



**Xaashida Macluumaadka**

## **Luqadaha badan ee Qoyska dhexdiisa ah**

*Cunugaagu ma wuxuu ku korayaa luuqado badan? Hambalyo: Waxaad isaga siineysaa fursado gaar ah! Sida caadiga ah, Carruurta ku jira jawiga luqadaha badan ah ayaa si fudud u barta luqad kale . Waxaad ku taageerikartaa cunugaaga taas.*

# Luqadaha badan ee Qoyska dhexdiisa ah

## Luqadee looga hadlayaa guriga? – Luqadda hooyo ee Waalidka!

Wakhtiga intiisa badan way fiicantahay in Hooyada iyo Aabaha ama xubnaha kale ee Qoyska midkoodba uu cunuga kula hadlo luuqadda uu ku dareemayo amaan iyo raaxada ugu badan. Badanaa taasuu waa afaaqa hooyo. cunugaagu wuxuu kaaga baahan yahay inaad tusaale u noqoto afkaaga hooyo, si uu si badbaado leh u barto luqadda. Isla markaana waxay leedahay shuruudo wanaagsan oo lagu baran karo luqado kale.

## Booqashooyinka joogtada ah ee xannaanadu waxay kaa caawinayaan inaad barato Jarmalka!

Ha ka welwelin haddii cunugaagu uusan ku hadlin af Jarmalka markuu bilaabay xannaanada. Hase yeeshee, sii wad inaad cunugaaga kula hadasho afkaaga hooyo. Wuxuu ku baranayaa luqadda Jarmalka xiriirka macalimiinta iyo Carruurta kale ee xarunta kula jira. Si ay taasuu macquul u noqoto, aad ayey muhiim u tahay in cunugaagu si joogta ah u xaadiro xannaanada. Mar kasta oo cunugaagu helo Carruur af Jarmalka kula hadla - tusaale ahaan xannaanada, goobta ciyaaraha ama naadiga jimicsiga -, sida ugu dhakhsaha badan ayuu ku baran doonaa luqadda Jarmalka si dabiici ah.

## Carruurta waxay isku qasaan oo isku beddelaan luqadaha!

Maaha wax aan caadi ahayn, haaday Carruurta barayaan luqad cusub, inay bilowga hore sameeyaan khaladaadka qaarkood. Badanaa khaladaadka waxay muujinayaan in Carruurta ku taagan yihiin wadada saxda ah ee luqadda Jarmalka: Tusaale ahaan waxay ka tagaan maqaalka („gib mir Blatt“ halkii „gib mir das Blatt“) ama waxay khaldayaan meeleeynta („bei Baum“ halkii „auf dem Baum“). Badanaa Carruurta luuqadaha badan ku hadla sidoo kale waxay isku daraan labadooda luqadood in muddo ah, tusaale ahaan „Kanu waa Ball kayga“, taas oo calaamad u ah karti xirfadeedka ee luqadeed.

Haddii aadan hubin ama aad wax su'aalo ah qabtid, waxaad caawimaad iyo talo ka heli kartaa macalimiinta xannaanada ama dhakhtararka Carruurta.



## Si kedis ah ayuu cunugaagu ugu hadlayaa Jarmalka!

Qoysaska qaarkood waxay soo sheegaan inay jiraan xaalado ay carruurta ku hadlaan Jarmalka oo keliya, oo ay diidaan inay ku hadlaan luqadda Qoyska. Ma jiraan wax laga walwalo. Si joogta ah u sii wad inaad cunugaaga kula hadasho luuqaddaada. Cunugaagu wuxuu sidoo kale horumarin karaa barashada luqaddaada, isagoo dhageysta ah.

## Hadalku waa madadaalo!

Inta badan ilmahaaga kala hadal badanaa waxyaalaha ay soo arkeen. Oga sheeke sheekooyinka, u akhri buugagga ama si wadajir ah u ciyaara. Nooc kastaba ha noqotee nooca luqadda ee aad doorat, waxaad u fududaynaysaa cunugaaga dareen bosiitiif ah, khibradaha iyo waaya aragnimada wanaagsan ee afkiisa hooyo, taasuna ay ku taageerto horumarka luqaddiisa.

## Ku korida luqadaha badan waa fursad!

Waxaad ku taageeri kartaa cunugaaga barashada luqadaha badan, adiga oo siinaya fursad uu kula kulmo oo ugu isticmaalo luqadiisa xaaladaha kala duwan intii suurtagal ah. Afkaaga hooyo iyo dhaqankaaga, laakiin sidoo kale luqadda maxaliga ah ee Jarmalka waa inay macno u yeelataa ilmahaaga. Akhlaaqda qaddarinta leh ee ku saabsan dhammaan luqadaha cunugaaga waa shardi muhiim u ah oo ku dhiirigelinaya cunugaaga inuu adeegsado luqaddiisa iyo inuu ku ballaariyo xirfadiisa luqadeed ee luqadda- Qoyskiisa iyo luqadda cusub ee Jarmalka. Taasu waa habka wanaagsan oo aad ugu diyaarin karto cunugaaga xannaanada iyo iskuulka.