

# Nolosha ka jirta dugsigaga sare

tilmaame loogu  
talagalay waalidiinta





# Nolosha Ka Jirta Dugsiga Sare

## tilmaame loogu talagalay waalidiinta

Tusmooyinka	Bogga
Hordhac	2
Dugsigu muxuu iga doonayaa?	3
Sidee dugsigu uga caawinayaa ilmahayga inuu guuleysto?	4-5
Sideen ilmahayga uga caawin karaa iskuulka?	6-8
Sideen ilmahayga uga caawin karaa inuu wax ku barto guriga?	9
Sideen cunugeyga ugu soo diri karaa iskuulka isagoo diyaar u ah inuu waxbarto?	10-11
Sidee dugsiyadu uga caawiyaan carruurta inay si wanaagsan u dhaqmaan?	12-13
Sidee buu dugsigu u ilaaliyaa nabadgeliyada cunugeyga?	14-15
Xageen caawimaad dheeri ah ka heli karaa?	16

### Hordhac

Bilaabidda dugsiga sare waa isbaddal aad ugu weyn waalidiinta iyo carruurta. Waa muhiim inuu ilmahaagu yeesho saaxiibo cusub iyo inuu yeesho madax-bannaani badan. Waa muhiim inay si adag u shaqeeyaan oo ay ku raaxaystaan waxqabadyo kala duwan oo ka caawin doona iyaga inay yeeshaan dhammaan xirfadaha ay u baahan doonaan si ay ugu diyaar garoobaan mustaqbalkooda. Waxay u baahan doonaan inay bilaabaan inay qaadaan qaar ka mid ah mas'uuliyadaha ah inay daryeelaan naftooda, iyo dadka kale ee qeyb ka ah noloshooda. Dugsiga sare badanaa wuu ka fogaan doonaa guriga wuxuuna aad uga weynaan doonaa dugsiga hoose. Waxaa laga yaabaa inaad dareento inaad awoodin inaad qayb ka sii ahaato nolosha dugsi ee ilmahaaga. Si kastaba ha noqotee, ka-qayb ahaanshahaaga waxay ka sii muhiimsan tahay sidii hore. Buug-yarahaan wuxuu kugu hagi doonaa sida aad ilmahaaga uga caawin lahayd dugsiga sare iyo sida aad si tartiib ah uga caawin doonto inay noqdaan kuwo madax-bannaan oo go'aano wanaagsan u gaara mustaqbalkooda.

# Dugsigu muxuu iga doonayaa?



## Iskaashi - aad ayey ugu fiican tahay ilmahaaga haddii adiga iyo iskuulka aad wada shaqeysaan.

Dugsiyadu waxay rabaan inay la shaqeeyaan waalidiinta. Qaar ka mid ah wada shaqeyntaan ayaa lagu sameyn karaa guriga qaarna waxay u baahan yihiin in lala xiriiro dugsiga.

- **Taageerada guriga** - kala shaqeey ilmahaaga xirfadaha wax ku oolka ah sida is abaabulka, maaraynta waqtiga, iyo xirfadaha waxbarashada.
- **Fahmida dugsiga** - ogow sida dugsigu u shaqeeyo si aad uga wada shaqeyn kartaan waxyaabaha sida guul-gaarista iyo dhaqanka.
- **Wadaagista dhibaatooyinka** - u sheeg dugsiga haddii wax ka dhaceen qoyskaaga, waxaas oo saameyn ku yeelan kara niyadda canugaaga.
- **Xiriir joogto ah sameey** - soo dir qoraallo, akhri joornaalada, ka qaybgal shirarka abaabulan iyo shirarka fiidnimo ee loogu talgalay waalidiinta, hubi oo wax ku qor qoraalladooda casharrada guriga oo isla akhriya warbixinnada iskuulka.
- **Ka caawinta xaadiritaanka** - iskuulka u dir ilmahaaga maalin kasta. Haddii ilmahaagu uu xanuunsan yahay, la xiriir dugsiga maalinta ugu horreysa, ka hor inta uusan dugsigu bilaaban.
- **Ka mid noqoshada bulshada dugsiga** - wax ka ogow dhacdooyinka iyo dabaaldegyada uu dugsigu sameeynayo oo ka soo qaybgal haddii aad awoodid. Kaqeybqaado mutadawacnimada, ka mid noqoshada Ururka Macallimiinta iyo Waalidiinta ama xitaa Ururka Maamulka.

# Sidee dugsigu uga caawinayaa ilmahayga inuu guuleysto?

## Cunug walba waa muhiim

Dhammaan dugsiyadu waxay rabaan in carruurta ku jirta dugsigooda ay si wanaagsan wax u qabtaan oo ay faraxsanaadaan. Macallimiinta si wanaagsan ayaa loo tababaray si loo hubiyo in canug walba uu sida ugu fiican wax ugu baran karo.

## Sidee casharradu u shaqeeyaan

Macallimiintu waxay xirfad u leeyihiin isticmaalka habab kala duwan inta lagu jiro fasaladooda si ay u xaqiijiyaan in qof walbaa uu wax barto oo uu guul gaaro.

## Hababka waxbarashada

Qof walba wuxuu wax u bartaa siyaabo kala duwan. Qaar ka mid ah dadka wax baranaya waxay macluumaad ka helaan akhrinta, kuwa kalena waxay u baahan yihiin in macluumaadkaas loo sheego, halka kuwa kalena ay u baahan yihiin inay sameeyaan. Waxaan midaan ugu yeernaa waxbarashada muuqaalka, maqalka iyo dareenka ah.

## Kala duwanaansho

Macallimiintu waxay ogaan doonaan qaababka waxbarasho ee ay u isticmaalayaan ilmo kasta iyo sida hababkaas loogu isticmaalo casharrada. Waxay sidoo kale ogaan doonaan awooda ilmaha waxayna siinayaan shaqo ama su'aalo u oggolaanaya ilmo kasta inuu wax ku barto xawaarehooda.

Hal fasal gudahiisa, ayaa waxaa ka jira baahiyo iyo kartiyo kaladuwan oo badan, laakiin macallimiintu dhammaantood isku wakhti ayay ka wada fekeri karaan. Tan macnaheedu waxa waaye, fasal kasta ama koox sanadeed kasta oo canuggaagu ku jiro, waa inay awoodaan inay qabtaan shaqada la siiyay oo waa inay awoodaan inay waxbartaan.

Haddii ilmahaagu si dhaqso ah u dhammeeyo shaqada, waxaa la siin doonaa hawlo dheeri ah oo meel dheer gaarsiisa.

## Waxbarashada dhameystiran

Tan macnaheedu waa xiriirada ka dhexeeya maaddooyin badan oo kala duwan iyo dhammaan dhinacyada nolosha. Macallimiintu badanaa waxay isticmaali doonaan tusaalooyinka TV-ga ama dugsigu si ay uga caawiyaan carruurta inay ku lifaaqaan noloshooda. Tani waxay ka caawinaysaa inay waxbartaan oo ay si fiican wax u fahmaan.

## Waxbarashada firfircoon

Fasalku si dhif ah ayuu u aamusan yahay. Carruurta waxay sida ugu fiican wax u bartaan markay ka qeybqaadanayaan casharka. Macallimiintu waxay ku dhiirrigeliyaan carruurta inay su'aalo weydiiyaan, dadka kale la shaqeeyaan, fikradahooda u gaarka ah soo jeediyaan, jeclaadaan inay wax ogaadaan, yeeshaan xirfado iyo inay waxyaabo cusub sameeyaan.

## Su'aal weydiin

Tani waa mid ka mid ah xirfadaha ugu muhiimsan ee ardaygu baran karo. Haddii aadan weydiin karin su'aal, ma fahmaysid. Macallimiintu waxay rabaan inay carruurta fursad u helaan inay weydiiyaan su'aalo oo ay ka jawaabaan su'aalaha xitaa haddii ay khalad tahay. Khalad samaynta iyo xiisaha loo qabo in wax la ogaado waxay noqon karaan wax fiican maadaama ay sidan tahay sidaan dhamaanteen wax u baran karno.



## Manhajka waxbarashada

Manhajku waa koorso waxbarasho. Boqortooyada Midowday (UK) waxay leedahay manhaj qaran oo dowladu dejisay. Waxay u sheegaysaa iskuullada waxa ay tahay inay hiigsadaan inay carruurta baraan iyo heerarka ay tahay inay carruurta gaaraan. Dugsiyada ayey ku xiran tahay inay qorsheeyaan casharrada oo ay go'aansadaan sida ay doonayaan inay u baraan carruurta. Dhammaan carruurta waa inay bartaan Ingiriisiga, xisaabta iyo xoogaa saynis ah inta lagu jiro dugsiya sare. Manhajka Qaranka sidoo kale waxaa ku jira maadooyin ay ka mid yihiin farshaxanka iyo naqshadeynta, isticmaalka kumbiyuutarka, muwaadinimada, naqshadeynta teknoolijiyada, juqraafiga, taariikhda, luuqadaha, muusiga iyo waxbarashada jirdhiska. Dhamaadka Sannadka 9-aad, carruurta waxay dooran doonaan maaddooyinkooda ay imtixaanka u geli lahaayeen waxayna maaddooyinkaas baran doonaan Sannadaha 10-aad iyo 11-aad. Waxay qaadan doonaan imtixaannada GCSE dhammaadka Sannadka 11-aad, laakiin ardayda qaarkood waxay qaadan karaan xoogaa imtixaannada GCSE ah Sannadka 10-aad. Imtixaanadani waxay muhiim u noqon doonaan qofkii raba inuu raadsado aqoon dheeraad ah, iyo helitaanka shaqooyin iyo bilaabista shaqo xirfadeedka.

Dugsiyadu waxay raacaan manhaj ballaadhan oo dheellitiran, oo ay ku jiraan nashaadaadyo ka caawiya ardayda inay yeeshaan xirfado wax u taraya mustaqbalka iyo shaqo helista laakiin aan lagu imtixaani doonin.

Dhamaadka Sannadka 11-aad, carruurta way ka bixi karaan dugsiya haddii ay gaareen 16 sano jir dhammaadka fasaxyada xagaaga. Si kastaba ha noqotee, waa inay sameeyaan mid ka mid ah waxyaabaha soo socda illaa ay ka gaarayaan 18:

- waa inay ku sii jiraan waxbarasho waqti-buuxa ah, tusaale ahaan kulliyad
- waa inay bilaabaan shaqo tababar ah ama tababar shaqo
- Waa inay 20 saacadood ama in kabadan usbuucii ku qaataan shaqo ama mutadawacnimo, iyadoo kujira waxbarashada waqtiga dhiman ama tababar.



## Tijaabinta iyo imtixaanada

Macallimiintu waxay si joogto ah u qiimeeyaan sida ugu wanaagsan ee cunug walba uu wax ugu qabanayo dugsiya iyadoo su'aalo ka weydiinaya casharka, ka fiirinaya buugaagta shaqada, tijaabo ka qaadaya iyo imtixaano. Tani waa sida macallimiintu u ogaadaan horumarka ilmahaaga iyo waxa canug walba u baahan yahay inuu barto marka xiga. Waxaad sidoo kale la socon kartaa sida ugu wanaagsan ee ilmahaagu u shaqeynayo sidaas si la mid ah.

Dugsiyada badankood waxay yeelan doonaan imtixaannada dhammaadka sanadka ee ka caawiya macallimiinta inay sameeystaan qorshooyin. Carruurta waxay u gudbi doonaan koox sannadeedka xiga, iyada oo aan loo eegin buundooyinka ay ka helaan imtixaanka.

## Isku dhafida iyo dejinta

Carruurta waxaa la geeyaa fasalo ay ku jiraan carruur kala duwan maaddo kasta. Maaddooyin badankood, dugsiya wuxuu carruurta u qaybiyaa iyadoo loo eegayo heerka waxbarashadooda iyo fahamkooda si ay uga caawiso macallinka inuu diiradda saaro baahiyahooda. Carruurta waxay u kala gudbi karaan fasallada haddii macallinku u maleeyo inay taasi caawinayso.



# Sideen ilmahayga uga caawin karaa iskuulka?

Haddii carruurtu la noolyihiin, ama ay arkaan labada waalid, had iyo jeer way fiicantahay marka ay labada waalidba ku lug leeyihiin nolosha dugsiga ee carruurtooda. Waa kuwan qaar ka mid ah siyaabaha aad uga qayb qaadan karto.

## Ingiriisigu maahan luuqadeyda koowaad

Dugsiyadu waxay khibrad u leeyihiin la shaqaynta carruurta iyo dadka waaweyn ee aan Ingiriisigu u ahayn luuqadooda koowaad waxayna heli doonaan siyaabo ay ku fahmaan waxa aad u baahan tahay.

Dugsiyo badan ayaa heli kara dad u turjumi kara. Sharci ahaan, waa inay ku siiyaan adeegan xilliyada kulamada muhiimka ah.

Waxaad la hadli kartaa dugsiga oo aad isku raaci kartaan macluumaadka muhiimka ah iyo sida ugu fiican ee lagu soo gaarsiin karo.

Waxaad sidoo kale caawimaad ka heli kartaa ururada bulshada ee deegaana ka jira.

## La xiriir dugsiga

Iskuulku wuxuu macluumaadka kuugu soo diri doonaa siyaabo kala duwan - iimayl, qoraal ahaan, joornaallo ama waraaqo loo soo dhiibayo ilmahaaga. Waa muhiim inaad si joogto ah u hubiso kuwan.

Waa muhiim in la xaqiijiyo inuu dugsigu haysto faahfaahinta cusub ee lagaala soo xiriir karo iyo faahfaahinta cidda kale ee qoyskaaga ka tirsan ee ay tahay lala xiriiro haddii aanan lagu heli karin.

Haddii aad u sheegtay dugsiga in ay jiraan waqtiyo ay fududdahay inay ku helaan, qoraal arrintaas ku saabsan ayay ku darsan doonaan diiwaanadooda.

Si joogto ah ugu hubi websaydhka dugsiga wixii macluumaad guud ah.

## Dadka ay tahay in lala xiriiro

**Macalimiinta Fasalka** - Xaqiiji inaad haysato faahfaahinta lagala xiriiri karo iyo inaad barato iyaga. Iyaga ayaa ah dadka ugu horeeya ee lala xiriirayo haddii aad wax tabanayso ama aad rabto inaad la wadaagto war wanaagsan.

**Madaxa Sanadka** - Koox sanadeed kasta waxay leedahay madaxa sanadka kaas oo mas'uul ka ah badqabka iyo waxbarashada carruurta ee kujira kooxda sannadkaas.

**SENDCo** - Qofkani wuxuu mas'uul ka yahay inuu adeeg siiyo ardeyda leh baahiyaha waxbarasho ee gaarka ah iyo kuwa naafada ah (SEND).

**Maamulaha Dugsiga iyo Kooxda Hogaanka Sare (SLT)** - Haddii ay kugu adagtahay inaad xiriir la sameyso macalinka foomka/fasalka ama xubin kale oo shaqaalaha ka mid ah, ama aad dareento inaan lagu dhageysan maqal ama aadan ku faraxsanayn, waxaad walaacaaga u gudbin kartaa xubno sare oo ka tirsan shaqaalaha.

**Xiriiriyaha Waalidiinta / Shaqaalaha Xiriirinta Qoyska** - iskuulada badankood waxay yeelan doonaan shaqaale shaqadoodu tahay inay xiriir la yeeshaan waalidiinta. Weydii qeybta soo dhaweynta dugsiga cidda ay yihiin shaqaalahaas.

**Guddoomiyaha Waalidiinta** - Kani waa guddoomiye ay doorteen waalidiinta, kaasoo waalidiinta wakiil uga noqon doona Guddiga Maamulka.

Haddii aadan weybsaydhka iskuulka ka heli karin faahfaahinta xiriirka ee aad ka rabto, wac taleefanka dugsiga ama aad xarunta soo dhaweynta dugsiga oo weydii. Ka dib waad wici kartaa ama, xitaa waxaa ka sii fiican, inaad u dirto iimayl - xitaa haddii ay tahay codsi fudud oo ah keliya inay ku soo wacaan ama ay kuu qaban qaabiyaan kulan.

## Ka qayb qaado

Raadi fursado aad kaga qeybgeli karto nolosha dugsiga. Xitaa dhowr saacadood usbuucii ayaa isbeddel weyn sameyn kara. Tusaale ahaan:

- Munaasabadaha dugsiga
- Ururka Macalimiinta iyo Waalidiinta (PTA) - waa koox ka kooban waalidiin oo ka caawiya dugsiga qaban qaabinta munaasabadaha iyo lacag ururinta
- Ka mid noqo Guddiga Maamulka
- Mutadawac u noqo inaad caawimaad bixiso.

## Kaqeybgalka shirarka waalidiinta iyo aqoon isweydaarsiyada

Waalidiinta iyo/ama daryeelayaasha labaduba waa inay soo xaadiraan markasta oo ay macquul tahay. Waa hab wanaagsan oo aad kula socon karto macluumaadka isla markaana aad si toos ah macluumaad uga heli karto macalimiinta.

Bilawga sanad dugsiiyeedku waa wakhti ku habboon in aad barato macalimiinta ilmahaaga.

Habeenada ay kulmaan waalidiinta waa fursad ay lagu bilaabo ama lagu sii wado wadahalalada lala yeesho macalinka ilmahaaga, iyo in lagala hadlo qorshooyinka ka caawinaya ilmahaaga inuu sida ugu fiican wax uga barto fasalka.

La kulanka macalinka waxay sidoo kale ogeysiineysaa ilmahaaga in waxa kasta oo ka dhaca dugsiga lagula wadaagi doono adiga.

Haddii ilmahaagu qabo baahiyo waxbarasho oo gaar ah, shirar dheeri ah ayaa la qabanqaabiyaa si aad ula kulanto macalimiinta iyo shaqaalaha kale ee dugsiga. Kulamadaan waxaa looga hadlayaa dejinta ama bedelida qorshooyinka shaqsi ahaaneed.

Haddii aadan imaan karin waqtiga la qorsheeyey, kala hadal dugsiga waqti kuu habboon adiga. Waalidiinta ama daryeelayaashu waxay codsan karaan inay la kulmaan macalimiinta, maamulayaasha dugsiga ama shaqaalaha kale ee dugsiga wakhti kasta inta lagu jiro sanad dugsiiyeedka. Qorsheey arrintaan adigoo isticmaalaya taleefoon, imayl ama adigoo aadaya qeybta soo dhaweynta dugsiga.





## Websaydhka dugsiga

Baro websaydhka dugsiga, halkaas oo aad ka heli doontid macluumaad iyo warbixino muhiim ah. Tusaale ahaan, taariikhaha teeramyada, magacyada xubnaha shaqaalaha iyo faahfaahinta lagala xiriiri karo, siyaasadaha dugsiga, natiijooyinka imtixaanaadka, warbixinnada Ofsted iyo wararka ugu dambeeyay. Waxa kale oo aad ka heli doontaa macluumaad ku saabsan manhajka, iyo nashaadaadyada ka baxsan dugsiga.

Haddii aadan aqrin luuqadda Ingiriisiga, weydii qof inuu ku caawiyoo. Waxaad sidoo kale caawimaad ka heli kartaa dugsiga ama urur bulsheed ka dhisan deegaanka.

## Siyaasadaha dugsiga

Dugsiyadu waxay dhammaan siyaasaddooda soo geliyaan websaydhka dugsiga.

Siyaasadahan waxay sharaxayaan heerarka iyo nidaamka dugsiga laga filayo. Tusaalooyinka siyaasadahan waxaa ka mid ah soo xaadiriitaanka, ilaalinta carruurta, manhajka, cabashooyinka, baahiyaha waxbarashada gaarka ah iyo dhaqanka.

## Xaadiriitaanka – maalin kasta way xisaabsan tahay

Aad ayey muhiim u tahay in ilmahaagu dugsiga ku soo xaadiro waqtigii loogu talagalay iyo maalin kasta si ay faa'idada ugu badan uga helaan waxbarashadooda.

- Waa inaad dugsiga ogeysiisaa sababta maqnaanshaha oo waa inaad muujisaa aag kasta oo aad walaac ka qabto, si shaqaaluhu si dhakhso leh baaritaan ugu sameeyaan
- Haddii ilmahaagu uu seegayo iskuulka maalmo fara badan xanuun dartiis, ka hubso macallinka fasalkiisa wixii shaqo ah ee loo baahan yahay in la dhammaystiro
- Waa fikrad wanaagsan in la barto/ogaado siyaasada ka soo xaadirida iskuulka maxaa yeelay tani waxay kaa ilaalin doontaa ganaaxyada ama talaabo sharci ah in lagaa qaado kuwaas oo lagu xoojinayo ka soo xaadirida iskuulka
- Mararka qaar ilmuhu ma doonayo inuu aado dugsiga sababo la xiriira dhibaatooyin kala dhaxeeya ardayda ay isku fasalka yihiin, shaqada guriga ama buundooyinka, ama macallimiinta. Tani waxay u horseedi kartaa astaamo dhab ah sida madax xanuun ama calool xanuun. Haddii aad u malaynaysid inay dhibaato ka jirto dugsiga, la hadal ilmahaaga ka dibna macallinka kala hadal si aad wax badan uga ogaato waxa dhibaataada keenaya.
- Dugsiyadu waxay ka walwali doonaan xaadiraada ka hooseeysa 94%. Xaadiraada ah 90% waxay ka dhigan tahay in canugga uu maqnaanayo afar toddobaad oo maalmaha iskuulka ah iyo waxbarasho intaas la eg, sanad walba. Xaadiriitaanka noocan ah wuxuu walwal ku yahay iskuulada
- Carruurta leh xaadiriitaan sare (in ka badan 96%) badiyaa waxay guul weyn/wanaagsan ka gaaraan dugsiga.



# Sideen uga caawin karaa cunugeyga inuu wax ku barto guriga?

## Shaqada guriga

Shaqada guriga waa muhiim! Waxay ka caawisaa waxbarashada fasalka waxayna ka caawisaa carruurta inay bartaan xirfadaha muhiimka ah ee waxbarashada. Waxay sidoo kale ka caawisaa inay yeeshaan dareen ah inay mas'uuliyad saaran tahay iyo inay yeeshaan anshax shaqo oo ay ka faa'iideysan doonaan sannadaha soo socda. Isku day inaad:

- U abuurto jawi waxbarasho oo sax ah - meel si fiican u ifeysa, raaxo leh, oo deggan oo leh qalabyada lagama maarmaanka ah, oo leh Wi-Fi haddii ay suurogal tahay
- Ka fogeeyso waxyaabaha mashquulka keena, sida TV-ga
- U dejiso wakhti bilow ah, dhammaad iyo waqti nasasho ah - tani waxay yareyn kartaa culeyska
- Haka welwelin haddii aadan fahmin shaqada guriga ee loo soo dhiibey ilmahaaga - weli waxaad ugala hadli kartaa si guud ahaaneed, tusaale ahaan: "Midaan ii sharax" ama "Wax badan iiga sheeg sidaad midaas u samayn karto"
- Diyaar u noqoto si aad uga caawiso inay fahmaan tilmaamaha, si aad u siiso hagitaan ugana jawaabto su'aalaha haddii aad awoodo
- Xiiso u yeelato – ka fiiri shaqada ay dhameeyeen laakiin ha isku dayin inaad siiso jawaabaha saxda ah ama aad adigu u dhammaystirto shaqada.



## Xirfadaha abaabulka iyo xirfadaha waxbarasho

Ilmaha abaabulan waxaa u sahlanaan doontaa inuu diirada saaro hawlihiisa halkii uu ku mashquuli lahaa raadinta waxyaabaha qaar. Xirfadaha waxbarashadu waxay dhisi doonaan caadooyin waxbarasho oo wanaagsan. Shaqada iskuulka waxaan loola jeedaa:

- Haysashada xusuus qor, buugaagta maadooyinka oo calaamadeysan iyo faylal si loola socdo shaqada guriga iyo mashaariicda
- Ka caawinta sameynta liistada 'waxyaabaha ah in la sameeyo' iyo kala mudnaan siinta howlaha
- Kala hadal ilmahaaga nidaamka miiska/santuuqa iskuulka si waraaqaha aysan u lumin. Bar ilmahaaga sida loo isticmaalo kaalandarka ama qorsheeyaha shakhsi ahaaneed si ay uga caawiyaan inuu ahaado mid wixiisa u hagaagsan yihiin
- Inta lagu jiro sannadaha ugu horreeya ee dugsiga sare, waa fikrad fiican inaad hubiso xusuus-qorka casharrada ilmahaaga habeen kasta si aad u garato casharrada guriga ee ilmahaaga loo soo dhiibo iyo inaad hubiso in ilmahaagu aanu dib u dhac ugu dhicin
- Dugsiyada sare badankood waxay yeelan doonaan aag internetka ah kaas oo kuu ogolaanaya inaad aragto shaqada guriga ee ilmahaaga loo soo dhiibey iyo goorta loo baahan yahay in la soo celiyo. Weydii dugsiga haddii aadan hubin arrintan
- Tus ilmahaaga sida shakooyinka loogu kala jajabiyo hawlo yaryar, oo la maamuli karo si markaa u diyaar garowga imtixaanku uusan u noqon mid aad u culus
- Inuu qaato nasasho ka dib markuu wax barto muddo 45 daqiiqo ah waa hab muhiim ah oo looga caawiyo ilmahaaga geedi-socodka iyo inuu xasuusto macluumaadka - nasashada waxay noqon kartaa daawashada TV-ga ama sameynta jimicsi jireed.



# Sideen cunugeyga ugu soo diri karaa iskuulka isagoo diyaar u ah inuu waxbarto?

## Quraac

Guud ahaan, carruurta cuna quraac waxay helaan tamar badan waxayna si fiican wax uga bartaan dugsiga.

Waxay sidoo kale u badan tahay inaysan seegin iskuulka waxayna awoodaan inay xooga saaraan casharka.

- Xaqiiji in ilmahaagu maalintiisa ku bilaabo inuu cuno quraac caafimaad leh
- Sii canugaaga cunno fudud oo caafimaad leh si uu hore ugu soo qaato
- Kala hadal dugsiga haddii aad rabto in ilmahaagu ka qayb galo naadiga quraacda.

## Hurdo

Carruurtu waxay u baahan yihiin cadad sax ah oo hurdo ah si ay u feejignaadaan oo ay diyaar ugu ahaadaan inay wax bartaan maalinta oo dhan. Inta badan carruurta da'da dugsiga sare gaartay waxay u baahan yihiin ugu yaraan sagaal saacadood oo hurdo ah habeenkii.

Hurdo la'aantu waxay sababi kartaa xanaaq ama dabeecad kacsanaan leh waxayna ku adkeyn kartaa carruurta inay ku feejignaadaan fasalka. Jadwalka caadiga ah ee jifka, gaar ahaan habeenka ka horeeya maalinta iskuulka, ayaa muhiim ah.

- Sameey jadwalka waqtiga habeeke, gaar ahaan habeenka ka horeeya maalinta iskuulka
- U daa waqti ku filan hurdada ka hor si aad ugu oggolaato ilmahaaga inuu nasto intaan laydhku la deminin
- Xaddid hawlaha kicinta leh ka hor wakhtiga jifka, sida TV-ga, ciyaaraha fiidiyowga, isticmaalka internetka
- Ka dhig qolka jifka meel aan lagu isticmaalin shaashad, iyadoo qalabyada lagu jaajareynayo qolka kale.

Talooyinka hurdada ee loogu talagalay dhallin-yarada ee ka socda NHS: [nhs.uk/live-well/sleep-and-tiredness/sleep-tips-for-teenagers](https://www.nhs.uk/live-well/sleep-and-tiredness/sleep-tips-for-teenagers)



## Labiska iyo boorsada dugsiga

Dhammaan dugsiyadu waxay leeyihiin labis u gaar ah ama heer lebis oo ardayda laga filayo.

- Ku caawi ilmahaaga inay habeeystaan dharkooda habeenka ka horreeya maalinta iskuulka. Ka caawi inaad hubiso boorsadooda si aad u xaqiijiso inay haystaan qalabyada sax ah ee loogu baahan yahay maalinta xigta, oo ay ku jiraan qalabka PE
- Haddii aad qabto walwal dhaqaale oo kaa horjoogsanaya inaad u iibiso labiska dugsiga, fadlan la hadal dugsiga. Waxaa laga yaabaa inaad hesho caawimaad xagga kharashyada ah.

## Ka hadal iskuulka

Waqti sii si aad ugala hadasho ilmahaaga maalin kasta waxyaabaha ka socda dugsiga - waxay u muujineysaa inay muhiim kuu tahay adiga. Markay carruurta ogaadaan inay waalidiintu xiisaynayaan waxa ka socda dugsiga, iyaguna si dhab ah ayey u qaadan doonaan hawlaha dugsiga.

Sida aad ula hadasho oo aad u dhageysato ilmahaaga waxay saameyn ku yeelan kartaa sida ugu wanaagsan ee ilmahaagu wax u dhageysto una jawaab bixiyo.

- Si taxadar leh u dhageyso
- Sii dareenkaaga o dhan
- Isku day inaad sameyn waxyaabo kale intaad ka hadlaysid iskuulka
- Weydii su'aalo u baahan jawaab aanan ahayn "haa" ama "maya". Tusaale ahaan, waxaa fiican inaad weydiiso ilmahaaga "Wax ma iiga sheegi kartaa taas" ama "Ma ii macnayn kartaa taas?"

## Naadiyada iskuulka iyo waxqabadyada

Naadiyada iyo hawlaha dugsiga badanaa la sameeyaa iskuulka kadib ama waqtiga qadada. Waxay kaa caawin karaan horumarka ilmahaaga iyo waxbarashadiisa intuu ku jiro fasalka. Ka qayb qaadashadu waxay ka caawin doontaa inay ku raaxaystaan dugsiga, saaxiibo yeeshaan, caafimaad qab ku joogaan ama isbeddel sameeyaan.

- Ku dhiirigeli ilmahaaga inuu ku lug yeesho waxqabadyada ka baxsan dugsiga
- Haddii aad ka walwalsan tahay carruurtaada ay ka soo daahaan guriga ama kharashyada ku baxa, la hadal dugsiga, maxaa yeelay waxay ku siin karaan fikrado amaan ka dhigaya ama taageero lagu heli karo.



# Sidee dugsiyadu uga caawiyaan carruurta inay si wanaagsan u dhaqmaan?



## Cilmu-nafsiga ka dambeeya habdhaqanka

Daraasaduhu waxay muujinayaan in marka carruurta la amaano, ay dareemaan wanaag oo ay sii adag u shaqeeyaan. Marka carruurta la dhaleeceeyo, waxay lumin karaan kalsoonida waxayna joojin karaan inay isku day sameeyaan.

Sidaa darteed, dugsiyadu waxay isku dayi doonaan inay xoogga saaraan ammaanta, dhiirigelinta dhaqanka wanaagsan iyo inay dhagaystaan carruurta. Haddii ilmahaaga lagu amaano dugsiya, waxaa muhiim ah in arrintaan lagu xoojiyo guriga.

## Kaqeybgalka waalidiinta

Dugsiya ayaa si joogto ah kuula soo xiriiri doona si ay kuugu sheegaan in ilmahaagu uu si fiican ka sameynayo iskuulka ama haddii ay dhibaatooyin la kulmayaan. Haddii aadan helin macluumaadkan, la xiriir macalinka foomka/fasalka ilmahaaga.

Dugsiyadu waxay rabaan inay waalidiinta kala shaqeeyaan dhaqanka ilmahooda. Waxay ogyihiin in ammaantu saamayn badan leedahay marka amaantaas ilmaha lala wadaago marka ay joogaan guriga iyo dugsiya. Waxay sidoo kale ogyihiin in dhibaatooyin badan lagu xalin karo wada shaqeyn. Waxay ogyihiin in isbeddelada dabeecadda ay la xiriiri karaan arrin qoto dheer waxayna doonayaan inay ka caawiyaan ilmahaaga inuu arrintaan ka adkaado.

## Dareenka dhaqanka

Qaabka ay iskuuladu u wajahaan maaraynta akhlaaqda waa inay noqdaan kuwo dhaqan ahaan xasaasi ah Haddii aad u maleyneyso in iskuulkaagu uusan wax ka fahamsaneyn dhaqankaaga, waxaad arrintaan kala hadli kartaa macalinka foomka/fasalka.

## Maamulka

Macallimiintu waxay isticmaalaan habab ka caawiya carruurta inay si wanaagsan u dhaqmaan. Waxay ka fikiri doonaan halka ay carruurta ka fadhiisan doonaan fasalka iyo sida looga yeeli lahaa in carruurta ugu soo wareegaan dugsiya si xushmad leh. Badanaa waxay diyaarin doonaan carruurta iyaga oo ogeysiinaya waxa ay ka filayaan ka hor intaysan weydiinin inay wax sameeyaan.

## Iluuqadda

Macallimiinta waxaa loo tababaray inay fahmaan saameynta iluqadoodu ku leeyahay ilmaha. Marka laga hadlayo faallo ka bixinta dabeecadda ilmaha, ereyada si taxaddar leh ayaa loo doortaa si aan ilmahaas loogu calaamadin inuu yahay qof xun oo taas beddelkeedana waxa cunugga laga caawiya inuu fahmo saamaynta dhaqankoodu leedahay iyo in dabeecaddu la beddeli karo.

## Siyaasadda dhaqanka

Dhammaan dugsiyadu waxay leeyihiin siyaasad habdhaqameed waxaadna ka heli kartaa websaydhka dugsigu - tani macnaheedu waa in qof kastaa og yahay waxa laga filayo.

Siyaasadda waxay qeexdaa dhaqanka qofka looga filayo dugsigu. Waxay ku dhiirigelinaysaa carruurta inay ixtiraamaan oo ay ku faanaan iskuulka iyo iyaga dhexdooda. Waxay diiradda saaraysaa dhiirigelinta dhaqanka wanaagsan laakiin waxay sidoo kale qeexaysaa sida dhibaatooyinka loo maareeyo. Dugsigu wuxuu yeelan doonaa nidaam abaalmarineed iyo ciqaabeed oo lagu amaanayo akhlaaqda wanaagsan laguna xaddidayo dhibaatooyinka.

Abaalmarinta macquulka ah ee dhiirigalinaya dhaqanka suuban waxaa ka mid noqon kara - noqoshada horjooge ama kormeere, shahaadooyin, abaalmarino ama dhibco la siiyo ilmaha ama kooxdooda sannad dugsiyeedka ama koox.

Jawaab celinada macquulka ah ee akhlaaqda xun waxaa ka mid noqon kara digniin, xiritaan, ku qoritaanka kaarka warbixinta (kaarka uu saxiixo macalinka marka la gaaro dhamaadka cashar kasta), ama in la geeyo meel kale.

Dugsiyadu waxay xaqiijin doonaan in jawaabtu ay noqon doonto mid u dhiganta falka la galay oo ka caawinaysa ilmaha inuu si fiican u dhaqmo marka xigta.

Dugsiyada oo dhan waa inay lahaadaan siyaasad ka dhan ah isku xoogsheegashada. Waa wax muhiim ah in la ogaado sida dugsiyada ula macaamili doono dhacdooyinka isku xoogsheegashada iyo nidaamyada looga warbixinayo isku xoogsheegashada.

Waxaa muhiim u ah ilmahaaga inuu ogaado waxa lagaga filayo dugsigu iyo inaad taageeri doontid tallaabooyinka dugsiyada uu qaado, marka aan heerarkii la rabay aanan la buuxin.

Way u fududahay carruurta marka ay heerarka ka jira dugsiyada la mid yihiin kuwa guriga ka jira, si markaa ugu arkaan labada meeloodba inay yihiin goobo ammaan ah oo daryeel leh oo si wada jir ah u wada shaqeeya.

## Ka-saarista dugsigu, cayrin iyo hakin

Inta badan habdhaqanka aan habboonayn waxaa loola taacaalaa si toos ah, si xirfadaysan oo aan buuq badan lahayn. Qaar ka mid ah dabeecadaha halista badan leh ama joogtada ah ayaa qaadan kara waqti dheer si loo xaliyo.

Mararka qaarkood tani waxay macnaheedu noqon kartaa in xiriir lala yeesho waalidiinta/guriga. Haddii akhlaaqda xun ay sii socoto, dugsiyadu waxay xaq u leeyihiin inay ardayga ka saaraan dugsigu, laakiin tani waa inay waafaqsan tahay siyaasadda dhaqanka dugsigu iyo tilmaamaha dawladda.

Had iyo jeer:

- la hadal dugsigu iskuna day inaad fahamto arrinta
- si dhow ula shaqee dugsigu si aad si wada jir ah ugu xalisaan dhibaata
- ahaaw mid joogteeya xoojinta akhlaaqda aad isku wada raacdeen adiga iyo dugsigu
- faham siyaasad dhaqameedka dugsigu
- talo ka hel Kooxda Kamid Noqoshada Dugsiyada ee Camden (faahfaahinta lagala xiriirayo ka eeg bogga 16).

Dugsiyada badankood waxay isticmaalaan 'nidaamka ka saarida gudaha'. Tani waxay cunugga siinaysaa goob waxbarasho oo gaar ah, badiyaa aan ka badnayn hal maalin, iyaga oo aan loo dirin gurigooda. Noocyada kale ee ka saarista dugsigu waa kuwo ku meel-gaadh ah (hakinta imaanshaha iskuulka), cunugga ma awoodi doono inuu yimaado dugsigu wakhti go'an. Carruurta badankood waxay mari doonaan dhammaan cunaqabataynta kor ku xusan ka hor intaan laga saarin iskuulka, waalidkuna waa inuu si buuxda uga qaybqaataa. Iskuulku wali wuxuu siin doonaa shaqo waana inaad arrintaan ka caawisaa.

Ka saarida iskuulka ee joogtada ah (cayrinta) waxay dhacdaa oo keliya marka dugsiyada dareemo in dugsiyada ahayn goobta ugu fiican ee canugga joogi karo. Ilmuhu weli wuxuu wax ku baran doonaa meelo kale.



# Sidee buu dugsigu u ilaaliyaa nabadgeliyada canugeyga?

## Ilaalinta, badqabka iyo baahiyaha waxbarasho ee gaarka ah

Dugsiyadu waxaa waajibaad sharci ah ka saaran inay daryeelaan oo ay ilaaliyaan carruurta. Tani waxaa loo yaqaanaa ilaalin.

Dugsiyadu waxay daryeeli doonaan oo ay carruurta ilaalin doonaan iyagoo carruurta siinaya ama u raadinaya taageerada saxda ah markii loo baahdo. Dugsiyadu sidoo kale waxay sameyn doonaan wax walba oo ay kari karaan si looga hortago isku xoogsheegashada iyo inay ka caawiyaan carruurta inay helaan caafimaad maskaxeed oo wanaagsan. Carruurta leh baahiyaha waxbarasho ee gaarka ah sidoo kale si wanaagsan ayaa loo daryeeli doonaa waxayna heli doonaan taageero dheeri ah.

## Ilaalinta carruurta

Carruurta badankood way nabad qabaan waxayna ku nool yihiin guryo laga jacayl yahay. Nasiib darrose, carruurta oo dhan sidaas ma aha. Dugsiyadu waxay garwaaqsan yihiin in halis ay ka dhici karto guriga, bulshada dhexdeeda, saaxiibbada ama dugsiga dhexdiisa. Shaqaalaha iskuulku waxay qaateen tababar dheeri ah si ay u aqoonsadaan waxyaabaha qaar sida dareenka ilmaha iyo waxyaabaha aadka u yaryar ee laga yaabo inay muujiyaan inay wax qaldan yihiin. Dugsiyadu waxay leeyihiin xubin sare oo katirsan shaqaalaha oo ah **Hogaanka Loogu Talagalay Ilaalinta Carruurta** Qofkani waa **inuu** raaca tilmaamaha ilaalinta wuxuuna kaa caawin doonaa go'aan ka gaarista sidii cunuggaaga loogu heli lahaa caawinta ugu fiican. Dugsiyadu waxay rabaan waalidiinta inay lug ku yeeshaan go'aanadan. Waqtiga kaliya ee iskuulka uusan la xiriiri doonin waalidiinta waa marka ay ka walwalsan yihiin inay taasi khatar gelayso cunuga.

**Ilaalinta Nabadgeliyada Carruurta Xilliga Waxbarashada** waa tilmaanta dawladda ee dhammaan dugsiyadu ay raacaan.

Noocyada la tarjumay, oo ay ku jiraan Soomaali iyo Bengaali, waxaa laga heli karaa halkan: <https://national.lgfl.net/digisafe/kcsietranslate>



## Xoog sheegasho

Xoog sheegashadu waa marka hal qof ama koox ay si isdaba joog ah u cabsi geliyaan, uga xanaajiyaan, jir ahaan u dhaawacaan ama u takooraan qof iyaga oo uga dan leh inay dhaawac u geystaan. Waxay ka koobnaan kartaa magac xun u yeelid, garaacid, ka sheegista waxyaabo aan run ahayn iyo ku qasbida qof inuu sameeyo wax uusan doonaynin inuu sameeyo. Waxay u dhici kartaa si fool ka fool ah ama waxay ka dhici kartaa khadka tooska ah.

Iskuuladu si rasmi ah ayey ula dagaalamaan u xoogsheegashada Waa mid waxyeello iyo dhaawacba leh. Waxay saameyn ku yeelan kartaa waxqabadka dugsiya, kalsoonida iyo fursadaha carruurta ka heli karaan noloshooda oo dhan.

Dugsiya wuxuu lahaan doonaa siyaasad ka dhan ah isku xoog sheegashada. Waxay qeexaysaa waxa ay sameynayaan si ay u xaqiijiyaan in isku xoogsheegashadu aysan dhicin marka horsns iyadoo laga caawinayo carruurta inay fahmaan waxa ay tahay iyo sida ay caawimaad u heli karaan haddii ay arkaan isku xoogsheegasho la sameynayo.

Aad ayey muhiim u tahay inaad arrintan kala hadasho cunuggaaga, haddii aad u malaynaysana in cunuggaaga loo xoogsheegtay, waxaad la shaqeysaa dugsiya si aad xal ugu hesho.

## Amniga khadka tooska

Sanadihii la soo dhaafay, amniga khadka tooska ayaa qeyb weyn ka noqday ilaalinta iyo manhajka.

Waxaa jira waxyaabo badan oo wanaagsan oo laga helo khadka tooska, iyo sidoo kale khataro sida u xoog sheegashada iyo carruurta oo lagu qalqaaliyo dembi (dembi gelin). oo intarneetka iyo baraha bulshada waxay waxyaabaha qaar sida xoog sheegashada ka dhigeen waxyaabo iska fudud.

Iskuulka, waxay caruurta ku baran doonaan lahaanshaha adkeysiga dhijitaalka. Tani macnaheedu waxa weeye inay fahmaan halista ay leedahay inay ku jiraan khadka tooska ayna yaqaanaan sida loo hagaajiyo setting-ka badbaadada loona raadsado caawimaad haddii aysan ku qanacsanayn wax ka dhacay khadka tooska ah. Aad ayey muhiim u tahay in dugsiya iyo waalidku ay si wada jir ah uga shaqeeyaan arintan. Haddii dugsiya qorsheeyo maalinta barashada badbaadada internetka, fadlan raac. Waad weydiin kartaa dugsiya sida aad carruurtaada ugu ilaalin karto nabadgeliyo iyo inaad kala hadasho ilmahaaga waxa ay ka

sameeyaan khadka tooska ah si haddii wax qaldamaan, ay kuugu kalsoonaadaan inaad iyaga caawinayso.

## Caafimaadka maskaxda

Caafimaadka maskaxda oo wanaagsan waxay muhiim u tahay si la mid ah caafimaadka jirka. Caafimaadka maskaxda oo liita wuxuu u dhaxayn karaa dareenka yar oo ah walaac ilaa fikradaha isdilka ah ama cudurada maskaxda. Cadad yar oo walwal maskaxeed ah ayaa naga caawin kara inaan si fiican wax u samayno, tusaale ahaan xilliyada imtixaannada, laakiin walwal badan ayaa waxyeello leh. Dugsiyadu waxay si adag ugu dadaalaan inay xaqiijiyaan in ilma walba uu nabad qabo, faraxsan yahay lana daryeelo. Carruurta waxay sida ugu fiican wax ugu bartaan oo ay ugu noolaadaan nolol wanaagsan marka ay faraxsan yihiin oo ay kalsooni qabaan. Tani waxay noqotay wax aad iyo aad muhiim u ah sannadihii la soo dhaafay. Dugsiyo badan ayaa samaystay siyaasado sheegaya waxa ay ku caawinayaan carruurta. Waxaana ka mid noqon kara waxqabadyo madadaalo leh, siyaabaha ay carruurta isku caawin karaan oo ay u raadsan karaan saaxiibadood ama shaqaalaha diyaarka u ah inay carruurta kala hadlaan waxyaabaha ay ka welwelsan yihiin. Dugsiyadu waxay rabaan inay waalidiinta kala shaqeeyaan caafimaadka maskaxda.


Intaas waxaa sii dheer, iskuuladu waxay heli karaan taageero takhasus leh oo xagga caafimaadka maskaxda ah haddii loo baahdo.

Dadka qaar waxay dareemaan ceeb ah inay ka hadlaan dhibaatooyinka caafimaadka maskaxda, laakiin runtii waa muhiim inaad weydiisato caawimaad.

## Baahiyaha gaarka ah ee waxbarashada

Haddii ilmahaagu uu leeyahay baahi waxbarasho oo gaar ah, waxaa jira taageerooyin badan oo loo heli karo waana inaad si buuxda uga qayb qaadataa. Dhammaan dugsiyadu waxay leeyihiin Isku-duwaha Baahiyaha Waxbarasho ee Gaarka ah (SENDCo) oo kaa taageeri doona inaad la shaqeysid dugsiya si loo hubiyo in waxbarashada iyo daryeelka ugu fiican loo helo ilmahaaga.

Haddii aad u malaynayso in ilmahaagu baahi qabo ama laga yaabo inuu u baahdo taageero dheeraad ah, waa inaad la xiriirtaa Isku-duwaha Baahiyaha Waxbarasho ee Gaarka ah (SENDCo).



# Xageen caawimaad dheeri ah ka heli karaa?

**Caawimaada Hore ee Camden (Camden Early Help).** Qoysasku waxay caawimaad ka heli karaan [Caawimaada Hore](#)

**Taleefan:** 020 7974 3317 (9-ka subaxnimo ilaa 5-ta galabnimo - weydiiso Caawimaada Hore)

**limayl:** [LBCMASHadmin@camden.gov.uk](mailto:LBCMASHadmin@camden.gov.uk)

**Macluumaadka ilaalinta ilmaha ee loogu talagalay waalidiinta iyo daryeelayaasha:**  
<https://www.camden.gov.uk/childrens-safeguarding-social-work>

**Ablikeeshinada iyo ciyaaraha:** Isticmaal [NSPCC Net Aware](#) si aad u eegto nabadgeliyada ablikeeshinada, cayaaraha iyo dagalada baraha bulshada.

**Dambi:** [Fearless](#) waxay qoysaska ka caawisaa inay waxbadan ka fahmaan waxyaabaha qaar sida gaangistarnimada, ku qalqaalinta carruurta ee burcadnimada iyo khadadka degmada. Waxaad sidoo kale macluumaadka ku saabsan dembiyada u bixin kartaa si qarsoodi ah

**Act Early** – Waxay waalidiinta siisaa macluumaad gaar ah oo ku saabsan ka faa'ideysiga carruurta iyo xagjirnimada.

**Macluumaad loogu talagalay carruurta:**  
[Camden Rise](#) waxaa ku jira macluumaad badan oo ay xiiseeyaan dhalinyarada iyo waalidiintood.