



Vänersborg 1 duseembar 2020

## Waa salaaman tahay adiga oo ah xilhaayeha xannaanadda/waalidka ardayga dugsi sare!

Laga bilaabo toddobaadka 50-aad ilaa fasaxa munaasabada [Jul], waxaa waxbarashada dugsiyada sare ee Isbahaysiga Aqoonta [Kunskapsförbundet], lagu kordhin doonaa tirada ardayda musaafada wax ku bartaan.

Sababta waxay tahay in maamulka u kaalin ka geysto hoos u dhigida heerka fayruus faafinta ee bulshada. Kuwaasoo toddobaadyadii ugu dambeeyeen saamayn ku yeesheen iskuullada, sida sare u kaca tirada ka maqnaanshada ardayda iyo shaqaalaha ba. Sababta kale waxay tahay in loo fududeeyo macalimiintii xilliga dayrta shaqada aad culus hayeen. Qorshaynta iyo hirgelinta waxbarashada musaafada iyo goobjoogida ku salaysan, waa caqabado aad u waawayn. Tan kale, maadaama imminka aan garanay in ardaydii ay wax caadi la tahay in, waxbarashadoodi sii wataan iyagoo guryahooda ku sugan, ayaa waxaan go'aan ku gaarnay waxbarashada musaafada ku salaysan ilaa fasaxyada ay ka bilaabanayaan.

Haddii tani la barbardhigo waxbarashada musaafada ku salaysnayd ee xilliga gu'ga, markaan iskuullada way furan yihiin. Taasoo suurtagelin doonto in ardayda ay iskuullada booqan karaan sidii ay u sameeyaan waxyaalo wax ku ool ah, taageero u helaan, sameeyaan imtixaanno iwm haddii ay u baahdaan.

Warbixin xiriir la leh sida arrintaan ubadkaaga ay saamayn ugu yeelan karto, waxaad ka aqrisan kartaa madasha [It's learning] ama hageyaasha/la taliyeyaasha [mentorerna]

### **Dugsi-dhigashada waa la sii wadayaa - fasaxa waa la ciribtiray**

Wax ku barashada musaafada ku salaysan mas'uuliyad wayn ayay ubadkaaga saartaa. Waa arrin aad muhim u ah in ubadkaaga usan wax ku barashada musaafada u malayn xilli fasax. Maadaama xaaladaan ay jirto waa in ubadku u xilkasnimo dheeraad u muujiyaa waxbarashadiisa, taasoo u suurtagelin doonto in u hadafkiisa gaaro oona helo shahaado heer sare ah.

### **Waalid ahaan sidee baa arrintaan kaalin ugu geysan kartaa Xilhaayeha xannaanadda/waalidka ahaan waxaa muhim ah inaad ubadkaaga ka caawinto in:**

- Mar kasta xasuusiso in dugsi-dhigashada ay weli socoto, iyo muhimada wax ku barashada musaafadda ku salaysan iyo in u sameeyo casharrada macallinkiisa u siiyay.
- U muuji inaad waxbarashadiisa xiisaynayso. Ka codso in u ku tuso casharrada u ku mashqulsan yahay. Tan kale, la soco warbixinada lagu soo bandhigo barta internetka iyo madasha [It's learning].
- Guriga ugu diyaari goob u wax ku aqristo. Lahaanshada hab-dhis waa hagaag, kaasoo ka kooban "xafiiska guriga", taasoo suurtagelin doonto in



kombyuutarka iyo waxyaalaha kale ee dugsi-dhigashada loogu talagalay si fiican loo isticmaalo.

- Xaji hab-raacyada joogtada ahaan jireen, sida in aroortii huradada ka tooso oona habeenkii dhaqso seexo. Haddii kale, waxaa waxyeelmayo awoodda xoogsarida iyo waxbarashada.

Haddii caawinaad aad u baahan tahay ama arrin kale ay jirto, la xiriir macallinka, maamulka iskuulka iyo Waaxda daryeel-caafimaadeedka ardayda [Elevhälsan]. Waxay heegan u yihiin in waxbarashada ay ubadkaaga ka caawiyaan - xitaa haddii ay musaafad ku salaysan tahay.

Sida kale oo aad kaalin ugu geysan karto, waa adigoo xasuusiyo hab-raacyada Hay'adda arrimaha caafimaadka dadwaynaha [Folkhälsomyndigheten], kuwaasoo qodobadiisa dhammaanteen imminka aan ka war qabno

- Gurigaaga iska joog haddii calaamaha cudurka aad dareento, xitaa haddii ay yihiin kuwa fudud. Shaybaar iska qaad.
- Gacmaha iska dhaq.
- Xaji kala fogaanshada!
- Ha adeegsan gaadiidka guud haddii aynan lagamaarmaan ahayn
- Iska ilaali goobaha dadka ay ku badan yihiin

Qodobada talo-siinta kor ku xusan ka sokow, waxaa aad muhim u ah in kaalin fayruus-faafinta aan laga geysan iyadoo aan laga qaybgelin xafladaha, aan la booqan goobaha ganacsiga iyo aan la tegin goobaha dadka ay ku badan yihiin.

Bisha diseembar waxaan rajeynaynaa in aan go'aan xiriir la leh sida bilowga xilliga dugsi-dhigashada gu'ga u noqon doono, iyo haddii waxbarashada musafada ku salaysan la sii wadi doono iyo in kale.

Waa arrin ku xiran qaabka aan u tixgelin doono xad u yeelidaha hirgaleen iyo talo-siinta maamullada iskullada la siin doono.

Hamigayna ma ahan wax aan ahayn hirgelinta dugsi lagu dhigto goobaha loogu talagalay. Waxbarashada waxay ku habboon tahay fasalada, waana goobaha aan ardaydeenna la doonayno in ay ku sugnaadaan. Taasoo aan heli doono xilliga gu'ga haddii dadadaal iyo dulqaadasho aan muujinno.

❤️ U muujinta tixgelinta awgeed xaji kala fogaanshada ❤️

Kooxda maamulka iskuullada Isbahaysiga Aqoonta [Kunskapsförbundet]