

Ka bilow toddobaadka 28-aad!

- 1 Maalin kasta tiri dhaqdhaqaaqyada ilmaha, hal mar maalintii, ku dhawaad waqti isku mid ah maalin kasta.
- 2 Ogow muddada ubadkaagu ku qaadatao inuu 10 dhaqdhaqaaq sameeyo. Dhowr maalmood kadib, waxaad ogaan doontaa waxa caadiga u ah ubadkaaga.
- 3 Isla markiiba wac bixiyahaaga haddii uu isbeddel ku yimaado waxa caadiga u ah ubadkaaga.



Isku diyaari inaad tiriso!

- Xaqiiji inay kaa ag dhowdahay saacad ama goor-sheegto.
- Waa inuu kuu dhawaadaa oo aad haysataa qalin-qori ama qalin-biire, sidoo kale.
- U jifso dhinacaaga ama fadhiiso cagahaaga oo kor jiro.
- Diyaarso jaantuskaaga si aad u calaamadaysa.

Tirinta laadadka way sahlan tahay

Isticmaal hal jaantus toddobaad walba

1. Ku qor xagga sare toddobaadka uurka ee aad ku jirto iyo taariikhda marka toddobaadku bilaabanayo.
2. Marka aad dareento in ilmahaagu hal mar dhaqdhaqaaqay, qor wakhtiga.
3. Tirinta haraataida, is-rogida iyo gujada. Hingada lama tirinaayo.

4. Sax mar kasta oo aad dareento in ubadkaagu dhaqdhaqaaqay.
5. Qor wakhtiga marka la gaaro dhaqdhaqaaqa 10-aad.
6. Qor inta daqiiqo ee ay ku qaadatay in ubadkaagu dhaqdhaqaaqo 10 jeer.

7. Saar X tirada daqiiqadaha ay ku qaadatay ubadkaagu inuu dhaqaaqo 10 jeer.
8. Ku sawir xariijin inta u dhexeysa X kasta si ay kaaga caawiso inaad aragto ratibaada.

9. Haddii xariijinta ay isbeddesho, wac bixiyaha daryeelka caafimaadkaaga. **Na soo wac isla markiiba!**

#Toddobaadka: 28 Taariikhda Billowga: 12/10/19

Muddo intee le'eg ayay ku qaadataa ubadku inuu dhaqdhaqaaqo 10 jeer?

Maalinta	Isniinta	Talaadada	Arbacada	Khamiista	Jumaa	Sabtida	Axada
Waxiga billowga	8:15						
Count the kicks							
Waxiga dhamaadka							
Dhaqdhaqaaq							

Raadi ratibaada

Dhaqdhaqaaq	Isniinta	Talaadada	Arbacada	Khamiista	Jumaa	Sabtida	Axada
0							

Muddo intee le'eg ayay ku qaadataa ubadku inuu dhaqdhaqaaqo 10 jeer?

Maalinta	Isniinta	Talaadada	Arbacada	Khamiista	Jumaa	Sabtida	Axada
Waxiga billowga	8:15						
Count the kicks							
Waxiga dhamaadka	8:45						
Dhaqdhaqaaq	30						

Raadi ratibaada

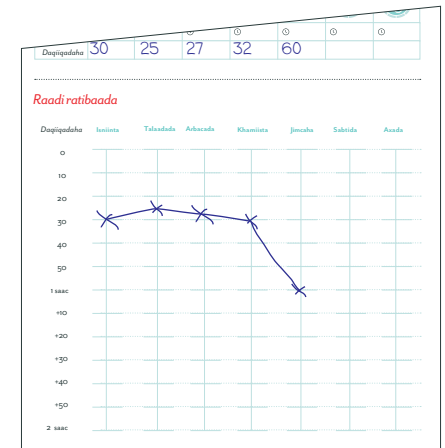
Dhaqdhaqaaq	Isniinta	Talaadada	Arbacada	Khamiista	Jumaa	Sabtida	Axada
0							
10							
20							

Muddo intee le'eg ayay ku qaadataa ubadku inuu dhaqdhaqaaqo 10 jeer?

Maalinta	Isniinta	Talaadada	Arbacada	Khamiista	Jumaa	Sabtida	Axada
Waxiga billowga	8:15	8:18	8:13	8:16			
Count the kicks							
Waxiga dhamaadka	8:45	8:43	8:40	8:48			
Dhaqdhaqaaq	30	25	27	32			

Raadi ratibaada

Dhaqdhaqaaq	Isniinta	Talaadada	Arbacada	Khamiista	Jumaa	Sabtida	Axada
0							
10							
20							
30							
40							
50							



Toddobaadka: _____ Taariikhda Billowga: _____

Muddo intee le'eg ayay ku qaadataa ubadku inuu dhaqdhaqaaqo 10 jeer?

Maalinta	Isniinta	Talaadada	Arbacada	Khamiista	Jimcaha	Sabtida	Axada
Wagtiga billowga	🕒	🕒	🕒	🕒	🕒	🕒	🕒
Count the kicks	👣	👣	👣	👣	👣	👣	👣
Wagtiga dhammaadka	🕒	🕒	🕒	🕒	🕒	🕒	🕒
Daqiiqadaha							

Raadi ratibaada

Daqiiqadaha	Isniinta	Talaadada	Arbacada	Khamiista	Jimcaha	Sabtida	Axada
0							
10							
20							
30							
40							
50							
1 saac							
+10							
+20							
+30							
+40							
+50							
2 saac							

Toddobaadka: _____ Taariikhda Billowga: _____

Muddo intee le'eg ayay ku qaadataa ubadku inuu dhaqdhaqaaqo 10 jeer?

Maalinta	Isniinta	Talaadada	Arbacada	Khamiista	Jimcaha	Sabtida	Axada
Wagtiga billowga	🕒	🕒	🕒	🕒	🕒	🕒	🕒
Count the kicks	👣	👣	👣	👣	👣	👣	👣
Wagtiga dhammaadka	🕒	🕒	🕒	🕒	🕒	🕒	🕒
Daqiiqadaha							

Raadi ratibaada

Daqiiqadaha	Isniinta	Talaadada	Arbacada	Khamiista	Jimcaha	Sabtida	Axada
0							
10							
20							
30							
40							
50							
1 saac							
+10							
+20							
+30							
+40							
+50							
2 saac							