

# HURDO

## Faiidada ay leedahay in hurdo wanaadsan la caadeysto

Hurdadu waxay muhiim u tahay qof walba, gaar ahaan carruurta soo koraysa iyo dhalinyarada. Hormuunada korritaanka ayaa soobaxa xiliga hurdada sidaas darteed hurdaddu waxey muhim utahay koritaanka caadiga ah. Ilmaha nastay wuxuu noqdaa mid feejignaan badan, uruusan oo daganasha iyo xasilooni leh, xalin karaa mashakiladka waxbarashada ee iskoolka. Ilmaha cafimaadkooda iyo wax qabaddooda guud waxay noqonayaan mid aad u wanaagsan. Awoododa mareynta iyo nidaaminta shacuurtooda ayaa wanaagsananeysa. Waxaa u kordhaya u adkeysiga stresska, xaladaha lagu dareemo fiicnaan iyo farxada.

Hurdo kugu filan oo la seexo waxa ay fududaynaysaa habaynta maaddooyinka jidhka ku jira qaarkood, habaynta gaajada iyo dheregsananta, waxa ay u fiican tahay hab-dhiska difaaca iyo iskacaabinta cudurada qaarkood. Hurdadu waxey jirka iyo maskaxda labaduba siisa sookabasho. Maskaxda carruurta aad bay u kobcaysaa, taas oo ka dhigaysa nasashada iyo bahida hurdada mid ka muhiimsan oo xitaa oo ka weyn tan dadka waaweyn.

## Hurdo ilaa iyo intee ah ayuu ilmahaaga hurdi karaa?

Baahida hurdada waxay yeelan kartaa kala duwanaansho shaqsiyeed. Carruurta da'da iskuulada xanaanada dhigaato waxaa lagu talinaaya in ay laba iyo toban ilaa saddex iyo toban saacadood habeenkii ay hurdaan. Ilmaha lix jirka ah ilaa iyo laba iyo toban jirka, waxey ubaahanyihiin toban ilaa iyo kow iyo toban saacadood oo hurda ah. Ilmaha laba iyo toban jirada iyo wixi kaweyn waxey ubaahanyihiin sideed ilaa toban saacadood oo hurda ah habeen kasta.

Carruurta qaarkood ayaa laga yaabaa inay baahi weyn u qabaan hurdada xiliga ay qaan -gaarayaan. Hormarinta iyo korriinka jirkaagu wuxu u baahan yahay soo kabasho badan. Ilmahaaga/dhallintaadu waxay kaga baahan yihiin taageero si ay u helaan hurdo ku filan.

## Talooyin ku saabsan hurdo wanaagsan oo la caadeysto

- Dibedda u bax maalin walba saacado kooban inta uu iftiinka jiro.
- Noqo qof jir ahaan firfircoon maalintii.
- Iska ilaali in aad cunto badan cuntid inta aadan sexxan kahor.
- Iska ilaali cabitaanada dhiirrigeliya sida kafeega, kookaha iyo cabitaannada tamarta.
- Isku day inaad yeelatid jadwaal ama habraac gaar'ah xiliga habeenki ama fidkii.
- Indhahaadana ha ka nastaan shaa-shada saacada ka hor in aadan jifan.
- Sariirtu waa inay noqotaa meel lala xidhiidhiyo hurdada – meel la seexo mooyaan aan wax kale eheen.
- Qolku jifka waa inuu ahaadaa mid qabow, mugdi ah iyo dhawaaq laan.
- Telefoonka dhig qol aan ahayn qolka jifka. Haddii kale, waxay noqon doontaa arrin walaac hoose leh.
- Isku day inaad sameysatid caadooyin joogto ah intii suurtoagal ah.

## Ma doonaysaa inaad wax badan ka ogaato ama aad caawimo hesho?

Ardada ay dhibaato ka haysata hurdada ha la xeriiraan kalkaalisada cafimaadka ee iskuulka.

Ka akhriso wax dheerad ah halkan: [www.unglivsstil](http://www.unglivsstil).

Ka akhriso hurdada carruurta da'aha kala duwan [www.1177.se](http://www.1177.se).

Ka akhriso wax ku saabsan hurdada iyo hurdoxumida dhallinyarada [www.umo.se](http://www.umo.se).