

Talooyin Dib U Billowga Dugsiga ee Waalidka

- HADDA bilow diyaarinta ilmaha. Waxuu ahaa xagaa' dheer, sida badanna jadwalladu waa dabacsanyihiin. Tartiib tartiib u samee waqti hore u seexasho iyo toositaan maalin kasta si ay sahal ugu noqoto ilmaha inay caadeystaan..
- Joogteyso caado habeen kasta: casho, shaqada guriga, hadday dhacdo xilli TV, akhriska, ka dibna sariirta. Raadi fursado inta lagu jiro cashada ama bannaan wax ka soo qabsiga in ilmahaaga aad kala sheekaysato wax ku saabsan la kulankooda ardayda kale oo ay ku jiraan kuwa ay wax la cunaan qadada ama la ciyaaraan inta lagu jiro fasaxa. Haddii arrimo la xiriira xoog u sheegasho (bullying) ay ku muuqdaan, u soo jeedi inay kala hadlaan qof weyn oo dugsiga jooga sida ugu dhaqsaha badan - sida kor joogaha garoonka, macalinka fasalka ama qof xafiiska weyn jooga.
- Noqo mid waqtiga ku taagan maalin kasta, tusaale u noqo carruurtaada.
- Ula xidhiidh macalimiinta iyo shaqaalaha dugsiga sida ugu badan ee suurto galka ah (telefoon, qoraal email).
- U qaado ilmaha si ay kugula dukaameystaan waxyaabaha fudud iyo cunto qado oo caafimaad dhab ah leh oo iyagu ku cuni doonaan dugsiga.
- Di u eeg liisaska waxa la iska rabo iskana dhammee wixii soo gadasho daqiiqadii ugu danbeysay ah. Xaraashka/Raqiisinta baa dhamaan doona iyadoo laga yaabo inay adakaato in la helo alaabada marka dugsigu bilaabmo.
- Ka hubi dugsiga haddii ay bixiyaan wax hawlo dib-ugu noqosahda-dugsiga sida xaflado jallaato bixin ama dibad ku wada cun . Haddii aysan jirin, weydii!
- U kaxee ilmahaaga dhakhtarka, hubina in ilmahaagu leeyahay caymis caafimaad. Waa fikrad fiican in la geeyo ilmahaaga dhakhtar jirka si guud u eega iyo indhaha ka hor intaan dugsigu bilaaban. Dugsiyada badankoodu waxay u baahan yihiin talaalada oo dhammeystiran, waxaana lagana yaabaa in lagu weydiiyo inaad keento waraaqo muujinaya in ilmahaagu uu leeyahay/qabo oo dhammaan wixii tallaah ah.
- Miyaad la xiriiri kartaa macalinka ilmahaaga si email, telefoon, ama qof ahaan ah? Qor qoraal naftaada aad isku bareyso macalinkana aad ugu soo dhawaynayso dib ugu soo bilowga dugsiga. Weydii waxa aad u keeni karto fasalka--, sida af tiraha, gacmo nadiifiye, iwm.
- U Kaxee ilmahaaga inuu garoonka dugsiga iska joog joogo ka hor maalinta dugsiga ugu horeysa. waxaaa dhacda inay la kulmaan caruur kale, oo ugu yaraan la qabsadaan qalabka meesha yaal.
- Hubi in aad leedahay qorshe gaadiid ah. BPS baa siinaysa arday badan fursado "ka gaabsasho/ka baxid" gaadiidka baska jaalaha ah si ay u helaan kaar MBTA ah. La baro ilmahaaga raacitaanka basaska iyo tareenada.

- U diiwaangeli ilmuhaaga barnaamijyada dugsiga kahor iyo ka dib. La xiriir dugsiga ilmahaaga si aad u ogaato barnaamijyada ku salaysan dugsiga. Waxay u buuxsamaan si dhakhso ah.
- Bilow inaad ka yareyso qalabka elektarooniga ah. Haddii ay kombiyuutarka fadhiyeen afar saacadood maalintii xagaagii, ka dhig saddex saac, ka dibna laba saac, iwm
- Ku noqo inaad hubiso siyaasadda labiska ee dugsiga. midabada ma beddelmaan dugsiga dhexe? Dukaamo badan baa hadda haya iib raqiis ah oo dharka dugsiga ah.
- Xiriirka Degdegga ah: Bixi kulli wixii macluumaadka xiriirka degdegga ah gudaha labada maalmood ee ugu horreeya dugsiga. Ha u dhigin dib saxiixa iyo soo celinta foomamka muhiimka ah.
- Si wada jir ah ula akhri: Qaado wacad la akhrin ilmahaaga 20 daqiiqo maalin kasta. Tusaalahaagu wuxuu xoojinayaa muhiimadda ay leedahay qorista, akhrintuna waxay u ogolaanaysaa adiga iyo ilmahaaga inaad wada sahamisaan caalamyo cusub oo xiiso iyo tacabur leh.

Talooyin Dib U Billowga Dugsiga ee Waalidiinta caruurta leh baahida gaarka ah (laga soo qaatay Reading Rockets)

- Isku habee waraaqaha oo dhan: adduunka waxbarashada gaarka ah, waxaa jira kulamo badan, waraaqo, iyo qoraallo ay tahay in lala socdo. Isku day inaad haysato jadwalka qoyska oo leh dhacdooyinka dugsiga, kulamada waxbarashada gaarka ah, shirarka, iwm ah.
- Bilow log (diiwaan) isgaarsiin: Waa muhiim la socoshada wixii dhammaan soo wacitaano taleefanka, e-maillada, qoraallada, kullamada, iyo shirarka. U sameeyso naftaada "diiwaan isgaarsiin" ah buug aad si fudud heleeli karto.
- Dib u eeg IEP-ga ilmahaaga ee hadda: IEP waa saldhigga barnaamijka waxbarasho ee ilmahaaga, sidaas darteed waa muhiim in aad u leedahay faham cad.
- Welwelka dib-u bilowga-dugsiga: ka hadalka sanadka soo socda iyo isbedelka oo kaliya baa kaa caawin kara in la yareeyo qaar ka mid ah walaaca dib-u bilowga-dugsiga! Kala hadal ilmahaaga wax ku saabsan xiisaha fasalada, hawlaha, iyo dhacdooyinka cusub oo ay ka qayb qaadan karaan inta lagu guda jiro sanadka cusub ee iskuulka. Haddii ay galayaan dugsi cusub, isku day in aad u ballansatid booqasho ka hor maalinta ugu horeysa dugsiga. Ardayda da'da roon, waxaa mararka qaar waxtar u leh in loo sharraxo adeegyada u fududeynta la socota IEP-gooda si ay u ogaadaan waxay filayaan marka dugsi bilaabmo.
- Wergeli qof kasta: waxa muhiim ah in caadaysi ay dhici doonto marka dugsi bilaabmo. Xataa waxaad bilaabi kartaa tijaabinta jadwalkaaga cusub, adoo diiradda saaraya caadeysiga subaxii iyo fiidkii, bilaabayana dhaqangelintooda in badan ka hor maalinta koowaad ee dugsiga.