



Marka ay ardaydu awoodi waayaan inay dugsiga xaadiraan muddo ah 10 maalmood ama ka badan

Waxaan fahansannahay in xaaladaha nolosha, sida safarka, xanuunka, ama xaaladaha gurmada ah ee qoyska, ay mararka qaarkood ardayda ku adkeyn karaan inay dugsiga soo xaadiraan muddo dheer. Si lagaaga caawiyo inaad ka gudubto xaaladahan, hagahan wuxuu caddaynayaa siyaasadda Oregon ee **siyaasadda 10-ka maalmood ee wax-qabad la'aanta ah**¹ iyo sida diiwaangelinta ardayda uu u saameeyo maqnaanshaha muddo dheer iyo waxa aad samayn karto si aad u taageerto ardaygaaga. Agabkan wuxuu bixinayaa dulmar kaa caawinaya inaad dugsiga la xiriirto sida ugu dhakhsaha badan, inaad fahanto xeerka siyaasadda 10-ka maalmood ee wax-qabad la'aanta ah, iyo inaad baarto fursadaha waxbarasho ee la adeegsan karo muddada uu ardaygu ka maqan yahay dugsiga.

Maxay tahay Inaad Sameyso?

1. **La xiriir dugsigaaga:** Haddii aad ogtahay in ardaygaagu uu maqnaan doono muddo dheer, isla markiiba la xiriir dugsigaaga. Dugsiga wuxuu kula shaqeyn karaa sidii loo go'aamin lahaa qorshaha ugu wanaagsan ee ardaygaaga looga dhigi karo mid si firfircoon uga qaybqaata waxbarashadiisa.
2. **Baadh xulashooyinka la heli karo:** Wax ka weydii dugsigaaga **waxbarashada khadka tooska ah (virtual learning)** ama **mashaariicda kale ee waxbarashada adeegsiga ah**, si aad u xaqiijiso in ardaygaagu uu sii wadi karo waxbarashadiisa inta lagu jiro muddo dheer oo uu ka maqan yahay dugsiga.
3. **Qorshee dib ugu noqoshada diiwaangelinta firfircoon:** Haddii ardaygaagu uu u baahdo in loo beddelo xaalad aan firfircoonayn sababo la xiriira siyaasadda 10-ka maalmood awgood, ku soo noqoshada xaaladda firfircoon badanaa waa hab fudud. Dugsigu wuxuu kaa caawin doonaa inaad tallaabooyinkan marto.

Waa maxay siyaasadda 10-ka maalmood ee wax-qabad la'aanta ah?

Gobolka Oregon, haddii ardaygu maqnaado **10 maalmood oo isku xiga oo ah maalmaha dugsiga** iyadoo aan wax shaqo tacliimeed ah la qaban (ha ahaato mid fool-ka-fool ah ama mid onlayn ah), wuxuu sharciga gobolka dugsiyada uga baahan yahay inay ardayga **ka saaraan** diiwaangelinta firfircoon. Wixii ah maqnaansho dheer oo horay loo sii ogaa, waqtiga uu kaasi dhacayo wuxuu ku xiran yahay goorta ay dugsigu helaan ogeysiiska ku saabsan maqnaanshahaas. Tani waxay xaqiijineysaa in dugsiyadu si sax ah u soo sheegaan diiwaangelinta, maadaama ay taasi si toos ah u saamayso sida dugsiyadu u helaan maalgelinta gobolka.

¹ [OAR 581-023-0006 \(4\)](#)



- Waxaa muhiim ah in la ogaado in siyaasaddan aan loogu talagelin inay noqoto mid ciqaabeed. Waa uun shardi loogu talagalay in dugsiyadu u hoggaansamaan tilmaamaha maalgelinta ee gobolka. Siyaasaddu ma **aha** mid ka turjumaysa sida ay ardaygu uga go'an tahay waxbarashada ama xaaladda qoyska.

Sidee ayay Siyaasaddu u Shaqeysaa?

- **Xaalada aan firfircoonayn:** Ka dib marka uu ardaygu maqnaado 10 maalmood oo xiriir ah isagoo aanu ka qaybqaadanayn hawlaha waxbarashada, dugsiyadu waa inay ardayga ka saaraan liiska diiwaangelinta firfircoon si loogu daro warbixinta loo gudbinayo maamulka gobolka.

Ku-noqoshada xaaladda firfircoon: Marka ardaygu diyaar u yahay inuu dugsiga ku laabto, dib ugu noqoshada xaaladda wax-barasho ee firfircoon badanaa waa hab degdeg ah oo fudud. Waxaad la xiriiri kartaa dugsiga si aad u fududeyso in ardaygaagu uu dib ugu laabto jadwalkiisii caadiga ahaa ee dugsiga.

Ikhtiyaarrada Maqnaanshaha Soconayo Mudda Dheer

Haddii ardaygaagu uu muddo dheer maqnaanayo, balse aad heli karto interneet ama qalab kale oo lagu wada-xiriir, waxaa suurtagal noqon karta in la sii wado waxbarashadiisa inta uu jir ahaan maqan yahay. Degmooyinka qaarkood ayaa bixiya fursado waxbarasho oo **onlayn ah ama jir-maqnaansho ah**, taas oo u oggolaanaysa ardayda inay sii wadaan ka-qaybgalka waxbarashadooda iyagoo aan goobta joogin. Tani waxay ka caawin kartaa ardaygaaga inuu sii diiwaangashanaado oo uu ka qaybqaato waxbarashada maalin kasta, xitaa marka uusan jir ahaan joogin fasalka dhexdiisa.

Degmo dugsiiyedyada waxay si kala duwan u maareeyaan maqnaanshaha muddada dheer, sidaa darteed waxaan kugu dhiirrigelinaynaa inaad sida ugu dhakhsaha badan ula xiriirto dugsigaaga si aad uga wada hadashaan xulashooyinka la heli karo. Dugsigaagu ayaa laga yaabaa inuu bixiyo:

- Shaqooyinka dugsiga oo onalyn ah ama ka qaybgalka onlaynka ah iyada oo loo marayo madalo waxbarasho oo kala duwan
- **Shaqooyinka ama mashaariicda dugsiga** ee si madax-bannaan loo dhammaystiri karo, iyadoo isla markaana uu ardaygaagu la leeyahay macallinka (ama macallimiinta) wada-xiriir wax-ku-ool ah oo maalinle ah. Wada-xiriirada wax-ku-oolka ah waa *habab lagu muujiyo in ardaygu uu si firfircoon uga qayb-qaadanayo wax-barashada*, xitaa haddii uusan joogin fasalka dhexdiisa. Waa kuwan tusaalooyin dhawr ah; waxaa laga yaabaa inay jiraan siyaabo kale oo la mid ah oo muujinaya inay ardaydu si firfircoon uga qayb-qaadanayaan hawlhooda dugsiga:
 - **Ka qayb-galka cashar muuqaal ah:** Si firfircoon uga qayb-qaadashada fasal onlayn ah ama cashar muuqaal ah.



- **Isgaarsiin laba-jiho/is-dhaafsi ah oo lala yeesho macallinka:** In macallin lala yeesho wada-hadal macno leh oo is-dhaafsi ah, iyadoo la adeegsanayo aaladaha wada-sheekaysiga, fariimaha qoraalka ah, app-ka isgaarsiinta, ama iimaylka.
- **Wicitaanada taleefanka:** In wicitaan telefoon oo dheer lala yeesho macallinka ama shaqaalaha waxbarashada. Wixii ah ardayda da'doodu yar tahay, tani waxaa ku jiri kara wicitaanno taleefan oo dhexmara macallinka iyo waalidka ama qofka mas'uulka ka ah ardayga.

Marka hababkan loo adeegsado sii wadida ka-qayb-galka waxbarashada, ardaygaagu wuxuu awoodi karaa inuu sii haysto xaaladda diiwaangelinta firfircoon xilliga uu maqnaanshaha dheer ku jiro. Si kastaba ha ahaatee, haddii aysan suurtagal ahayn in la sameeyo ka-qaybgal, dugsigu waa inuu raacaa siyaasadda gobolka ee ku saabsan in ardayga loo wareejiyo xaalad aan firfircoonayn (inactive status).

Taageeridda Ardayda Inta ay Maqan yihiin

Waxaan fahansannahay in maqnaanshaha, ha ahaado mid la qorsheeyay ama mid aan la filayn, uu caqabado ku keeni karo qoysaska. Mudnaantayadu waa inaan xaqiijino in arday kastaa uu helo fursad uu waxbarashadiisa ku sii wadan karo, xitaa marka aysan suurtagal ahayn inuu jir ahaan dugsiga jooga.

Siyaasadda 10-ka maalmood ee aan wax-qabadka lahayn waa shardi goboleed, waxaana naga go'an inaan idin kala shaqeyno sidii loo heli lahaa xalal taageeraya waxbarashada ardaydiina.

Fadlan ha ka waaban inaad la xiriirto dugsiga deegaankaaga, xafiiska degmo dugsiyeedka ama ODE haddii aad qabto wax su'aalo ama walaacyo ah oo ku saabsan xadiriitanka ardaygaaga ama siyaasadda 10-ka maalmood.

Agabyo dheeraad ah: Booqo mareegtayada degmo dugsiyeedka si aad u hesho macluumaad dheeraad ah, ama booqo [Every-Day-Matters.org](https://www.every-day-matters.org).