

Talooyin ku socda waalidka oo ku saabsan isudiyaarinta imtixaanka MCA-II

Ardayda dhigata Dugsiyada Dadweynaha ee Saint Paul ee ku jirta heerarka 3aad ilaa 11aad waxay qaadan doonaan imtixaanka Minnesota Comprehensive Assessments (MCA-II) inta u dhexaysa April 17 iyo May 4, 2007. Hadaba, si ay uga caawiso waalidiinta iyo ardayda inay isu diyaariyaan qiimayntan, taasoo waxbarashada ardayda ka cabbiraysa dhinacyada akhriska iyo xisaabta, ayey Guddoomisada waxbarashada, Meria Carstarphen, waxay bixinaysaa talooyinkan wax ku oolka ah :

- **Ku dhiirrigeli ardayga si joogto ah u aadida iskuulka:** Ardayda guulgaarta waa kuwa mar kasta jooga iskuulka.
- **Si joogto ah wax ha u akhriyeen:** Si fiican cashar u qorashada iyo wax akhriska maalin kasta waxay ardayda ka caawisaa inay guul gaaraan.
- **Demi aaladaha elektaroonikada ah:** Si fiican wax looma akhrisan karo iyadoo teleefishanka, raadiyaha, kumbuyuutarka iyo aaladaha kaleba ay daaran yihiin.
- **Hirgeli akhris joogto ah:** Ardayda waxaa lagu dhiirrigelinayaa inay ugu yaraan 20 daqiiqadood wax akhriyaan habeen kasta.
- **Hubi in ardaydu wax cunaan:** Malaha quraacdu waxay tahay cuntada ugu muhiimsan ee maalintii. Maalinta ay qaadanayaan imtixaanka MCA-II, ardaydu marka ay cunaan quraac ka sameysan borotiin waxaa u kordhaya foojignaantooda.
- **Hubi in ay ardaydu biyo cabaan:** Cilmibaarista ayaa noo sheegaysa in maskaxdu u baahan tahay biyo si ay si fiican ugu shaqeyso. Waxaa la isku wada raacsan yahay in ardaydu saacadiiba ay cabbaan koob biyo ah.
- **Hubi in ardaydu helaan hurdo ku filan habeenkii:** Caruurta qaangaarka ahi waxay u baahan yihiin ugu yaraan siddeed saacadood oo hurdo ah habeen walba... sagaal saacadoodna kaba sii fiican.
- **Ka caawi in ardaydu iska yareeyso cadaadiska fuula (stress):** Talo-siinta waxaa ka mid in qofku si toosan isula hadlo (“Waan ogahay inaan tan sameyn karo”), iska ilaali deg dega, si fiicana u neefso (maskaxdu waxay u baahan tahay ogsijiin si ay si waadix ah ugu fekerto).
- **Hubi in ardaydu ay jimici sameeyaan:** Ku dhiirrigeli ardaydu inay ugu yaraan 15 ilaa 20 daqiiqadood oo jimici firfircoon ah sameeyaan.
- **Aamin guusha ardaygaaga:** Waalidku waxay sida ugu wanaagsan ardayda ugu caawin karaan iyagoo la hadlaya, si firfircoona uga dhegaysanaya waxay kala kulmeen iskuulka maanta, marwalbana siinaya dhiirrigelin iyo kaalmeyn.