



# SAACADHA AY FASALLADA BILAABANAYAAN EE SANADKA 2015-16 OO DIB LOO DHIGAY

In badan oo qoysaska ay ilmaha u dhigtaan Saint Paul Public Schools ,ayaa noo shegay rabitaankooda ah in dib loogu dhigo saacadaha ay ardada dhigato dugsiga sare u bilaabmayaana fasallada. Ka dib markii arimo badan la fiiriyay ayaa dugsiga sare ee Johnson High School loo doortay inuu lagu bilaabo in xilliga fassalada bilaabmayaana laga dhigo 8:30 a.m. xilliga deerta sanadka 2015. Ardaydu waxay ka faaiidaysan karaan in ay iskuulka u raacaan kagana yimaadaan gaadiidka Metro Transit. Mashruucani lagu tijaabinayo dib-u-dhigidda saacadaha uu iskuulku bilaabmayo waxuu ka dhashay jawaabo ka soo baxay shirar ay waalidiinta ka soo qaybgaleen oo lagu falanqeyay in wax laga bedelo saacadaha ay fasallada bilaabmayaana.

## Dugsiga sare ee Johnson High School waxaa loo doortay:

- Iskuulku oo ku yaalo meel ku haboon in laga raaco una dhow wadada basaska ee Metro Transit
- Maamulaha Iskuulka Micheal Thompson oo waayo-aragtinimo u leh adeegsiga Metro Transit
- Si ay noogu suurta gasho in aan ku ogaano qaabka uu u shaqaynayo iskaashi u dhexeeya Metro Transit iyo Iskuullada Magnet-ka ah ee degmada oo dili laga soo aadi karo

## FAA'IIDOOYINKA KU JIRA IN LABADALO WAKHTIGA ISKUULKA LABILAABAYO

### Faa'iidooyinka Xiliga Fasallada oo dib loo dhigo

- Saacada badan oo dhalinta hurdada ku daahdo ay heelaan
- Dhimidda maalmaha uu ardaygu iskuulku ka maqan yahay
- Sare-u-qaadida foajignanta iyo culeys saaridda u ardayga u leeyahay cashirka fasalka ka socdo
- Faa'iidooyinka dhanka caafimaadka iyo in ardaygu u baahanin inuu aado kal-kaaliyayaasha caafimaadka ee iskuulka

### Faa'iidooyinka Gadiidka Metro Transit

- Helitaanka gaadiid ka-hor iyo ka-dib iskuulka, sabti iyo axada oo lagu aadi karo ciyaaraha, xafladaha iskuullada iyo howlaha cashirrada ka baxsan ee (extra-curricular)
- Helitaanka Metro Transit usbuuca oo idil oo ay ardadu ku aadi karaan shaqooyinka, Internship, adeegyada bulshada iyo mashruucyada dugsiga sare ka dambeeya ee (Post-Secondary Enrollment Options (PSEO))
- Kordhinta tirada ardada ah ee ka qayb-qaadata barmaamijyada waxbarshashada manhajka ka baxsan (extra-curricular programs)

**Ardada u baahan gadiid waxay helayaan kaarka loo yaqaano Metro Transit Go-To oo lacag la'aan ah. Ardada iskuulka u luggeya hadii ay xaq u leeyihiin cunnda lacag la'aanta ah mase qiimaha jaban waxay sidoo kale helayaan Kaarka Go-To.** SPPS ayaa siinayso gadiid bas qoysaska ku nool aagaga aanan lahayn gadiidka dad-weynaha ee public transit. Sidoo kale waxaa jira tiro kooban oo basaska iskuullada ah oo loogu talo galay qoysaska aanan rabin in ilmahoodu raacaan gaadiidka dad weynaha, hase yeeshee ardayda noocaas ah ma heli doonaan faa'iidooyinka la socdo adeegsiga gaadiidka Metro Transit.

**Questions about Metro Transit and Go-To cards? Contact James Jorissen at 651-744-3583.  
Questions about the start time change? contact Steve Taylor at 651-744-2857.**

[metrotransit.org](http://metrotransit.org) | [johnsonsr.spps.org](http://johnsonsr.spps.org)



**FAA'IIDOOYINKA KU JIRA IN LABADALO WAKHTIGA ISKUULKA LABILAABAYO****HURDADA**

Cilmiga ka dambeeya taxanaha hurdada ilmaha kurayada ah

- Hurdada oo ay ku daahaan waa abuuristooda marka ay xiligaan ku jiraan ee maaha dabecad ay leeyihiin
  - 9 saac oo hurdo ah ama wax ka badan waa wax u wanaagsan dhalinyarada kurayada ah
- Haseyeeshee, 69% oo ah ardayda dugsiga sare dhigataa ma helaan 8 saac oo hurda ah
- Dhecaanada dabiiciga ah ee melatonin ayaa da'yarta ku adkaynaysa inay horay u seexdaan
- Siidaynta habdhiska wareega ee dhecaanada jirka ee lagu magacaabo Melatonin waxay biloowdaan inta u dhaxaysa 10:45 – 11 habeenimo
- Bilaabashada iskuulka oo dib loo dhigo ama la daahiyo ma muujinayso wax saamayn ah oo ay ku yeelanayso marka ay dhalin yarada tiineejka ahi hurdoonayaan

**CAAFIMAADKA**

Hadii uu ardaygu saacadaha hurada ee uu helo ka yaraadaan 8-saacadood waxaa ku iman karo

- Murugo, walaac iyo daal fara badan Increased risk of suicide
- In koriinka maskaxda ee ardaygu dhib ku yimaado
- Shilalka gawaarida oo bato
- Hoos- u-dhac ku yimaado xirfadaha ciyaaryahannimo iyo sidoo kale awooda wax-qabsiga ee ardayga
- Mizaanka ama culayska jirka oo ziyaado iyo dhiig-kar
- In uu fududaysto ku dhaqanka dhabeecada halis galin karo
- In ay kor-u-kacdo halista ah in uu is-dilo

**ISKUULKA**

Marka ay ardayda dugsiyada sare iskuulada tagaan 8:30 subaxnimo ama wixii ka dambeeya

- Waxaa wanaagsanaada imaanshaha ardaydu iskuulka imaanayaan waxaana yaraada soo daahitaanka ardayda
- Waxaa wanaagsanaada isdiwaangalinta joogtadada ah
- Caafimaadka oo wanaagsanaada oo ay hoos u dhacdo booqashadii ardaydu ku tagijireen kalkaalisada caafimaadka
- Dhiifoonaaanta ardayga oo kor u kacda
- Buundada celceliska (GPA) ardayga oo kor u kacda
- Waxaa kordhaya boqolayda ardayda buundadoodu gaarayo "proficient" ama meeshii ugu saraysay gaaray imtixaanka MCA ee xisaabta
- Waxaa kor u kacaya ardayda dugsiyada sare ee quraacda cunaya

\*Xigashada: Baaritaanka Saamaynta Iskuulada oo Mardambe Biloowda ay Ku Ilaahin karto ardayda iyo Barashada Tacliinta Ardayda Dugsiga Sare: A Multi-Site Study, Kyla L. Wahlstrom, Ph.D., and University of Minnesota.

**MIXNADHA HORTAAGAN****Arimaha Kusalaysan Qoyska iyo Ardayga**

- Ardayda dugsiga sare dhigataa ma karikaraan inay ilmaha yaryar ee xaafada waardiyeeyaan
- Ardaydu waxay dugsiyada ka imaandoonaan wakhti dambe marka ay ku haraan barnaamijyada baxa saacaddaha iskuulku dhamaado kadib
- Ardayda ciyaaryahannada ah waxaa dhici kartaa inaysan ka qayb qaadanin ama ay gaffaan qayb ka mid ah xiisada ama fasalka ugu dambeeya waayo xiligaas waxaa dhacayo ciyaaraha loo yaqaano non-conference games
- Ardayda doonaysa inay shaqeeyaan saacadaha iskuulku dhamaado kadib wakhti uma helayaan

**Arimaha Iskuulka ku salaysan**

- Baranaamijyada saacadaha iskuulku dhamaado kadib baxa, oo ay ku jiraan ciyaaraha, iyo tartamada way daahayaan oo wakhti dambe ayaa la qabanayaa.
- Jadwalka in la badalo ayaa loo baahan karaa dugsiyada sare ee galabtii la dhigta amaba barnaamijyada dhibacaha ama buudooyinka maadooyinka lagu soo ceshanayo
- Khalkhal soo gaara hawl maalmeedka shaqaalaha

**Fikradahiina waxay noo yihiin kuwa muhiim ah.**

