

## CUNCUNKA

Waxaa qoraalkan lagu sharaxayaa cuncunka ama isnidaamiska. Waxaa kaloo lagu sharaxayaa sida kareemka loogu daweeyo.

### Muxuu yahay cuncunka?

Cuncunka waa jiro maqaarka ah. Wuxuu keenaa cuncun badan. Gaar ahaan habeenkii ayuu cuncunka daran yahay. Waxaa keena xasharaad maqaarka hoostiia ku jira. Cuncunka waa dhib badan yahay, laakiin ma aha qatar.

### Sidee ayuu cuncunka kugu dhacayaa?

Waxaa cuncunka ka qaadi kartaa qof qaba cuncunka:

- Wax ka badan 15 daqiiqo oo lala xariiro qof qaba cuncunka iyo qofkaasi la:
  - Hab siiya ama xabadka lagu qabto
  - Gacmaha la is qabsado oo la wada socdo
  - Galmo ama la seexasho
- lagu seexdo isla sariirtii
- lagu fariisto isla sariirtii
- dharka oo laysla wada qaato

### Sidee loo daweeyaa cuncunka?

Cuncunka keligiisa ma baxaayo. Cuncunka waxaa si fiican loogu daaweyn karaa daawo. Waa inaad dharkaaga iyo gogosha sariirtaada dhaqdaa. Haddii aad cuncunka qabto waa in ilmahaaga/xaaskaaga/dadka qolka kula degan ay aadaan dhaqtarka.

Sharaxaada daaweynta kareemka waxey ku qoran yihiin bogga 2.

**DAAWEYNTA KAREEMKA****Maalinta 1. Maalin iyo taariikh:** .....**Dharkaaga**

- Ku aruuri dharka aad 3 beri ugu dambeeyey aad xiratay bac balaastiig ah.
- Haddii aadan dhar kugu filan haysan, waxaa kala hadashaa COA <sup>1)</sup>.
- Alaabta aadan ku dhaqi karin 60 darajo kuleylka (sida jaakada, kabaha iyo alaabta ilmaha bac kale oo balaastiig ah ee qashinka. Kaasoo aad 3 beri ha xirnaado. Xasharaadka ayaa markaa dhimanaaya

**Habeenkii**

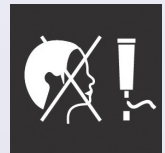
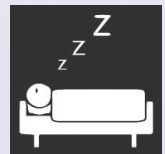
- Diyaari dhar nadiif ah iyo shukumaan nadiif ah oo subaxii aad isticmaasho.

**Cidiyaha jaridooda**

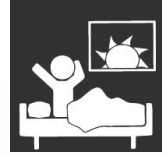
- Cidiyaha gacmaha iyo cagtaba iska jar.

**Marinta kareemka**

- Mari kareemka laga bilaabo garka ilaa jirka oo dhan cijiyaha hoostooda, meelna jirka ah ha dhaafin.
- Dhabarkaaga qof kale ha kuu mariyo. Qofkaasi waa inuu gacmaha galoofiska gashadaa.
- Kareemka ha marinin madaxa iyo wajiga.
- Kareemka ha marinin xubinta taranka ama cowradaada.
- Kareemka waxaad marisaa jeexa dabada.
- Habeenka oo dhan ku daa jirkaaga (ugu yaraan 8 saac).
- Mari markaad gacmaha dhaqdo mar kale kareemka gacmahaaga iyo cidiyaha hoostooda.

**Waa seexatay**

**Maalinta 2. Maalin iyo taariikh:** .....



### Waa soo kacday

### Sariirta

- Sariirta ka qaad dhiinsoolaha iyo marada barkinta.
- Waxaad dhiinsoolaha iyo marada barkinta gelisaa bacda qashinka ee balaastiiga.
- Waxaad bacda qashinka ee balaastiiga u geysaa COA<sup>1)</sup>.



### Qubeyso

- Qubeyso.
- Waxaad isku tirtaa shukumaan nadiif ah iyo xiro dhar nadiif ah.
- Waxaad shukumaanka iyo dharkii aad ku seexatay iyo dharkii aad bacda qashinka ee balaastiiga gelisaa makiinada dharka.
- Waxaad dharka ku dhaqdaa 60 darajada kuleylka.



### Sariirta fidi ama gogol

- Waxaa COA<sup>1)</sup> ku siinayaan marooyinka sariirta oo nadiif ah.
- Sariirta gogol.



**Maalinta 4. Maalin iyo taariikh:** .....

Maanta waxaa isticmaali kartaa dharka iyo alaabta bacda qashinka.

### KA DIBNA

GC A<sup>2)</sup> ayaa wixii kale ee la sameynaayo kaala hadashay.  
Daawada ka dib 4 wiig ayaa cuncunka ku hayn karaa. Taasi waa caadi.  
Dhaqtarka daawo cuncunka waa weydiisan kartaa.