



DISTRICT 196

One District. Infinite Possibilities.

Kusoo dhawoow DUGSIGA BARBAARINTA 2024



Kusoo dhawoow Dugsiga Barbaarinta 2024

Baaritaanka Caafimaadka iyo Korriinka Dhallaanka
Haddii canugaaga aanu soo marin nidaamka baaritaanka, fadlan
ballantaada ku qabso adigoo maraya mid kamid ah siyaabaha soo socda:

Onlaynka: www.district196.org/screening

Taleefan: 651-423-7899

Iimaylka: ecscreening@district196.org

Degmo Dugsiyeedka 196

Xarunta Adeegga Degmada ee Baaritaanka Caafimaadka
iyo Korriinka Dhallaanka

14301 Diamond Path

Apple Valley, MN 55124

Ma jiro wax kharash ah oo la isaga qaadayo baaritaanka.
Ballamaha baadhitaanada waxa la helayaa maalmaha shaqada
todobaadka, iyo sidoo kale fiidad iyo Sabtiyo la doortay bilkasta.

Kusoo dhawoow Dugsiga Barbaarinta ee

Tani dhabtii waa waqti xiiso u leh carruurta iyo qoysaska labadaba.

Waxaan rabnaa waayo-aragnimada canugaaga inay noqoto mid wanaagsan oo faa'iido leh.

Waxaan rajeyneynaa in buug-yarahani uu yahay mid xogsiin ah kana jawaabo qaar kamid ah su'aalahaaga ku aadan dugsiga barbaarinta. Waxaad sidoo kale adiga qeyb muhiim ah ka tahay hawshan.

Waxaanu rajeyneynaa in aanu qeyb ka noqono safarka xiisaha badan ee canugaaga!

Tusmada Mowduucyada

Falsafadda iyo Aragtiyaha WaxbarashadaHore	7
Jadwalka Dugsiga Barbaarinta.....	7
Sidee Ayaan Uga Caawin Karaa Canugeyga Isku Diyaarinta Dugsiga Barbaarinta?	8
Badbaadada Shakhsiyeed – Tagitaanka iyo Ka Imaanshiyaha Dugsiga	9
Macluumaadka Caafimaadka	10
Maalinta Caadiga ah ee Dugsiga Barbaarinta	14
Magac Qorista	15
Tirooyinka	16
Shaxda Alifbeetada.....	17
26 Ereyada Badanaa Soo Noqnoqda.....	18

Kusoo dhawoow Dugsiga Barbaarinta 2024

FALSAFADDA WAXBARASHADA HORE

Hadafka waxbarashada hore waa in la kobciyo horumarka carruurta si ay u noqdaan kuwo wax weydiya, u heellan inay wax bartaan, hal-abuur leh, kalsooni qaba, naxariis badan oo is-dira. Waayo-aragnimada waxbarashada hore waxay fursado siisaa tayoooyinkan si ay u horumariyaan oo ay aasaaska ugu dhigaan waxbarashada mustaqbalka. Waxbarashada hore waa in ay taageertaa iskaashiga waxbarashada, isdhexgalka, isku kalsoonaanta caafimaadka qabta iyo hal-abuurka, oo ay sare u qaadaa kobaca xallinta mashaakilaadka, go'aan qaadashada iyo xirfadaha wada-xiriirka.

Barnaamijka waxbarashada hore waxa uu ka kooban yahay waxqabadyo macalinku fududeeyo, oo baraatiko ah oo wax ka qabta baahiyaha iyo danaha gaarka ah ee canugga, iyo sidoo kale qaab-dhismeedyada manhajka. Carruurta waxay qaataan mas'uuliyad shakhsi ahaaneed oo sii kordheysa iyo madax-bannaani inta ay korayaan oo ay sii kobcayaan.

Isku xirnaanta muhiimka ah ee ka dhexeysa guriga, dugsiga iyo bulshada ayaa lagu qiraa laguna xoojiyaa barnaamijka waxbarashada hore. Qoysaska iyo macalimiinta waxay si iskaashi ah uga shaqeeyaan dhiirigelinta iyo ka taageeridda carruurta safarkooda gaarka ah ee waxbarashada nololaha oo dhan.

ARAGTIYAHA WAXBARASHADA HORE

- Carruurnimada hore waa wakhti cajiib u ah horumarka nafsiyeed, jir ahaaneed, bulsho ahaaneed iyo tacliinta inta dariiqooyin badan oo waxbarasho la dejinaayo.
- Waxbarashadu waa nidaam bulsho oo carruurta ay wax ku barato ciyaar, sahamin iyo wax-weydiin.
- Qoysasku waa macalinka koowaad uguna saameynta badan ilmaha.
- Canug kasta wuxuu leeyahay awoodo u gaar ah, kuwaasoo u leh faa'ido isla markaana kobciya qoyska, dugsiga iyo bulshada.
- Carruurta waxay ku kobacdaa deegaan nabdoon oo baahiyahooda lagu daboolo ixtiraam la wadaago, xanaaneyn iyo joogteyn.
- Iskaashiyo qoys, dugsi iyo bulsho oo xoogan ayaa gacan kageysta xaqiijinta guusha canugga ee iskuulka iyo wixii ka danbeeya.

JADWALKA DUGSIGA BARBAARINTA

Agoosto 2024

Macluumaadka gaadiidka ayaa loo dirayaa guryaha qoysaska

Agoosto 26, 2024

Caddeymaha tallaalada ayaa loo geynayaa kalkaaliyaha dugsiga

Agoosto 28 & 29, 2024

Imtixaanaadka Akhris-qoraalka

Sibteembar 3, 2024

Maalinta ugu horreysa ee dugsiga ee fasallada K-5

Kusoo dhawoow Dugsiga Barbaarinta 2024

SIDEE AYAAN UGA CAAWIN KARAA CANUGEYGA ISKU DIYAARINTA DUGSIGA BARBAARINTA?

Waalidiintu waa macalimiinta koobaad uguna muhiimsan carruurtooda. Laga bilaabo maalinti uu canugaagu dhashay, waxaad ku mashquulsaneyd in aad isaga ama iyada barto xirfado, luuqadda iyo fahamka aduunka.

Carruurta waxay ka helayaan waxbarashada waalidiintuna gacan kageysan karaan kobcinta jecleysiinta waxbarashada iyadoo:

- Wadajir wax u akhrinaya, kadibna ka wada-hadlaya sheekada iyo sawirada
- La hadlaya dadka waaweyn iyo carruurta kale (si taxadar leh u dhegeysanaya dadka kale, tookeysanaya hadalka, weydiinaya su'aalo, iwm.)
- Abuuraya sheekooyin, ka hadlaya fikradaha, baahiyaha ama su'aalaha
- Sharrixidda sida ay arrimuhu u shaqeeyaan
- Wadajir u ciyaaraya ciyaaro oo u ciyaaraya iskooda
- Wada heesaya oo wada baranaya heesaha, iyadoo siinaya fursado ay ku helaan dhammaan noocyada muusikada
- Bixinta dheellitirnaanta waqti-ciyaareed habaysan iyo mid aan habaysnayn
- U bandhigidda canugaaga ee goobo cusub, waxyaabo iyo fursado waxbarasho
- Ka caawinta ilmahaaga inay sheegaan baahiyahooda iyo baridda inay caawinaad weydiistaan marka ay u baahanyihiin

Waalidiintu waxay sidoo kale carruurta ka caawin karaan inay dhistaan xirfado wax ku ool ah oo taageera guushadugsiga:

- Barashada sida loo xiro/furo jiinyeerada, badhannada iska dabcinta dharka, guluusyada iyo xargaha kabaha
- Isticmaalka safaleetiga iyo daboolista qufaca iyo hindhisada
- Dhihidda magaca hore iyo kan dambe
- Aqoonsiga magaca qoraalka ah ee farta waaweyn xilliga bilowga iyo inta kale far yaryar
- Isticmaalka qalinka midabeynta, qalin koobiga, qalin qoriga, koollada iyo maqasyada
- Ka caawinta inay sheeyaasha meel dhigaan kadib isticmaalkooda

Waalidiintu waxay door muhiim ah ka ciyaaraan guusha dugsiga ee ilmahooda. Waxaanu maalin kasta ka codsanaa waalidiinta inay ilmahooda ka caawiyaan isu diyaarinta iskuulka. Waxaad tani ku sameyn kartaa adigoo u fiirsanaya jadwalka dugsiga barbaarinta ee waxqabadyada gaarka ah ama sheeyaasha loo baahan yahay; oo xaqiijinaya in canugaagu si sax ah u lebigtay, uu qaato boorsada dhabarka oo buuxda una degdego iskuulka. Adigoo ku dhiirigelinaya canugaaga inuu si joogto ah u xaadiro iskuulka, waxaad ka caawineysaa inuu yeesho caadooyinka shaqada ee xilkasnimada ah uuna muujiyo qiimaha waxbarashadu leedahay.

Waxaan ku boorinaa waalidiinta inay soo booqdaan iskuulkeena. Fadlan la xiriir macalinka canugaaga si aad u hesho waqtiyada booqashada/ isxilqaanka. Haddii aad jeclaan lahayd inaad isa soo xilqaanto balse aadan awoodin in aad iskuulka timaado, waxaa sidoo kale jira siyaabo aad guriga ugu caawin karto. Sidoo kale, fadlan la xiriir macalinka canugaaga.

Waxaa jira waqtiyo sanadka dhexdiisa ah oo ay waalidiintu su'aalo ama walaacyo ka qabaan horumarka ilmahooda ama barnaamijka dugsiga barbaarinta. Fadlan xor u noqo in aad wacdo ama la xiriirto macalinka canugaaga wixi walaacyo ama su'aala ah ee laga yaabo in aad qabto.

Waqti gaar ah u yeel maalinkasta oo ay ilmahaagu kaaga sheekeeyaan maalintooda dugsiga barbaarinta. Canugaaga ku dhiirigeli inuu wax kaaga sheego hawl uu jecel yahay kulana wadaago sheeyaasha uu guriga ku keenay boorsada dhabarka ee iskuulka. Fadlan qaado waqti aad ku akhriso farriimaha iskuulka sida wargeysyada, jadwalada iyo qoraallada kale ee guriga loo soo diro. Kuwani waxay kaa caawinayaan inay xog kaa siiyaan hawlaha ka socda fasalka iyo iskuulka oo dhan.

Kusoo dhawoow Dugsiga Barbaarinta 2024

Waxaa muhiim ah in waalidiintu xoojiyaan xirfadaha iyo fikradaha carruurta lagu baro iskuulka. Inaad kor wax ugu akhrido guriga waa qodob muhiim u ah guusha wax akhrinta mustaqbalka ee canugaaga. Jawi taageero ah sii ilmahaaga adigoo ku bogaadinaya dadaalkooda iyo guushooda iskuulka.

Sumadida

Fadlan si cad sumad ugu yeel waxyaabaha uu leeyahay canugaaga, oo ay ku jiraan kabaha buudka, sigsaamaha gacmaha, jaakadaha, koofiyadaha, kabaha iyo alaabaha kale ee shaqsiyeed.

Barnaamijka Adeegga Cuntada Saamarka ee Federaalka

Barnaamijka Adeegga Cuntada Saamarka ee Federaalka wuxuu cunto bilaash ah siiyaa qofkasta oo 18 sano jir ah ama kayar. Si aad u hesho iskuulka ugu dhow ee laga bixiyo adeeggan fadlan booqo <http://www.district196.org/services/food-and-nutrition-services>. *Goobaha waxaa bogga webseedka lagu dari doonaa Abriil dhexdeeda.*

BADBAADADA SHAKHSIYEED – TAGITAANKA IYO KA IMAANSHIYAHA DUGSIGA

Waxay muhiim u tahay badbaadada ilmahaaga in ay yaqaanaan waxyaabaha soo socda:

- Magacooda, lambarka telefoonka, wadada iyo lambarka guriga
- Ardaydu waa inay kaliya aqbalaan inay gaari la raacaan waalidiinta ama darawalada kale ee uu oggolaaday iskuulka ama waalidka

Haddii ilmahaagu u lugeeyaan iskuulka, fadlan xaqiiji inay garanayaan waxyaabaha soo socdo:

- Meesha ugu ammaansan ee lagu socdo inay tahay dhabbaha dhinaca ee lugeynta
- Sida loo gudbo wadada
- Macnaha calaamadaha taraafigga
- Muhiimadda ay leedahay in wadooyinka laga gooyo oo kaliya dhabbaha loogu talagalay in dadku ay ka gooyaan iyada oo ay kormeerayaan ilaalada goynta wadada ama roondada dugsiga
- Waddada ugu toosan uguna badbaadsan ee loo maro iskuulka
- In aysan istaagin ama booqan meelo aan loogu talagalin inta ay u socdaan ama ka imaanayaan iskuulka

Haddii ilmahaada ay bas u raacaan iskuulka, waa in ay ogaadaan:

- Inay baska sugaan iyagoo ka duruqsan wadada
- Waa inay si taxadar leh ku koraan ugana dagaan baska
- In caawiyayaasha baska iskuulka loo diyaariyay badbaadada, inay ardayda ka caawiyaan inay gooyaan wadada iyo inay kaga dagaan kana raacaan baska isgoysyada mashquulka ah
- Inay toos u aadaan meesha uu istaago baska subixi oo ay toos u soo aadaan guriga kadib marka la keeno dhammaadka maalinta
- Ardaydeena dhigata dugsiga barbaarinta badankooda waxay si nabad ah uga lugeeyaan meesha uu basku istaago iyaga oo aan la kormeerin maalinkasta. Haddii aad doorato in aad kula kulanto ilmahaaga meesha uu basku istaago waa in aad imaadaa shan daqiiqo kahor waqtiga keenista ee la qorsheeyey. Haddii aad si joogta ah kula kulanto ilmahaaga meesha uu basku istaago oo aadna daahdo, fadlan Waaxda Gaadiidka ka wac 651-423-7685.

Kusoo dhawoow Dugsiga Barbaarinta 2024

MACLUUMAADKA CAAFIMAADKA

Caafimaadka wanaagsan ayaa aasaas u ah nolol wanaagsan oo wax soosaar leh. Ujeedada barnaamijka caafimaadka dugsiga waa in lagu joogteeyaa, lagu hagaajiyaa oo kor loogu qaadaa caafimaadka ilmaha jira da'da iskuulka laguna yareeyo caqabadaha ka haysta waxbarashada.

Kalkaaliye dugsiga oo ruqsad haysta (LSN) ayaa la helayaa inta lagu jiro maalinta dugsiga si uu adiga iyo canugaaga uga caawiyo walaacyada iyo su'aalaha la xiriiira caafimaadka. LSN waa kalkaaliye diiwaangashan oo afarsano wax soo bartay oo haysta shahaadada kalkaalinimada caafimaadka dadweynaha. Kalkaaliyaha ogeysii xaaladaha caafimaad ee daba dheeraada sida neefta, sonkorowga, xanuunada suuxdinta, xasaasiyadaha daran ama dhacdooyinka kale ee caafimaad ee faragelin kara awooda canugaaga uu ku joogi karo ama kaga qayb qaadan karo dugsiga.

Si aad u hesho macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan siyaasadaha iyo qawaaniinta caafimaad ee Degmada 196, booqo [district196.org/about/ districtpolicies](https://district196.org/about/districtpolicies)

Tebi maqnaansho

Marka laga yimaado inaad si toos ah ula xiriirto dugsiga canugaaga, ogeysiinta maqnaanshaha dugsiga waxaa sidoo kale lagu samayn karaa foomka webka moobilka gacanta. Si aad maqnaansho uga soo tebiso taleefankaaga gacanta ama kombiyuutarkaaga dheskitoobka dhexgal webseedka dugsiga canugaaga oo ku dhufo **Report an absence (Tebi maqnaansho)** oo ku taasho qeybta sare.

Macluumaadka meelaha lala xiriirayo xaaladdaha degdegga

Macluumaadka xaaladaha degdegga ayaa loo baahan yahay kahor inta uusan bilaaban sanad dugsiiyeed kasta waana in si degdeg ah loo cusbooneysiisaa wixii isbeddelo ah. Waa lagu soo ogeysiin doonaa marka ay dhacdo in canugaadu la kulmo shil ama jirro degdeg ah oo aan lagu talinayn in uu ku sii nagaado iskuulka. Waa mas'uuliyadaada ka waalid ahaan ama ka mas'uul ahaan inaad u qabanqaabiso daryeelka ku habboon canugaaga.

Macluumaadka xaaladaha degdegga ah ee ardayga waxaa lagu uurin doonaa Campus Parent Portal. Koodhka furaha u ah Campus Parent Portal ayaa lagu siin doonaa inta ay socdaan imtixaanada Agoosto, haddii aadan lahayn koontada Campus ee ardayda kale ee qoyskaaga katirsan ee Degmada 196. Marki aad hesho koodhka lagu galo, tillaabooyinka lagu furto koontadaada waxaad ka heli kartaa district196.org/community/families.

Baaritaanka jireed

Waxaa si adag loogu talinayaa in canug kasta lagu sameeyo baaritaan jireed 12 bilood gudahood ka hor inta uusan gelin dugsiga barbaarinta si loo ogaado waxna looga qabto wixii walaacyo caafimaad ah oo macluumaad cusub loo siiyo kalkaaliyaha caafimaadka ee dugsigaaga. Waxaa lagugula talinayaa inaad ballan ku qabsato sida ugu dhakhsaha badan ee suuragalka ah.

Tallaalada

Tallaalada waxay ardayda ka ilaaliyaan cudurada la isu gudbiyo ee dhallaanka; iyadoo sidaa daraadeed yareynaya jirrada, maqnaanshaha, iyo xaaladaha caafimaad ee joogtada ah ee saameyn kara awoodda uu wax ugu baranayo. Xeerka Minnesota 121A.15 wuxuu u baahan yahay in dhammaan ardayda dhigata dugsiyada dadweynaha si buuxda uga tallaalan yihiin ama ay haystaan qoraal nootaayo ah oo ka reebaya tallaalada inta ay ka diiwaangashan yihiin dugsiga.

Ka reebitaanada sharciga tallaalka waxaa lagu sameyn karaa iyadoo la gudbinayo mid kamid ah kuwan soo socda:

- Bayaan ka socdo bixiyahaaga daryeelka caafimaadka oo sheegaya in tallaalka aan lagu talineyn sababo caafimaad dartood
- Bayaan ka socdo bixiyahaaga daryeelka caafimaadka oo xaqiijinaya ka difaacsanaanta cudurada
- Bayaan ka reebitaan oo nootaayaysan oo sheegaya in tallaalka lid ku yahay caqiidadaada

Kusoo dhawoow Dugsiga Barbaarinta 2024

Xiriirka Macluumaadka Tallaalka Minnesota (MIIC) waa nidaam gobolka oo dhan ah oo diiwaanada tallaalka elektarooniga ah u keydiya bixiyeyaasha adeegga caafimaadka ee Minnesota iyo dadweynaha. Waalidiinta/ mas'uuliyiinta ayaa mas'uul ka ah bixinta diiwaanada la cusboonaysiiyay, balse kalkaaliyaasha caafimaadka ee iskuulka ayaa inta badan diiwaanada tallaalka sidoo kale ka heli kara MIIC.

Ilaha:

- Halka la iska tallaalo: <https://www.health.state.mn.us/people/immunize/basics/vaxfinder.html>
- Rugaha Tallaalka Degmada Dakota:
<https://www.co.dakota.mn.us/HealthFamily/HealthServices/ImmunizationClinics/Pages/default.aspx>
- Foomka Tallaalka (buuxi dhinaca 2 wixi ka reebitaano ah ee kor ku taxan):
<https://www.health.state.mn.us/people/immunize/basics/imzform.pdf>
- Hel nootaayo (waxaa looga baahan yahay tallaalkada kadhanka ah caqiidadaada):
<https://notary.sos.state.mn.us/search/searchfornotary>

Canugaaga ma dhigan karo iskuulka maalinta koowaad haddii uusan u hoggaansaneyn shuruudaha tallaalka. Wixii macluumaad dheeraad ah, u tixraac xeerka 501.5.5.2P, Ogeysiiska Shuruudaha Sharciga Tallaalka ee Ardayda Dugsiga Barbaarinta Imaanaysa. Si aad u gasho Foomka Tallaalka Ardayga isticmaallinkiga <https://www.district196.org/about/districtpolicies/policy/~board/policies/post/50152p-student-immunization-form>

Goorhore yeelo caadooyin caafimaad qaba si aad u hubiso guusha ubadkaaga

Ku beeridda caadooyin iyo hab-nololeed caafimaad qaba (hurdo/nafaqo ku filan) iyo soo xaadiritaan joogto ah waxay xaqiijiyaan guusha ardayga ee iskuulka xiraa goorhore ilaa dugsiga barbaarinta. Waxaanu ognahay maqnaashiyaal/soo daahitaano badan, sababti ay noqotaba, ay u keeni karto carruurta inay dib u dhacaan tacliin ahaan iyo bulsho ahaanba.

Tilmaamaha in aad ilmahaaga u dirto iyo inkale iskuulka

Waxaanu rabnaa in caruurta dugsiga joogto oo u diyaar ahaato waxbarasho. Raacitaanka tilmaamayaasha ayaa la dejiyey si loo go'aamiyo wakhtiga caruurta joogayso guriga. Waxay u baahan karaan nasasho guriga ah haddii ay leeyihiin:

- Qandho ka badan 100 darajo
- Matagid
- Shuban, ama aanay
- Dareemayn caafimaad ay kagasoo qeybgali karaan maalintaa dugsiga.

Ilmahaagu waa inuu joogaa guriga 24 saac kadib marka astaamihiisa la dejiyo. Tani waxay ka hortagaysaa fiditaanka xanuunada faafa waxayna u saamaxaysaa ardeyga fursad uu ku nasto kaganasoo kabto xanuunka si dhammeystiran. La xiriir kaaliyaha caafimaadka ee iskuulkaaga haddii aad su'aalo ka qabto jirrada canugaada.

Degmo dugsiyeedka ayaa raaci doonta tilmaamaha Waaxda Caafimaadka ee Minnesota ee cudurada laga hortagi karo tallaalka (sida, jadeecada, bus-buska, xiiq-dheerta iyo COVID-19).

Macluumaadka injirta madaxa ee dugsiyada

Iyadoo injirta madaxu dhib noqon karto, lama tilmaamin inay cudur faafiso. Nadaafadda shakhsi ahaaneed ama nadiifsanaanta guriga ama dugsiga wax shaqo ah kuma laha injirta madaxa.

Haddii injir nool laga helo canug jooga iskuulka, waalidka/mas'uulka ayaa lala xiriiri doonaa. Kheyraadka iyo waxbarashada ku saabsan ikhtiyaarada daaweynta ayaa lala wadaagi doonaa. Canugu wuxuu ku sii nagaan karaa iskuulka haddii waalidka/mas'uulka uusan awoodin inuu goorhore wato. Ugxanta (ukumaha) ayaa baaqi sii ahaan kara daaweynta kadib, balse injirta nool waa in la ciribtiraa.

Kusoo dhawoow Dugsiga Barbaarinta 2024

Injirta madaxu waa wax ku badan carruurnimada mana jiraan wax ogeysiisyo ah oo loo diro guriga ama looga reebayo iskuulka. Waalidka/mas'uuliyiinta taa beddelkeeda, waxaa lagu booriyaa inay sannad dugsiiyeedka oo dhan injir ka hubiyaan madaxa ilmahooda.

Labadaba Akadeemiyada Mareykanka ee Dhakhaatiirta Carruurta iyo Ururka Qaranka ee Kalkaaliyayaasha Dugsiyada waxay u doodaan in siyaasadaha “ugxan-injir-maya” la joojiyo. Siyaasadaha “Ugxan-injir-maya” ee kaga baahanaya ilmaha inay xor ka ahaadaan ugxanta injirta kahor inta aanay ku laaban dugsiyada waa in la joojiyaa sababahan soo socda dartood:

- Ugxanta badankeeda waxay $\frac{1}{4}$ inji u jirtaa basada. Ugxanta noocan ah caadi ahaan ma aha kuwo noolaan kara oo aad uma badna inay dillaacaan si ay u noqdaan injir xamaaranaysa, ama dhab ahaantii waxay noqon karaan qolof maran, oo sidoo kale loo yaqaano ‘qolfoof.’
- Ugxamaha waxay ku dhagan yihiin salka timaha oo aad bay u adag tahay in si guul ah loogu wareejiyo dadka kale.
- Culayska maqnaanshaha aan loo baahnayn ee ardayda, qoysaska iyo bulshada ayaa si aad ah uga miisaan culus khataraha la xiriira injirta madaxa.
- Aqoonsiga khaldan ee ugxamaha injirta ayaa aad u badan inta lagu jiro hubinta ugxamaha ee ay sameeyaan shaqaalaha aan ahayn kuwa caafimaadka.

Wax badan oo ku saabsan: <https://www.cdc.gov/parasites/lice/head/treatment.html>. Kheyraadka macluumaadka ee webseedkan waa kuwo dadweyne waxaana loo daabici karaa koobiyeen iyo qaybin dheeraad ah.

Daawada

Kalkaalisda dugsiga ayaa siin doonta daawooyin markay daruuri u tahay ilmahaaga inta lagu jiro maalinta dugsiga.

- Dibu Fiiri Sharciga Bixinta 506.2.2.AR, Bixinaya Daawada;
- Dhammeystir waraaq-hawleedka kuhaboon: Habraaca Degmada 506.2.2.1P, Oggolaanshaha Bixinta Daawada La Qoray ee Dugsiga, iyo
- Sii kalkaalisada dhalada farmashigu calaamadiyey oo ay ku jirto daawada.
- Ogeysii kalkaalisada haddii ibuprofen ama acetaminophen horey loo siiyey dugsiga kahor.

La xiriir kalkaaliyaha caafimaadka ee dugsigaaga wixi isbeddelo ah oo ku yimaada dawada canugaaga, isbeddelada xaaladda caafimaad ama hab kasta oo caafimaad (sida, quudinta tuubada, antibiyootiga, tuubo-gelinta) ee loo baahan karo inta canugaagu uu joogo iskuulka.

Xasaasiyadaha cuntada

Carruurta waa kooxda dadweynaha ugu badan ee ay saameeyaan xasaasiyadaha cuntada. Cuntooyinka inta badan keena calaamadaha xasaasiyadda ee carruurta waa lawska, lawska geedaha, caanaha, ukunta, soyga, kalluunka iyo sarreenka. Carruurta badankooda waa ay ka koraan xasaasiyadooda cuntada, hase yeeshee, xasaasiyadda lawska, lawska geedaha (almonds, pecans, walnuts, iwm.) iyo cuntooyinka badda waxay noqon karaan kuwo nolosha oo dhan ah. Fadlan ogeysii kalkaaliyaha caafimaad ee iskuulkaaga wixi xasaasiyado ah oo uu canugaagu qabo, gaar ahaan xasaasiyadda halista ku ah nolosha, si ay kaala shaqeeyaan inaad hesho dawooyinka degdega ah ee lagu isticmaalayo iskuulka, loo yareeyo khatarta iyo abuurista wacyiga kuwa si dhow ula shaqeeya canugaaga.

Waxaanu ku boorinaa waalidiinta inay ku lug yeeshaan qorshaynta dhacdooyinka fasalka ee gaarka ah halkaas oo cunto dukaan laga soo gaday la siin karo.

Waxaanu sidoo kale ka codsaneynaa waalidiinta inaad xaqiijisaan in wejiga iyo gacmaha ilmahiina la dhaqay kahor inta aysan imaan iskuulka, gaar ahaan haddii ay hadda cuneen subagga lawska ama wax laga sameeyey laws. Haddii canugaagu tago xannaanada maalinti kahor iskuulka, fadlan kula tali dhaqankan si ay u badbaadaan ardayda fasalka la dhigato canugaada.

Haddii canugaagu ubaahan yahay in cunto loo habeeyo nafo darteed, fadlan kala shaqee bixiyaha daryeelka caafimaadka ee ku haboon iyo kalkaaliyaha dugsiga.

Kusoo dhawoow Dugsiga Barbaarinta 2024

Xasaasiyadaha cinjirka

Badbaadada dhammaan ardaydeena, fadlan buufimaha cinjirka ah ha u soo dhiibin iskuulka. Buufimaha cinjirka ah waxay khatar weyn ku yihiin carruurta. Marka si joogta ah looga agdhawaado cinjirka, caag dabiici ah oo laga helo badeecooyin badan, tiro sii kordheysa oo dad ah ayaa xasaasiyad ka qaadaya cinjirka waxaana ku dhacaya xasaasiyadda cinjirka. Xasaasiyadahani waxaa laga yaabaa inay u fudud yihiin sidii cuncunka maqaarka ama u khatargeliyaan nolosha sidii dhibaatooyinka neefsiga iyo wadnaha. Halka qaab ee looga hortago falcelinta xasaasiyadeed ee cinjirka waa in si adag looga fogaado agtiisa.

Liiska hubinta bilaabidda iskuulka

Dhammaan Waalidiinta iyo Ardayda:

- Xaqiiji in tallaaladu yihiin kuwi ugu dambeeyey.
- Dib u eeg talooyinka nadaafadda si looga hortago faafitaanka caabuqyada (dhaq gacmaha oo ku qufac/hindhis xusulkaaga).
- Yeelo waqti jif iyo waqti soo kicid si aad u xaqiijiso hurdo kugu filan oo joogto ah.
- Yeelo hab joogto ah oo loogu talagalay shaqada guriga iyo hawlaha dugsiga kadib ah.
- Maalin kasta ka quraaco guriga ama dugsiga.
- Ka caawi dookhashada dhar ku habboon, tusaale ahaan, xirashada kabo istareex ah oo nabdoon. Waxaan si adag uga digaynaa in dacas loo soo xirto iskuulka.
- Wada-xiriir furan la yeelo canugaaga si aad u xaqiijiso in ammaan uu ku yahay/tahay iskuulka. Haddii walaac yimaado, la xiriir macalinka ama maamulaha isla markiiba.
- Ku lug yeelo! Iska qor ururka waalidka (PTA/PTO), oo kalandarkaaga ku calaamadeyso dhacdooyinka sida habeen ku-noqoshada dugsiga iyo kulamada waalidka/macallimiinta.

Waalidiinta haysta carruur qaba walaac caafimaad:

- Xaqiiji in walaacyada caafimaad ee canugaaga aad la wadaagto dugsiga iyo kalkaaliyaha caafimaad ee dugsiga.
- Isbar adiga iyo canugaaga kalkaaliyaha dugsiga.
- Keen faritaanada hadda ee daryeel-bixiyaha caafimaadka oo saxiixan.
- U fasax kalkaaliyaha dugsiga inuu la xiriiro bixiyaha daryeelka caafimaadka ee qoyskaaga.
- Bixi macluumaadka lagala xiriirayo waalidka/mas'uulka oo iskuulka la socodsii wixi isbeddelo ah.

Waxaa laga soo xigtay Ururka Qaranka ee Kalkaaliyeyaasha Dugsiga

Kusoo dhawoow Dugsiga Barbaarinta 2024

MAALINTA CAADIGA AH EE DUGSIGA BARBAARINTA

(6 saac iyo 20 daqiiqo)

Furitaanka/kulanka subixi Kor u

akhrinta isdhexgalka leh

Dhisidda luqadda, aqoonta asalka ah, fikradaha ku saabsan daabacaadda, xirfadaha aasaasiga ah & caadooyinka in la noqdo akhriste iyo qoraa

Kordhinnada iyo kobcinnada

Kala duwidda iyadoo lagu saleynayo awoodaha iyo baahiyaha ardayda

Qado iyo nasiino

Muusig/Jiim/Farshaxan

Xisaabta geeska

Sayniska, Cilmiga Bulshada,

Caafimaadka Xisaabta

Nadiifinta/dareerista

Furitaanka

Furitaanka waxaa kamid ah ogeysiisyo, is-xaadiris, kulanka subaxda, jadwalka, wadaagga iyo hawlaha dhismaha bulshada.

Qoraal-Akhriska

Ardaydu waxay bilaabaan sanadkooda dugsiga barbaarinta iyadoo bulshada ku dhisaya barashada ku saabsan naftooda iyo kuwa kale. Akhriska, qorista, wacyiga dhawaaqa, dhawaaqyada, cilmi-baarista iyo fikirka qotada dheer, xalinta mashaakilaadka, dhisidda luqadda iyo xirfadaha dhegeysiga ayaa aasaas u ah barnaamijkeena akhris-qoraalka.

Iyadoo xisaabta lagu darsanayo baahiyaha gaarka ah ee canug kasta, waxaanu si aad ah uga shaqaynaa sidii aan u kobcin lahayn horumarinta madax-banaanida, is-diridda, iyo damaca.

Xisaab

Manhajka xisaabta ee dugsiga hoose wuxuu ku dhisan yahay fahamka xisaabta, xirfadaha iyo aqoonta ardayda ee heerka fasal kasta. Waxa uu isku dhafaa fikradaha sida tirada iyo xisaab-fallada, qaababka, joomatariga iyo cabbirka. Hab-tusaalooyinka muuqda iyo wada-sheekaysiyada ardayga ayaa loo isticmaalaa in lagu caawiyo ardayda inay dhisaan oo abuuraan fahamka xisaabta. Ardaydu waxay isku hawlaan xallinta mashaakilaadka, sababaynta iyo gudbinta fikradaha iyadoo cilaaqaad la samaynayo adduunka ku xeeran.

Farshaxanka

Farshaxanka canugga dugsiga barbaarinta dhigta waxa uu inta badan ku saabsan yahay geedi socodka halkii uu ka ahaan lahaa wax soo saarka waayo-aragnimada farshaxanka. Iyada oo loo marayo tijaabinta agab aad u kala duwan, canugu wuxuu fursad u haystaa sahaminta qaybaha farshaxanka ee xariiqda, qaabka, midabka, dareenka taabashada, qiimaha iyo booska.

Muusigga

Barnaamijkeena muusigga waxa uu diiradda saaraa samaynta muusiga iyo dhegeysiga iyo ka jawaabista muusigga ee kuwa kale ay soo saareen. Ardaydu waa ay heesaan, ku ciyaaraan qalabka, dhaqaaqaan oo abuuraan muusig.

Kusoo dhawoow Dugsiga Barbaarinta 2024

Waxbarashada Jimicsiga jirka

Hawlaha waxbarashada jimicsiga jirka, iyo sidoo kale kuwa lagu bixiyo fasalka iyo garoonka lagu ciyaaro, waxay ka caawin doonaan carruurta inay horumariyaan xirfadaha murqaha waaweyn iyo kuwa yaryar, iyo sidoo kale ciyaar iskaashi leh iyo ciyaartoynimada. Carruurta waxa ay kaqeybqaataan hawlaha iyagoo adeegsanaya qalabka sida fadhiyada digirta, kubbadaha, baarashuutka iyo iskuutarada.

Waxaanu dibedda u aadi doonaa ciyaaraha, dhaqdhaqaaq ama ciyaar. Middan maanka kuhay, si kabaha ciyaarta firfircoon iyo shaqada loo xirto maalin kasta. Saandalada, kabaha caagga ah iyo dacaska laguma talinayo walaacyo laga qabo badbaadada ardayga dartood.

Caafimaadka

Manhajkeena caafimaadku waa barnaamij dhammeystiran oo loogu talagalay inuu ardayda siiyo aqoonta, xirfadaha nolosha, xirfadaha macaamiisha iyo xirfadaha fikirka ee ay u baahan yihiin inay joogteeyaan oo ay gaaraan caafimaad wanaagsan.

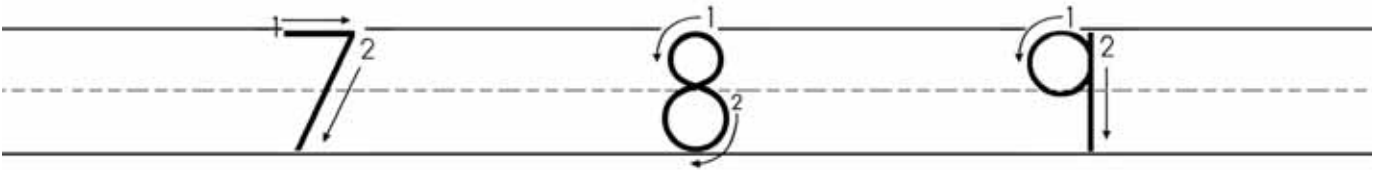
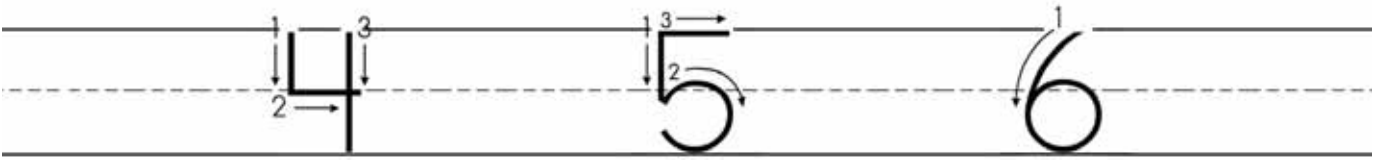
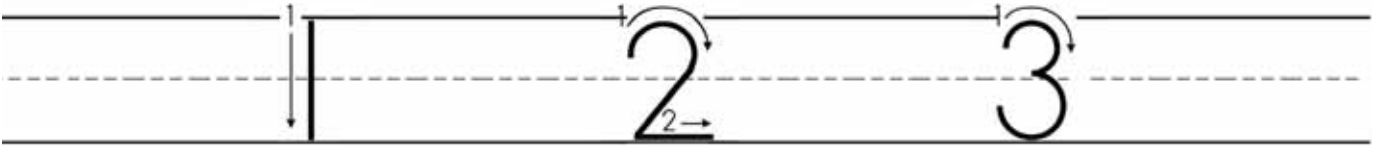
Macluumaadka dhijitaalka ah iyo tignoolajiyadda

Carruurta waxaa barashada kombiyuutarka loogu bilaabaa dugsiga barbaarinta. Fasal kasta waxaa loo dhigaa hawlaha kombiyuutarka labaduba qolka kombiyuutarka ee iskuulkeena iyo fasal kasta dhexdiisa. Muwaadinimada dhijitaalka iyo samaynta doorashooyin wanaagsan marka lagu shaqaynayo tignoolajiyadda ayaa sidoo kale qeyb ka ah fursadahaan waxbarasho.

QORITAANKA MAGACA IYO SAHAMINTA EREYADA



























Waxaan farnaa ardayda inay qoraan magacyadooda iyagoo ku blaabaya xaraf farta weyn ah xarfaha soo harayna ay ku qoraan farta yar. Ka caawinta ilmahaaga inay ku dhaqmaan xarafka farta weyn ee koowaad iyo xarfaha kale oo farta yar ah waxay noqon doontaa mid waxtar leh inta ay inay la qabsadaan qoraalka.

TIROOYINKA



Cur. Serv/Literacy/Handwriting/K1/Numbers
District 196 Graphics 8/30/2006

The Alphabet

a  apple	b  ball	c  car	d  duck
e  eggs	f  fish	g  gum	h  hat
i  igloo	j  jelly	k  kite	l  lemon
m  monkey	n  nest	o  octopus	p  penguin
q  quilt	r  rainbow	s  sun	t  tiger
u  umbrella	v  vegetables	w  watermelon	x  box
y  yo-yo	z  zebra		

Halbeegga Dhawaqyada & Barashada Ereyga Liiska Ereyada
Soo Noqnoqoshada badan leh ee Dugsiga Barbaarinta

a	and	are	big
can	come	for	go
has	have	he	here
I	is	jump	like
little	look	me	my
no	of	one	play
put	said	saw	see
she	the	this	to
two	want	we	what
with	you		



DISTRICT196
One District. Infinite Possibilities.

Guddiga Dugsiyada Degmada 196

Cory Johnson, Gudoomiye
Sachin Isaacs, Gudoomiye Ku Xigeen
Anna Williams, Karraaniga
Sakawdin Mohamed, Khasnaji
Jackie Magnuson, Agaasime
Art Coulson, Agaasime
Leah Gardener, Agaasime

Mary M. Kreger, Kormere Guud

Sida looga baahan yahay Title IX (Xeerka IX) iyo sharciyada kale ee midab kala sooc la'aanta gobolka iyo federaalka, Degmada 196 kuma takoorto xagga shaqada ama barnaamijyadeeda waxbarasho iyo waxqabadyadeeda, oo ay ku jiraan fursadaha xirfadeed, iyadoo lagu saleynayo jinsiga, jinsiyadda, diinta, midabka, caqiidada, asalka qaran, Xaaladda guurka, xaaladda qoyska, * naafonimo, xaalad la xiriirta kaalmada dadweynaha, jihada galmada, xubin ka noqoshada ama waxqabadka guddiga xuquuqda aadanaha ee maxalliga ah, * da'da ama macluumaadka hidaha. * Degmada 196 waxay siisaa fursad loo siman yahay kooxaha dhalinyarada ee loo qoondeeyay.

Agaasimaha Shaqaalaha, Shelly Monson (651-423-7859 – shelly.monson@district196.org) ayaa ah isuduwaha loo xilsaaray Title IX (Xeerka IX) waxaana kaloo loo xilsaaray inay ka jawaabto su'aalaha la xiriira shaqada ee ku aadan siyaasadaha kadhanka ah takoorka ee degmada. Agaasimaha Waxbarashada Dugsiga Hoose, Jeremy Sorenson (651-423-7782 – jeremy.sorenson@district196.org) iyo Agaasimaha Waxbarashada Dugsiga Sare, Michael Bolsoni (651-423-7712 – Michael.Bolsoni@district196.org) ayaa loo xilsaaray inay ka jawaabaan su'aalaha la xiriira ardayda ee ku aadan siyaasadaha kadhanka ah takoorka ee degmada. Agaasimaha Waxbarashada Gaarka ah, Janet Fimmen (651-423-7629 – janet.fimmen@district196.org) ayaa loo xilsaaray inay ka jawaabto su'aalaha la xiriira xuquuqda ardayda naafada ah. Cinwaanka boosta ee dhamaan agaasimayaasha waa 3455 153rd Street W, Rosemount, MN 55068. Su'aalaha Title IX sidoo kale waxaa loo gudbin karaa Kaaliyaha Xoghayaha Xafiiska Mareykanka ee Xuquuqda Madaniga (OCR).

*Qeybaha xidigta leh waxay ku kooban yihiin takoorka iyo dhibaataynta ku aadan shaqada.