



Tallooyinka Diyaarinta Ardaygaaga ee Siduu Ugu Noqon Lahaa Iskuulka

★ Qaabka dabecadaha togan

- Caruurta waxa ay ku deyaan dadka waaweyn sida ay u dhaqmaan. Qaabecadaha aad rajeyneyso.

★ Ku celceli, ku celceli, ku celceli

- Isku day inaad u sameyso guriga jadwal waqti la isla ogyahay sidii aad u bari lahayd iyo sidii aad ugu celcelin lahayn xirfadaha ilmahaagu u baahan yahay inuu ka shaqeyo, sida xirashada maaskarada ama sida loo kala fogaanayo.
- Raadi dariiqooyin xiiso leh oo aad ku celcelineyso xirfadaha guriga.
 - Tusaalayaal: waxaad xirataa maaskarada 30 daqiiqo marka aad ciyaarayso ciyaaraha fiidiyowga, waxaad ciyaartaa ciyaar aad ku celcelineyso sida loo kala fogaado, waxaad heestaa 20 ilbidhiqsi marka aad gacmahaaga dhaqeyso.
- Si tartiib ah u siyaadi waqtiga ilmahaagu uu ku celcelinayo sidii uu dhisi lahaa kalsoonadiisa iyo dhisida raaxadooda.

★ U Diyaargarow isbedelo cusub

- Ilmahaaga kala hadal in marka ay iskuulka ku noqdaan iskuulka sidiisii hore aanu ahayn(tusaale. iyada oo subaxii hore loo kacayo, waqtigii shaashada la isticmaalayey oo yaraanaya, kuraasida oo lagu fariisanayo).
- Tixgali meelaha ay dhibaataadu ilmahaaga ay ka haysan karto iyada oo aad u sameyneyso hadda qorshe(ka hor inta aysan dhibta la kulmin) sidii aad u gargaari lahayd. Tusaale:
 - Qorshee sidii aad dhinac uga dhigi lahayd welwelka iyo sida ay u adag tahay inaad nabadgelyeyso marka uu kaa tagayo adiga oo sameynaya salaam idiin joogta ah(laabta oo si gaar ah u habsiiso, salaam qarsoodi ah, iwm) iyo inaad u sheegto ilmahaaga marka xige ee aad arki doonto.
 - Qorshee inuu daal fara badan kala soo noqonayo maalmaha iskuulka uu tagayo iyada oo aad u oggolaanayso waqti uu ku nasto iyo goob uu ku nasto oo aad maalintii wixii uu la soo kulmay ka wada sheekeysataan.

★ La yeelo ilmahaaga wada hadal furan oo daacad ah

- Isu diyaari inaad hakiso wada hadalka, dib isu milicsato, xogta ururiso, iyo inaad hadalka u gasho markaaga si leh deganaan oo togan suurtagalna ah.
- Wada sheekeysiga ilmahaaga u fur sidii aad u fahmi lahayd fahamkooda adiga oo la wadaaga waxa aad ogtahay ama aanad ka warqabin.
- Waxaad siisaa su'aalaha hab ay isku daba socdaan, weydiina su'aalo macno sameynaya oo aan ku koobneyn haa iyo maya sidii aad u fahmi lahayd waxa uu ilmahaagu ka fikirayo iyo dareenkiisaba.
- Aqoonso dareenada ilmahaaga
- U oggolow waqti uu ku fahmo iyo xaalada kala guurka
- Baro arrimo badan oo ku saaban [5 Tallo ee La Hadalka Caruurta Kuna Saabsan Iskuulka Lagu Noqonayo](#)

Xusuusnow:

Waxaa muhiim ah in la caawiyo caruurta inay fahmaan ku noqoshada iskuulku in qof walba looga baahan dadaal wadaradeed. Ku celceli iyada oo u diyaargarowgu ka caawinayo ilmahaaga dib ugu noqoshada iskuuladooda iyaga oo aad iskugu kalsoon diyaarna ah.

Tixraacyo:

Cusbitaalka Caruurta ee Philadelphia. *Diyaarinta Caruurta Ku Noqoshada Iskuulka Waqtiga Lagu Jiro COVID-19.* (21 August 2020). Waxaad kala soo bixi kartaa halkan: <https://www.chop.edu/news/health-tip/preparing-children-to-go-back-to-school-during-covid-19>. Cusbitaalka Caruurta Bariga Ontario. *Ku Noqoshada Iskuulka Waqtiga Lagu Jiro COVID-19: Tallooyinka Waalidiinta iy Daryeel bixiyaasha..* (August 2020). Waxaad Ka Heli Kartaan Halkan: <https://www.cheo.on.ca/en/resources-and-support/resources/P6225E.pdf>