

## HAGE WAALID: MANHAJKA WAXBARASHADA CAAFIMAADKA IYO JIMICSIGA 2015

Manhajka waxbarashada caafimaadka iyo jimicsigu wuxuu ka caawiyaa ardayda inay bartaan xirfadaha iyo aqoonta ay u baahan yihiin si ay u sameeyaan doorashooyin caafimaad qaba badbaadana leh – guriga, dugsiga, iyo bulshada dhexdeeda – oo horumariyaan caadooyin caafimaad qaba, hab-nololeed firfircoon oo xoojin doona caafimaadkooda jidheed iyo maskaxeed inta noloshooda ka hadhay.

Ardayda dugsiga sare waxa laga rabaa inay qaataan hal koorso oo ah Waxbarashada Caafimaadka iyo Jimicsiga si ay u dhammaystirtaan Dibloomada Dugsiga Sare ee Ontario (OSSD). Wasaaraddu ma amarto koorso ay tahay in la qaato. Koorsooyin saddex nooc ah ayaa la bixiyaa:

- Koorsooyinka Waxbarashada Hab-nololeed Firfircoon oo Caafimaad leh [Healthy Active Living Education (HALE)] waxay la qaabdhismeed yihiin koorsooyinka Gr 1–8 HPE waxay sii wadaan mawduucyo isku mid ah oo heerar sare ah ilaa Fasallada 9-12. Ardayda intooda badan waxay doortaan koorsooyinka HALE ee Fasalka 9aad boondooyinkooda khasabka ah.
- Koorsooyinka shish-saarku waxay leeyihiin filashooyin manhaj oo la mid ah koorsooyinka HALE, laakiin qaybta firfircoonida ayaa badhtanka looga dhigay koox cayiman oo waxqabadyo ah (tus., Hab-nololeed Caafimaad leh iyo Waxqabadyada Qof ahaaneed iyo Dhisnaanta).
- Koorsooyinka isku diyaarinta kuuliyadda iyo jaamacadda waxa lagu bixiyaa Fasallada 11 iyo 12 waxayna siiyaan sees tacliineed daraasadaha dugsiga sare kadib meelaha la xidhiidha waxbarashada caafimaadka iyo jimicsig.

Dugsiyadu waxay bixiyaan koorsooyin Waxbarashada Caafimaadka iyo Jimicsiga oo badan oo ku habboon baahiyaha iyo danaynta ardayda. Koorsooyinka oo dhan waxa dhici karta inaan laga bixin dugsiyada oo dhan.

Waxa jira **saddex qaybood** manhajka koorsooyinka HALE iyo koorsooyinka shish-saarka. **Hab-nololeed firfircoon, awoodista dhaqdhaqaaq, iyo hab-nololeed caafimaad leh, oo uu kujiro waxbarashada jinsiga. Qaybta afraad, xirfadaha hab-nololeedka**, waxa lagu jamciyaa barashada meelahan kale. Barashada qaybaha manhajka oo dhan waxay ka caawisaa ardaydu inay horumariyaan xirfadaha iyo aqoonta ay u baahan yihiin si:



Ay fahmaan nafahooda iyo kuwa kale



Ay si dhab ah ugu fikiraan, sameeyaan oo sare u qaadaan doorashooyin caafimaad qaba



Ay u horumariyaan oo joogteeyaan xidhiidho caafimaad qaba



Ay u badqabaan, jidh iyo niyad ahaanba



Jidh ahaan u firfircoonaadaan nolosha oo kobcaan

### HAGAHAN WAXAAD KA HELI DOONTAA MACLUUMAAD KUSAABSAN:

- waxa uu ka kooban yahay koorsooyin HALE ee Fasalka 9aad
- koorsooyin kale ee waxbarashada caafimaadka iyo jimicsiga ee ilmahaagu qaadan karo
- talooyin taageerista ku barashada guriga, dugsiga, iyo bulshada dhexdeeda

Macluumaad iyo agabka waalidka oo dheeraad ah, oo ay kujiraan hagayal **Koboca Aadanaha iyo Caafimaadka Jinsiga (waxbarashada jinsiga)** ee manhajka, ayaa lagu heli karaa luuqado badan. Booqo [Ontario.ca/HPE](http://Ontario.ca/HPE).

## MUXUU ILMAHAAGU BARAN DOONAA FASALKA 9AAD WAXBARASHADA HAB-NOLOLEEDKA FIRFIRCOON EE CAAFIMAADKA LEH (BAADISOOCA PPLI 0)?

### Xirfadaha Hab-nololeed

Iyadoo loo maro dhanka manhajka, ardaydu waxay bartaan inay nafahooda fahmaan, ka adkaadaan loollamada iyo isbeddelka, la xidhiidhaan oo la macaamilaan dadka kale qaab caafimaad qab leh, una fikiraan si dhab ah oo hal-abuur ah. Ardaydu waxay bartaan, tusaale ahaan:

- inay qoto dheereeyaan fahamka nafahooga, waxa ay ku fiican yihiin, iyo qiyamkooda, iyo inay u isticmaalaan macluumaadkan inay ka qaataan go'aano caqli ku dhisan caafimaadkooda
- inay sii qorsheeyaan, miisaamaan fursadaha iyo caqabadaha, oo eegaan cawaaqibyada ka imanaya marka ay go'aanada qaadanayaan

### Hab-nololeed Firfircoon

Kaqaybqaadasho firfircoon, ardaydu waxay dhisaan aasaas hab-nololeed firfircoon oo caafimaad qabta nololaha oo dhan inta ay baranayaan waxa ka dhiga firfircoonida madadaalo. Ardaydu waxay bartaan:

- inay fahmaan waxa ka dhiga firfircoonida mid xiiso badan iyaga oo kaqaybqaadanaya noocyo kala duwan oo firfircooni ah (tus., dhisnaanta, madadaalada, iyo firfircoonida dibadda, isboortiga, iyo geemiska), oo aqoonsadaan arrimaha ku dhiirigaliya ama u diida dadku inay jimicsadaan
- inay fahmaan oo dabbakhaan anshaxa ciyaar caddaalad ah
- inay qiimeeyaan oo dib-u-eegaan qorshayaashooda iyo ahdaafta dhisnaanta qof ahaaneed oo iska war hayaan markasta
- inay qaataan masuuliyadda badbaadadooda iyo badbaadada kuwa kale inay awoodaan inay jawaabaan si wax-ku-ool ah gurmadyada, oo ay kujiraan xaaladaha u baahan aqoon soo noolaynta wadnaha iyo sambabada

### Awoodista Dhaqdhaqaaqa

Iyaga kaqaybqaadanaya hawlo kala duwan,

ardaydu waxay sii wadayaan horumarinta iyo dabbakha xirfadaha dhaqaaqa iyo dhisidda kalsooni awoodahooga ay si guul ah uga qaybqaadanayaan jimicisga. Ardaydu waxay baranayaan:

- inay isku daraan oo sifeeyaan xirfadaha dhaqaaqa firfircooni kala duwan
- inay fahmaan astaamaha geemis iyo isboorti kala duwan oo ay isticmaalaan xirfado iyo xeelado si ay u horumariyaan guushooda, dhisaan kalsoonidooda iyo u bogistooda, oo kordhiyaan rabitaankooda inay kaqaybqaataan firfircoonidan iyo qaar kale

### Hab-nololeed Caafimaad Qaba, oo ay kujirto Waxbarashada Jinsiga

Ardaydu waxay eegaan xidhiidhada u dhexeeya caafimaadkooda iyo adduunka ku wareegsan waxayna bartaan sida loo isticmaalo macluumaad caafimaad si ay u sameeyaan doorashooyin badbaado iyo caafimaad qab leh. Ardaydu waxay wax ka baranayaan:

- wax-ku-oolnimada hababka kala duwan ee kahortagga cudurrada galmada lagu qaado (oo uu kujiro HIV/AIDS) iyo uurka aan loogu talogalin (tus., dib u dhigista galmada u horraysa, isticmaalka ilaalin)
- aqoonsiga jinsiga iyo doorashada galmada iyo ilaha taageerada ardayda maaraynaya su'aalaha iyo arrimaha la xidhiidha
- xirfadaha iyo xeeladaha xidhiidho caafimaad leh iyo muhiimadda yeelashada faham xooggan ee oggolaanshaha iyo xadidista galmo
- astaamaha iyo calaamadaha digniinta dhibaatooyinka caafimaadka maskaxda iyo xeeladaha ka adkaanta ama looga jawaabayo wixii mushkilad ah
- arrimaha ay dhici karto inay saameeyaan go'aamada isticmaalka ama isticmaal la'aanta daroogada ama khamrada (tus., xidhiidhada qoyska iyo saaxiibada, sida qofku isku arko, yeelashada meel looga baxo cadaadiska) iyo xirfadaha go'aan-qaadashada iyo xidhiidhka ay kaga jawaabayaan cadaadisada inay isticmaalaan walxahan
- faa'idooyinka iyo halisaha isicmaalka xidhiidhada elektarooniga ah, iyo xeeladaha ka badbaadidda iyo ka jawaabista xoog-sheegadka ama dhibaataynta galmo, labadaba onlayn iyo toos
- raadka hab-nololeed firfircoon iyo cunto cunis caafimaad leh ay ku leeyihiin fayo-qabka jidheed, maskaxeed, niyadeed, iyo ruuxeed ee qofka
- arrimaha saameeya doorashooyinkooda cuntada (tus., dhadhanka qof ahaaneed, saamaynaha dhaqan, iyo suuq-gaynta) iyo arrimaha ay tahay in la eego marka la qorshaynayo cunto cunis caafimaad leh (tus., qiimaha nafaqeed, saamaynaha caafimaad ee hababka kala duwan ee loo diyaariyo cuntada, sida dubista ama shiilista, raadka bey'eed ee soosaarista cuntada)

## Koorsooyinka Waxbarashada Hab-nololeed Firfircoon oo Caafimaad leh – Fasallada 9, 10, 11, and 12 (PPL10, PPL20, PPL30, PPL40)

Ardayda dugsiga sare waxa laga rabaa inay qaataan hal koorso oo ah Waxbarashada Caafimaadka iyo Jimicsiga si ay u dhammaystirtaan Dibloomada Dugsiga Sare ee Ontario (OSSD).

Ardayda dooratainay qaataan koorsooyinka Waxbarashada Caafimaadka iyo Jimicsiga (HALE) dugsiga sare oo dhan waxay fursad u haystaan inay kobciyaan aqoonta iyo xirfadaha ay ku aasaasteen Fasallada 1-8. Qaabdhismeedka koorsooyinku waa sidoodii, laakiin waxa koorsoadu ka kooban tahay waxay muujinayaan qaangaanimada koraysa iyo baahiyaha isbeddelaya ee ardayda. Koorsooyinka HALE Fasallada 11 iyo 12, shiish-saarka barashadu wuxuu u weecanayaa barnaamijyo ay dhici karto inay aad ugu tacaaluqaan nololaha ardayda kadib qalinjabinta. Guudmar waxa ay ka kooban yihiin koorsooyinkan, fiiri shaxaha lifaaqyada **dokumentiga manhajka**, bogagga 201-205.

### Koorsooyinka Shiish-saarka

Dugsiyadu waxay soosaari karaan koorsooyin HALE ah Fasallada 9 ilaa 12 kuwaasi oo shiishka saaraya koox gaar ah oo jimicsiyo ah. Koorsooyinkan waxay bixiyaan jajabnaan waxayna u oggolaadaan ardayda inay bartaan meelo gaar ah oo ay danaynayaan iyaga oo wali buuxinaya dhammaan filashooyinka koorsooyinka HALE ee u dhigma. Waxa soo socdaa waa liis meesha shiishka la saari karo:

- Hab-nololeed Caafimaad leh iyo Firfircoonida QofAhaaneed iyo Dhisnaanta (PAF)
- Hab-nololeed Caafimaad leh iyo Firfircoonida Koox-Wayn (PAL)
- Hab-nololeed Caafimaad leh iyo Firfircoonida Qofka iyo Koox-Yar (PAI)
- Hab-nololeed Caafimaad leh iyo Firfircoonida Biyaha (PAQ)
- Hab-nololeed Caafimaad leh iyo Firfircoonida Habdhaca iyo Dhaqdhaqaaqa (PAR)
- Hab-nololeed Caafimaad leh iyo Firfircoonida Dibadda (PAD)

**Ogow:** Ardaygu waxa dhici karta inuu qaato koorso hal shiish-saar buundo ahaan oo isla fasal kaliya, marka lagu daro ama beddelka koorsooyinka HPE oo kale.

## Koorsooyinka Waxbarashada Caafimaadka Siiniyeerka iyo Jimicsiga

Fasallada 11 iyo 12, saddex koorso oo loogu diyaargarooobo jaamacad iyo/ama kuuliyad ayaa la bixiyaa:

- Caafimaadka Nololaha (PPZ3C), Fasalka 11, koorsooyinka isku diyaarinta kuuliyadda
  - » Koorsoo, ardaydu waxay baadhaan arrimaha saameeya dabbakhaadaha iyo habdhaqanka caafimaadkooda, iyo sidoo kale arrimaha keena horumarka bulshooyin caafimaad leh. Koorsoo waxay u diyaarisaa ardayda barnaamijyada kuuliyadda ee sayniska caafimaadka, dhisnaanta, fayo-qabka, iyo sare u qaadista caafimaadka.
- Hordhac Dhaqdhaqaaqa Jidhka (PSK4U), Fasalka 12, koorsooyinka isku diyaarinta jaamacadda
  - » Koorsoo waxay shiishka saartaa barashada dhaqdhaqaaqa aadanaha iyo habdhisayada, arrimaha, iyo mabaadii'da ku lugta lahaa kobaca aadanaha. Waxay u diyaarisaa ardayda barnaamijyada jaamicadda ee waxbarashada jimicsiga iyo caafimaadka, dhaqdhaqaaqa jidhka, saynisyada caafimaadka, daraasadaha caafimaadka, madadaalada, iyo maamulka isboortiga.
- Madadaalada iyo Hoggaaminta Hab-nololeed Firfircoon oo Caafimaad leh (PLF4M), Fasalka 12, koorsoo isku diyaarinta jaamacadda/kuuliyadda
  - » Koorsoo, ardaydu waxay sahaniyaan faa'idooyinka kaqaybqaadashada nololaha oo dhan ee madadaalada firfircoon iyo raaxo caafimaad leh iyo inay yeeshaan xirfadaha hoggaaminta iyo isku duwidda looga baahan yahay inay ku qorsheeyaan, abaabulaan, oo si badbaado leh u fuliyaan dhacdooyinka madadaalo iyo firfircoonida kale ee la xidhiidha hab-nololeed caafimaad leh oo firfircoon. Koorsoo waxay u diyaarisaa ardayda barnaamijyada jaamicadda ee waxbarashada jimicsiga, caafimaadka, iyo dhaqdhaqaaqa jidhka iyo barnaamijyada kuuliyadda iyo jaamacadda ee maaraynta madadaalada iyo raaxada, sare u qaadista dhisnaanta iyo caafimaadka, iyo hoggaaminta dhisnaanta.

Macluumaad dheeraad ah, fiiri Manhajka Ontario, **Waxbarashada Caafimaadka iyo Jimicsiga, Fasallada 9-12, 2015.**

## Taageerista Barashada Ilmahaaga

Waalidiinta, dugsiyada, ururrada bulshadu dhammaan waxay ku leeyihiin doorar muhiim ah ee taageerist barashada iyo fayo-qabka ardayda. Waa kuwan qaabab loo taageerayo barashada ilmahaaga iyo ilo tageero iyo macluumaad ay dhici karto in ay waxku taraan:

### Guriga

- Ku lug lahaw. Cilmi-baaris ayaa muujisay in dhallinyartu in ay rabaan talo, macluumaad, iyo hagiis taageero leh oo uga timaad waalidka. Waxaad tahay isha macluumaad ee ugu horaysa ee ilmahaaga ee arrimaha caafimaadka, oo ay kujirto jinsigu, waxaanad ka ciyaartaa door muhiim ah waxbarista iyo hagista ilmahaaga carruurnimada, dhallinyarnimada, iyo wixii ka dambeeya.
- Inta ilmahaagu uu noqonayo mid iska war haya oo madaxbannaan, taageerada gurigu waxay sii waddaa inay samayso isbeddel wayn. Wax ka waydii waxa ilmahaagu uu ka barto dugsiga. Dhagayso, oo la wadaag fikradahaaga.
- Ku dhiirgali ilmahaagu inuu firfircoonaado iyo inuu u lugeeyo ama baaskiil u kaxayso dugsiga, shaqada, iyo kaqaybgallada bulsheed. Ka dhig jimicisga iyo cunto cunis caafimaad leh qayb kamid ah noloshu goyskaaga.

### Dugsiga

- Baro sida aad u taageero karto bey'ad dugsi oo caafimaad qabta ee dugsiga sare ee ilmahaaga. [www.edu.gov.on.ca/eng/healthyschools/links.html](http://www.edu.gov.on.ca/eng/healthyschools/links.html)
- Hawlo kala duwan oo ardaydu hoggaaminayso, kooxo, ama kalaabyo, sida Isbahaysiga Khaniiska/ Caadiga iyo Ardayda iyo Macalimiinta ka Dhanka ah Takoor, waxay sare u qaadaan oo dhiirgaliyaan fahamka iyo koboca xidhiidho caafimaad qaba. Dugsiyada iyo guddiyadu waa inay ka taageeraan ardayda rabta inay aasaasaan oo hoggaamiyaan hawlo iyo ururro kuwaasi oo sare u qaadaya bey'ad barasho oo badbaado ah loona dhan yahay iyo qaddarinta dadka kale. [www.mygsa.ca](http://www.mygsa.ca)
- Haddii ilmahaagu u muuqdo inuu la halgamayo arrimo caafimaadka maskaxda ah, ka hubi xirfadle caafimaadka maskaxda inuu qiimeeyo oo daaweeyo. Waydii macalinka ilmahaaga haddii uu ka dareemay isbeddello habdhaqan oo kala xaajoo macalinka ilmahaaga qaabab ay dhici karto inuu dugsi ku siiyo taageero. Ka fiiri **Xaqiiqooyinka Dhakhsaha ah ee Waalidka: Wax ka Barashada Caafimaadka Maskaxda** si aad u hesho macluumaad dheeraad ah.

### Bulshada Dhexdeeda

- Waxaad ka heli kartaa macluumaad ku saabsan caafimaad iyo dhisnaan qaybta caafimaadka deegaankaaga ama ururka caafimaadka bulshada. Ka raadi goobta qaybta caafimaadka deegaankaaga halkan: [www.health.gov.on.ca/en/common/system/services/phu/locations.aspx](http://www.health.gov.on.ca/en/common/system/services/phu/locations.aspx)
- FXarumaha Saaxiibtinimada [Friendship Centres], ee ku yaala magaalooyinka gobolka oo dhan, waxa ka jira in loo adeeggo baahyaha dhammaan dadka Aboorjiiniska ee bulshooyinka magaalooyinka. Macluumaad dheeraad ah, iyo si aad u hesho xarun saaxiibtinimo oo kugu dhaw, booqo: [www.ofifc.org](http://www.ofifc.org)
- Macluumaad dheeraad ah oo kusaabsan barnaamijyada, isboortiyada, tareyliska, iyo fursadaha madadaalada bulshada, fiiri [www.mtc.gov.on.ca/en/sport/recreation/recreation\\_index.shtml](http://www.mtc.gov.on.ca/en/sport/recreation/recreation_index.shtml)
- Taleefanka Caawimaada Carruurta wuxuu siiyaa caawimo iyo macluumaad lagu kalsoon yahay dhallinyarta iyo carruurta yaryar iyada oo la adeegsanayo taleefan iyo onlayn. [www.kidshelpphone.ca](http://www.kidshelpphone.ca)