



Waa Maxay Xeerarka, Nidaamka, iyo Istraatiijiyada Bedelaadka Bay'adda?

Xeerka, nidaamka, iyo istraatiijiyada beddelaadka bay'adda (PSE) waa habraacyo khuseeyo isbedel xagga dabeecadda iyo dhaqanka ee higsanaayo in horumar raagayso la helo xagga caafimaadka iyo sammaanta shakhsiga iyo bulshadda. Isbeddelka PSE wuxuu isu dayaa inuu dooqyada caafimaadka leh u helo qof walbo. Waanu ognahay in caafimaadkeen iyo samaanteena ku xiran yihiin meelaha aanu degan nahay, aanu ka shaqayno, aanu ku cibaadaysano, ku wax baranno, oo na ku ciyaarno. Awoodeena qaadashada go'amada caafimaadka u roon waxaa saamayn ku leh in la heli karo, in qiimaha la awoodo, iyo helitaanka marxaladaha muhiimka ah (tusaale, guriyo bin'aadam degi karo, shaqo iyo hanti micno samaynayso, gaadiid) aan ugu baahan nahay inaanu maalin walbo ku kobocno.

Abaabulka xeerar, nidaamyo, iyo bay'ado anagoo hirgelineyno sharciyo cusub, beddeleyno xeerarka shirkadda, mise beddeleyno muuqaalka dhulka ayaa si wacan u saamayn karaa caafimaadka iyo sammaanta bulshadda. Tallaabooyinka ee xoogga saaraayo isbeddelka lagu adeegsanaayo PSE ayaa kasii fiican barnaamijyada hore loo isticmaali jiray oo keligooda la isticmaalo waayo waxay abaabulaan bay'ado kasii taageero badan, gaarayaan dad ka badan, waxay na sababaan isbedel kasii saamayn badan.

Miiska xiga wuxuu bandhigayaa astaamaha gaarka u ah barnaamijyada markii loo barbar dhigo habraacyada xeerka, nidaamka iyo bay'adeed (PSE).

Astaamaha Isbedelaadka Barnaamijyada Markii loo Barbar Dhigo Isbedelaadka PSE	
Barnaamijyada iyo Dhacdooyinka	Isbedelaadka Xeerka, Nidaamka, iyo Bay'adeed
<ul style="list-style-type: none"> • Waxay dhacaan hal mar • Waa kuwo isu biiro: waxay sababi karaan isbeddel muddo gaaban ee dabeecad shakhsiyeed • Waxay xoogga saartaa dabeecadda shakhsiyeed • Qayb kama aha qorsho socoto • Waa mid muddo gaaban ku fadhido • Ma raagto 	<ul style="list-style-type: none"> • Waa kuwo socdo • Aasaasiyeed: waxay beddeli kartaa dabeecadda dadwaynaha iyo dhaqanka muddo ka dib • Waxay xoogga saartaa isbeddelka dadwaynaha • Waa qayb ka mid ah qorsho socoto • Waa mid muddo dheer hiigsanayso • Way raagtaa

- **Isbeddel:** Waa geedi socodka wax loga beddelaayo xeerarka, nidaamyada, iyo bay'adaha kaasoo ah hab joogto ah oo horumarinaayo natiijooyinka caafimaadka loo siman yahay qof walbo.
- **Bulshadda:** Waa koox dad kala duwan ka kooban oo isu xirnaanshohooda iyo xiriirada ka dhexeeyo uu qaab u yeelo juqraafigooda, khayraadka ka dhexeeyo, baahiyaalkooda, waayo aragnimadooda, dhaqankooda, iyo/mise bay'adaha u dhexeeyo sida goobaha shaqada, dugsiyaalka, iyo shirkadaha.

Isbeddel Xeerka

Xeerarka are waa sharciyo, ammaro, go'aamo, waajibaad, shuruudo, tilmaamo shirkadeed, xukumo, mise dhaqamo. Xeerarka:

- Waa inay yihiin kuwo qoran
- Waa inay abaabulaan rajooyin ee dadka iyo shirkadaha raacaan
- Waa inay yihiin kuwo la dhaqan gelin karo markii laga tago in la isu haleeyo caadooyinka bulshadda iyo dhaqanka.

Tusaalooyin xeerar maxaa ka mid ah:

- **MN EATS:** xeerarka taageerka nuujinta ee bulshadaha, shaqaalaha, waalidiinta, ardayda, iyo martida
- **MN MOVES:** dugsiya inuu u ogolaanin ka xannibidda xiliga nasashada in loo isticmaalo ciqaab
- **MN Well-being:** waxay uga baahan tahay maamulka in logu tababaro habka loo taageero shaqaalaha
- **MN Breathes:** cusbooneysiinta xeerka dugsiya K-12 sifo si dhammaystiran wax loga qabto sigaarka elektrooniga ah inyo on laga mamnuuco in dugsiyaalka ay aqbalaan taageeraha warshadaha

Isbeddel Nidaamyada

Isbeddelka nidaamyada wuxuu la xiriiraa geedi socodyada, habraacyada, xiriirada, iyo qaab dhismeedka awoodda ee bulshad mise shirkad dhexdeeda. Waa habka shirkadaha iyo bulshadaha ay u shaqeeyaan mise u qabsadaan shaqadooda.

Tusaalooyin isbeddelka nidaamyada maxaa ka mid ah:

- **MN Eats:** agaasimeyaalka daryelka carurta iyo shaqaalaha ayaa lagu tababaraa habka loo siiyo taageeraha waxbarashadeed waalidiinta ilmo sugaayo inay u dhashaan / waalidiinta hadda dhaw ilmaha u dhashay taageero ku saabsan quudinta naaska
- **MN MOVES:** bulshadda ayaa mudnaan siinayso waddooyinka nabadgeliyada leh oo na firfircoon ee jardiinada mise meelaha cunnooyinka lagu iibiyo (mise goobo kale ee bulshadda

muhiim u ah) markii bulshadda loo qorsheynaayo

- **MN Well-being:** shaqaalaha ayaa si joogto ah loga qayb yeelaa geedi socodada go'aan gaarista, sida guddiga sammaanta goobta shaqada
- **MN Breathes:** xeerarka iyo habraacyada dhaqan gelinta goobaha iibinta ayaa xooga saaraa tafaariqleyaalka intii la saari lahaa iibsashada, isticmaalka, iyo haysashada dhalin yarta

Isbeddel Bay'adeed

Goobaha iyo boosaska ay shirkadaha ku dhex shaqeeyaan, iyo ay dadka dhex deggan yihiin, ka shaqeeyaan, ku wax bartaan, na ku ciyaaraan, iyo, ku cibaadaystaan. Isbeddelka bay'adeed waa:

- Wuxuu noqon karaa mid la taaban karo (qaababka dhisan, "bay'adda dhisan") mise
- Mid aan la taaban karin (tusaale, lahaanshaha kala duwanaanshaha dhaqanka, bulshadda, mise dhaqaalaha)

Tusaalooyinka isbeddelka bay'adeed waxaa ka mid ah:

- **MN EATS:** wuxuu abaabulaa boos/xaruumo nuujineed sifo loo taageero shaqaalaha ciyaalka naaska ka nuujinaayo, ardayda, xubnaha bulshadda
- **MN MOVES:** waxay xaqiijisaa jiritaanka xaruumaha lagu taageero gaadiidka jirka dhaqdhaqaaqiyo (sida goobaha bayskiilka)
- **MN Well-being:** waxay abaabushaa goobta xasiloon mise boosaska sammaanta logu talagalay in lagu taageero sammaanta iyo adkaysiga
- **MN Breathes:** waxay yareysaa u bandhigga dhalin yarta tubaakada ganacsiyeed ee laga helo bay'adaha tafaariiqda iyo goobaha sida dugsiyaalka, jardiinada, iyo goobaha shaqadeed

Habka loo Sameeyo Isbeddel PSE

Sifo loo sameeyo isbeddel xeereed, qof baa wuxuu hawl wadaag kala samayn karaa

- ♦ guddiga hogaanka shirkadda sifo uu usoo bandhigo uu na u horseedo uga noqdo xeerar isbeddelo caafimaad ee la socdo hadafyada mashruuceed.
- ♦ **Sifo loo sameeyo isbeddel nidaameed**, qof baa wuxuu la bilaabi karaa iskaashiyo hay'ado iyo machado sifo loo beddelo dhaqanka shirkadda iyo geedi socodka sababaayo arrinta.
- ♦ **Sifo loo sameeyo isbeddel bay'adeed**, qof baa wuxuu aqoonsan karaa uu na u doodi karaa isbeddelo la taaban karo caafimaadeed ee bay'adda lagu sameeyo kuwaasoo taageeri karo hadafyada mashruuca.

Sifo aad u hesho maclumaad dheeraad ah: www.olmstedcounty.gov (Baar: SHIP)