# “**Haggaha Walidiinta** Hamilton”

## *Ka Jawaab 5 Sualadoon oo Cadi ah*

Diyaariya waa

Hamilton Centre for Civic Inclusion

July 2014

Funded By

Ontario Ministry of Education

Parent Reaching Out Grant

# Muxuu Yahay Buuga Hagaha

1. Sidii aan canugayga ugu Diwaan galin lahaa iskolkiisa
2. Qalabka iskulka
3. Habka ugu fican oon ilmahayga ku cawiyo
4. Habka ugu wanagsan oo isugu xirmi karaan guriga iyo is-kulka
5. Xalinta dhibaatoyinka

**Afeef:**

Ujeedada buugan tilmansinta wuxuu cadeynayaa amase uu cawinayaa warbixin hore u jirtay isla markaasna iskuxir sameynasa walidiinta ay ilmahoodu iskuulaka tagaan.

Wixii Fahfahin saaid ah ood u bahan tahay fadlan kala soo xiriir si toos-ah.

**Guddiga Iskuulakas**

Hamilton-Wentworth District School Board www.hwdsb.on.ca phone 905 527-5092
Hamilton-Wentworth Catholic District School Board www.hwcdsb.ca phone 905 525-2930

**Community Organization**

Hamilton Centre for Civic Inclusion www.hcci.ca phone 905 297 4694

## 1. Sideen baan aniga elmahayga u soo diwaan geliya iskuulka?

Ilmaha gaarey da'da iskuulka geyso iskuulaka dadweynaha, midka katooliga amase kii degaankaga kugu dhow

**Xanaanada Hoose (JK)**

Hadii uu ilmahaagii afar jirsandoono bisha labo iyo tobnaad 31 sandkaas waxuu bilabi donaa iskuulka bisha sagaalad oo uu ilmahii afar jirsado sanadkaas.

**Xanaanada Sare Diwaan gelinta (SK)**

Hadii uu ilmahaagii shan jirsandoono bisha labo iyo tobanaad 31,waxaad ka diwan galin kartaa fasalka koowaad bisha sagaalad oo isla sanadkaas .

**Dugsiga Hoose Sare**

- *Hadii aad Canada ama Hamilton ku cusubtahay, ilmahaguna ay ka diwaan gashanaayeen wadankii aad ka timid dugsiga sare ama kan hoosaba* , la' xiriir dugsiyada degaanka aad ku noshahay u dhow kan hose iyo saraba, sida ugu dhaqsiyaha badan. Waxaa laga yabaa in ay ka cawiyaan ama warbixin kaa siyaan qimaynta herka waxbarasho ey ilmahaagu garsisan yihiin ama ay ku siyaan mesha aad warbixin aad ka heli laheed.

- *Hadii aad ku cusub tahay Hamilton*, ilmahaagii ay ka diwaan gashnayeen dugsiga hose sare meel ka mid ah Ontario ama Canada, ka diwaan gali iskuulkii u dhow degaanki aad markaas ku noshahay sida ugu dhaqsiyaha badan.

- Hadii aad timid Hamilton xilliga xagaaga , fadlan la xiriir dugsigii ku dhow mesha aad ku noshahay xiligaa uu diwaangalinta bilabato iyo in aad balan ka sameysatidi si aad ula kulantid maamulaha ama ku xigeenkiisa.

**Xusuusnow**: sharciga qaxootiga, ilmaha waridkooda heysta sharciyada jogista waxbarasho, sharciga jogista shaqo, sharciga qaxootinimo ama kan deganashaha rasmiga ah, waxaa laga yabaa in ay iskuuladaka aadi doonan iyagoo heysta sharcigada munaasbka ku ah ilmahooda.

**Waxaad u Bahan Tahay waqtiga diwaan galinta**

- Cadaynta sharciga Canada,sida dhalashada, sharciga rasmiga ah, sharciga qaxootiga I.W.M.
- 
- Cadaynta da'da ilmaha (shahadada dhalasho ama wixii kale oo sharci ah oo cadaynaya da'da )
- Cadaynta mesha aad degantahay ,warqadaha masarifta lagaaga rabo oo halkaas ku cadaysa magacaaga iyo mesha aad degantahay.
- Warqada cadayneysa in aad ilmaha adiga dhashay ama aad masul ka tahay
- Booga talaalka – ee magaalada of Hamilton Public Health Services
- Ikhtiyaarkaa –karka cafimadka.
- Masuulka ama walidka ilmaha maysha ay ka shaqeyaan iyo teleefoonka nambarka
- Warqada warbixinta ardeyga ,haduu ardayga iskuul hore u soo dhigtay ama warbixintiisa.
- Qof hadii ay wax dhacaan lagala soo xiriiro.
- Degaanka, Magaca iyo telfoon nambarka dhaqtarkiina.
- Warqada waqlasha hadii uu ilmaha uu yahay masiixi.

## 2. Qalabka iskuulka – Maxuu ilmahayga u bahan yahay in uu iskuulka u qato?

M arkaad ilmahaagii aad ka soo diwaan galisid iskuulka waydiiso in aay ku siiyan qoraal waxa uu u bahanyahay ilmahaga si uu ugu soo diyaargaroobo iskuulkiisa. Qalabka waxaa ka mid ah qalin, qalin rasaasi, qalin midab,mastarad, buuga xusuus qorka , waraaqo, borsada qalimaanta lagu qato.Intaas oo dhan waxaad ka heli kartaa dukaanka dollarlaha ama weydiiso macaliminta ama walidiinta kale meshay ka soo gateen. Ilmaha waxay kaloo ay bahan yihiin boorso adag ay buugagta,qalabka iskuulka iyo qadadooda .

**Borsada Dhabarkaa**

- Waxaad u firsataa sunka garabka iyo xarkaheeda in ay si ficaan u tolan yihiin in ilmahiina qortisa iyo dhabarkooda wax dhibaato ah uusan ka gaarin.
- Si taxadar ah ugu firso xarkaha in ay si sahlan looga shaqeysiin karo.
- Hadii borsada dabacsantahay murqaha dhabarka , iyo qorta ayey wax u dhibi kartaa.
- Hubi boorsada in ay weyn tahay lakiin aysan cusleyn.
- Waa in ay ledahay melo ay ka kala galaan buugagta,qadadiisa iyo dharka.
- Nadifi-soo gado mid laga sameeyay shay la dhaqi karo oo isla markaasna aysan ciida soo gali Karin.

**Weelka cunada lagu qato:**

- Hadii uu ilmahii jogayo iskuulka waa in aad sisaa qado ladan uu ilmahii ku cuni karo iskuulka.
- Ilmaha qaar ayey waxay ku cunteeyan kalaska dhexdiisa waqtiga qadada marka. Marka ilmihii ugu shub qadadooda shey si fiicaan u xirma oo mar walbaa aad isticmali kartid cunadiina ka dhigaysa mid cusub
- Hadii aad bac ugu shubtidi waxay halis u tahay in ay dhunto ama ay jexanto borsada dhexdeeda.
- Iskuuladka qaar ma leh meel qashinka lagu shubo ,marka iskuulka waxey weydiistaan in ardayda ay soo qataan sheyga ugu wasaqda yar oo mar walbaan aad isticmaali kartid.

**Qadada aad Doranaysid:**

Cunada waxay cawintaa maskaxda ! Qadada aad ilmahaga siinayso waa in ay ahaata mid ay ilmahii awood ay ku cayaaran ama ay wax ku baran karaan isla markasna uu ka heli karo deganaan uu kaga qeyb qaadan karo dug-siga uu dhiganayo . Ka fikir cunada aad ilmahaaga aad siinaysid waa in ay qaybaha cunada ay ka tirsan tahay aad wax ka kala siisaa sida qudaarta iyo miraha kala duwan (tufaxa iyo liin macaanta) .

Iskooladka qaarkood loos loma soo qadan karo ,ama cunooyinka qaar ka mid ah. Isku day in aad sharciga aad macaliminta ama mamulaha kala socotid oodna u hogaansanato.

Hadii uu ilmahaagi uu ku jiranayo cunooyinka qaar ka mid ah,ku hubi in aad la socodsiisa macalinka ilmahaaga wax u dhiga.

Hadii aad fahfahin said ah aad u baahantay cuntooyinka ilmaha u fican iyo baraarujin ka raadso internetka midaanhoos ku tilmaman gali kana fa'deyso.
http://www.eatrightontario.ca/en/Articles/School-Health/Ontario-s-School-Food-and-Beverage Policy/The-School-Food-and-Beverage-Policy--A-new-way-to.aspx#.U9wqXXRzbIV

**Dharka:**

Kanada waxay ledahay afar xili . Dharka aad xiraneysan waa in ay u qalantaa xiliga aad markaas jogtid mar wal-baaba. Malmaha qarkood subaxii waa qabow duhurkiina hawadu way is badashaa kulayl ayuu noqdaa.Sida ugu fican oo uga taxadari laheed waa in aad dhar badan xiratid hadii hawadu is badashana aad isaga bixin kartid ama u gashan kartid .Hadii ay hawada ama xiligu is badalo waa in ilmahaagi ay heystaan mid gudaha ay ku jogaan ama mid ay dibada ku jogaan !Sidaas ayeyna ku fiican tahay in ilmahii ay dhar badan ay u wataan sidaa-sana ilmihii aysan hawo ku galeynin:

- Lakabka gudaha: Dharka hoosta (kastumada iyo sasamanikada) waxay ka cawinaysaa in uusan hosta ka dhaxamoonin isla markaasna uu si fudud u nuxnuxsan karo ilmahii isaga oon dareemin dhib iyo cuncun.

- Lakabka dhexe: Waxay noqon kartaa qeybta labaad ee dharka mid aad u muhiimsan oo ilmahii siin kara in aay ka difaacdo qaboowga in ta aan jakada loo galin ka hor kaas oonoqon ka funanad culus.
- Lakabka sare – Jakada:Waa in aay ahaataa mid kuleetigeedu qorta jira koofi wata. Xilliyada qaboobaha, dabeylaha ,robabka jiraan waa in uu ilmaha si raxo leh banaanka uu ku jogi karo. Jakada waa in aysan biyaha soo gudbinin dabeyshuna ay ka difaaci karo. Dhaqalahuna uu munasib yahay uuna yahay mid ku haboon ilmahiina uu si fududna u ku dhex nuxnuxsan karo.

***Bakh: Waa in aad ku xito shinyeerka jakada shey sahlan oo ay qabsan karaan iyaga oo xitan gacmagashiga ilmahiina u sahlanan karo in uu iskiis isku maamulo*

**Gacan-Gashi**
Lakabyada gacmaha aad ayey ugu fican yihiin. Waxaa ugu fican in lakala kor mariyo mid qafiif ah iyo mid aan biyaha soo gudbinaynin muhiim ay u tahay gacmaha . Gacmaha aad ayey khandac u noqonaayan hadii mid yar iyo mid wayn.Waa in uu ilmaha ay heystaan mid kale oo hadii u ka dhumo ama uu wayo uu helo kii u keydsanaa.

**Kofi /Qorxi**
Kofida iyo qorxika waa shey muhiim ah in ilmaha loogu dalo in mar walbaa loo xiro waqtiga jilalka .madaxa iyo qorta wuxuu dayacaa kuleelka marka waa muhiim in ilmahii logu dadaalo kofidii iyo qorxika.kofida iyo qorxika i tubada u ek aad ayey u fican tahay ,gashiga kofida aad ayey ugu sahlan tahay ,qorxika ma aha mid isku siriqsama si sahal ayu u kala baxaa . Qorta iyo madaxaba in la daboolo ayey ku fican yihiin, sababtuna waxay dhuminaayan kuleelkii jirka. Sidaas si la eg waa in aad uga taxadarta dhegaha iyo wajigaba waqtiga qaboobka sa'id ah jiro.

**Kobaha iyo Buutka:** (kobaha gudaha– kobaha bananka)
**Marka hore, aan ka hadalno buutka**.

- Xilliga jilalka ah, waa muhim in aad buut haysato! Buutka waa in ay yihiin buut qandac ah oo sameys fican leh.Ka fiiri warqada ku dhegsan kabaha hadii ay yihiin kuwa xamili kara biyaha iyo qabowga faraha badan .Si ficaan ugu fiaqtiga kalebarso buutka in ay si fiican dhulka barafka leh ugu dhegaayan oo aysa lagu sinbirixoninwaa in ay ku deqaan watiga qaboowga iyowatiga qaleylka ah waa in ay firaaqo.
- Malmaha qabowga jiro waa in aad labo soksaan aad isku qaadataa mid jilacsan iyo mid suuf laga sameyey aadna isku xirataa.Marmarka qaarkood ilmaha cagaahooda way ka qoyaan iyagoo baraf qoyan ku cayaaran ama robka ku cayaara . waxaa fican in ay heystaan soksaan qalalan waa in ay haystaan oo ilmihii helaan cagahoodi oo qalalan.

**Hakoba Gudaha iyo Bananka**

Iskoolaad badan ayaa waxay haystaan sharciyo ay leyihiin ardayda waa in ay leyihiin labo kabood oo midna yahay banaanka midna gudaha iskuulka . kobaha gudaha waa in ay mar walba ay qalalan yihiin oona ay nadiif yihiin kobaahasna uu mel kastaa oo dugsiga ka mid ah uu ku mari karo,xataa maka xisada jimicsiga uu ku cayari karo!Kanada waxay leedahay xilliyo cusbo, dhoqo,wasaq oo tasna keenaysa in bakteeriyo iyo jermis uu iskuulka u yahay halis,sidaas darted kabaha gudaha iyo kuwa bananaka ay kala socan yihiin.

**Xusuusnow:**
*Xusuusnow in aad ilmahaaga ku qortid magacooda waxa uu leyahay dhar amaqalabka iskuulka. Taas waxay fududaynasa wixii ka dhuma in uu si sahlan ku heli karo hadii ay alab kastaa ku qasman.*

## 3. Hadii aan rabo in uu ilmaheyga ku ficnado iskuulkisa sideen u cawiyaa?

Waxaa jira dariiqyo badan oo ilmahaaga ku cawini karto kuna sare marsin kartid:

**Ahaw Warid dhexgal badan!**

1: **Ahaw mid ahmiyad leh** wax kasta oo iskuulka ka keenan oo ay guriga keenan si fican u sii feejignaan.

(a) Ilamhaaga dareensi in aad daryeel gar ah sineyso guulahooda iskuulka adigoo waydinaya suaalo waxa ay iskuulka ka qabteen iyo in ay kuu shegan waxay qabteen intii ay kaga maqnayeen iskuulkoda".Mar walba weydii sualahaan maxay tahay wixii kugu ficnaa?" awax cusub maa manta la idin soo baray".ama weydii sualo ilmihii tusaysa in aad mashquul ku tahay isago kali ah.

(b) Isla aqriya xusuus qorka macalimada.Markaas ilmahii waxuu isku taxalujinayaa in uu ku sharaxo waxey manta qabteen. Tani aad ayey muhiim u tahay markeey iskuulka ku cusub yihiin. Wuxuu ilmahii cado u noqonaysaa in uu malintaas waxuu la soo kulmey kaga shekeyo.xusuus qorka macalimada aad ayuu muhiim u yahay waxaad ka helaysaa warbixinada iskuulka ,hadii ilmaha safar loo wadaayo$$ iyo waxyaalo faro badan.

(c) **Isla aqriya adiga iyo ilmahaaga jornalka ka soo baxa iskuulka.**
Joranalku wuxuu fahfahin kaa sinaya iskuulka oo dhan.ilmahaagii waxaa lag ilmahagaa yabaa in ay ku shegaan howlo cusub . waxaa kale oo laga yabaa shirkii manta barxadii jimicsiga wixii ka dhacay.Hadii wax turjubaan u bahatid waydiiso saxiibada ama iskuulka waxaa joga qof logu tala galay in uu ku cawiyo, iskuna dayo in uu si fican kuu fahamsiiyo.Arintaana waxay adiga kaa dhigeysa qof la socda waxa ka jira iskuulk ilmahaaga.

3: **Waa in aad barataa ilmahaaga malinkooda qolka uu farito.**
Markii aad baratid macalinka ilmahaaga wax u dhiga,fahamsii in aad muhiimad wayn kuu ledahaywaxa uu sameyo ilmahaagi iyo iskuulkisa.Waydii macalida waxa ay sameeyan malin walbaa ,hadii ay jirto wax uu ilmahaagi jecel yahay amauu ahmiyad sinayo,waxa laga cawiyo ilmahagii.

U sheg in aad diyaar u tahay hadii iskaa wax u qabso aad u sameynaysi makii Ilmahii socdaal adayaan, ama wixii sa'id ah oo kalska dhexdiisa lagu sameynayo ( hadii aad awood u ledahay).xataa haduusan Englshkaagu fiicnayn jogistaada muhiim ayey ilmahagu u tahay.
Waqtiga aad galisay waxay macalika ilmahaaga u tahayin uu waqti wanaagsan galisay.

4: **Samey dabecada iskuulka iyo tan guriga in ay isku ximaan**
Waxaan ognatay hadii ilmaha dabeecada guriga iyo tan iskuulka ay isku ximaan in ay naqshad fican ay soo baxeyso tasna ay cawineyso iskuulkisa. Nidaam ficana yelanayo:

- Diyaar garow iyo sacada iskuulka. Habeenkii cawi oo diyaar garey dharkiisa, buugagtiisa,qalabka iskuulkisa waxwalbaa si uu subaxii dhaqso diyaar u noqdo!
- Habeenkii u diyaari qadadii u subaxii qadan lahaa si subaxii uu sameysto ilmahii.
- Hubi in uu ilmahii quraac fiican cunay inta uusan iskuulka aadin.
- Hubi in layliskii uu ka shaqeeye intaan shaqo kale oo cusub u bilabanin.
- U diyaargaree waqtiga sexashada iyo ka kicista subaxii malin walba.

**5. Arrimo badan ayaa jira oo ilmahii lagu horumarin karo:**

- Ku wad in ilmahii uu afkiisa hoyo guriga kaga hadlo! Luqad walbaa waa muhiim!Ilmahaagi u aqri buugag ama Engilsh ama afkaga hoyo.Arimahaan waa muhim sababta oo tahay waxaad tuseysaa in aad aqriska jeceshahay.
- Aqriska wuxuu xoojiyaa qoyska luqadaad rabtaba ku aqri.
- Iskuuladka qaar ayey heystaan bug lada luqadood ku qoran (2 luqadood isku hal buug!)

- Weydiisoilmahaaga maclinkiisa ama maclinka luqadaha ESL ama madbaca dabuugaagta.
- Waydiiso ilmahaaga macalinkiisa in uu sameyo ilmahaaga arday kale oo cawiya . Waxaa laga yaaba in aad isku wadan ka wada timaadeen ama.Ardaygaasu waxuu ka cawinaa in ilmahagii iskuulka iyo dhaqankiisa iyo in afkii uu ku tababar ku sameyo afkii Engiriisiga oo qofkaas soo marey dhibka uu leyahay luqada!
- Waa in aad baratid ilmahaaga saxibkood iyo kuwa waqtiga isla qataan.
- Waa in aad hubisaa hadii uu jiro barnamij iskuulaka ka bacdi jiro iyo numbarada aad kala xiriiri laheed .Isku day in aad baratid waridiita ilmahaaga saxibadood.
- Ku cawi in ilmahaagi ay ciyaaraha ka qeyb galaan .Waxaa laga yabaa in uu helo saxiibo cusub iyo tageer-ayaal uuna iskuulaka ku xirmo kuna qalbi samaado iskuulkisa iyo deggankiisa cusub!

## 4. Sideen uga sameystaa xiriir wangsan ilmahayga iskuulkoda?

1. Barro magaca iyo telfoonka masulka iskuulka
   (i) qolka iyo macalinka (ii)Diritoorka (iii) Xoog hayaha guud

2. Diyaar ha kuu ahaado buug aad wax ku qoratidi (i) ilmahaaga macalinkiisa magaca ho iyo kan danbe (ii) Fasalka uu ilmahaagu dhigtaan iyo darajada uu jogo (iii) Telefoonka iskuulka ,mamulaha, xooghaynta . uugaaga ha ahaado mid nadiif ah oona kuu sahlan in aad aqrisid

3. Booqo iskuulka iyo macaliminta.Ka qeyb gal shirarka macalimita ee bisha September. Iska soo booqo hadii aan wax dhib ah jirin oo laga hadlo. Taasi waxay ku tusaysaa in aad ahmiyad sinaysi.Taasina aad u diyaar garoobeysid hadii dhib yimaado waxaad oganeysa saad u xalin laheed.

4. U imaw warbixinta waridiinta and hadii aad turjubaan u bahantahay u sheeg maclimiinta waqti fican sii si ay kugu keenan waqtigii munasibka ah iskuulka kala xiriir qabta jornalka iyo midacombutarka si aad ula so-coto wixii cusub.

5. Hadii ilmahagii ay xanuunsan yihiin ama ay iskuulka ka maqan yihiin waa in aad iskuulka soo ogaysiisa .hadii ilmahaagii ay iskuulka ka maqnana doonan waqti dheer waydiiso ilmahaga macalikiisa ku siiyo layli badan siyo si uu ilmahii hadii u soo noqdo uu meshisii kala qabsan karo.

6. Meel fican gali warqada warbixinta ardayga oo hadii loo bahdo aad mel sahlan ka soo qabsan kartaa.

## 5. Xalita dhibaatada– Xal u heliska qusan

Marka u horeyso waa in aad ka sal gartaa in aad xal gartid waa in aad hadal wadaag yelataan adiga iyo ilmahaaga oo si ficaan aad isu fahamteen sida ay wax uga dheceen iskuulka ilmahaaga. Markaas ka bacdi adigoo kaa dhad-hacsan ,ka dib baad ilmahaaga macalinkisa ama mamulaha la hadleysaa. Waxayna ku xiran tahaymarkaas wixii ji-ra.markaa aad walid tahay waxaad u hadli kartaa ilmahaaga ( intay da'diisa ka hoseyso 18 iyo toban jir) waaxadna xaq u ledahay extiraan iyo cawis intaba.

| | Ka walacsan | Talabada aad qadeysisd |
|---|---|---|
| 1 | Imaheyga waa loo xoog shegtaa wuxuuna ka cabsadaa in uu iskuul aado | • Xaqiiqdu waxay tahay qof kastaa wuxuu u jogaa meshan in il-mahaaga la cawiyo<br>• Soo hel xaqiida si wax u dhaceen<br>• La hadal maclinka kalaska ama maamulaha |
| 2 | Ma fahmin warqada qiimaynta ardayga | • La hadal ilmahaaga macalinkiisa waydiso fahfahin dheraad ah ,weydiisana in aad heshid turjubaan kuu aqriya warqada qii-maynta ardayga |
| 3 | Ilmahaygu ma la soo siyo layli ku filan ama dhibaato uu ku qadaa layligii la soo siyey | • La hadal ilmhaaga macalikiisa<br>• Waydiso qalab kale uu wax ku bartoama uu isticmalo<br>• Raadi wax kale oo ku meel gaar ah uu waxbarashadiisa ku sii balaario<br>• Ka qayb gal golasha layliga looga cawiyo<br>• Waydiiso hadii uu macalinka kuu helayo waqti intaan iskuulka la bilabin ama iskuulka ka bacdi. |
| 4 | warqad baa guriga loo soo siyey lakiin ma fahmin | • La hadal ilmahaaga macalinkiisa<br>• Waydiiso in warqada laguu turjumo ama qofkii uu ku fahamsi-iyo |
| 5 | Ilmaheyga saxib xun ayuu iskuulka ku leyahay wax xuna sameya | • Waa in aad sificaan aad ilmahagii ula shekesataa<br>• Radi wax kale oo ilmahaagi ku mashquulisid<br>• Hel warbixino badan oo ilmahaaga saxbkiisa<br>• Hadii arrimo ku walac gelinayo ay jirto la qeybso ilmaaga malim-itooda ama mamulaha |

## Xalin

Warbixino kooban http://www.edu.gov.on.ca/abc123/eng/tips/

| | |
|---|---|
| Qadada nafaca leh | http://www.eatrightontario.ca/en/Articles/School-Health/Ontario-s-School-Food-and-Beverage-Policy/The-School-Food-and-Beverage-Policy--A-new-way-to.aspx#.U9wqXXRzbIV |
| Parents Tip Sheets | http://www.peopleforeducation.ca/how-does-education-work/multi-lingual-information-for-parents/ |