

Nolosha ka jirta dugsiga sare

Tilmaamo gaaban oo loogu talagalay waalidiinta



Buug-yarahaan wuxuu kaa caawin doonaa inaad ilmahaaga ka taageerto dugsiga sare.

Bilaabidda dugsiga sare waa isbeddel u weyn waalidiinta iyo carruurta. Waa muhiim inuu ilmahaagu si adag u shaqeeyo, inuu yeesho saaxiibo isla markaana uu ku raaxeysan karo waxqabadyada kala duwan. Tani waxay ka caawin doontaa inay yeeshaan xirfadaha iyo mas'uuliyadaha looga baahan yahay mustaqbalkooda. Dugsiga sare wuu ka weynaan doonaa kana fogaan doonaa guriga marka loo eego dugsiga hoose, laakiin kaqeybgalkaagu wali waa muhiim.

Dugsigu muxuu iga doonayaa?



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

- **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 cunugaaga
- 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 sameynayo oo ka soo qaybgal haddii aad awoodid. Kaqeybqaado mutadawacnimada, ka mid noqoshada Ururka Macallimiinta iyo Waalidiinta ama xitaa Ururka Maamulka.

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

Quraac

Quraacdu waxay carruurta siisaa tamar badan iyo feejignaan wanaagsan oo ay wax fiican ku qabtaan.

- Xaqiiji in ilmahaagu maalintiisa ku bilaabo inuu cuno quraac caafimaad leh
- Sii canugaada cunno fudud oo caafimaad leh si uu hore ugu soo qaato.

Hurdo

Carruurta waxay u baahan yihiin ilaa 9 saacadood oo hurdo ah si ay u feejignaadaan oo ay diyaar ugu ahaadaan inay wax bartaan maalinta oo dhan. Tani waxay ka caawisaa feejignaanta waxayna ka yareysaa xanaaqa iyo kacsanaanta.

- U sameey jadwal hurdo oo joogto ah habeennada dugsiga
- U daa waqti ku filan hurdada ka hor si aad ugu oggolaato ilmahaaga inuu nasto intaan laydhku la deminin
- Ka xaddid nashaadaadka kicinta leh sida TV-ga, ciyaaraha fiidiyowga, iyo isticmaalka internetka, ka hor jiiifitaanka/hurdada.

Labiska/dharka iyo boorsada dugsiga

- 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 hadalka iskuulka

Waxay u muujisaa carruurta inay waxbarashadooda muhiim kuu tahay adiga.

- Sameey wakhti aad kagala hadasho dugsiga maalin kasta
- Isku day inaad sameyn waxyaabo kale intaad ka hadlaysid iskuulka
- Si taxaddar leh u dhageyso oo sii dareenkaaga
- Weydii su'aalo u baahan jawaab aanan ahayn "haa" ama "maya". Tusaale ahaan, "wax ma iiga sheegi kartaa arrintaas?" ama "ii sheeg wax cusub oo aad maanta soo baratay".

Sidee buu dugsigu u ilaaliyaa nabadgeliyada cunugeyga?

Ilaalinta iyo Hogaanka Loogu Talagalay Ilaalinta (DSL)

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

Dugsiyadu waa inay carruurta siiyaan caawimaadda saxda ah si looga ilaaliyo xadgudubka, u xoogsheegashada, arrimaha la xiriira caafimaadka maskaxda iyo waxyeelooyinka kale. DSL ayaa mas'uul ka ah ilaalinta iyo badqabka dhammaan carruurta dugsigu. Iyaga ayaa go'aan ka gaaraya sida carruurta loogu helo caawimaadda ugu fiican carruurtaas oo waxyeello soo gaarta ama khatar ugu jira in waxyeello loo geysto. Dugsiyadu waxay rabaan waalidiinta inay lug ku yeeshaan markasta oo ay macquul tahay.



Xoog sheegasho

Xoog sheegashadu waa marka hal qof ama koox ay si isdaba joog ah u cabsi geliyaan, uga xanaajiyaan, ugu hanjabaan ama u takooraan qof iyaga oo uga dan leh inay dhaawac u geystaan. Waxay ka koobnaan kartaa magic 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 waxayna ku dhici kartaa dadka waaweyn iyo carruurta. Iskuuladu si rasmi ah ayey ula dagaalamaan u xoog sheegashada Waxay saameyn ku yeelan kartaa mustaqbalka ilmaha. Haddii aad u malaynayso in ilmahaaga loo xoog sheegtay, waa inaad la shaqeysaa dugsigu si xal loo helo.

Amniga khadka tooska

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). Dugsigu, carruurta waxay ku bartaan halista ay leedahay internetka iyo siyaabaha loo ilaalin karo nabadgelyadooda. Waa muhiim in waalidiintu sida ugu macquulsan ula socdaan wixii cusub. Markuu dugsigu tababar u qabanayo waalidiinta, waa inaad isku daydaa inaad ka soo xaadirto.

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. Dugsiyadu waxay si adag uga shaqeeyaan inay xaqiijiyaan in cunug walba uu nabad qabo oo uu faraxsan yahay. Dadka qaar waxay u dareemaan ceeb in aay ka hadlaan dhibaatooyinka caafimaadka maskaxda, laakiin runtii waa muhiim inaad weydiisato caawimaad. Dugsiyadu waxay waalidiinta iyo carruurta labadaba ka caawin karaan arrimaha la xiriira caafimaadka maskaxda.

Baahiyaha Gaarka ah ee Waxbarashada

Isuduwaha Baahiyaha Gaarka ah ee Waxbarashada iyo Naafonimada (SENDCo) wuxuu maareeyaa taageerada carruurta. Iskuulka ayaa kugu soo biirin doona taageeradan. Haddii aad ka shakisan tahay in ilmahaagu u baahan yahay taageero dheeraad ah, la xiriir SENDCo.

Sideen ilmahayga uga caawin karaa iskuulka?

Haddii carruurtaadu la noolyihiin, ama ay arkaan labada waalid, had iyo jeer way fiicantahay marka ay labadooduba ku lug leeyihiin nolosha dugsiga ee carruurtooda.



La xiriir dugsiga

Iskuulku wuxuu macluumaadka kuugu soo diri doonaa siyaabo kala duwan - iimayl, degel, qoraal ahaan, joornaallo ama waraaqo loo soo dhiibayo ilmahaaga. Si joogto ah u hubi oo xaqiiji inuu dugsigu haysto faahfaahinta cusub ee lagaala soo xiriir karo iyo faahfaahinta cidda lala xiriirayo haddii aanan lagu heli karin.

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 ku jira kooxda sannadkaas.

Maamulaha Dugsiga iyo Kooxda Hogaanka Sare (SLT) - Haddii ay adagtahay inaad laxiriirto macalinka fasalka/foomka, ama aadan ku faraxsanayn iskuulka, waxaad lahadli kartaa xubin sare oo katirsan shaqaalaha. Ka eeg websaydhka dugsiga ama weydii qeybta soo dhaweynta adigoo wacaya ama dalbanaya kulan.

Xaadiritaanka - maalin kasta way xisaabsan tahay

Aad ayey muhiim u tahay in ilmahaagu dugsiga ka soo xaadiro waqtigii loogu talagalay iyo maalin kasta. Xaadiraada liidata (ka hooseeya 94%) waxay carqaladeeyaa waxbarashadda iskuuladana waxaa ku waajib ka saaran inay dabagal ka sameeyaan arrintan.

- U sheeg dugsiga sababta keentay maqnaanshaha
- Mararka qaar ilmuhu ma doonayo inuu aado dugsiga sababtoo ah waxay ka walwalaan ardayda ay isku fasalka yihiin, shaqada guriga ama buundooyinka, ama macalimiinta. Haddii aad u malaynayso inay dhibaato ka jirto dugsiga, la hadal ilmahaaga iyo dugsigaba si aad wax badan uga ogaato oo aad u xalliso dhibaataada.

Ingiriisigu maahan luuqadeyda koowaad

Dugsiyadu waxay khibrad u leeyihiin la shaqaynta carruurta iyo dadka waaweyn ee aan Ingiriisigu u ahayn luuqadooda koowaad. Kulamada muhiimka ah waxay yeelan doonaan turjumaanno oo iskuulladu waxay had iyo jeer heli doonaan hab/wado ay fahmaan waxaad u baahan tahay. Waxaad sidoo kale caawimaad ka heli kartaa ururada bulshada ee deegaanka ka jira.

Akhlaaqda iyo ka saarida iskuulka

Dugsiyadu waxay isku dayaan inay abuuraan jawi wanaagsan oo leh dabeecad wanaagsan si loo dardar geliyo waxbarasho wanaagsan iyo arday faraxsan. Dugsiyadu waa inay lahaadaan siyaasad dhaqaneed oo sharraxaysa akhlaaqda dugsiga, sida loo abaal mariyo habdhaqanka iyo akhlaaqda wanaagsan, iyo sida ay wax uga qabato una ciqaabto dhaqanka xun. Inta badan habdhaqanka aan habboonayn waxaa wax looga qabtaa si toos ah, si xirfadaysan oo aan buuq badan lahayn. Mararka qaarkood, haddii dhaqanka ardaygu uu sababayo walaac aad u daran, dugsiga ayaa la xiriiraya waalidiinta. Haddii dhaqanka xun uu sii socdo, dugsiyadu waxay xaq u leeyihiin inay ilmahaaga ka saaraan dugsiga (badiyaa muddo gaaban, ama 'xilli cayiman'). Tani waa inay waafaqsan tahay siyaasad dhaqameedka dugsiga iyo tilmaamaha dowladda. Ilmahaaga weli waxaa laga filayaa inuu waxbarto, in kasta oo uusan imaanayn dugsiga.

Had iyo jeer:

- La hadal dugsiga iskuna day inaad fahamto arrinta
- Si dhow ula shaqee dugsiga si aad si wada jir ah ugu xalisaan dhibaataada
- Ahaaw mid joogteeya xoojinta iyo taageerida akhlaaqda aad isku wada raacdeen adiga iyo dugsiga
- Faham siyaasad dhaqameedka dugsiga
- Talo ka hel Kooxda Kamid Noqoshada Dugsiga ee Camden (faahfaahinta lagala xiriirayo ka eeg dhanka kale).

Naadiyada iskuulka

Naadiyada iskuulku waxay ardayda ka caawiyaan xagga kalsoonida, caafimaadka iyo horumarka waxaana badanaa la sameeyaa iskuulka kadib ama waqtiga qadada.

- Ku dhiirgeli ilmahaaga inuu ku lug yeesho waxqabadyada ka baxsan dugsiga
- Haddii aad ka walwalsan tahay carruurtaada ay ka soo daahaan guriga ama kharashaadka ku baxa, la hadal dugsiga, maxaa yeelay waxay ku siin karaan taageero.



Xageen caawimaad dheeri ah ka heli karaa?

Caawimaada Carruurta ee Camden

(Camden Early Help): Qoysasku waxay caawimaad ka heli karaan

[Caawimaada Hore](#)

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

limayl: LBCMASHadmin@camden.gov.uk

[Kooxda Ka Mid noqoshada Dugsiga ee Camden](#)

Taleefan: 020 7974 4589

limayl: Dylan.Buckle@camden.gov.uk

Ablikeeshinada iyo ciyaaraha: Isticmaal

[NSPCC Net Aware](#) si aad u hubiso badbaadada.

Dhallinyarada: macluumaad badan oo loogu talagalay carruurta (iyo waalidiinta) ee [Camden Rise](#)

Crime: [Fearless](#) waxay qoysaska ka caawisaa inay waxbadan ka fahmaan ku qalqaalinta carruurta ee burcadnimada iyo khadadka degmada. Waxaad macluumaadka ku saabsan dembiyada bixin kartaa si qarsoodi ah

I iskaan gareey

