

Furaha sida loogu joogi firfircoonaan



– haddii aad leedahay ilmo da'diisu tahay
da'da dugsiga ka hor!

Firfircoonida maalintii oo dhan waa u fiicantahay carruurta!

Ku dhiirigali oo u fududee ilmahaaga inuu dhaqdhaqaaq
sameeyo adoo abuuraya bey'ado loolan, farxad iyo badqab
leh iyo hawlo.

Jimicsigu
waa fiican
yahay!

Ilmahaagu
WUXUU ...

... yeelo lafo
xoogan

... noqo
mid
faraxsan

... way
fududahay
inaad diirada
saarto

...
waxaad
dareemeysaa
daal yar iyo
tabar badan

... seexo si
fiican

... waxay
leeyihiin
dheelitirnaan
fiican iyo
xakameynta
jirka

... noqo
mid xoog
badan

Furaha sida loogu joogi firfircoonaan

TILMAAMAHA LAGU BILAABAYO!

- ✓ **La imaada ciyaaro xiiso leh.** Orod, bood, tuur, soo qabso, duub, dheelitir, fuul oo qoob ka cuiyaar dheel illaa aad labadiinuba dhabanka iyo dhabannada ka wada casaataan oo xoogaa aad daasho!
- ✓ **Samee jimicsi dheeraad ah maalin kasta.** U lugee ama baaskiil ku aad dugsiga barbaarinta ama mar kasta oo aad aadeyso meel aan aad uga fogeyn.
- ✓ **Si wadajir ah nashadaad u sameeya.** Ku warwareeg oo la ciyaar ilmahaaga. Tag goobo. Samee wax qoyska oo dhan u maleeyo inuu yahay madadaalo!
- ✓ **Banaanka u baxa.** Goobaha waawayn oo dibada ah ayaa ilmahaaga ka dhigaysa mid jimicsi badan. Tag goobta ciyaarta, jardiinada ama keynta. Sahami meelaha kugu xeeran oo khibrad ka qaado goobaha dabiiciga ah – xitaa marka roob ama baraf da'ayoah!
- ✓ **Xidho dhar cimilada ku habboon** oo si fudud loogu dhaqdhaqaaqi karo.
- ✓ **Ilmuhu sidoo kale waxay u baahan yihiin jimicsi.** Ku dhiirrigeli ilmahaaga inuu u guuro adigoo la ciyaaraya maaddaama ay ku jiraan dabaqa ama caloosha. U oggolow ilmahaagu inuu wax gaadho, rogrogmo oo gurguurto oo guriguu sahmiyo!



BARO HAWLAHA!

Ka eeg websaytyaan ama kaga taxnawbaraha bulshada:

- vgregion.se/rorelseguiden
- generationpep.se
- svtplay.se/bolibompa-baby
- svtplay.se/alex-traning
- friluftsframjandet.se
- para-me.se



Buug-yarahan wuxuu ku saleysan yahay qorshaha waxqabadka ee gobolka Västra Götaland si loo dhiirrigeliyo hawlaha jirka ee carruurta iyo kuwa qaangaarka ah, iyadoo lala kaashanayo Centrum för fysisk aktivitet ee magaalada Göteborg. Waxaad ku dalban kartaa 'Furaha u joogitaanka firfircoonida haddii aad leedahay ilmo da'da dugsiga xannaanada' adoo ku dirayo adress.distributionscentrum@vgregion.se