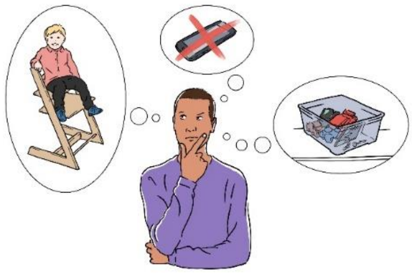
Ka caawi ilmahaaga inuu bilaabo inuu ciyaaro

Carruurta yar yar badanaa way ku adag tahay inay la yimaadaan oo ay horumariyaan ciyaaro kaligood ah. Qofka qaangaarka ahi sidaas darteed waa inuu ka caawiyaa ilmaha inuu bilaabo. Adiga qaangaar ahaan, waxaad qorsheyn kartaa "waqtiga ciyaarta" maalin kasta. Waxaad isku casuumi kartaa inaad kaqeyb gasho ciyaar uu ilmahaagu durba ciyaarayo oo aad ka caawin karto inuu horumariyo.

Dooro ciyaar wanaagsan

- Carruurta yar yar, u dooro ciyaar fudud oo aad ku celin karto marar badan.
- Xullo ciyaar ay ka muuqdaan doorar cad oo ay kala leeyihiin adiga iyo ilmahaaguba. Tani waxay kuu fududeyneysaa inaad si wada jir ah ciyaarta u wada ciyaartaan halkii aad midkiina gaar u ciyaari laheydeen. Haddii aad ciyaareyso ciyaar xujeed sawir ah, tusaale ahaan, waxaad ilmahaaga u dhiibi kartaa shaxanka adigoo adiguna ka masuul ah qaybaha yaryar ee sawirka.
- Dooro ciyaar ama waxqabad ay tahay inuu cunuggaagu ku raaxeysto. Tusaale ahaan, haddii ilmahaagu jecel yahay baabuurta, iskuday inaad la timaado ciyaar ay ku lug leeyihiin gawaarida carruurtu ku ciyaarto. Haduu ilmahaagu jecel yahay inuu dhaqaaqo, isku day inaad la timaado ciyaar ku lug leh orodka.

Diyaar garow intaadan ciyaarin



Si aad u abaabusho waqti-ciyaar wanaagsan, waxaad u baahan kartaa inaad sii diyaar-garowdo.

- Xulo meel wanaagsan.
- Ka saar shey kasta oo kaa mashquulin kara. Telefoonkaaga casriga ah meel dhig oo dami TV-ga.
- Dhig waxa aad u baahan tahay si aad ciyaarta u ciyaarto.

U caddee ilmaha waxa aad ka fikirayso inaad ciyaarto. Hal dariiqo oo wanaagsan oo tan lagu sameeyo ayaa ah inaad ilmahaaga tusto kaarka ciyaarta. Kaarka ciyaarta waa sawirka ciyaarta oo leh tilmaamo ku yaal dhinaca dambe. Mar dambe, ilmahaagu wuxuu isticmaali karaa kaararka ciyaarta si uu u doorto ciyaar ama u weyddiisto inuu ciyaaro ciyaar gaar ah.

Bar ilmahaaga ciyaarta

Si ilmuhu u barto ciyaarta, qaan-gaarka waa inuu si cad u muujiyaa isaga / iyada sida loo ciyaaro. Tallaabooyinka qaarkood way ku adag tahay carruurtu inay bartaan, waxayna u baahan doonaan caawimaad laga helo qof weyn dhowrka jeer ee ugu horreeya. Waa muhiim inuu cunuggu la kulmo guul haddii isagu / iyadu ay u maleyneyso in ciyaartu ay tahay mid xiiso leh oo ay rabto inay sii wadato ciyaarteeda.

Qabso oo hayso dareenka ilmahaaga

Carruurta yar yar si fudud ayaa loo mashquuliyaa waxayna si dhaqso leh u lumin karaan diiradda. Si aad u awoodaan inaad wada ciyaartaan, markaa waa muhiim inaad adiga soo qabatid oo aad haysatid dareenka ilmahaaga.

- Adeegso dhaqdhaqaaqyo fara badan, sida muujinta wajiga iyo sawaxanka soo jiidanaya dareenka ilmahaaga.
- La jaanqaad xawaaraha ciyaarta. Mararka qaarkood waa inaad waqti u qaadataa si aad uga caawiso ilmahaaga inuu tago. Waqtiyada kale, waxaa laga yaabaa inaad u deg degto si aad u hubiso in ilmahaagu aanu lumin diiradda.
- Abuur rajo ciyaarta ah. Tiri ilaa seddex ka hor intaan wax xiiso leh dhicin - ka hor intaadan u oggolaan ilmahaaga inuu hoos u dhaco, tusaale ahaan. Waxaad sidoo kale hakad gelin kartaa ciyaar si aad u abuurto dareen xamaasad leh.

Baashaal marka aad ciyaareyso

Waxa ugu muhiimsan marka aad la ciyaareyso ilmahaaga waa in aad wada baashaaltaan. Waxaad sidoo kale duubi kartaan naftiina oo ciyaareysa ka dibna wada daawan kara intaas kadib. Sidaas, ilmahaagu wuxuu ugu raaxeysan karaa ciyaartaada madaddaalada ah marar badan!

Maxaan la ciyaari karaa ilmahayga?

Ciyaaraha hore: Ciyaaraha ugu horeeya ee caruurta yaryari bartaan badanaa waa ciyaar bulsheed sida "peekaboo", fara-ka-ciyaar, ciyaar calaamado leh ama si fudud kor laguugu qaadayo. Markay caruurtu waxyar sii weynaadaan, waxay badanaa ka helaan ciyaarta sida wax ku shubida dhalooyinka iyo soo bixida mar kale, ama kor u qaadidda waxyaabaha.

Ciyaaraha leh xeerarka: Ciyaaraha leh xeerarku waa cad yihiin, ciyaaro fudud oo loo ciyaaro si isku mid ah markasta. Ciyaaraha leh xeerarka waa wax lagu farxo in lala ciyaaro hal cunug ama koox carruur ah.

Heeso: Markaad la heesaysid ilmahaaga, dooro heeso ku lug leh dhaqdhaqaaqyo cad. Ilmahaagu wuxuu markaa ka qayb qaadan karaa isagoo nuqulaya dhaqdhaqaaqa, xitaa haddii isagu / iyadu aysan heesi karin.

Ciyaaraha hal abuurka leh: Markuu ilmahaagu waxyar sii weynaado waxaad ku raaxeysan kartaa rinjiyeyn, sawir, ama kuul ku ciyaar ama Play-Doh oo wada jira.

Hawlaha maalinlaha ah: Shaqooyin badan oo maalin kasta la qabto waxaa ka mid ah ficillo ay carruurtu ku raaxaystaan, sida "wax soo gelia oo haddan saar", "sii oo qaado", iyo kala-soocidda waxyaabaha. U ogolow ilmahaaga inuu kaqeyb qaato nashaadaadyada sida miiska la dhigayo, faaruqinta weelka, nadiifinta alaabta caruurtu ku ciyaaraan, masixidda miiska, debed u saaridda qashinka iyo in waxyaabo laguu soo qabto.

Ciyaaraha doorka iyo ciyaaraha khiyaaliga ah: Markay carruurtu gaaraan laba sano, inta badan waxay bilaabaan inay ciyaaraan ciyaaro khayaali ah oo fudud sida quudinta xayawaanka boombalada ah ama ku ciyaarista baabuurta ciyaarta. Adiga oo qaangaar ah, waxaad ka caawin kartaa ilmahaaga inuu horumariyo cayaarahiisa / keeda adoo ku daraya boobmalo cusub ama inaad la timaado ficil cusub oo lagu daro ciyaarta.

Waxyaabaha ay diyaariyeen Qaybta Caafimaadka iyo Baxnaaninta, Gobolka Uppsala
https://www.regionuppsala.se/tidigintervention