Appendix C
Hagaha Waalidka BPS ee Muhiimadda Usinnaanta Waxbarashada

Ardayda BPS waa muwaadiniinta, hoggaamiyeyaasha, aqoonyahannada, ganacsatada, u doodayaasha, iyo kuwa wax casriyeeya ee berrito. Dugsiyadayadu waa inay si dhow ula shaqeeyaan qoysaska iyo bulshada si loo hubiyo in 100% ardaydu diyaar u yihiin kuleejka, shaqada, iyo nolosha. Waxaan ka shaqaynaynaa inaan bedelno waxa ka jira fasalada BPS. Waxaan u baahannahay iskaashigaaga! Barayaasheennu waxay ka shaqeynayaan horumarinta afarta talaabo ee soo socda. Waa inaad fili kartaa inaad ku aragto fasalka ilmahaaga.

Awoodda Muhiimka ah ee 1aad: Abuur Deegaan Waxbarasho oo Badbaado, Caafimaad qab, iyo Taageero leh	
Maxay tani muhiim u tahay? *Ardaydu waxay u baahan yihiin inay dareemaan ammaan, la daryeelayo, iyo wanaag si ay wax ugu bartaan si waxtar leh. Deegaanka waxbarasho ee ammaan leh waa ka madax banaan yahay khataraha jirka, bulshada, iyo maskaxda. Goobaha amniga leh waxaa loogu talagalay in lagu yareeyo ama lagu tirtiro waxa ka imaan kara diqada (stress-ka) xun oo carqaladeyn kara barashada (Hammond, 2015). Deegaannada waxbarasho oo caafimaad qaba waxay ku taageeraan ardayda inay horumariyaan caadooyinka caafimaadka leh iyo maskaxda sida xulashada cunno nafaqo leh, jimicsi, iyo dhisida xiriiro/saaxiibbo ixtiraam leh. Joogteynta bay'aduhu waxay qiraan aqoonsiga/muujinta ardayda waxayna raadiyaan inay isticmaalaan oo waxna ku baraan awoodda ardayda (Gay, 2000).*	
Maxay tani u eg tahay dhinaca dugsiga? Meelaha wax lagu baranayo waa kuwo amaan ah, nadiif ah, oo abaabulan. Waxaa jirta firaaqo dhaqdhaqaaq. Sawirada iyo daabaca fasalka ilmahaaga ayaa ka tarjumaya qof ahaan isaga ama iyada. Waxaa kamida jadwalka ilmahaaga waqti barashada bulshada iyo dareenka, waxbarashada jirdhiska, iyo waxbarashada caafimaadka. Ilmahaagu wuxuu dareemaa inay daryeelaan macallimiintiisu oo uu raali ku yahay inuu la hadlo isaga ama iyada. Ilmaha iyo asxaabatiisu way faraxsan yihiin, waxaana jira dareen farxad leh fasalka.	**Sidee ayaad kaga qaybqaadan kartaa?** La wadaag macalinka dhaqamada iyo luuqadaha ee muhiimka u ah qoyskaaga. La wadaag isaga ama iyada waxa ka caawiya ilmahaaga inuu si fiican wax u barto. Weydii cunugaaga xiriirka uu la leeyahay macallinka. Weydii macalinka cunugaaga: • Sidee ayay u taageertaa horumarka bulshada iyo dareenka ilmahaaga? • Fursadaha ardaygu ay u leeyihiin dhaqdhaqaaq jireed inta lagu jiro iskuul maalmeedka. • Fasallada waxbarashada jirka iyo caafimaadka oo cunugaaga u furan.

Awoodda Muhiimka ah ee 2aad: Khibradaha Barashada ee Loogu Talagalay Helitaanka iyo Wakaaladda

Maxay tani muhiim u tahay?
Laba arday oo labaduba isku mid ah majiraan. In kastoo maskax kastaa leedahay qaab dhismeed asaasi ah, qof walba maskaxdiisa gebi ahaanba waa mid gaar ah, oo leh dariiqooyinka neerfayaal oo sameeysmay iyaga oo ku yimid waaya-aragnimooyin badan oo ay ku yeesheen noloshooda (Meyer, Rose, iyo Gordon, 2014). Qaar badan oo ka mid ah waddooyinka neerfaatka ah ayaa waxaa saameeya dhaqankeena iyo luqadeena (Hammond, 2015). Waayo-aragnimooyinka barashada waxaa loogu talagalay inay ku xiraan maskaxda ardayda baraneysa waxa jira, ku xiraan khadadka jira, siiyaan fursadaha isticmaalka iyo ku shaqeynsiinta si wax uga keenaan barashada. Waayo-aragnimooyinka barashada waxaa loogu talagalay inay ardayda u oggolaadaan inay hoggaamiyaan barashadooda

Maxay tani u ekaan kartaa dhinaca dugsiga?
Ardaydu waxay ka hadlaan danahooda, dhaqankoodaa iyo luqaddooda, iyo qaababka ka barashada dadka waawayn iyo aynigooda. Ardaydu waxay si kalsooni leh uga hadli karaan waxyaabahaas sababtoo ah waxay ogyihiin in waxyaalahan la qiimeeyo.

Ardaydu waxay habab kala duwan ku helayaan macluumaad muhiim ah oo ku saabsan hawlaha (qoraal ahaan, hadal, muuqaal, iwm.)

Ardaydu waxay leeyihiin fursado khibrad waxbarasho oo kasta si loogu fuliyo macluumaadka siyaabo kala duwan oo ay ka mid yihiin; si madax-bannaan, la sameyn asxaabta,la sameyn dadka waaweyn, qoraal ahaan, iyagoo isticmaalaya sawirro muuqaal ama calaamado, hadal, iwm.

Ardaydu waxay leeyihiin fursado badan oo ay heli karaan si ay u muujiyaan barashadooda.

Sidee ayaad uga qeybqaadan kartaa?
Kala hadal cunuggaaga sida ugu fiican ee uu wax u barto . Macluumaadkaan la wadaag macallimiintiisa ama ku dhiirigeli isaga ama iyada inay la wadaagaan macalinka.

Dib-u-eeg waxa loo soo diray ilmahaaga marka ay guriga ku soo noqdaan. Raadi:

- Waxa loo soo diray waxay yeelan kartaa jawaab ka badan hal "jawaab sax" ama in ka badan hal jid si loo dhamaystiro hawsha.
- Waxa loo soo diray ee ardayda u oggolaanaya inay doortaan sida loo muujiyo waxa ay yaqaanaan (qor, hadal, abuur, iwm.)

Waxaad raadsataa fursado aad ku waydiiso cunugaaga sida ay wax u qaban karto. *"Sidee ayaad u sameyn lahayd taas?" "Maxaad u maleyneysaa in ay tahay inaad____ sameyso?"*

Awoodda Muhiimka ah ee 3aad: Fududee Hawlo & Waxbaritaan Garasho Doonayo

Maxay tani muhiim u tahay?
Nolosha qarniga 21aad waa mid adag. Goobta shaqada ee ardaydayadu soo gali doonaan si dhaqso ah ayey isu beddeli doonaan. Qaab-dhismeedka Manhajka Massachusetts wuxuu qeexayaa yoolal adag oo loogu talagalay barashada ardayda oo u badan inay u diyaariyaan ardayda inaynoqdaan kuwo tartami kara kamid noqoshada shaqaalaha qarniga 21aad.

Waayo-aragnimada barashada waxay u baahan tahay in loo qaabeeyo si uu ardaygu u noqdo shakhsi firfircoon ee waxbarashada iyo baruhu inuu yahay fududeeyaha ama hagaha. Zaretta Hammond (2016) baa ku darta kuwan soo socda mid ka mid ah "Sharciga Maskaxda ee Katurjumka Dhaqanka ah": "Maskaxdu jidh ahaanba wuxuu ku sii kortaa caqabadaha iyo fidinta, sii balaarinta awooddeeda ay u leedahay fekerka iyo barashada isku dhafan."

Arday kasta oo BPS wuxuu xaq u leeyahay hawl adag.

Maxay tani u ekaan kartaa dhinaca dugsiga?	**Sidee ayaad uga qeybqaadan kartaa?**
Ardaydu way firfircoon yihiin inta badan wakhtiga ay ku jiraan iskuulka ama meelaha kale ee waxbarashada. Wakhti xadidan ayaa si dadban loogu isticmaalaa dhageysiga ama fiirsashada dadka waaweeyn oo tusaaleynaya fikirka ama hababka. Meelaha waxbarashada waxaa ka buuxa hadal arday. Waqtiga waxaa loo qoondeeyay shaqo kalikali ahaan iyo wada shaqeyn. Hawlaha ardayda loo soo bandhigay guud ahaan waxay leeyihiin in ka badan hal jawaab ama wadooyin badan oo lagu xallin karo. Hawlahu waxay dhaqaajiyaan fikirka ay qabaan ee ardayda iyo xiisahooda ardaydana waxaa lagu dhiirigeliyaa in ay wax kala baxan xiriirkaas si ay u ballaariyaan fekerkooda.	Dib-u-eeg shaqooyinka ilmahaaga. Ka raadi: • Hawlaha ardayda ee ubaahan in ay cilmi baaris ku sameeyaan ama ay ku xalliyaan dhibaatooyinka dhabta ah ee dunida. • Hawlaha ardaydu ay ka shaqeeyaan maalmo ama toddobaadyo badan Weydii cunugaaga shaqooyinka dugsiga midda ugu xiisaha badan. Booqo fasalka ilmahaaga adigoo eegaya hawlaha ay wada qabanayaan dhageysanayana ardayda oo ka hadlaysa shaqadooda. Dib u eeg macluumaadka loo diro guriga oo ku saabsan waxqabadka ilmahaaga. La hadal macalinka oo weydii sida wiilkaagu ama gabadhaadu ay wax u qabtaan marka loo eego manhajka heerka fasalkiisa ama fasalkeeda.

Awooda Muhiimka ah ee 4aad: Qiimaynta Waxbarashada

Maxay tani muhiim u tahay?
Barashadu waa nidaam socda. Qiimaynta barashada ma ahan imtixaanka oo kaliya. Marka baruhu qiimaynayo barashada ardeyga waxuu soo ururiya macluumaadka ku saabsan ardayga fekerkiisa si loo go'aamiyo tallaabooyinka xiga (su'aal cusub, wada hadal qoto dheer, waxbarasho hore , iwm.) Iyo inay siyaan ardayga warcelin waxtar leh. Warcelintu waa mid ka mid ah siyaabaha ugu awoodda badan ee lagu hormarin karo waxbarashada (Hattie iyo Timperley, 2007).

Maxay tani u ekaan kartaa dhinaca dugsiga?	***Sidee ayaad uga qeybqaadan kartaa?***
Ardaydu waxay haystaan fursado maalin kasta oo ay ku sharxaan fekerkooda kulana soo qaadaan asxaabta iyo dadka waaweyn su'aalo ku saabsan casharka. Ardaydu waxay helayaan fursado badan iyagoo isticmaalaya habab kala duwan si ay u muujiyaan faham ama karti. Ardaydu waxay leeyihiin fursado joogta ah si ay u helaan jawaabcelin "waxtar leh". jawaabcelintaas oo ah mid wax lagu qaban karo, gaar ah, waqtigeeda ku haboon oo lagu bixiyo si diiqad (stress) yar, taageerana leh. (Hammond, 2016)	Weydii ilmahaaga inuu sharaxo fikirkiisa ama firkirkeeda marka ay ka shaqeynayaan hawlahooda. Weydii ilmahaaga waxa isaga ama iyadu ka shaqeynayaan hadda dhinaca maado walba. Dib-u-eeg hawsha ilmahaaga adoo raadinaya warcelinta macalinka. Warcelintu waa inay noqoto mid gaar ah. Calaamadda saxda, wajiyada qoslaya, iyo buundo lasiiyey kuma filna. Kala hadal macalinka cunugaaga horumarkiisa. Weydii siyaabaha macalinku u soo ururiyo macluumaad ku saabsan horumarka iyo sida uu usiiyo warcelin cunugaaga.