



Talooyinka waalidiintu inay ka caawiyaan ardaygoda dugsiga sare inuu maareeyo toddobaadka imtixaanka

Haddii aad tahay waalidka ama wakiilka arday dugsiga sare dhigta, hubaal waxa ah inaad ogtahay waxa soo socda toddobaadka xiga: imtixaanada simistarka. Waxay u noqon kartaa wakhti cadaadis badan ardayda, laakiin waxa jira qaaban aad u caawin karto. Halkan waxa ah talooyin kusaabsan siyaabaha aad u kaalmaynayso ardaygaaga inta lagu jiro toddobaadka imtixaanka, edaabta Guusha Ardayga Dugsiyada Dadweynaha Portland iyo Waaxda Caafimaadka:

Ku dhiirgali (una sahal) ardaydu inay helaan hurdo ku filan

8-10 saacadood oo hurdo ah waxay ku yeelan kartaa raad togan awoodda ilmaha ee inuu awood-saarid sameeyo iyo inay yarayso xaddiga hoormoonada cadaadiska ee maskaxda.

Haddii ay suurtoagal tahay, xoogaa ka nasi masuuliyadaha dheeraadka ah

U oggolaanta ilmahaaga inuu helo wakhti dheeraad ah oo uu wax ku daraaseeyo, ku yara nasto, kuna helo hurdo ku filan waxay ka dhignaan kartaa xubnaha kale ee qoyska ayaa buuxinaya masuuliyadaha kale inta lagu jiro toddobaadka imitxaanka iyo toddobaadka ka horreeya.

Qaabee maaraynta warwarka oo caafimaad leh

Waxa muhiim ah inaad qaabayso habdhaqanka aad rabto inaad ku aragto carruurtaada. Qof kasta wuu warwaraa -- sida aad u maarayso warwarkaaga ayaa hagta habdhaqanka, dabeecadda iyo rumaysnaanta kusaabsan warwarka muddada fog.

Socod bilaabid, dhagaysiga muusig, la xiriirista saaxiibbo ayaa noqon kara qaababka caafimaadka leh ee dhammaanteen ay tahay inaynu u maarayno warwarka.

Kaliya dhagayso, ha isku dayin inaad xalliso

Ahaanshaha dhagayste taageero bixinaya ayaa caawin karta yaraynta warwarka. Way adkaan kartaa inaad "xallin" warwarka ilmahaaga, laakiin mararka qaar dhagaysiga iyo dib u milicsiga ayaa noqon kara taageero awood badan.

Samee wakhti aad ku xiriirtaan oo aad isla baashaaltaan qoys ahaan

Waxa muhiim ah inaad raadisaan siyaabo madadaalo leh oo aad u xiriirtaan, ha noqoto isla qosol, jimicsi, ciyaarista geeym, ama qaadashada dhawr neefsi oo xeel dheer marka aad dugsiga u socotaan, tukaanka aadaysaan, ama eyga la lugaynaysaan.