



DHAQDHAQAAQA JIRKA

– dhaqdhaqaaqid

Faaidada ku jirta inuu qofku Dhaqdhaqaaqo?

Dhaqdhaqaaqa jirku wuxu ka hortagaa badan cudur, sidoo kale wuxu saameyn wanaagsan uleeyahay shaqeynta maskaxda. Saamaynta dhaqdhaqaaqa uleeyahay ayaa laga arkaa jirka iyo caafimaadka maskaxda labaduba. In la dhaqdhaqaaqo ayaa ah gabi ahaanba waxa ugu muhiimsan, laakin sida loo dhaqdhaqaaqi lahaa iyo nooca uu yahay muhiimad weyn malahan. Dhaqdhaqaaqa wuxu kugu keeni kara faraxsanaan, istrees yari, hurdo wacan iyo in aad dareentid tamar badan. Jirku waa in uu ahaada mid xoogleh oo kabixi karaa howl maalmeedka sida waxbarashada iskoolka (ama shaqo ee ayaha dambe) iyo waqtiga firaqada.

Ilmahu hadii uu jir adag dhistaa inta uu yaryahay wuxu ka faa'iidaysta inta noloshiisa ka dhiman. Qalfoofka da'yarta waxaa lagu xoojiyaa isticmaalka badaan inta lagu jiro dhaqdhaqaaqa. Dhaqdhaqaaqa wuxuu kaloo xoojiyaa muruqyada iyo sambabada, wuxuu wanaajiyaa dhaqdhaqaaqa xibnaha, dheelitirka iyo xakamaynta jirka. Sidoo kale wuxu kor uqaada oo uu kiciyaa horumarka awooda fikirka ilmaha iyo maskaxda. Waqtiga fog, jimicsigu/Dhaqdhaqaaqu wuxuu ka hortagi doonaa noocyada qaar ee kansarka, waallida iyo cudurrada kale. Jirkeenna waxaa loo sameeyey inuu dhaqaaqo.

Talooyin ku saabsan caadooyinka dhaqdhaqaaqa wanaagsan

- Qof kastaa ma rabo, mana u baahna, inuu ku tababarto ciyaar gaar ah.
- Dhaqdhaqaaq isla sameeya. Raadi dhaqdhaqaaq aad ku faraxdid.
- Dhegayso waxa uu ilmahaagu ujecelyahay in uu sameeyo kuna dhiiri geli.
- Helitaanka kubad, frisbee ama xariga lagu boodboodo ayaa bilaabi karaa tamarta ciyaarta iyo dhaqdhaqaaqa.
- Soco ama baaskiil kaxeysa halkii aad ka kaxeysan lahayd baabuur. Isticmaal jaranjarada halkii wiishka.
- Ku dhiiri geli ilmahu ciyaarta bannaanka.
- U lugeeya keynta, xeebta, ama beeraha lagu nasto. U sahmi agagaarkaga una yeelo waayo-aragnimo dabeecadda rabbaaniga ah.
- Aaladda xisaabisa tilaabada ama buuga dhaqdhaqaaqa ayaa sawir buuxa kaa siin kara sida aad u firfircoontahay usbuuca dhexdiisa taas oo kugu dhiiri gelineysa dhaqdhaqaaq dheerad ah in aad sameeysid.

Intee in le'eg ayay tahay in carruurta iyo dhallinyaradu dhaqaaqaan?

Dhammaan carruurta iyo dhallinyarada waxaa lagula talinayaa ugu yaraan 60 daqiiqo oo dhaqdhaqaaqa jirka maalin kasta, dhaqdhaqaaqyada kor u qaadaya garaaca wadnaha ugu yaraan saddex jeer isbuuci iyo waxqabadyo culays saarayo qalfoofka iyo muruqyada ugu yaraan saddex jeer isbuuci.

Ma rabtaa inaad wax badan ka ogaato ama aad caawimo hesho?

Kalkaalisada caafimaadka ee iskuulka ayaa ku siin kartaa talooyin iyo waano ama kuu si gudbin kartaa hadii uu ilmahu caqabad kaheysato xaga dhaqdhaqaaqa tusaale hadii ujjiro xanuun, naafonimo, dhibaatooyin xaga dhaqdhaqaaqa xibnaha jirka iyo wacyiga jirka.

Fysioterapeut/rehabmottagning waxaad ka kala xeriirtaan www.1177.se.

Aqri buugga (*Hjärnstark junior: smartare gladare, starkare*) ay qoreen (Anders Hansen) iyo (Mats Wänblad) soo baxay sannadkii 2020 Waxaa daabacay (Bonnier fakta).

Booqo adreeska shabakada internetka (Generation pep) www.generationpep.se

Akhri sababta isboortiga iyo dhaqdhaqaaqa jirka ay muhiim ugu yihiin carruurta iyo dhallinyarada – xaqiiqooyin iyo caddeyn ay daabacday Ururka Isboortiga Iswiidhan. Ka soo degso buug -yarahan www.rf.se.

Utgivare: Svensk sjuksköterskeförening & Riksföreningen för skolsköterskor 2021

