuntooyinka qaabkooda dabiiciga ah. Yaree cunidda cuntooyinka baakadaysan.

Hubi calaamadaha walxaha ay ka kooban yihiin. Dooro cuntooyinka aan lahayn sonkorta sida waxyaabaha saddexaad ee ugu wayn ee laga sameeyo.

Ku dar khudradda caleenta ka sameysan. Ku buuxi saxankaaga nuskiis cagaar iyo khudaar cunto kasta.

Beegso 2½ koob oo khudaar ah iyo 2 koob oo miro ah maalin kasta.

Iska yaree xadka cuntada. Ku rido cuntada saxanno yaryar. Ku raaxayso cuntadaada. Si tartiib ah u cun. Si tartiib ah u ruug.



Cab Biyo

waa xulashada ugu wanaagsan

Biyaha badso. Sido dhalada biyaha ee dib loo buuxin karo.

Cab koob biyo ah cuntada ka hor. Waxay kaa caawin doontaa inaad cunto yar cunto.

Ku dar dhadhan. Ku rid jeex miro ah biyahaaga.

Fududee in aad xasuusato. Garaafe biyo kujiraan gasho qaboojiyaha.

Xaddid cabitaannada sonkorta leh. Taa baddalkeeda biyaha cab.



Naso

Hurdada fiican waxay tamaraysaa maskaxdaada iyo jirkaaga

Isku day inaad seexato 7-9 saacadood habeen kasta.

Raac jadwalka wakhtiga jiifka habeen kasta.

Ka saar korontada. Demi TV-ga iyo aaladaha gacanta ugu yaraan hal saac ka hor intaadan seexan.

Ku dhaqan mahadnaqa Alle. Sariirta ka hor ka fikir 3 shay oo aad maalintaas ugu mahadnaqdo Alle.

Hel wakhti aad ku nasato. Qaado 10 daqiiqadood maalintii oo wakhti xasilloon ah si aad dib ugu milicsato oo aad isku xoojiso.