Furaha sida loogu joogi firfircoonaan

– hadaad leedahay ilmo ku jira dugsiga hoose ama dhexe!

Si aad u dareento si fiican waxaad u baahan tahay inaad socotid illaa aad ka kululaatid oo waxyar ka neefsato celcelis ahaan ugu yaraan **60 daqiiqo** maalintii, tusaale asagoo ciyaaraya, socda ama baaskiil wada.

Saddex jeer usbuucii, garaaca wadnahoodu waa inuu kordhaa ilaa aad ay dareemaan daal iyo kuleyl, tusaale ahaan inaad si xowli ah u socoto, baaskiil ku wadid meel taag ah ama dabaasha.

Saddex jeer usbuucii, carruurtu waa inay xoojiyaan muruqyadooda iyo lafahooda, tusaale ahaan iyagoo ordaya ama boodboodaan.

Waxaad hubisaa in ilmahaagu aanu fadhiyin maalintii oo dhan. Isku day inaadan u oggolaan inay waqti badan ku qaataan shaashadda horteeda oo aad hubiso in jidhkoodu helo nasasho joogto ah. Ka fikir sida aad u isticmaaleyso shaashadaha qoys ahaan – Goorma iyo sidee u daawataan shaashadaha? Maxaa sifiican u socda? Maxaa aan si fiican u soconayn? Ma yareyn kartaa waqtiga shaashadda ku qaato ilmahaaga?

Qof weyn ahaan, waxaad ciyaareysaa door muhiim ah!

Waxaad ku dhiiri galin kartaa cunugaada inaad u hogaamiso qaab nololeed firfircoon

- Tusaale u noqo – adigu firfircoonow!
- Ka caawi carruurtaada waxqabadyada ficil ahaaneed, sida shaqada dharka, gaadiidka iyo qorsheynta.
- Xusuusnow inaad wax fahmeyso, dulqaad yeelo oo ha barbar dhigin ilmahaaga kuwa kale.
- Ku taageer iyaga adoo dhiirigelinaya isla markaana siinaya jawaab celin wanaagsan!

Jimicsigu waa fiican yahay!

Ilmahaagu wuxuu …

- … noqo mid faraxsan
- … yeelo lafo xoogan
- … waxay leeyihiin dheelitirnaan fiican iyo xakameynta jirka
- … seexo si fiican
- … way fududahay inaad diirada saarto
- … noqo mid xoog badan
- … waxaad dareemeysaa daal yar iyo tabar badan

Furaha sida loogu joogi firfircoonaan

TILMAAMAHA LAGU BILAABAYO!

- **Samee jimicsi dheeri ah maalin kasta.**U lugee ama baaskiil ku aad dugsiga ama mar kasta oo aad u socoto meel aan aad uga fogeyn.
- **Si wadajir ah nashaadaadka u sameeya.** Ciyaar, samee isboorti ama sameeya socod dheer. Samee wax aad u maleyneyso inay xiiso leeyihiin!
- **Firfircoonow intaad ciyaareyso.** Ku dhiiri geli ilmahaaga inuu ordo, boodo, tuuro, qabsado, duubmo, isku dheelitiro, fuulo, qoob ka ciyaar dheelo – wax kastoo ay ka helaan, gaar ahaan hadday kululaadaan oo xoogaa daalaan!
- **Ku ciyaar banaanka.** Carruurtu waxay helayaan jimicsi dheeri ah markay banaanka joogaan. Tag goobta ciyaarta, jardiinada ama keynta, sahami meelaha kugu xeeran oo khibrad ka qaado goobaha dabiiciga ah – xitaa marka roob ama baraf da'ayoah!

Ku taxnaw dhiirigelinta!

Ka hel dhiirigalin baraha bulshada

- Generation Pep
- RF-SISU Västra Götaland
- Västkuststiftelsen
- Friluftsfrämjandet

BARO HAWLAHA!

vgregion.se/rorelseguiden

svtplay.se/alex-traning

Tilmaamo haddii aad leedahay ilmo qaba NAAFANIMO

Ka eeg websaytyadan ama kaga taxnaw baraha bulshada!

Ciyaaraha dadka curyaanka ah ee Sweden
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 ku joogitaanka firfircooni haddii aad leedahay ilmo ku jira dugsiga hoose ama dhexe' adoo ku dirayo adress.distributionscentrum@vgregion.se

VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN