

HAL CUNUG

luqado badan



HAMBALYO

Ubadkaagu wuxu kamid yahay carruurta nasiib u yeeshay in ay ku barbaaraan qoys luuqado badan ku hadlaa.

DHALLANKAAGA U HEES, KULANA HADAL "AFKAAGA HOOYO"

- Fursadda barashada luuqad cusub waa hadba heerka aqoonta afka hooyo.
- Xariifnimada luuqada waa arrin ku salaysan tirada maqalka iyo ku hadalka.
- Is-dhexgalida iyo awooda barashada luuqada waxay horumaraan markii carruurta ay wada ciyaarayaan. Sidaas awgeed, waa arrin wanaagsan haddii cunugu u la kulmo carruur kale oo isla luuqada ku hadla.

BARASHADA LUUQADDA WAXAY BILAABATAA MAR HORE

- Cunugu markii uu uurjiif yahay ayuu bilaaba in uu garto luuqada hooyadiisa. Tijaabo waxaa lagu shaacbixiyay in dhallan da'diisa afar maalmood ah u doorbido afka hooyo ee hooyadiisa, kaasoo qof haweeney kale ku hadashay, waa kadib markii la barbardhigay luuqad kale oo isla haweeneydaas ku hadashay.
- Dhawaaqyada luuqadaha adduunka waxay kamid yihiin hantaacidda dhallanka, laakinse dhawaaqa luuqadda agagaarka cunugga lagu hadlo oo keliya ayuu keydsanayaa.
- Cunugu markii ro bilood u buuxsado wuxuu bilaabayaa in uu "hadlo" isagoo

adeegsanaayo hantaacid isla-hadal dhaadheer oo qaafiyo leh iyo xoog-saaris ku xasuusinaayo luuqadda agagaarka cunugga lagu hadlo.

CUNUGGU SIDEE BUU KU NOQDAA CUNUG LUUQADO BADAN KU HADLA?

- Maadaama af-iswiidishka u noqon doono luuqada qaalib ahaan cunugga u ku hadli doono, markii u ku sugan yahay dugsiga ama saaxiibadiisa la joogo, ayaa waxaa aad muhim u ah in cunugga fursad kasta oo suurtagal ah ka faa'iideysto luuqada xubnaha goyskiisa ay ku hadlaan.
- Marna ha ka daalin inaad ubadkaaga afkaaga hooyo kula hadasho xitaa haddii uu af-iswiidish kugu jawaabo. Ubadkaaga ku dhiirigeli inaad ku hadashaan luuqad idinka dhaxeeyso.
- U muuji ubadkaaga isla waynida afkaaga hooyo, xitaa haddii dadyoowga kale aysan ku hadlin.
- Haddii adiga ama lamaanehaaga usan midkiina af-iswiidishka ahayn afkiina hooyo, waa muhim in labadiina ba aad barashada luuqada iswiidishka u aragtaan arrin fiican oo aad ubadkiina ku dhirigelisaan in uu barto. Haddii laba luuqood oo kala duwan adiga iyo lamanahaaga ku hadashaan waa muhim inaad luuqadihiina xushmad u mujisaan.

HORUMARKA AFYAQAANIMADA

- Cunugga ku barbaaro ku hadalka luuqadaha badan, wuxuu hadalka bilaaba isla da'da cunugga hal luuqad oo qura ku hadla.
- Horumarka afyaqaanimada waxaa la oran karaa wuxuu la siman yahay horumarka cunugga halka luuqad ku hadla.
- Cunugga dhowr luuqado ku hadla wuxuu horranta cunugga halka luuqad ku hadla kala saari karaa luuqadaha kala duwan.
- Luuqadaha kale duwan ee cunugga waxay xilliyado badan xukumayaan noolashiisa.

Hal luuqadkarnimada waxay suurtagelinaysa la qabsashada deegaanka cunugga uu ku sugan yahay.

Haddii deegaanka loogu hadlo dhowr luuqado, wuxuu cunuggu u baahan yahay luuqadahaas oo idil.

Baahida xidid la yeelashada dadyoowga cunugga u jecel yahay ama gacaltooyo ka dhaxeeyso waa arrin muhim u ah luuqadda ama luuqadaha cunugga u baran doono.

Habka ugu wanaagsan ee uu ubadkaaga afkaaga hooyo ku baran karo waa hab farxad iyo rabitaan ku salaysan. Sidaas awgeed, waxaad ku xiisogelin kartaa oo adeegsan kartaa heeso, ciyaar-carruureed

iyo sheekoxariir. Markii cunugga u in yar waynaado – buug la akhri! **Rugta buugagga waxaa laga hela buugag carruurta loogu talagalay oo ku qoran luuqooyin kala duwan.**

WADA-HADALKA YARYAR WAX LAGU BEDDALI KARO MA JIRAAN

Habka ugu wanaagsan ee hadalka lagu barto waxaa weeyaan hadalka – ha ahaato hal luuqad ama dhowr luuqado – waa is-falgelida cunugga, adiga ama qofka kale muhim u ah. Radiyoowga, telefiishanka iyo fiidiyoowga waxay goor dambe kaalin ka qaadan karaan horumarka luuqada ubadkaaga. Laakinse wada-hadalka yaryar wax lagu beddeli karo ma jiraan!

GOORMA LOOLA XIRIIA TAKHARKA HADALKA (LOGOPED)?

- Takhtarka hadalka waxaa loola xiriira haddii horumarka luuqada ee ubadkaaga u hooseeyo haddii la barbardhigo kuwa walaalahiisa iyo carruurta isku xaalad ama da'da yihiin.
- Haddii ilmahaagu ku sugan yahay deegaan af-iswiidishka lagu hadlo (xannaanada, xannaano guriyeed iwm) muddo lix bilood ilaa sanad ah gudaheeda, laakiinse aanu weli ku hadli karin ” Af-iswiidhishka caadiga ah” ee laga filan karayey.

Xaaladaahaas waa inaad la xiriirtaa kalkaalisada rugta daryeel-caafimaadeedka carruurta ama takhtarka hadalka.

© Monica Westerlund, brofosoor, docent, leg.logoped.



SpråkNätet (dalladda luqadda) waa wada shaqeyn ka dhexeysa rugta xanaanada carruurta (BVC), maktabada, Dugsiga xanaanada furan iyo dhakhtarka hadalka ee gobolka Uppsala.

Bogga internetka ee SpråkNätet (Dalladda luqadda) waxaa ku jira warbixin dheeraad ah iyo tilmaamooyin ku saabsan horumarka luqadeed ee carruurta. www.spraknätet.se