



Gaadiidka: Sida uu ardaygaagu u aado dugsiga

Tallaabada koowaad ee ku aadan carruurtaadu in ay helaan waxbarasho waa in ay aadaan dugsiga. Marka la joogo Dugsiyada Dadweynaha Portland, waxaa jira dhowr wax oo la kala dooranayo.

Baska jaalaha ah: Waxaan bixinaa adeega baska jaalaha ah oo loogu talagalay ardayda dhigata pre-kindergarten ilaa fasalka sideedaad. Waxaa jira shuruudo la xiriira masaafada iyo dhanka ammaanka oo loogu talagalay qofka raba inuu raaco. Ma jirta wax lacag oo laga qaadayo ardayda u qalanta in ay raacaan.

Waaxda Gaadiidka Ardaygu waxay leedahay [galabka internet-ka](#) si uu qoysaska uga caawiyo in ay go'aansadaan haddii ardaydoodu ay u qalmaan in ay raacaan baska jaalaha ah, iyo in ay ogaadaan halka ay yihiin meelaha la joogsado. Waaxdu waxay sidoo kale ilaalisaa [jadwalka baska](#) kaasi oo wata waqtiyada saxda ee basku ay tahay in uu joogo meel kasta oo la joogsanayo. Waxaa sidoo kale jira [jadwal loogu talagalay hawada xumaata iyo waddooyinka barafka loogu talagalay](#).

Sidoo kale, qoysaska ardayda dhigata pre-K iyo kindergarten waa in ay ka warqabaan xeerka cusub ee PPS oo uga baahan in ardaydaasi lagula kulmo halka ay joogsadaan dhammaadka maalin dugsiyeedka, iyo in ay haystaan calaamad jaale ah 'yellow tag' oo degmadu bixisay oo ku dhejisan boorsadooda dhabarka. [Akhri waxyaabo dheeraad ah oo ku saabsan xeerka](#).

Marka ay noqoto ardayda dugsiga sare: PPS ma bixiso adeega baska jaalaha ah oo loogu talagalay ardayda dugsiga sare. Si kastaba ha ahaatee, Barnaamijka Raacida Dhallinyarada ee TriMet wuxuu bas raacid lacag la'aan ah siiyaa ardayda dugsiga sare, waxaa mahada iska leh iskaashiga ka dhexeeya Trimet iyo PPS. Ardaydu waxay basaska iyo tareenada ku raaci karaan lacag la'aan inta lagu jiro sanad dugsiyeedka iyaga oo tusaya Aqoonsigooda ardaynimo. Macluumaadka ku saabsan khadadka baska iyo tareenka waxaa laga heli karaa [Website-kaTriMet](#).

Ama u lugee ama kaxayso baaskiil/bushkuleeti: Haddii aad ku nooshahay meel ku dhow dhismaha dugsiga iyo waddooyin si nabadgelyo leh u samee sidaasi, ardaydu waxay si toos ah ugu lugeyn karaan ama baaskiiladahooda/bushkuleetiyo dooda ugu kaxaysan karaan dugsiga. Hal wax oo ay tahay in ay ka dhigto mid aad badbaado u leh: waa xeerka degmadu ansixisay ee [yareynaya xadka u yaala xawaaraha](#) ee meelaha la degan yahay, oo ay ka mid yihiin soonayaasha dugsiga, oo laga dhigay 20 mph mayl saacadiiba.

Hal hab oo wanaagsan oo ay tahay in lagu bilaabo socodka iyo raacida ayaa soo socda. Sanadkani, Maalinta Caalamiga ah ee Loo Lugeynayo & Wax loo kaxaysanayo Dugsiga 'International Walk & Roll to School day' waa Arbacada, Oktoobar 10. Dugsigu wuxuu dalbi karaa abaalmarino loogu talagalay ka qayb qaadashada iyada oo la adeegsanayo [Xafiiska Gaadiidka ee Portland](#). Si aad u aragto sida maalinta sannadkii hore ahayd, fiiri [fiidiyowga dhacdadii 2017-ka](#).