Qoysaska iyo Daryeel-bixiyaasha Qaaliga ahoow,

Waxbarashadu waxay kabilaabataa markuu qofku dhasho! Waa muhiim in qoysasku dareemaan taageero ayna bartaan siday caruurtu ugu dhiirigalin karaan waxbarashada intay yaryar yihiin. Waxaan soodiyaarinay macluumaadkaan siwada jir si aan kuusiino macluumaad iyo tusmooyin kusaabsan sidaad caruurta uga caawin lahayd waxbarashada iyo udiyaar garoowga inay guul kakeenaan dugsiga barbaarinta.

Bulshadeena ayaa kawada shaqaysay sidii laydiin siin lahaa adeegyo qiimo badan, ayna kujiraan liiska xirfadaha, kuwaasoo fikrado kaasiinaaya sida aad caruurta uga taageeri lahayd waxbarashada iyo inay guul kagaaraan dugsiga barbaarinta. Ilaha ugu muhhimsan ee caruurtu wax kabartaan waa qoysaskooda ama adka daryeelkooda haya, iyo waqtiga lala qaato caruurta ayadoo lala akhrinaayo, lala ciyaaraayo, lalana kaftamaayo! ***Inkastoo xirfadaha liiska kujira ay yihiin sida fiican, hadana muhiim maaha in caruurtu ay awoodaan samaynta waxkasta ooliiska kujira si ay ubilaabaan dugsiga barbaarinta.***

Buugaan macluumaadka waxaa sidoo kale kujira macluumaad kaladuwan oo laxariira udiyaarin caruurta inay guul kakeenaan dugsiga barbaarinta, waxyaabaha caruurtu kabaranayaan dugsiga barbaarinta, iyo waxyaabaha baashaalka ah ee aad lasamayn kartid caruurta si markaas aad uga taageerto kobaca iyo taageerada dhanka xirfadaha caruurta! Waxaa kujira lix tusmo oo ay soodiyaarisay Waaxda gobalka Michigan uqaabilsan Waxbarashada kuwaasoo lagu sharxaayo suaalaha qaarkood oo waalidiintu qabi karaan marka caruurtooda kubiirto dugsiga barbaarinta. Tusmooyin dheeraad ah ayaad kaheli kartaa bogga http://www.michigan.gov/mde/0,4615,7-140- 6530_6809-152726--,00.html.

Waxaan doonaynaa inaan xaqiijino in dhamaan caruurta (iyo qoysaska iyo daryeelayaasha) ay diyaar uyihiin kaguul gaarista dugsiga barbaarinta. Anagoo siwada jir ushaqaynayna ayaan kaguul gaari karnaa arintaan taasoo khibrad farxadleh u ah qofkasta!

Mahadsanid,

Gudigga Katalo bixinta Udiyaar ahaanshaha Dugsiga
Kooxda Kawada Shaqaynta Biloowga Wanaagsan ee Ingham

Qalabkaan waxaa lagu sameeyay deeq ay bixiyeen Waaxda Waxbarashada ee Michigan iyo Waaxda Waxbarashada Maraynkanka.

Cruurtu waxay bartaan xirfado badan oo laxariira meelaha soosocda kuwaasoo kacaawinaaya inay diyaar unoqdaan kaguul keenista dugsiga barbaarinta. Xirfadaan qaarkood waxaa kamid ah:

Hormarinta Luuqada

- Kajawaabida suaaloaha sheeko aad wada akhrideen
- Inaad isla qaadataan cunuga hal labo ama kabadan oo wada sheekaysiyo ah
- Isticmaalka erayada aad kabarateen sheekooyinka, khibradaha iyo wada sheekaysiyada
- In cunuga ay fahmaan dadka intooda badan markuu hadlaayo
- Isticmaalka erayada I, he, she, him, her, his, (aniga, iyo hers (asaga, ayada, asaga, ayada, wixiisa, waxeera) si sax ah

Hormarinta Suugaanta

- Kuluuqaynta erayada (laxanka, cododka bilowga)
- Barashada 18 xarfaha waawayn iyo 15 xarfaha yaryar iyo codadka ay sameeyaan
- Inuu cunugu barto qoraalka magiciisa
- Inuu buuga horay iyo gadaal ka eego uuna bogaga rogrogo midkiiba mar
- Inuu barto qorista magaciisa koobaad asagoo kubilaabaaya xaraf wayn kuna dhamaynaaya xaraf yar

Hormarinta Xisaabta:

- Inuu si cod dheer ah kutirin karo ilaa nambar 20
- Inuu farta kufiiqo asagoo magac kasta tirinaaya laa uu kagaaro 10
- Inuu yaqaano nambarada udhaxeeya 1-10
- Inuu barto qaababka shayaasha aasaasiga ah (afar geeska, wareega, sadex xagalka, laydiga)
- Inuu abuuri karo shax labo qaybood ah (cagaar, cadaan, cagaar, cadaan)
- Inuu alaabaha isku aadiyo siday iskuleeyihiin (midab ahaan, xajmi ahaan, qaab ahaan iwm.)

Hormarka Dhanka Jirka

- Inuu labadiisa gudood kuboodi karo
- Asagoo adeegsanaaya sadexda farood (suulka iyo labo farood) inuu wax qori karo ama sawiri karo xaraf, nambar, ama qaabka shayga
- Inuu isticmaali karo waxyaabaha wax gooya ee caruurta

Hormarka dhanka Bulshada

- Inuu aamino dadka waayn iyo caruuta kale
- Inuu laciyaaro, ee uusan kaliya lajoogin, caruurta kale
- Inuu wax labarto kanmid ahaado koox

Hormarka dhanka Dareenka

- In laga wado daryeelaha mudo dheeraad ah
- Inuu baahiyihiisa daboosho (tusaale, inuu wasaqda iskatiro markuu musqusha galo, inuu gacmihiisa dhaqo)
- Iuu maarayn karo muujinta dareenkiisa ama dareenkkeda
- Inuu ilmuhu yaqaano booskiisa iyo booska dadka kale

Higsiyada Waxbarashada

- Inuu cunugu xiiso uqabo uuna kudhiiranaayo barashada axyaabo cusub
- Inuu kubixyo 10-15 daqiiqo kashaqaynta shaqoyinka loodhiibo si madax banaan
- Kudadaalida iyo kudhiirashada shaqada mudo 10-15 daqiiqo ah (tusaale, dhagaysiga sheeko)
- Inuu xasuusto inuu kuxiro khibradaha uu barto bii'ada uu kunoolyahay (dukaanka adeega, maktabada)
- Inuu raaco jihada labada talaabo uuna xasuusto dariiqyada fudud
- Diirad saarida iyo xalinta dhibaatoyinka yaryar (tusaale, xujaysiga)

Qalabkaan waxaa lagu sameeyay deeq ay bixiyeen Waaxda Waxbarashada ee Michigan iyo Waaxda Waxbarashada Maraynkanka.

Maxaan Guriga Ku samayn kara?
Tumsada Waalidka #16

Maadaama aad tahay macalinka koobaad ee cunugaaga waxaad ciyaaraysaa door muhiim ah. Waxaad cunugaaga kacaawin kartaa udiyaar garowga guul uu kagaaro dugsiga iyo noloshaba.

Mudada iyo tayada waqtiga aad cunugaaga laqaadato macno wayn ayay leedahay. Waxyaabo badan ayaad samayn kartaa si aad uga caawiso cunugaaga inuu si fiican ugu diyaar garoobo dugsiga asagoo baashaalaya.

- **AKHRI Maalinkasta.** Tus jaceelka aad uqabto buugaaga cunuggaaga. Cilmi-baaris ayaa muujinaysa inay jiraan faa'iidooyinka cunuggaaga ka helaayo inaad wax u akhrido muddo 30 daqiiqo ah maalintiiba. Muhiim ma aha inaad halmar wada akhrido.
- **HADAL oo DHAGAYSO.** Markaad la hadasho aadna wax la dhagaysato cunuggaaga, wuxuu cunuggu baranayaa xirfadaha luuqadda ee uu u baahanyahay.
- **ERAYADA. Isticmaal erayo badan ilaa intaad awooddo si aad cunuggaaga ugu qeexdo waxyaabaha adduunka ka jira.** Tirada erayada cunuggaaga yaqaano waxay ku xirantahay guushiisa dhanka akhriska ee hadhow. Ha isticmaalin 'hadalka carruurta.' Haddii cunuggaaga uu khalad dhanka naxwaha erayada ah sameeyo, ugu celi erayga oo sax ah.
- **XUSHMADDA.** Xushmad sii cunuggaaga iyo dadka kalaba. Cunuggaaga waxyaabaha aad samaynayso ayuu kaa fiirsanayaa. Xaqiiji in ficilladaada noqdaan kuwa aad rabto in cunuggaaga kaaga daydo.
- **LA CIYAAR Ilmahaaga.** Tus inaad ciyaarta jeceshahay. Xasuusnow in ciyaartu *tahay* shaqada carruurta. Carruurtu waxay dhibaatooyinkooda ku xalliyaan kuna bartaan xirfado cusub ciyaarta.
- **KA CAAWI cunuggaaga inuu isku arko qof waxtar leh.** Ka caawi inuu sharafta naftiisa hormariyo adoo u sheegaya cunuggaaga in wax kasta oo uu sameeyo ay yihiin kuwo 'sax ah.' Dadaal ku bixi inaad aragto wanaagga cunuggaaga.
Ka caawi cunuggaaga inuu arko sida uu cajiibka u yahay.
- **Cuntada LA KARI cunuggaaga.** La cabir, la shub, la walaaq, lana akhri cabbirka cuntada la karinayo, wax la nadiifi, cuntadana la cun cunuggaaga. Shaqooyinka cunta-karintu waa qaabab wanaagsan oo murqaha cunuggu ku dhisto. Murqahaas xoogaysta ayuu hadhow u adeegsanayaa inuu wax qoro.
- **MIDABKA la mari oo wax la sawir cunuggaaga.** Tani waxay ka caawinaysaa inuu hormariyo xirfadihiisa dhaqdhaqaaqa waxayna ka caawinaysaa in farihiisa bartaan sida wax loo qoro.

WAYDIISO caawimaad. Haddaad walaac ka qabto kobaca cunuggaaga dhankay noqotaba, uuna ka hooseeyo da'da saddex sano, wac 1-800-*ee Xilliga Hore*. Haddii cunuggaaga kawayn yahay da'da saddex sano, la xariir Build Up Michigan (http://buildupmi.org), xafiiska degmada dugsiga deegaankaaga, ama Waaxda Waxbarashada ee Michigan, Xafiiskeeda Waxbarashada Gaarka ah oo lambarkiisu yahay 1-888-320-8384.

Qalabkaan waxaa lagu sameeyay deeq ay bixiyeen Waaxda Waxbarashada ee Michigan iyo Waaxda Waxbarashada Maraynkanka.

Sidee ayaan cunuggayga uga diiwaangalinayaa dugsiga barbaarinta? #3

Cunugga da'diisu gaarto shan sano marka la gaaro ama kahor 1 bisha Sibteembar ayaa iska diiwaagalin kara dugsiga barbaarinta.*

- Inta badan degmooyinka dugsiyada dawladda waxay bilaabaan qorista carruurta dugsiga barbaarinta bilowga gu'ga ee sanad dugsiyeedka xilliga dayrta.
- La xariir dugsiga deegaankaaga si aad u ogaato xilliga saxda ah.
- Haddaad doonayso inaad cunuggaaga ka qorto dugsi ka baxsan degmadaada, la xariir degamda aad rabto in cunuggaaga dugsiga ka dhigto si aad u fiiriso hadday cunuggaaga boos ka siinayaan dugsigooda barbaarinta hadday sidaas oggolyihiina, xilliga ay tahay in codsiga la soo gudbiyo.
- Diyaarso magacyada, cinwaanada iyo lambarada taleefanada si aad u buuxiso foomamka codsiga. Sidoo kale soo qaado macluumaadka lagala xariirayo dhakhtarka cunuggaaga.
- Ka hubi dugsiga deegaankaaga nooca macluumaad ee ay kaa doonayaan inaad keento.
- Haddaadan haysan dhammaan foomamka ay kaa doonayaan, wali waa inaad sii waddaa dalabka aad u gudbinayso dugsiga barbaarinta ee cunuggaaga aad la rabto. Shaqaalaha ayaa kaa caawinaaya helitaanka wixii foomam ah oo aadan haysan.
- Haddaad joogto hoy kumeel gaar ah ama gurigaaga lagaa saaray dhawaan, u sheeg dugsigaaga markaad cunugga diwaangalinaysid.
- Markaad dugsiga ka qorto cunugga, u sheeg dugsiga haddii cunuggaaga helo adeegyo kale, sida caawimaadda dhanka hadalka.

Halkaan waxaa ku qoran dhawr kamid ah waraaqaha badanaa lagaa doonaayo si aad cunuggaaga uga qorto dugsiga barbaarinta.

- Caddaynta aqoonsiga iyo da'da cunuggaaga (shahaadada dhalashada) ayaa lagaa doonayaa. Dukumiintiyada kale ee caddaynaaya dhalashada cunugga waa la aqbali karaa sidoo kale (baasaboorka, diiwaanka dhalashada ee isbitaalka ka timid, dukumiintiyada in cunugga la korsaday muujinaaya ama shahaadada gardaadinta, iwm.).
- Caddaynta meesha aad ku nooshahay (shatiga darawalnimada, kaarka codaynta, caddaynta kaarka biilka, qoraalka heshiiska kirada, caddaynta qaraaxda canshuur bixinta, ama dukumiinti kasta oo rasmi ah oo ay ku qoranyihiin magacaaga iyo cinwaankaaga labaduba).
- Diiwaanada tallaalka iyo kahortagga cudurada. Waxaad la xariiri kartaa dugsigaaga si aad u codsato in lagaa dhaafo, taasoo ah in tallaalada lagaa dhaafo sababo la xariira caqiidada, diimaha ama sababo caafimaad awgood. Tallaalka hadda layska rabo waxaa laga eegi karaa Bogga Diiwaanka Daryeelka ee Gobolka Michigan (www.mcir.org).
- Baaritaanada aragga iyo maqalka. Cunug kasta waa inuu maraa baaritaanka maqalka iyo aragga kahor intuusan dugsiga barbaarinta bilaabin.

Fadlan ka fiiri Tusmada Waalidka Qaybta #4 wixii macluumaad dheeri ah oo la xariira dookha diiwaangalinta ee carruurta aadka u yar laga qoro xilli hore dugsiga barbaarinta.

MICHIGAN Department of Education

UPDATED MAY 2015

Qalabkaan waxaa lagu sameeyay deeq ay bixiyeen Waaxda Waxbarashada ee Michigan iyo Waaxda Waxbarashada Maraynkanka.

Muxuu cunuggayga Ka Qabanayaa Dugsiga Barbaarinta? #9

Haddii cunuggaaga ku biiro dugsiga xannaanada ama xarunta daryeelka carruurta, dugsiga barbaarinta ayaa noqon kara mid "isbaddal wayn u sameeya."

- Barnaamijka dugsiga barbaarinta ayaa ka qumman dugsiga xannaanada. Dugsiyadu waxay maanta haystaan waqti dheeri ah oo ay wax ku baraan ilmaha si ay u gaaraan yoolal gaar ah oo ay tiigsanayaan.
- Dugsiyada deegaanka waxaa loo fasaxayaa inay doortaan barnaamijyada buuxinaaya yoolalkaas waxbarasho. Dugsiyada ayaa sidoo kale doorta hawlo maalmeedkooda dugsiga barbaarinta.
- Gobolka Michigan wuxuu leeyahay yoolal uu higsanaayo oo la xariira waxa ay tahay in ardaydu bartaan marka ay dhammeeyaan sanad dugsiyeedka barbaarinta.

Ka dalbo macallinka cunuggaaga ee dugsiga barbaarinta inuu kuu soo sheego hawlo maalmeed dugsiga. Waxaad intaas kadib cunuggaaga kala sheekaysan kartaa qaybaha maalinta sida:

- Xilliga kulanka kooxda wayn iyo kooxda yar.
- Xilliga carruurtu ay kaligood ka shaqeeyaan hawlaha loo dhiibo ama ay ku sameeyaan "xarumaha" fasalka dhexdiisa ah.
- Xilliga nasashada ee ay wax soo cunaan.
- Qadada hoolka cuntada laga siiyo.
- Nashaadaadka jimicsiga iyo dagganaanta.
- Fasalada dheeraadka ah sida, jimicsiga, muusiga, farshaxanka, maktabadda iyo kombuyuutarada.

Ayadoon laga fiirinayn siday u taalo hawl maalmeedka dugsiga barbaarintu, waxa ugu muhiimsan waa fursadaha kala duwan iyo noocyada waxbarashada.

- Macallimiinta wanaagsani waxay ogyihiin in carruurta dugsiga barbaarinta dhigata u baahan yihiin fursado badan oo waxbarasho. Nashaadaadka xaaladaha caadiga ah waxaa lagu kobciyaa hormarinta dhanka bulshonimada/dareenka iyo jirdhiska carruurta.
- Adoo kala hadlaaya macallinka, waxaad wax badan ka ogaan kartaa waxyaabaha cunuggaaga samaynaayo. Tani waa muhiim marka isbaddalada la samaynaayo adoo cunuggaaga kala shaqaynaaya siduu aqoontiisa u ballaarin lahaa.
- Marka arintani fusho, cunuggaaga wuxuu maalin kasta tagayaa dugsiga!

Kobaca - Isbaddalada ka yimaada sanadaha uu dhiganaayo dugsiga xannaanada. Isbadalada cunuggaaga ku qabsan kara intuu fasalka joogo:

- Waqti badan oo macallinku waxbaraayo iyo nashaadaad badan oo macallinku tusaayo.
- Wuxuu galayaa shaqooyin badan carruurtu koox-koox u samaynayaan waqti yarna way ciyaarayaan.
- Wuxuu samaynayaa nashaadaad badan oo gudaha lagu samynaayo, waqti badana dibadda uma helayaan carruurta.
- Wuxuu qorayaa in badan xarfaha iyo lambarada.
- Wuxuu la kulmayaa shuruuc ballaaran oo dugsiga looga dhaqmaayo.
- Carruur badan ayuu fasalka la dhiganayaa.

UPDATED MAY 2015

Qalabkaan waxaa lagu sameeyay deeq ay bixiyeen Waaxda Waxbarashada ee Michigan iyo Waaxda Waxbarashada Maraynkanka.

Maxaa Caruurtu ugu Ciyaaraysaa Dugsiga barbaarinta? #10

Waxaa jira qaabab badan oo wax lagu barto. Carruurta iyo dadka waawaynba waxay sida ugu fiican wax u bartaan marka la dhiirigaliyo oo ay diihaal u qabaan.

Darasaad sanado badan la samaynayay ayaa muujinaysa in ciyaarto aysan kaliya ahayn baashaal iyo tumasho.

Ciyaartu waxay korisaa kobaca cunugga dhinacyo badan, ayna kamid yihiin:

- **Dhimirka:** Waxaa jira xariir wayn oo ka dhexeeya ciyaarta iyo kobaca xooggan ee maskaxda. Waxay aasaas u tahay gusha danbe ee cunuggu ka keeno dugsiga ee dhinacyada akhriska iyo qoraalka. Waxay siisaa carruurtu khibrad u sahasha inay koraan.
- **Bulshanimada:** Ciyaartu waxay muhiim u tahay fakarka qofka. Waxay sidoo kale gacan kagaysataa xallinta hal abuurka leh ee dhibaatooyinka.
- **Dhanka Qiirada:** Ciyaarta samaynta aaminaaddu waxay gacan ka gaysataa wada shaqaynta iyo hammiga qofka. Waxay sidoo kale carruurta ka caawisaa barashada siday u maarayn lahaahyeen habdhaqankooda.
- **Jirka:** Ciyaarta adag ee kurbada leh waxay carruurta ka caawisaa inay jirkooda dhisaan maskaxdooduna hormar samayso.

Ciyaartu waxay faa'iidooyin kale u leedahay waxbarashada:

- Inta badan carruurta dugsiga barbaarinta dhigata diyaar uma aha inay fariistaan oo wax dhagaystaan muddo dheer.
- Daraasad ayaa muujinaysa in ciyaartu waxtar leedahay marka macallinku adeegsado awoodda iyo diihaalka cunugga. Macallinka ayaa markaas kadib cunugga siinaaya fursado uu wax uga barto waxyaabaha uu la kulmo.
- Ciyaartu waa shaqada ay markasta qabtaan carruurta. Fasalka dugsiga barbaarinta waa inuu leeyahay fursado badan oo carruurta wax lagu baro ciyaarta.
- Carruurtu waxay jecel yihiin dugsiga marka macallinku uu taageero waxbarashadooda markay fasalka joogaan ama banaanka joogaan iyo marka waalidiintu ay diihaal u qabaan casharadooda dugsiga ee maalintii.

Qalabkaan waxaa lagu sameeyay deeq ay bixiyeen Waaxda Waxbarashada ee Michigan iyo Waaxda Waxbarashada Maraynkanka.

Sidee ayaan cunugayga uga caawin karaa Yarayna Cabsiga u Qabo Maalinta Koobaad ee Dugsiga? #18

Fikradaha wanaagsan muddo ayay qaataan.

- Cunuggaaga wuxuu dareemayaa kalsoonida aad ku qabto awoodda uu u leeyahay inuu guulaysto.
- Cunuggaaga waxaa saamayn ku yeesha waxyaabaha aad tiraahdid aadna samayso. Sidoo kale cunuggu wuxuu u jeedaa dareenka aad muujiso.
- Waa muhiim inaad ku faraxsanaato aadna ku qanacdo in cunuggaaga bilaabaayo dugsiga barbaarinta. Cunuggaaga adiga ayuu kugu dayanayaa.
- Waxaa jira buugaag badan oo fiican kuwaasoo aad akhrin kartaan si aad u barataan xaalku sida uu yahay maalinta koobaad ee dugsiga cunugga la geeyo.

Quraacdu waa shidaalka jirka ee cunuggaaga.

Qaab fiican oo cunuggaaga ku heli karo tamar fiican maalintii oo dhan ayaa ah inaad cunugga siiso quraac caafimaad leh. Cuntadan waa muhiim waayo jirka cunuggaagu wuxuu u baahanyahay "shidaal" si uu subixii waxbarasho u aado. Daraasaad badan ayaa muujinaaya in carruurta quraacda cuna subax kasta ay leeyihiin buundooyin iyo darajooyin kabadan ardayda kale. Tamarta cunuggu ka helo quraacda caafimaadka qabta waxay sidoo kale caawisaa maskaxda.

Dookhyada ayaa dhiirigalinaaya.

U oggoloow cunuggaaga inuu doorto noocyada dharka dugsiga uu u xiranaayo, cuntada iyo adeegyada dugsiga. Tani waxay ka caawinaysaa inuu kalsooni badan iyo awood yeesho. Tani waxay sidoo kale ka saacidaysaa hormarinta xirfadihiisa madaxbannaanida.

Sacadaha subixii ee degdegga keena waa in laga fogaadaa.

- Inaad xilli hore toosto si aad cunugga ugu diyaariso dugsiga waxay ka dhigaysaa guriga mid daggan. Tani waxay ka caawinaysaa Cunuggaaga inuu dareemo raaxo badan.
- Diyaarinta dharka iyo alaabta dugsiga cunuggu la aadaayo xilli hore oo habeenkii ah ayaa caawisa qoysas badan.

Inaad macsalaamo ku dhahdo ilmaha ayaa ka wanaagsan inaad "ka dhuumato,"

- Inaad cunuggaaga dugsiga uga tagto maalinta koobaad waa arin adkaan karta. Daraasaadka ayaa muujinaaya macsalaamayn jaceel leh laakiin u xaqiijinaysa cunugga in waalidku dugsiga uga tagayo ayaa ah qaabka ugu wanaagsan ee looga tago cunugga.
- Sasab cunugga oo u sheeg in uu mardhaw ku arki doono. Ha u oggolaan cunuggaaga inuu xumaan dareemo marka uu ka xanaaqsanyahay inaad ka tagto.
- Macallinka ayaa kaa caawinaaya fikrado wanaagsan kahor maalinta koobaad ee dugsiga.

Qalabkaan waxaa lagu sameeyay deeq ay bixiyeen Waaxda Waxbarashada ee Michigan iyo Waaxda Waxbarashada Maraynkanka.

Sidee ayaa Uga qayb qaadan karaa Waxbarashada Cunugayga? #20

Cilmi-baaris ayaa muujinaysa in ay muhiim tahay inaad kaqaybqaadato waxbarashada cunuggaaga.

Doorka waalidka ayaa cunugga u sahlaysa inuu ku guulaysto waxbarashada dugsiga. Waxay keenaysaa in cunuggaaga uusan wax badan dugsiga ugayyn uuna habdhaqan fiican yeesho. In qoysku cunuggooda waxbarashada ka taageeraan waa muhiim. Tani waxay saamaynaysaa guusha cunuggaagu ka keeno dugsiga. Way ka muhiimsantahay lacagtaada, heerkaaga waxbarashada ama hiddahaaga dhaqan, waa baashaal.

Saddex waxyaabood oo cunuggaaga ka caawiya inuu guul ka gaaro dugsiga:

1. Ka caawi cunuggaaga maaraynta waqtiga.
2. Ka caawi layliga guriga.
3. Kala hadal arrimaha dugsiga.

Tilmaamaha soo socda ayaa ka caawin kara cunuggaaga inuu guul gaaro:

- Bilow hawl maalmeedka qoyska. U samee waqti iyo meel aan buuq lahayn oo uu wax ku barto. Xaqiiji inuu seexdo xilliga hurdada. Isla cuna cashada.
- Waqtiyo gaar ah oo uu TV-ga daawado u samee. U dajiya nashaadaadka uu qabanaayo dugsiga kadib iyo daryeelka.
- Tus qiimaha ay leeyihiin anshaxa iyo shaqada badan.
- U fiirso oo ka taageer hibooyinkiisa gaarka ah.
- U sheeg guulaha uu gaaro qoyska iyo saaxiibada.
- Ka hadal waxyaabaha wanaagsan ee dugsiga aad ka taqaano.

Qaababka kala duwan ee door loo ciyaaro:

WADA-HADALKA: Akhri oo Ka jawaab dhammaan ogaysiisyada iyo waraaqada wargalinada. Kaqaybgal kulanada macallinka iyo waalidiinta. Turjumaano ayaa diyaar ah haddii loo baahdo.

TABARUCAADDA: Taageer fasalka cunuggaaga adoo caawinaaya macallinkooda. U raac socdaal dalxiis ah. La wadaag dhaqanka ciddiina carruurta kale.

HOGGAANKA WAALIDKA: Ku soo biir PTA/PTO ama kooxaha kale ee waalidiinta. Kooxahan waxay fursado badan ku bixiyaan caawinta dugsiga. Waxay sidoo kale ku siinayaan fursado aad iskula xariirtaan waalidiinta kale iyo shaqaalaha dugsiga.

GO'AAN GAARISTA: U sheeg maamulaha haddaad doonayso inaad ka shaqayso guddiyada ama golayaasha talobixinta.
Kaqaybgal kulanada guddiga dugsiga ama munaasabadaha shaqada.

Haddaad tahay waalidka arday naafo ah, xaqiiji inaad kujirto Barnaamijka Hormarinta Waxbarashada Gaarka ah (IEP). Doorkaagu wuxuu muhiim u yahay hawsha IEP.

UPDATED MAY 2015

Qalabkaan waxaa lagu sameeyay deeq ay bixiyeen Waaxda Waxbarashada ee Michigan iyo Waaxda Waxbarashada Maraynkanka.

Ma jiraan buugaag la akhriyo oo cunuggayga ka caawinaaya u-diyaarinta dugsiga barbaarinta?

Haa! Halkaan waxaa kujira qaar kamid ah buugaagta ka caawinaaya cunugaaga inuu waxkabarto qaababka dugsiga barbaarinta.

Monkey: Not ready for kindergarten **by Marc Brown** ISBN: 9780553496581
Qoyska Monkey waxay tusaale wanaagsan, oo diirada saaraaya qorshaha qoyska siinaysaa cunuga si uu ugu diyaar garoobo dugsiga barbaarinta.

Kindergarten rocks **by Katie Davis** ISBN: 9780152064686
Dexter walwal kama qabo bilaabida dugsiga barbaarinta, laakiin eeygiisa cufan, Rufus, ayaa xanaaqsan.

Kindergarten diary **by Antoinette Portis** ISBN: 9780061456916
Annalina waxay sharxaysaa siday kugashay dugsiga barbaarinta ayadoo kawaramaysa bisheedii koobaad ee dugsiga.

Welcome to kindergarten **by Anne Rockwell** ISBN: 9780802776648
Waa sharaxaad fudud, oo lagu xaqiijinaayo hawlaha kasocda dugsiga barbaarinta.

Planet kindergarten **by Sue Ganz-Schmitt** ISBN: 9781452118932
Cunugu wuxuu uqabaa in kubiirada dugsiga barbaarintu ay tahay safar loogalaayo aduunyo kale.

Miss Bindergarten gets ready for kindergarten **by Joseph Slate** ISBN: 9781442053038
Buugan xarfaha alifbeetada ay lasocdaan sawirada xayawaanadu wuxuu si qeexan umuujinayaa sida macalimiintu isku diyaariyaan casharada ardayda marka ardayduay isku diyaarinayaan dugsiga.

Is your buffalo ready for kindergarten? **by Audrey Vernick** ISBN: 9780062067197
Waa maaweelo iyo dhiirigalin lagu fiirinaayo walaacyada ardaygu qabo maalintiisa koobaad, sheekadaan waxay la socotaa sheekada kaartuunka ah ee muujinaysa lo' kinsiga laga matalaayo arday ogaanaaya in dugsiga barbaarintu qofkasta soodhawaynaayo.

Timothy goes to school **by Rosemary Wells** ISBN: 9780140567427
Sheekadaan kusaabsan bilaabidda dugsiga barbaarinta Timothy ayaa baranaaya soodhawaynta aad ka helayso dugsiga iyo yeelashada saaxiibo cusub.

How do dinosaurs go to school? **by Jane Yolen** ISBN: 9780439020817
Buugaan wuxuu sharxayaa sida dinosaurs yar uu udhaqmaayo markuu dugsiga joogo maalintii.

Mom, it's my first day of kindergarten! **by Hyewon Yum** ISBN: 9780374350048
Hooyada faraxsan ayaa ugasii walwal badan cunugeeda maalinta koobaad ee dugsiga uu bilaabaayo. Waa buug kufiican in cunugaagu akhriska kubilaabo. Wada sheekaysiyada kusaabsan waalidiinta iyo dareenada caruurtoodu ay kaqabaan dugsiga barbaarinta.

Kafiiri ciwaanada buugaagtan iyo macluumaad kale oo badan laantaada CADL ama webseetkeena oo ah: cadl.org.

Mahaysatid miyaa kaarka matktabada? Booqo xaruntaad doonto oo CADL ah ama cadl.org si aad u ogaato qaabka aad kaar kuhelayso.

*** Maktabada Dadwaynaha ee East Lansing waxay u adeegtaa mujtamaca dagan East Lansing: elpl.org.**