

Waalidka/Koriyaha:

Fadlan si taxadir leh u akhri macluumaadka soo socda oo caddee oggolaanshaha kaqaybqaadashada ilmahaaga adiga oo kusoo gudbinaya foomamka onlaynka ah ee nidaamka ee laga heli karo www.familyid.com. Oggolaanshahaaga iyo caddayntaada inaad qiimaysay oo aad oggolaatay shay kasta oo ku jira fasaxa aad siisay ilmahaaga-ciyaaraha ilmahaaga/degmada ka qaybgalka barnaamijka Ciyaaraha/Hawlaha Dugsiga Shacabka Highline (Highline Public Schools' Athletics/Activities program).

QODOBADA MACLUUMAADKA U QALANKA CIYAARAH/HAWLAHA

XUQUUQDA ARDAYGA

Ardayda ka qaybgalaya Waxbarashada Ciyaaraha Dugsiyada U Dhaxaysa iyo Barnaamijka Hawlaha Ardayga (Interscholastic Athletics and Student Activities Program) waxaa lagu maamulaa xuquuqdooda, badbaadadooda, iyo masuuliyaddooda sida ay dhigayaan Ururka Hawlaha Waxbarashada Dugsiyada U Dhaxaysa ee Washington (Washington Interscholastic Activities Association (WIAA)), Dugsiga Shacabka Highline, iyo ciyaaraha ay ka qaybgalayaan. Ardayda iyo/ama waalidkooda/koriyayaashooda waxay samayn karaan dalab ka reebid qawaaniintaas ah waxayna rafcaan ka qaadan karaan wixii go'aan ah ee la xidhiidha dalabka noocaas ah kaas oo ay soo marinayaan agaasimaha ciyaaraha dhismahaas.

MASUULIYADAH ARDAYGA

Kaqaybgalayaasha waxaa looga baahan yahay inay u hoggaansamaan shuruucda iyo qawaaniinta dugsigooda, Dugsiyada Shacabka Highline, ciyaaraha ay ka qaybgalayaan iyo WIAA; iyo inay u dhaqmaan qaab badbaado iyo ciyaartoy. Ciddii wax xad gudub ah samaysa waxaa ku waajiba ciqaab, hakin ama eryid.

KAQAYBGALAYAASHA WAXAA LOOGA BAAHAN YAHAY KAHOR CIYAARAH IYO INTA AY SOCDAAN

DA'DA

Inay noqdaan labaatan sano (20) jir wixii ka yar wixii ka horreeya Sebteembar 1, xilliga ciyaaraha dayrta, Diseember 1, xilliga ciyaaraha jiilaalka, iyo Maarso 1, xilliga ciyaaraha guga.

KA QAYBGALKA KAHOR

1. Uu dugsiga si caadi ah u tagi jiray isagoo arday maalinta oo dhan ah semisterka ka horreeya xilliga ciyaaraha. Ardayga maalinta oo dhan waa ka dhigta lix fasal (3.0 dhibcood) oo Degmo Dugsiyeedka Highline ah ama wax u dhigma 3.0 dugsiga sare oo dhibcaha semistarka ah haddii uu yahay arday Running Start, Guriga Wax Loogu Dhigo ama uu ku jiro Waxbarasho Kale. Ardayga buuxin waaya shuruudahaas uma qalmo inuu ka qaybgalo ama inuu galo tartanka ilaa uu dhammaystirayo semistar dhammaystiran.
2. Ardayga dugsiga sare ee u dhaw inuu qalinjabiyo waxaa loo duwaangaliyaa wax kayar hal fasal (shan) ama wax u dhigma 2.5 dugsiga sare dhibcaha semistarka haddii uu yahay arday Running Start, Guriga Wax Loogu Dhigo ama uu ku jiro Waxbarasho Kale.
3. Kaqaybgalayaashu waa inay ku jiraan barnaamij waxbarasho oo horseedayda in la helo dibloomada dugsiga sare. Ardayga ku jirta barnaamijyada GED uma qalma inay ka qaybgalaan ciyaaraha/hawlaha dugsiyada u dhexeeya.

WAXBARASHADA

1. U duwaangashanida oo xaadirista lix fasal waxay u dhigmaan 3.0 dhibco semistar ama wax u dhigma sida ku cad qaybta sare.
2. Dhigashada iyo ka gudbidda ugu yaraan shan fasal iyo in la helo dhibcaha ugu yar oo celcelis ahaan ah 2.0.
3. Wixii ah ujeedooyinka go'aaminta u qalanka waxbarashada, semistarkii ugu danbeeyay, saddexdii bilood ama warbixinta waxqabadka ee maamulku soosaaro waa inuu noqdaa darajada wax go'aaminaysa. Dhammaadka semistarka waxaa la adeegsan doonaa dhibcaha ugu danbeeya ee semistarka.
4. Dhibcaha laga heley fasalada sida kuwa xagaaga oo kale ah waxaa loo tirin doonaa u qalanka dayrta. Dhibcaha waxbarashada xagaaga la tirinsan maayo ilaa lagu soo daro warbixinta (taraaniskiribka) dhibcaha ardayga.
5. U qalanka waxbarasho ee hordhaca ee fasalka sagaalaad waxaa lagu go'aan qaadan doonaa dhibcaha semistar guga ee fasalka siddeedaad.
6. Wixii dhibco semistar aan la dhammaystirin waxaa la buuxin doonaa shanta usbuuc ee hore ee semistarka xiga. Ardaygu uma qalmo inuu tartamo ilaa wixii ka dhiman lagu soo daro oo lagu qoro warbixinta ardayga.
7. Waa in imaanshihiisu dhammaan maalinta dugsiga oo dhan yahay si uu uga qaybgalo ama u tartamo. Ardayga kasoo noqda hakin waxbarasho ama habdhaqan ee ay u dhammaato Jimce waxay ka qaybgali karaan Isniinta xigta. Ardayga la hakiyo (hakinta gudaha ama dibadda dugsiga ah) looma oggola inay ka qaybgalaan muddadaas hakinta waana inay ugu yaraan hal maalin ah ka qaybgalaan kahor inta aan loo oggolaan inay tartamaan.
8. Ardayga waxaa looga baahan yahay bilaw ilaa dhammaad inay ka qaybgalaan marka laga tago wakhti yar oo maamulku marka hore sii ansixiyay. Ardayga ku jira degmo dugsiyeedyada kale oo kusoo noqonaya waxbarashada dugsiyada deegaankooda si ay uga helaan barnaamijyada ciyaaraha waa inay, maalin kasta, isku dubbaritaan jadowalkooda waxbarasho si loogu labbiso looguna diyaariyo inay ka qaybgalaan marka carbisku uu bilaabmayo.
9. Ardaydu waa inay ku dhammaystiraan xilli ciyaareedka habdhaqan wanaagsan si ay uga qaybgali karaan xafladaha abaalmarinta iyo si ay ugu qalmi karaan aqoonsiga abaalmarinta shakhsi ahaaneed, koox iyo/ama koox ciyaareed.

SHURUUDAHA BARNAAMIJKA DEGGANAANSHAHA IYO WAXBARASHADA

1. Degganaanshaha. Kaqaybgalayaashu waa inay la deggan yihiin waalid ama koriye maxkamad ansixisay kuwaas oo deggan Degmada Highline haddii koriyuhu ugu yaraan hawshan waday muddo hal sano ah. Ardayda gudaha iyo dibadda Degmada ee dhigta Degmo Dugsiyeedka Highline taas oo aan bixin ciyaarada dugsiyada dhexdooda waa in ay ku noqdaan dugsiga meesha ay deggan yihiin si uu uga qaybgalo ciyaaraha dugsiyada u dhexeeya.
2. Ardayda Running Start. Ardayga Running Start ee doonaysa inay ka qaybgasho ciyaarada dugsiyada u dhexeeya waa inay la deggan yihiin waalid ama koriye maxkamad ansixisay oo deggan Degmada Highline, haddii koriyuhu uu shaqadan hayey ugu yaraan muddo hal sano ah, oo uu u soo gudbiyo Heshiiska WIAA Running Start agaasimaha ciyaaraha dhismaha.
3. Ardayda Waxbarashada Guriga Loogu Dhigo. Ardayda ka qaybgalaysa ee guriga wax loogu dhigo waa inay la deggan yihiin Degmada Highline waalid ama koriye maxkamad ansixisay, haddii koriyuhu uu shaqadan hayey ugu yaraan muddo hal sano ah, oo uu u soo gudbiyo Heshiiska Waxbarashada Guriga WIAA agaasimaha ciyaaraha dhismaha. Ardayda waxbarashada guriga kaliya waxay ka tartami karaan dugsigooda ku yaal meesha ay deggan yihiin.
4. Ardayda Waxbarashada Kale. Ardayda waxbarashada kale ee la deggan Degmada Highline waalid ama koriye maxkamad ansixisay, haddii koriyuhu uu shaqadan hayey ugu yaraan muddo hal sano ah, waa in uu u soo gudbiyo Heshiiska Waxbarashada Kale WIAA agaasimaha ciyaaraha dhismaha. Ardayda xaxbarashada kale kaliya waxay u tartami karaan dugsiga ku yaal meesha uu deggan yihiin.
5. Ardayda Kusoo Noqota Dugsiga Meesha Ay Deggan Yihiin Si Ay Uga Helaan Barnaamijyada Ciyaaraha. Ardayda ku jira degmo dugsiyeedyada kale oo kusoo noqonaya waxbarashada dugsiyada deegaankooda si ay uga helaan barnaamijyada ciyaaraha waa inay, maalin kasta, isku dubbaritaan jadwalkooda waxbarasho si loogu labbiso oo loogu diyaariyo inay ka qaybgalaan marka uu bilaabmayo carbisku. Qoysaska aad u danaynaya ciyaaraha waxa lagu dhiirrigeliyaa inay si taxadir leh u eegaan jadwalada suurogalka ah marka ay doonayaan inay barnaamijka uga helaan dugsi meesha uu deggan yahay (ardaygu) aan ahayn. Waxaa dhici karta inay daruuri noqoto in uu ardaygu dhigto dugsiga sare ee meesha uu deggan yahay si uu si buuxda uga qaybgalo ciyaaraha.

GUDBINTA

1. Ardayga Degmada dhexdeexa laga soo Gudbiyay. Ardayda soo galaysa fasalka sagaalaad iyo ardayda wakhtigan ku jira fasalka 9^{aad-12^{aad}} kuwaas oo laga soo gudbiyay mid kamid ah Degmo Dugsiyeedyada Highline ama aagga adeegga oo aag kale looga gudbiyay isaga oo aan cinwaanka qoysku isbaddalin waxay u qalmayaan heer hoose oo waxbarasho oo hal sano ah. Ardayga Degmada dhexdeeda laga gudbiyay waxaa laga dalban karaa inay gudbiyaan Heshiiska Degganaanshaha Ardayga WIAA.
2. Gudbinta Ardayga Wixii Ka Baxsan Degmada. Ardayda la gudbiyay waa inay la yimaadaan caddaynta degganaanshaha oo ay keenaan warbixinta dhibcaha ee dugsi kasta oo ay soo dhigteen kahor inta aan loo oggolaan inay ka qaybgalaan. Ardayda lasoo gudbiyay waxa dhici karta inayna ka qaybgalin hawlaha xagaaga kahor inta aanu bilaabmid sanad dugsiyeedku ilaa inta la ansixinayo caddaynta rasmiga ah ee ka bixidda dugsiga hore, degganaanshaha degmada la ansixinayo, warbixinta dhibcaha la helayo lana qiimaynayo, ardayda si rasmi ah loogu oggolaanayo Degmo Dugsiyeedka Highline oo Agaasimaha Ciyaaruhuna uu ansixinayo inuu ardaygu u qalmo. Ardayda la gudbiyay waxaa laga dalban karaa inay gudbiyaan Heshiiska Degganaanshaha Ardayga WIAA.

SHAYBAADHKA JIDHKA IYO KU NOQOSHADA KAQAYBGALKA

1. Ardayda ka qaybgala ciyaaraha dugsiyada dhexdooda waa inay maraan shaybaadh jidheed oo xarun caafimaad oo fasax haysato ka maraan iyada oo adeegsanaya foomka shaybaadhka jidhka ee degmadu bixisay. Shaybaadhka jidhku waa inuu shaqaynayaa 24 bilood oo aanu dhacayn muddada wakhtiga lagu jira xilliga.
2. U keenaan saraakiisha dugsiga Foomka ku Noqoshada Kaqaybqaadashada degmo dugsiyeedka oo ay saxeeheen masuuliyiinta caafimaadka ruqsadda u haysa inay sameeyaan shaybaadh caafimaad oo ka dibna uu baadho oo oggolaado Tabobaraha Ciyaaraha Fudud ee Degmada kahor dib bilaabista ka qaybgalka ka dib dhaawac ama jirro khatar ku filan ah in daryeel caafimaad loo baahdo.

GUUD

1. Buuxi oo gudbi dhammaan waraaqaha loo baahan yahay kahor intaanad marka hore ka qaybgalin.
2. Iibso Kaadh ASB (Iskaashiga Ururka Ardayda), bixi kharashka ka qaybgalka ciyaaraha/hawlaha k oo bixi dhammaan wixii kharash ganaax ah ee kugu taagan kahor inta aanad ka qaybgalin tartanka marka hore ama taariikhda uu dugsigu u baahan yahay.
3. Buuxi shuruudo dheeraad ah oo dugsiga iyo tabobaraha/la-taliyaha ah.
4. Oggolaanshaha in la hirgaliyo heshiiska la xidhiidhka hawlaha waxbarashada ka baxsan ee caadiga ah ee Nidaamka Guddida 2151P.
5. Oggolaanshaha in la isticmaalo gaadiid degmaddu bixisay marka la siiyo iyo oggolaanshaha in loo baahan karo gaadiid uu qofku isagu diyaarsado oo uu ku tago goobaha lagu ciyaarayo iyo/ama tartamada oo aanay daboolin degmaddu.
6. Oggolaanshaha in la buuxiyo dhammaan shuruudaha oo lagu dhammaystiro xilliga tartanka habdhaqan wanaagsan taas oo waafaqsan xeerarka ay kooxdu, dugsigu iyo degmo dugsiyeedku dejiso ee loogu qalmo warqadda dugsiga iyo/ama barnaamijyada abaalmarimaha ee kale ee ay kamid yihiin u matalidda dugsiga muwaadinta wanaagsan marka xarunta iyo bulshada dhexdeeda.

XADDIDAADA XILLI CIYAAREEDKA

Marka uu ilmuhu gaadho fasalka toddobaad, waxaa loo oggol yahay inuu ka qaybgalo tartamada dugsiyada u dhexeeya kaliya lixda sano ee tartamada dugsiyada u dhexeeya la qabanayo. Isaga/iyadu waxa uu haysan laba sano oo kaliya inuu u qalmo fasalada toddobaad iyo siddeedaad. Haddii ardaygu ku celiyo fasalka toddobaad ama siddeedaad, ardaygu waa in uu labada sano oo kaliya u qalmaa. Marka uu galo fasalka sagaalaad, ardaygu waxa uu haystaa afar sano oo xidhiidh ah oo uu u qalmayo tartamada u dhexeeya dugsiyada.

CAYMISKA

Dugsiga Shacabka Highline **waxaa shardi** u ah in ciyaartoydu leeyihiin caymis caafimaad oo magaca shirkadda iyo lambarka caymiskuba si cad ugu qoran yahay waraaqaha u qalanka. Caymiska caafimaadka ee qoyska waxaa dhici karta inuu bixiyo kaqaybgalka ciyaaraha. Fadlan xaqiiji caymisyadan. Caymiska cidda saddexaad oo caafimaadka ciyaaraha waa la iibsanaa karaa. Macluumaadka waxaa laga helayaa dugsigaaga xafiiskiisa guud.

CIYAARTOY MIHNADDA KU JIRIN

Ardayga u matalaya dugsi ciyaaraha dugsiyada u dhexeeya waa inayna mihnadda ciyaartaas ku jirin. Ardayga aan mihnadda ciyaarta ku jirin waa ardayga ciyaartoyga ah ee ciyaarta u ciyaara faa'ido jidh ahaan, maskixiyani, bulsho iyo waxbarasho ee aan ahayn ciyaartoy bogga 2 ee 7

dhaqaale qaata oo il dhaqaale ah u tahay. Si loo ilaaliyo shardiga ciyaartoyga ayna mihiinada u ahayn, ardayga ciyaartoyga ahi waa in aanu sanadkaa aqbalin hadyad ganacsiga ah ama mid loo hibeeyay, Sibteember 1 ilaa Ogosto 31 taas oo ka badan heerka lagu sheegey Buug-gacmeedka WIAA. Dhimista kharashka xubinimada ama kharashka kooxda ciyaaraha, xarunta alamiitada, garoonka kubadda golofka, iwm., waa inay ahaataa mid ku jirta gunnadan. Gunnadan sanadka socda waxaa laga heli karaan Buuq-gacmeedka WIAA ee ku jira www.wiaa.com.

OGGOLAANSHAHA CAAFIMAADKA

Xaaladda gurmada khusaysa ilmaha, tababaraha, Tababaraha Ciyaaraha Degmada ama sarkaalka kale oo ka tirsan Degmada Highline kale oo habboon oo degmadda ah waxaa loo oggolyahay inuu qaado dhammaan tallaabooyinka taas oo lama huraan noqon karta oo ay ka mid tahay, xaddid la'aan, ta soo socota marka iyo haddii ay habboon tahay qiimaynta sarkaalka (aanay lama huraan u ahayn habka loo sheegay marka in ka badan hal tallaabo la qaado): (1) wac 911 ama lambar la mid ah si aad ugu yeedo caawimada caafimaadka gurmada ah; (2) i soo wac aniga ama dadka kale ee ku qoran *Foomka Oggolaanshaha Ciyaaraha fudud* ee Degmo Dugsiyeedka; (3) wac dhakhtarka ilmaha/rugta sida ku qoran *Foomka Oggolaanshaha Ciyaaraha Fudud* ee Degmo Dugsiyeedka; (4) haddii aan la awoodin in lala xidhiidho dadka la aqoonsaday ee (2) iyo (3) sare: (a) wac ama ilmaha u qaad dhakhtarka degmo ahaan la heli karo ama (b) ilmaha u qaad cusbitaalka maxaliga ah. Halkan waxaan ku oggolaanayaa adeeg bixiye kasta oo caawimada caafimaad ee ku qoran sare ah oo uu ku jiro dhakhtar kasta, hawl wadeen caafimaad, iyo cusbitaal kasta inuu siiyo daawaynta caafimaad iyo qalliinada sida isaga/iyada ama qiimaynteeda lama huraan ugu noqon karto.

CAYMISKA

Waalidka/koriyaha ayaa bixinaya wixii kharash caafimaad ah ee wixii ardayga kasoo gaadha ka qaybgalkiisa. **Degmo Dugsiyeedka Highline waxay u baahan tahay caymiska caafimaad si looga qaybgalo laakiin iyadu ma bixiso.** Waalidka/koriyaha ayaa looga baahan yahay inuu buuxiyo macluumaadka caymiska ee *Foomka Oggolaanshaha Ciyaaraha Fudud*, oo ay ka mid tahay labadaba magaca shirkadda iyo lambarka qorshaha shirkadda caymiska AMA waalidku/koriyuhu waa inuu iibsado caymis sida lagu sheegay *Foomka Oggolaanshaha Ciyaaraha fudud*. Caymiska la iibsaday waxa uu shaqaynayaa ilaa 31-ka Julaay ee sanad dugsiyeedka hadda oo kaliya. **Waalidku waa inuu la socodsiiyo dugsiga isla markaaba haddii macluumaadka isbeddelo muddada wakhtiga ilmaha/degmadaydu ay ka qaybgalayo ciyaaraha fudud.**

Heshiiska Hawlaha Waxbarashada Ka Baxsan ee Dugsiga

Heshiiskani waxa uu ku saabsan yahay dhammaan hawlaha ka baxsan waxbarashada ee sanadka oo dhan waxaanu dhaqangalayaa maalinta ugu horreysa ee kaqaybgalka xilli ciyaareedka ilaa maalinta ugu danbaysa ee sanadka dugsiyeedka ugu danbeeya ardayga.

Waxaan ogsoonahay in kaqaybgalka ciyaaraha ardayga ama hawlaha waxbarashada ka baxsan ee Degmo Dugsiyeedka Highline ay ka dhigan tahay in loo noqdo ardayda kale tusaale oo anigu aan yeesho akhlaaqda ugu wanaagsan ee ugu sarraysa.

Si aan uga qaybgalo hawlaha ciyaaraha ah ee ka baxsan waxbarashada ama hawlo kale, waxaan oggolaaday inaan u hoggaansamo shuruudda Ururka Hawlaha Ciyaaraha Dugsiyada Dhexdooda ee Washington, Degmo Dugsiyeedka Highline, iyo dugsiyada iyo tababaraha/la-taliyaha.

Waxaan fahansanahay in shuruuddan ay tahay inaan u hoggaansamo sanadka oo dhan, oo ayna ahayn kaliya xilliga ciyaaraha ama wakhtiga lagu guda jiro hawlaha waxbarashada ka baxsan.

Waxaan fahmay in sharciyada ardayga ee ka qaybgalka hawlaha waxbarashada ka baxsan ee Degmo Dugsiyeedka Highline oo dhammaystiran aan heli karo marka aan dalbato, ama onlayn ahaan kaga heli karo www.highlineschools.org/athletics.

Waxaan fahansanahay in ay dhici karto inaan waayo fursadda inaan ka qaybgalo hawlaha ka baxsan waxbarashada xilli ciyaareedkaas oo dhan ama muddo ka badan haddii la igu qabto, isticmaalo, koontorobaaniyo mukhaadaraad, khamri ama buuri; ama aan tago, ama aan sii joogo meelaha lagu isticmaalayo waxyaabahaas sharciyan danbiga ah ama aan sameeyo habdhaqan dadka kale u horseedi kara inay isticmaalaan waxyaabahaas. Waxaan sidoo kale fahansanahay in la iga reebi karo kaqaybgalka haddii aan ku kaco fal danbiyeed ama habdhaqan aad u xun sida cagajuglayn, cawaandad, tacaddi, dagaal, khiyaamo, foorariyayn, iyo/ama isticmaal xun oo baraha bulshada ah.

Waxaan fahansanahay dhammaan danbiyada, oo ay kamid yihiin dambiyada koowaad, ee ku xadgudub shuruuddan inay keeni karto in la iga reebo kaqaybgalka hawlaha ka baxsan waxbarashada iyo in la iskaga ilaalin karo ama lagu soo gaabin karo in qofka laga horjoogsado kaqaybgalka marka qofku isagu ka warbixiyo waxa uu gaystay, si dhab ah gacan uga gaysto oo qiimayn iyo dhaqan iskaa ahna sameeyo.

Waxaan oggolaaday inaan u hoggaansamo dhammaan shuruucda kooxda/hawlaha oo aan buuxiya halkaana ku hayo shuruudaha u hoggaansanka ee dhammaan kaqaybgalka kahor iyo shuruudaha waxbarashada ee u qalanka, sidoo kalena, waxaan fahansanahay in la ii diidi karo inaan ka qaybgalo haddii aanan shuruudahan buuxinin.

Waxaan oggolaaday inaan u hoggaansamo dhammaan shuruucda kooxda/hawlaha oo aan buuxiya halkaana ku hayo shuruudaha u hoggaansanka ee dhammaan kaqaybgalka kahor iyo shuruudaha waxbarashada ee u qalanka, sidoo kalena, waxaan fahansanahay in la ii diidi karo inaan ka qaybgalo haddii aanan shuruudahan buuxinin.

Saxeexa/Taariikhda

DIGNIINTA IYO HESHIISKA IN LA ADDEECO TILMAAMAHA

Waxaan ogahay in ciyaarta ama carbiska ciyaarta/kaqaybgalka/tartanka wixii ciyaaro ah ay noqon karaan hawlo khatar ah oo lahaan kara KHATARO DHAAWACYO BADAN. Waxaan fahansanahay in khatarta iyo halisaha ciyaarta ama carbiska ciyaarta/kaqaybgalka/tartanka ciyaaraha dugsiyada u dhexeeya ay kamid yihiin balse ayna ku koobnayn dhimasho, dhaawac xun oo qoorta ah iyo dhaawac laf dhabarta ah (kaas oo keeni kara naafonimo dhammaystiran ama mid qayb ah), dhaawac maskaxda soo gaadha, dhaawac xubnaha gudaha, lafaha, laalaabatooyinka, seedaha, murqaha, iyo carjawaha oo xun, iyo kuwa kale oo murqaha nidaamka lafaha ah iyo dhaawac xun ama laxaad la'aan qaab kale oo jidhkayga ah, caafimaadka guud iyo badqabka. Waxaan fahansanahay in khatarta iyo halisaha ciyaarta ama kaqaybgalka ciyaarta/kaqaybgalka/tartanka ciyaaraha dugsiyada dhexdooda inayna keeni karin oo kaliya dhaawac khatar ah, laakiin laxaad la'aan xun oo mustaqbalka ah oo aan laga shaqaysan karin, in hawlo kale la qabto, hawlaha dhexgalka bulshada iyo faahiyahay, iyo guud ahaanba in noloshu lagu raaxaysto.

Maadaama oo ay jirto khatarta kaqaybgalka/tartamidda ciyaaraha dugsiyada dhexdooda ah, waxaan aqoonsanahay muhiimadda raacidda tilmaamaha tabobaraha ee wixii ku saabsan farsamooyinka ciyaarta, tabobarka iyo shuruucda kale ee kooxda, iwm., waxaan oggolaaday inaan u hoggaansamo tilmaamahaas.

Waxaan sidoo kale fahansanahay in marka aan raaco tilmaamaha Degmadu bixisay, in khatarka kor lagu sheegey aan yaraynayo, laakiin taas oo ku xidhan nooca ciyaarta aan ciyaaro, waxaana wali jira khatar taxadirka la sii qaato iyo nidaamyada la raaco marka laga tago.

Waxaan sidoo kale qirayaa in kubbadda beesbookka, kubbadda kolayga, kubbadda cagta, iyo ta lagdintu ay yihiin ciyaaraha mararka qaar keeni kara in si xun ciyaartoygu iskugu dhacaan sidaasi darteedna khatarta dhaawaca ka iman kara ciyaarahani way kasii daran tahay ciyaaraha kale.

Waxaan akhriyay oo aan fahmay macluumaadka lagu bixiyay *Waraaqaha AD-2 ee Akhri oo Qiimee*. Waxaan dalbaday in uu ii oggolaado Degmo Dugsiyeedka Highline aniga inaan ka qaybgalo/tartamo ciyaaraha ama hawlaha la qoondeeyey ee lagu muujiyey *Foomka Oggolaanshaha Ciyaaraha Fudud*, oo ay kamid yihiin laakiin ayna ku koobnayn, isku dayga, alamiitada, ciyaarista ama sida kale kaqaybgalka ciyaaraha.

KHARASHKA KAQAYBGALKA

KHARASHKA WAXAA LA BIXIYAA TALAADADA 2-aad EE XILI CIYAAREEDKA AMA WIXII KA HORREEYA ~ fadlan waxaad sugtaa wakhtiga la gooyo.

Kharashka la bixiyo lama celinayo marka uu tartanku bilaabmo.

- Guddida Dugsiyada Shacabka Highline waxay ansixiyeen kharashka kaqaybgalka oo ah **\$50.00 ciyaartii** oo dadka kaga qaybgalaya dugsiga sare barnaamijka ciyaaraha fudud. Qiimo ka jaban oo \$25.00 ah ayaa laga qaadayaa ciyaartii shakhsiyaadka loo ansixiyay qadada bilaashka ah ama jaban.
- Shakhsiyaadka waxaa ku waajib ah **inay bixiyaan wax aan ka badan laba xilli** ciyaareed sanad dugsiyeedkiiba.
- Qoysaska ay laba arday ama wax ka badan uga qabgalayaan ciyaaraha dugsiga sare waxaa laga qaadayaa ugu badnaan \$175 sanadkii (\$85 sanadkii qoysaska u qalma qadada bilaashka ah ama jaban).
- Dhammaan kaqaybgalayaasha waxaa ku waajib ah inay iibsadaan kaadhka ASB.

YARAYNTA KHARASHKA KAQAYBGALKA

Ardayda u qalanta qado bilaash ah ama qiime dhimis leh waxay u qalma ka yaraynta kharashka ciyaaraha/hawlaha kaqaybgalka ee kor lagu sheegey. Si aad u hesho qiime dhimista kharashka, waalidka/koriyaha waa in marka hore ay u ansixiyaan Adeegyada Nafaqadu iyaga oo buuxinaya Dalabka Qadada Bilaashka ama Jaban ee onlayn ahaan kaas oo laga heli karo linkiga:

<http://www.highlineschools.org/Page/299>

Macluumaadka Jugta Maskaxda

Jugta maskaxdu waa dhaawac maskaxda soo gaadha, dhammaan dhaawacyada maskaxduna way xun yihiin. Waxa sababa meel la jiidho, wax kugu dhaca ama jug madaxa soo gaadha, ama jug soo gaadha qaybo kale oo jidhka ah oo kadibna awoodaasi u gudubto madaxa. Waxay u dhexeeyaan mid fudud ilaa mid culus waxayna khalkhalin kartaa shaqada caadiga ah ee maskaxda. Inkasta oo badi juguhu fudud yihiin, **dhammaan juguhu khatar ayay leeyihiin waxayna keeni karaan mushkilad ay kamid tahay inuu dheeraado dhaawaca maskaxdu iyo dhimasho haddii aan la ogaan oo aan si wanaagsan loo maaraynin.** Haddii si kale loo dhigo, xataa "qadhawda yar" ama bugtu waxay waxyeelo soo gaadhsiinaysaa madaxa. Jugta ma arki karaysid oo badi jugaha ciyaaruhu waxay yimaadaan iyada oo aan la miyir doorsoomin. Calaamadaha iyo raadka jugta waxaa la arki karaa marka jugtu qofka soo gaadho ama waxay qaadan karaan saacado ama maalmo si si buuxda loogu arko. **Haddii ilmahaagu kuu sheego wax xanuun ah oo jug ah, ama haddii aad ka dareento calaamadaha ama raadadka jugta adiga laftaadu, isla markaaba dhakhtar u gee.**

Calaamadaha waxaa kamid noqon kara hal ama kuwa badan oo ka mid ah kuwa soo socda:

<ul style="list-style-type: none">• Madax-xanuun• "Cadaadis madaxa ah"• Yalaalugo ama hunqaaco• Qoor-xanuun• Dheellitirka oo luma ama dawakhaad• Aragga oo aan fiicnayn, qofka oo muuqaaladu u bataan, ama aragga oo haydh galo• Qaylada ama laydhka oo qofka dhiba• Tabcaan ama qunyar-socod dareemid• Dareemid ceeryaan ama dabayl• Kala daadasho• Isbaddal qaabkii hurdada ah	<ul style="list-style-type: none">• Qofka oo illooba wax• "Waxbaa kaa siya"• Daal ama tamar yar• Murugo• Warwar ama isku buuq• Xanaaq• Caadifad badan• Wareer• Mushkilad wax u fiirsi ama xasuusta ah (ilowshaha ciyaarta la ciyaarayay)• Kusoo celcelin isla su'aashii/fikirkii
--	---

Calaamado ay arki karaan kooxda kale, waalidka iyo tabobarayaasha waxaa kamid ah:

<ul style="list-style-type: none">• Qofka oo dhacdhacaya• Bandhiggii wajiga oo maqan• Waxa loo diray oo uu qofku garan waayo• Ciyaarta oo uu illoobo• Ay iskaga dhexdaadato ciyaartu, dhibcuhu, ama cidida uu la ciyaarayaa• Dhaqdhaqaaqu uu ku adkaado ama ay ku adkaato inuu dadka ay isla helaan• Su'aalaha qunyar uga jawaabo• Hadalkiisa oo isku dhex daata• Muujiya isbaddal habdhaqan ama shakhsi ahaaneed• Aan xasuusnin wixii ka horreeyay jugta• Aan xasuusnin wixii ka danbeeyay jugta• Suuxdin ama gariir• Wixii isbaddal ah ee ku yimaada handhaqanka ama shakhsiyada caadiga ah• Miyir beel
--

Siday wax noqonayaan haddii ilmahaagu uu ciyaarta ku ciyaaro isaga oo iug qaba ama ay hore ugu soo noqoto?

Ciyaartoyga leh calaamadaha iyo raadka jugta waa in isla markaaba ciyaarta laga saaraa. Haddii uu sii wado ciyaarta iyada oo ciyaartoyga da'da yari qabo calaamado iyo raad jageed waxay gaar ahaan u horseedi kartaa dhaawac wayn. Waxa jira korodh halista dhaawaca wayn oo jugtu keento in muddo ah marka jugtu dhacday kadib, gaar ahaan haddii ciyaartoyga ay ku dhacdo jug cusub taas oo aanu si buuxda uga soo bogsan jugtii hore. Tani waxay horseedi kartaa inuu dheeraado wakhtiga lagaga ladnaanayaa, ama ay xataa keento barar maskaxda ah oo xun (xanuun saamayn labaad ah) kaas oo daran oo xataa keeni kara natiijo daran. Waxaa la

og yahay in carruurta dhawr iyo toban jirada ahi ee ciyaartoyda ah inayna badanaa sheegin sida uu u jiro dhaawacu. Jugtuna kama duwana. Sidaasi darteed, maamulka waxbarashada, tabobarayaasha, waalidka iyo ardayda ayaa muhiim u ah badbaadada ardayga ciyaartoyda ah.

Haddii aad u malaynayso in ilmahaaga ay soo gaadhay jugi

Ciyaar kasta oo loo maleeyo inay soo gaadhay jugi waa in laga saaraa ciyaarta ama alamiitada isla markaaba. Ciyaartoyna inuu soo noqdo ma aha dhaawac ama jug maskaxda kasoo gaadhay kadib, iyada oo aan loo eegeynin heerka jugta ama dhakhsaha calaamaduhu kaga tagtay, haddii aanu u oggolaan dhakhtar. Waa in caafimaadka ciyaartoyga lala socdaa dhawr saacadood. "Sharciga Zackery Lystedt" ee Washington waxaa uu dhigayaa hirgalinta iyo joogtayn soo noqosho muddo dheer oo laga shaqeeyay oo in loo hogaansamo ah habraaca jugta taas oo lagu taliyo dhawr sano:

"Qofka dhallinyarta ah ee loo arko inuu soo gaadhay jug ama dhaawac madaxa ah ama looga shakiyo waa in laga saaraa ciyaarta ama tabobarka tartanka wakhtigaas"

oo

"...kuma soo noqon karo ciyaarta ilaa ciyaartoyga uu eego daryeel-bixiye liisan haysta oo loo tabobaray qiimaynta iyo maamulidda jugta iyo in la siiyo qoraal cad oo muujinaya inuu ciyaarta ku noqon karo oo bixiyaha daryeelka caafimaad ka socda".

Waa inaad markasta u sheegtaa tabobaraha ilmahaaga haddii aad u malaynayso in ilmahaaga ay soo gaadhay jugi. Xasuusnaw inay dhaanto inaad hal ciyaar ah ka maqnaato halka aad xilli ciyaareedka oo dhan uga maqnaan lahayd. Marka laga shakiyo, ciyaartoygu wuu fadhiisanayaa.

NIDAAMKA KU NOQOSHADA KAQAYBGALKA

Haddii ilmaha laga helo jugta WAA in ay raacaan nidaam kusoo noqosho oo aayar ah oo kaqaybgalka ah (kaas oo uu la socdo bixiye daryeel caafimaad fasax haysataa) kahor inta aan loo oggolaan in uu si buuxda ugu noqdo.

Nidaamka ku noqoshada ciyaarta lama bilaabayo ilaa qofka ay ka baaba'aan calaamadihii iyo raadkii jugtu. Marka ay baaba'aan calaamaduhu, ciyaartoygu waxa uu bilaabayaa inuu si qunyar qunyar ah kusoo noqdo. Kusoo noqoshadan qunyarka ahi waxay ku bilaabantaa jimicsi fudud kaas oo kaliya loogu talagalay in garaaca wadna uun kor loogu qaado (5-10 daqiiqo guclayn ama wadis baaskiil ah) iyo in maalin kasta laga sii kordhiyo ilaa inta uu ilmaha aanu lahayn wax calaamad ah. Haddii wakhti kamid ah wakhtiyada ay calaamaduhu kusoo laabtaan, ciyaartoyga waa laga saarayaa ciyaarta.



Mudane Waalid/Koriye,

Dugsiyada Shacabka Highline waxay hirgaliyeen barnaamij cusriyeyneed oo loogu talagalay ciyaaraha ardayga dugsiya sare kuwaas oo ah qaar kamid ah barnaamijyada ciyaaraha dugsiyada dhexdooda. Barnaamijka waxa uu kaalmayn doonaa tabobarayaashayada ciyaaraha inay qiimeeyaan oo ay dawayn karaan dhaawaca madaxa (sida, jugta). Si hab wanaagsan loogu maareeyo jugta ardayga ciyaartoyga ah soo gaadhay, waxaanu hirgalinay barnaamij softweer ah oo lagu magacaabo ImPACT (Shaybaadhka Garashada iyo Qiimaynta Isla Markaaba Jugta Kadib). ImPACT waa shaybaadh kombuyuutar ku shaqeeya kaas oo qaar badan oo ah xirfadlayaal, ardayda kuuliyadaha iyo ciyaaraha dugsiya sare ka faa'idaystaan dalka oo dhan si ay si wax ku ool ha ugu baadhaan oo ay ugu maareeyaan jugta. Haddii ciyaartoyga la aaminsan yahay inuu soo gaadhay dhaawac madaxa ah inta uu ciyaarta ku jiray, ImPACT ayaa loo adeegsanayaa si loo ogaado inta uu le'eg yahay dhaawaciisa maduxu iyo goorta uu si buuxda ciyaartoygu uga bogsaday dhaawacaas.

Shaybaadhka kombuyuutarka waxaa la mariyaa ciyaartoyda kahor inta ayna bilaabin tabobarka ama tartanka. Shaybaadhkan aan muuqan waxaa loo sameeyay qaab "fiidyaw geem" oo kale ah waxaanu qaataa 15-20 daqiiqo. Wuu fudud yahay, ciyaartoy badana waxay xiiseeyaan ka gudbidda caqabadaha shaybaadhka. Guud ahaan, shaybaadhka ImPACT waa shaybaadh jidheed oo maskaxda ah oo xilliga ciyaaraha ka horreeya. Waxa uu la socdaa macluumaadka sida xasuusta, wakhtiga jawaabcelinta, xawaaraha, iyo u fiirsashada. Laakiin, ma aha baadhitaan garaad (IQ) ah.

Haddii jug looga shakiyo, ciyaartoyga waxaa markale laga qaadayaa shaybaadhka. Macluumaadka shaybaadhada xilli ciyaareedka kahor iyo kadib waxaa la siiyaa dhakhtarka deegaanka ama, si uu gacan uga gaysto qiimaynta dhaawaca. Macluumaadka la soo ururiyey waxaa sidoo kale lala wadaagi karaa dhakhtarka qoyskaaga. Macluumaadka shaybaadhkani waxa ay u sahlayaa xirfadlayaasha caafimaadka inay go'aamiyaan wakhtiga habboon ee ciyaartoygu ciyaarta ku noqon karo ee munaasabka ah oo ayna waxyeelo soo gaadhaynin. Haddii dhaawac noocan oo kale ah uu soo gaadho ilmahaaga, waxaa si dhakhso ah laguula soo socodsiiin doonaa macluumaadka oo dhammaystiran.

Waxaa doonayaa inaan sheego in shaybaadhka ImPACT uuna ahayn jidhka wax la gelinayo, oo aanu wax khatar ah u lahayn ardayga ciyaartoyga ah. Waanu ku faraxsanahay inaanu hirgalino barnaamijkan maadaama oo macluumaadka ugu wanaagsan ee la heli karo uu bixinayo ee lagu maarayn karo jugta iyo in laga hortago dhaawac maskaxda soo gaadha kaas oo dhawr jugood ka dhalan karaan. Maamulka, tabobaridda, iyo shaqaalaha tabobarka ciyaartoyda ee ku sugan Dugsiyada Shacabka Highline waxaa ay ku dadaalayaan inay ilaaliyaan caafimaadka iyo badbaadada ilmahaaga oo u ah kan ugu muhiimsan ciyaarta ardayga. Fadlan ku laabo bogga ku lifaaqan si aad u saxeeedo. Haddii aad ka qabto wax su'aalo barnaamijkan, fadlan igala soo xidhiidh philip.willenbrock@highlineschools.org ama 206-631-3014.

Mahadsanid,

Philip J Willenbrock,
Agaasimaha Ed.D ee
Ciyaartoyda Dugsiyada
Shacabka Highline