



David Douglas School District
Learn · Grow · Thrive

Ken Richardson, *Superintendent* | 11300 NE Halsey Street, Portland, Oregon 97220 | Phone (503) 252-2900

Gacaliye David Douglas Waalidiinta iyo Masuulada,

Dugsiga Degmada David Douglas wuxuu kaa codsanayaa caawimaad.

Waxay ahayd sanad caqabado iyo caqabado ka duwan kuwa aan xusuusan karno. Covid-19 iyo dhamaan waxyeeladiisa waxay carqaladeeyeen dad aad u tiro badan, shaqooyin, iyo bulshooyin. Sinaan la'aanta jinsiga iyo jinsiga ayaa ku cuslaatay dhammaan qalbiyadeenna. Xitaa dababkii xagaagii hore ee kayntu dhammaanteen way ina saameeyeen.

Sababahan awgood, iyo kuwo kale oo badan awgood, waxaan ogaanay in qoysasku daalan yihiin. Nasiib darrose, natiijada, dhammaan degmadeena, heerarka xaadiritaankeenu waxay hadda si aad ah uga hooseeyaan heerkeenna sare ee caadiga ahaa.

Cilmi baaris ayaa muujisay in ardayda leh heerka imaatinka ugu sareeya ay yihiin ardayda ay u badan tahay inay ku guuleystaan noloshooda xirfadeed iskuulka kadib. Waxaan jecel nahay inaan hubino in arday kasta oo David Douglas ah uu guuleysto oo aan mar walba dooneyno inaan ku riixno imaanshaha ugu wanaagsan ee suurtoogalka ah. Waana tan tan tan aan u weydiisaneyno kaalmadaada.

Waa kuwan waxyaabo yar oo aad sameyn kartid si aad u hubiso in imaatinka ardaygaagu uu yahay kan ugu fiican ee ay suurtagal noqon karto.

1. **Ogow jadwalka.** Ardaydu waa inay xaadiraan barashada internetka maalin kasta iyo maalin walba ee usbuuca. Subaxnimadii qofka wali waxay ubaahantahay galabnimo imaatin toos ah. Qofka oo waxbarta subaxdii wuxuu wali ubaahanyahay kaqeybgalka barashada internetka galabnimada. Haddii aad su'aalo qabtid, fadlan wac iskuulkaaga si loo caddeeyo.
2. **Yeelo Jadwal maalinle ah oo dhiirrigeliya kaqeybgalka ugufiican.** Waqtiyada jiiifka ee caafimaadka leh iyo waqtiyada tooska ah waxay keenaan kaqeybgal iskuul oo caafimaad qabta oo isdaba joog ah.
3. **Noqo mid dhiirrigeliya imaatinka ardaygaaga.** Kala hadal ardaygaaga waxa aad filayso. Ogeysii sababta imaanshahoodu muhiim kuugu yahay adiga. Ku dhiirrigeli kuna dhiirrigeli ardaygaaga inuu gaaro heerarka ugu sarreeya.
4. **Ka qaad caqabadaha.** Ka shaqee sidii gudbi lahaa caqabadaha iyo caqabadaha ka dhalan kara. Haddii aad ku dhegan tahay ama aadan xallin karin dhibaato, waxaan halkan u joognaa inaan ku caawinno. Nala soo hadal annaguna waan kula shaqeyn doonnaa.

Waad ku mahadsan tahay, horay, dhammaan waalidiinta, dadka ardayda masuulka ka ah, ardayda, iyo qoysaska ka caawiya ardaydooda inay gaaraan waxa ugu fiican. David Douglas waxaan ku faraxsanahay inaan hubinno in arday walba uu gaaro dhammaan waxa uu ku guuleysan karo. Wadajir ayaan wax ku baran doonnaa, ku kori doonnaa, kuna horumari doonnaa!