

Lixda Su'aalood oo Maalinlaha ah ee ay Tahay in Aad Isweydiiso

https://greatergood.berkeley.edu/article/item/six_daily_questions_to_ask_yourself_in_quarantine

1. Maxaan maanta ka mahadnaqayaa? Raadi 3 waxyaabo wanaagsan oo maalin kasta ah.
2. Yaan maanta ka wardoonayaa ama aan la xiriirayaa? Si joogto ah u samee in aad dadka kala fogaataan jir ahaan, laakiin aydaan mooraal ahaan kala fogaanin.
3. Muxuu yahay wax "caadi ah" ee aan iska daynayo maanta? Garo waxa dhab ahaan adiga muhiim kuu ah oo diiradda saar taas.
4. Sidee ayaan banaanka ugu baxayaa maanta? Fariiso qorraxda muddo 10 daqiiqo ah ama u fur daaqadaha hawo cusub.
5. Sidee ayaan jirkayga maanta u socsocsodsiinayaa? Qaado 10 daqiiqo socod lug ah oo aad kusoo wareegto xaafada. Ka masaajee walbahaarka daamankaaga.
6. Qurux sidee ah ayaan anigu abuuray, beertay, ama aan soo dhowaynayaa maanta? Wax la midab/kalar garee cunugaaga, sawir riyadaada, joornaal ku diiwaan geli wax ku saabsan nolashaada

"Maalinta cusub waxay la imaanaysaa xoog cusub iyo fikrado cusub."
Eleanor Roosevelt

Raadinta Waxyaabaha

U dir dhallaankaaga guriga agagaarkiisa in ay waxbaayo ka raadiyaan. Waxaad weydiin kartaa inay kuu soo helaan wax buluug ah ama ay helaan koofiyad jaalle ah. Sidoo kale, ka fiiri bogga 2-aad ee hoose si aad u hesho madadaalo dibedda wax raadin ah oo aad u samayn kartaan qoys ahaan!



Ubox Gacmeed Sawiridda Dayrta

1. Warqad ku sawir gacanta cunugaaga. Waxaad isticmaali kartaa warqad midab leh ama warqad cad si aad u qurxiso ama aad u midabayso.
2. Ka goo qaybta gacanta sawirkeeda Haddii ilmahaagu da' yara weynyahay, ka caawi inay u isticmaalaan maqaska-si-nabdoon oo ka caawiya wax goynta.
3. Ku dheji "ubax" usha jallaatada, tuubada cabitaanka, ama warqad cagaaran oo jeex ah.
4. Ku dar caleen laga sameeyay warqad cagaaran.

Neefsashada Wareegga

<https://weareunsinkable.com/what-works/box-breathing/>

Neefsashada wareegga waa farsamo fudud oo aad samayn karto wakhti kasta oo aad dareento walwal iyo walaac. Neefsashada oo aad diiradda saarto waxay dejisaa dareemayaasha waxayna yaraysaa walwalka.

1. U jifsoo dhabarkaaga oo ka neefso oo keliya sankaa.
2. Neefta jiid ilaa 4 sikin, oo caloosha buuxi sidii buufin oo kale.
3. Istaaji neefsashada dusha marka aad buuxiso oo hay ilaa 4 sikin.
4. Ka siidaa neefta sanko ilaa 4 ilbiriqsi, oo si buuxda uga wada saar sambabada
5. Istaaji neefsashada hoos marka aad si buuxda uga wada saarta jirka oo hay ilaa 4 sikin.
6. Ku celi 3-5 jeer

Runtii isku day inaad diiradda saarto neefsashada caloosha, feerahaaga diiradda ha saarin. Ka eeg bogga 3 ee hoose si aad u aragto muuqaal tusaalaysan ah!

Baagaga Jilicsan ee Dareenk

Hal baag oo dareenka ah, waxaad u baahan doontaa 1 koob oo bur ah, 6 qaado oo biyo ah iyo midabaynta cuntada. Waxaad sidoo kale u baahan doontaa bacda qadada ee zip-lock, koollo wax ku dhegta,, iyo baaquli yar oo wax lagu qaso. Isu miisaan qaddarka burka iyo biyaha haddii aad isticmaaleyso baag yar ama zip-lock weyn.



OUTDOOR SCAVENGER HUNT



UI



Dabangaalle



Ubax



Ciid



Dhagax



Caleen cagaaran



Geed



Shimbir



Quraanjo



Cayayaan



Caws



Biyo



Daruur



ShabaqaCaarada



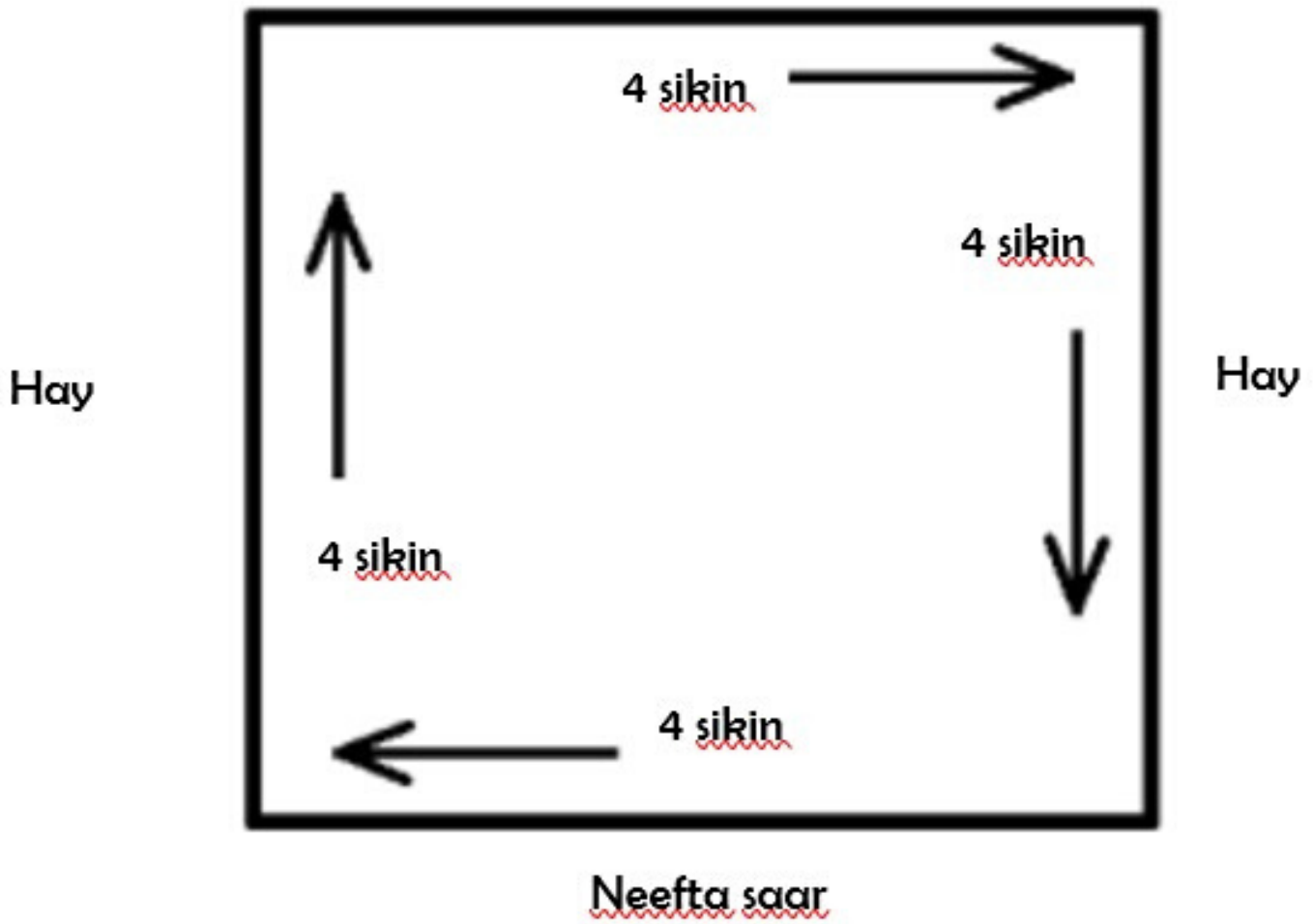
Caleenta
Casus ah



U gacan haadi Dariska



Neefta jiid



Neefta saar