Buugyaraha Uqalmitaanka MSHSL

Buug-yarahan waxaa loogu talagalay inaad tixraac ka dhigato. Haddii ay jirto su'aal ku saabsan fasiraadaha xeerka(xeerarka), l**a xiriir agaasimaha hawlaha ee dugsigaaga ama maamulaha.**

Ardayda: Kaqeybgalkaaga barnaamijyada MSHSL waxa uu ku xiran yahay uqalmitaankaaga. Ilaali uqalmitaankaas adiga oo dib u eegis kula sameynaya waalidkaaga(waalidiintaada)/masuulkaaga(masuulyiintaada) soo koobistan ku saabsan shuruucda Horyaalka Dugsiga Sare ee Gobolka Minnesota ee maamula ka qaybgalkaaga. Siyaasadaha dhammeystiran iyo qaanuunada waxaa laga helaa Buug-yaraha Rasmiga ah ee MSHSL, kaasoo laga heli karo dugsi kasta oo xubin ka ah waxaana onlaynka laga heli karaa barta: www.mshsl.org/governance.

Waxaan fahamsanahay inay tahay inaan saxiixo bayaanka uqalmitaanka ee hadda jira kahor kaqeybqaadashada sanad dugsiyeed kasta.
Waxaan fahamsanahay in marka aan saxiixo bayaanka uqalmitaanka in dhammaan sharciyada uqalmitaanka ay khuseeyaan:

- Labo iyo tibanka bilood ee sanadka;
- Haddii aan hadda kaqeybqaadanayo iyo haddii kaleba;
- Si joogta ah laga bilaabo saxiixa u horreeya ee bayaankaaa dhammaadka uqalmitaankeyga ee dugsiga sare.

Waalidiinta/Kuwa Masuulka ka ah Ardayda: Waa daruuri inaad eegto filashooyinka soo socdo.

Liiska Hubinta ee Guud ee Uqalmitaanka Ardayga (waa inay buuxiyaan ardayda oo dhan)
(Haddii aadan sax saari karin 8-da waxyaabood oo dhan, u tag agaasimahaaga hawlaha ama maamulahaaga)

_____ 1. Waxaan sameynayaa horey u socod tacliimeed oo ku aadan xagga qalinjabinta.
_____ 2. Ma jirsan doono 20 sano ka hor bilaabashada xilli-ciyaareedka aan kaqeybgalayo.
_____ 3. Ma ka saaqidin dugsiga ama fasal kuma celin laga bilaabo gelitaanka hore ee fasalka 9[aad].
_____ 4. Ma isticmaalin mana isticmaali doono ama ma haysan doono tubaako ama cabitaanada khamriga ah, ma sameyn doono adeegsiga, isticmaalka, haysashada, soo iibsiga, iska iibinta ama bixinta daroogadi kale ee kasta ee la xakameeyo, ay ku jiraan daawooyinka awoodda kor uqaada, qalabka daroogada ama badeecooyinka ay ku jiraan ama loo isticmaalo in lagu geeyo badeecadaha nikotiinta, tubaakada iyo kiimikooyinka kale.
_____ 5. Ma ku xadgudbin mana ku xadgudbi doono xeer-hoosaadka MSHSL ee ku aadan isirka/diinta/ dhibaataynta galmada/rabshadaha iyo dullaynsiga.
_____ 6. Waxaan oggolaanayaa inaan si buuxda ula shaqeeyo baaritaan kasta si daacad ah oo dhab ah.
_____ 7. Waxaan oggolaanayaa inaan raaco dhammaan siyaasadaha iyo xeerar-hoosaadyada MSHSL si aan ugu qalmo inaan dugsigeyga ku matalo barnaamijyada MSHSL, iyadoon loo eegin da'dayda.
_____ 8. Waxaan dib-u-eegis ku sameeyay macluumaadka maareynta miyir-beelka ee ku jira Buug-yaraha Uqalmitaanka oona laga helo webseedka soo socdo:www.cdc.gov/headsup anigoo la eegay waalidkayga(waalidiintayda/masuulkayga(masuuliyiintayda)).

Liiska Hubinta ee Uqalmitaanka Ciyaartoyga (waa inay buuxiyaan ciyaartoyda oo dhan)
(Haddii aadan sax saari karin 5-ta waxyaabood oo dhan, u tag agaasimahaaga hawlaha ama maamulahaaga)

_____ 1. Waxaan maray baaritaanka jireed oo uu iskuulku fayl ku haysto, saddexdi sano ee la soo dhaafay gudahooda.
_____ 2. Dugsiyo ma u kala badalan.
_____ 3. Ma ka qayb qaadan dooni in ka badan lix xilli-ciyaareed ee ciyaar kasta ee fasallada 7-12.
_____ 4. Ma aqbalin lacag caddaan ah oo dhan cadad kasta ama badeecad qiimaheedu ka badan yahay $100 oo lagu qaadanayo ka qayb qaadashada ciyaaraha.
_____ 5. Ma ka tartamin mana ka tartami dooni dhacdooyinka aanan MSHSL ahayn ee ciyaarahayga inta lagu guda jiro xilligayga dugsiga sare.

DIB U EEGIDDA XEER HOOSAADKA GUUD

Dhammaan go'aannada uqalmitaanka MSHSL waxaa lagu saleeyaa xeer hoosaadyada laga helo
Buug-gacmeedka Rasmiga ah ee hadda jira ee MSHSL oo onlaynka laga heli karo barta: www.mshsl.org/governance

1. **DA'DA** — Ardaygi jirsada 20 sano inta lagu jiro simistarka 11[aad] ama 12[aad] laga soo bilaabo tan iyo marki uu soo galay fasalka 7[aad] waa in loo oggolaadaa inuu ka qaybqaato ilaa dhammaadka simistarka 12[aad]. Ardayda kaqaybqaadata Barnaamijka La-qabsiga Ciyaarah Fudud waa in ay ka yar yihiin 22 sano. Ardaygi isagoo ka yar 22 sano bilaabay xilli-ciyaareedka waa loo oggolaan doonaa inuu dhammaysto xilli-ciyaareedkaas. *(Tixraaca Xeer-Hoosaadka 101)*
2. **HEERKA HIWAAYADDA** — Ardaygu kama qaybqaadan karo ciyaaraha MSHSL ilaa ardayga ay ciyaartaas ka tahay hiwaayad ahaan. Ardaygu ma qaadan karo mushaar, lacag caddaan ah ama badeeco loogu talagalay kaqeybgalka ciyaarta. Ardaygu ma uul uminayo heerka hiwaayadda ciyaartoyga sababo la xariiro u magdhabidda kharashka dhexdhexaadinta ciyaarta, tilmaamidda, baridda ama tababarka isboortiga. *(Tixraaca Xeer-hoosaadka 201 ee qodobbada hiwaayadda dheeraadka ah)*
3. **SOO XAADIRITAANKA** — Ardaydu waa in ay si joogta ah u yimaadaan dugsiga iyo fasalada. Ardayda looga saaray iyada oo ay ugu wacan tahay soo xaadiritaan aan joogta ahayn, maqnaansho dheeraaday, ama ka cayrinta iskuulka uma qalmaan inay kaqaybqaataan barnaamijyada MSHSL. *(Tixraaca Xeer-Hoosaadka 102)*
4. **ABAALMARINADA** — Abaalmarinada la siinayo ardayda waa inay dabiiciyan ahaadaan astaan halki ay ka ahaan lahaayeen wax qiimo ku fadhiyo. Masuuliyiinta dugsiga waxay hubin doonaan in abaalmarinada la ansixiyay ay waafaqsan yihiin kalmadda, ruuxda iyo ujeedka xeer-hoosaadka. Ganaaxa: Ardaygu ma u qalmi doono dhammaan tartanka kale ee MSHSL ee hawshaas. *(Tixraaca Xeer-hoosaadka 204 ee bixinada abaalmarinada kale)*
5. **SHURUUDAHA BUUNDADA** — Aradaydu waa in ay yihiin arday wakhti buuxa dhigata sida ay dhigayaan shuruudaha Waaxda Waxbarashada ee Minnesota. Ardaydu waa inay hayaan wadada saxda ah ee ay ku buuxinayaan shuruudaha qalinjabinta ee dugsiga lix sano gudahood (12 simistar oo isku xiga) laga bilaabo maalinta u horreysa ee la tago fasalka 7-aad. *(Tixraaca Xeer-Hoosaadka 103)*
6. **DIIWAANGASHANAANTA** — Kaliya ardayda sida buuxda uga diiwaangashan iskuulka ayaa uqalma in lagu daro liiska uqalmitaanka ee iskuulkaas kana qaybqaataan barnaamijyada MSHSL ee uu bixiyo iskuulka uu ardayga dhigto. Meelaha laga soo reebayo: Iskaashatada, onlaynka, Xeer-hoosaadka111.1.D(i).
   Ujeedooyinka uqalmitaanka baddelashada kaqaybgalka barnaamijka MSHSL waxaa loo qadariyaa ka diiwaangashanaanta buuxda ee dugsigaas. (Tixraaca Xeer Hoosaadka 104)
7. **ISWAYDAARSIGA ARDAYDA AJINABIGA** — Iswaydaarsiga Ardayda Ajinabiga ee la oggol yahay waxay ku xaddidan yihiin hal sanad dugsiyeed oo ah uqalmitaanka dugsiga sare laga bilaabo taariikhdooda koobaad ee isdiiwaangelinta iyo imaanshaha. *(Tixraaca Xeer-Hoosaadka 111)*
   ARDAYDA CAALAMIGA AH – Ardayda aan ka qayb qaadaneynin barnaamijka isweydaarsiga ciyaartoyda ajinabiga ee ay ogolaatay CSIET waxa ay uqalmayaan oo kaliya heerka hoose muddo hal sano ah. *(Tixraaca Xeer-Hoosaadka 111)*
8. **XAALKA WANAAGSAN IYO SHURUUDAHA UQALMITAANKA EE GUUD**— Si loogu qalmo xilli-ciyaareed caadi ah iyo tartanka MSHSL ee xilli-ciyaareedka kadib ah ardaygu waa in uu xaalkiisa wanaagsan yahay. Ardayga laga cayriyay iskuulka ama ku xadgudbay Xeerka Masuuliyadaha Ardayga, kuma sugna xaal wanaagsan mana u qalmo in muddo ah sida uu go'aamiyo maamulaha isagoo adeegsanaya awoodda guddiga waxbarashada maxalliga. Horyaalku wuxuu si gaar ah u garowsan yahay in fal gaar ah uu u baahdo ganaaxyo ka badnaan kara ganaaxyada caadiyan lagu soo rogo xadgudubyada koowaad. Tusaale ahaan, marka arday laga hakiyo iskuulka ardaygu kuma sugna xaal wanaagsan mana bilaabi karo in la mariyo ganaaxa kaqaybgalka ilaa ardaygu ka dhammeysto hakinta laga hakiyay iskuulka kuna soo laabto xaal wanaagsan. *(Tixraaca Xeer-Hoosaadka 206)*

   Xeerka Masuuliyadaha Ardayga

   Kaqaybgalka hawlaha MSHSL waa mudnaan ay la socoto masuuliyad. Ka ahaan arday kaqeybqaadanaya barnaamijyada MSHSL, waxaan fahamsanahay oo aqbalayaa masuuliyadaha soo socdo:
   A. Waxaan ixtiraami doonaa xuquuqda iyo waxa ay aaminsan yihiin dadka kale waxaana ula dhaqmi doonaa kuwa kale si qadarin iyo tixgelin leh.
   B. Waxaan si buuxda masuul ooga noqon doonaa ficiladeyda iyo cawaaqib xumada kadhalata ficiladeyda.
   C. Waxaan ixtiraami doonaa xuquuqda iyo hantida dadka kale.
   D. Waxaan ixtiraami doonaa oo adeeci doonaa xeerarka dugsigeyga iyo shuruucda bulshadeyda, gobolkeyga iyo wadankeyga.
   E. Waxaan ixtiraam u muujin doonaa dadka masuulka ka ah dhaqangelinta xeerarka dugsigeyga iyo shuruucda bulshadeyda, gobolkeyga iyo wadankeyga.

   Ardaygi laga saaro tartan waa inuusan kaqaybqaadan tartan inta ka dhiman maalintaas. Ardayga waxaa sidoo kale laga reebayaa tartanka xiga ee caadiga ah ee muddaysan, dib loo muddeeyay, ama la isku afgartay ee heerka tartankaas iyo tartamada oo dhan inta uu ka dhamaysanayo ee heerarka kale ee tartanka. Dhammaan ka saaritaanada xiga waxay xanbaarsan yihiin ganaaxa uqalmi la'aanta afar tartan oo caadi ahaan loo qorsheeyay. *(Tixraaca Xeer-Hoosaadka 206)*
9. **XILLI-CIYAAREEDYADA KAQAYBGALKA** — Ardaydu kama qaybqaadan karaan wax ka badan hal xilli-ciyaareed oo MSHSL ah halki isboortiba sanad dugsiyeedkiiba ama wax ka badan lix xilli-ciyaareed oo MSHSL ah halki isboortiba inta ay ka diiwaangashan yihiin fasalada 7 ilaa 12. Ka qaybqaadashada, iyada oo aan loo eegin sida ay u xaddidan tahay, waxa loo xisaabin doonaa hal xilli-ciyaareed oo ka qaybqaadasho ah. (*Tixraaca Xeer-Hoosaadka 109)*
10. **SIMISTARADA LA DIIWAANGASHAN YAHAY** — day kasta waxa uu u qalmaa kaqeybgalka ciyaaraha MSHSL muddo afar sanad dugsiyeed ah oo isku xigo laga bilaabo soo xaadiritaankooda koowaad ama kaqaybgalka MSHSL ee fasalka 9aad. Xaddidaadan sanad dugsiyeed ayaa la dabaqaa iyadoon loo eegin in ardaygu uu kaqaybqaato ciyaaraha MSHSL iyo in kale. *(Tixraaca Xeer-Hoosaadka 110)*
    Ardayda dhigata fasalada 7aad iyo 8aad
    - Waxay kaqaybqaadan karaan ciyaaraha MSHSL sida uu qabo Xeer-hoosaadka 105.1.
    - Waxay bilaabaan kaqaybgalka marka ay tababar ku qaataan ama ka tartamaan ciyaaraha MSHSL.
    - Waxaa loo oggol yahay hal sanad dugsiyeed oo kaqeybgalka MSHSL ah ee fasalka 7aad iyo hal sanad dugsiyeed oo kaqeybgalka MSHSL ah ee fasalka 8aad ee ciyaaraha fudud.

11. **UQALMITAANKA HEERKA FASALKA** — Ka qaybqaadashada barnaamijyada MSHSL waxay ku kooban tahay ardayda dhigata fasalada 7[aad] ilaa 12[aad]. Ardayda dhigata fasalada 7aad iyo 8aad waxay ka qaybqaadan karaan oo kaliya haddii ay ka diiwaangashan yihiin sii dhigashada iskuulka ee dugsigaas sare.

Ardayda dhigata fasalada K-6 uma qalmaan inay kaqaybqaataan wax ka mid ah barnaamijyada MSHSL. *(Tixraaca Xeer-Hoosaadka 105)*

12. **ARDAYDA KA QALINJEBISA DUGSIYADA SARE** — Ardayda ka qalinjebisa dugsi sare, ama dhameeyay teeramka ama fasalka u dambeeya ee dugsi sare, ama qaatay GED ama dhibloomo uma qalmaan inay kaqaybqaataan wax barnaamij ah oo ka mid ah MSHSL. Ardaygi qalinjebiya inta koox xubin ka ah oo xilli-ciyaareedkeedu socdo waa uu dhammeysan karaa xilli-ciyaareedka haddii ay ka dhiman tahay saddex toddobaad ama ka yar oo ka mid ah xilli-ciyaareedka caadiga ah, oo aysan ku jirin tartamada xilli-ciyaareedka ka dambeeya ee Horyaalka. *(Tixraaca Xeer-Hoosaadka 106)*

13. **UQALMITAANKA DAROOGADA** — Wakhti kasta inta lagu guda jiro sanad dugsiyeedka, ardaygu waa inuusan marnaba, iyadoo loo eegin cadadka:

- adeegsan ama isticmaalin, oo uusan haysan cabitaan ay kujirto khamro;
- adeegsan ama isticmaalin, oo uusan haysan tubaako; ama
- adeegsan ama isticmaalin, oo uusan haysan, soo iibsan, iska iibin ama bixin daroogadi kale ee kasta ee la xakameeyo ama qalabka lagu sameeyo daroogada.
- adeegsan ama isticmaalin, oo uusan haysan, soo iibsan, iska iibin ama bixin badeecooyin ka kooban, ama badeecooyin loo isticmaalo in lagu geeyo nikotiinta, badeecooyinka tubaakada iyo kiimikooyinka kale.
  "Badeecooyinka tubaakada" micnaheedu waa: badeeco kasta oo ka kooban, laga sameeyay, ama laga soo saaray tubaako oo loogu talagalay inay dadku isticmaalaan, haddii ay ahaan lahayd mid la ruugo, mid sigaar ah, mid la nuugo, mid la qaso, sanka laga qaato, mid sanka laga jiido, ama mid loo laqo si kasta oo kale, ama wax ka mid ah, qayb ama agabka badeecada tubaakada.
- adeegsan ama isticmaalin, oo uusan haysan, soo iibsan, iska iibin ama bixin wax daroogo ama badeeco ah halkaasoo ujeedada isticmaalkaas daroogada ama badeecada ay tahay in lagu helo sakhraan, farxad, ama lagu suuxiyo nidaamka neerfaha dhexe, marka laga reebo faritaanka iyo kormeerka dhakhtar caafimaad. Walxaha ama badeecooyinka noocaas ah waxaa ku jiraya, laakiin aanay ku koobnayn, daroogooyinka macmalka, shidaalka, koollada, aaladaha buufinta, cusbada qubeyska, iyo sheeyaal kasta oo uu ka hadlay sharciga Minnesota ama Federaalka.
  Xeer hoosaadku waxa uu si joogta ah u khuseeyaa laga bilaabo saxiixa koowaad ee Buug-yaraha Uqalmitaanka ardayga.
  Ma ahan xadgudub in ardaygu haysto walxo la xakameeyey oo ardayga inuu isticmaalo si gaar ah uu ugu qoray dhakhtarkiisa.

Su'aal. *Sharciyaynta xashiishka, isticmaalka xashiishka ma tahay xadgudub daroogo?*

Jawaab. Haa, waa xadgudub daroogo in arday uu isticmaalo khamro, tubaako, ***ama daroogo kale****. Xashiishka, si la mid ah khamrada iyo tubaakada, waxay u sharciyaysnaan kartaa dadka waawayn oo leh da' ugu yar in lagu isticmaalo balse waxay noqonaysaa xadgudub daroogo inuu isticmaalo arday.*

Jawaab. **Ganaaxyada Qaybta Hawlaha I**

Qeexitaanka - Qaybta Hawlaha I: Barnaamijyada MSHSL ee dugsi xubin ka ah uu jadwal ku leeyahay tartamada MSHSL, oo aysan ku jirin isreereebka xilli-ciyaareedka ka dambeeya.

- Hawlaha Ciyaartoyga
- Hawlaha Fanka 1) Doodda, Hadal Jeedinta iyo Riwaayada Jilista Halka Mar marka iskuulka uu muddeeyo xilliga tartamada MSHSL.

1. **Ganaaca Xadgudubka Koowaad**: Ardaygu waxa uu lumin doonaa uqalmitaanka labada tartan oo MSHSL ah oo iskuxiga ee xiga ama labo toddobaad, 14 maalmood oo kalandarka ah, hadba kii wayn, oo kamid ah xilli-ciyaareedka ardaygu kaqeybgalayo.
2. **Ganaaxa Xadgudubka Labaad:** Ardaygu waxa uu lumin doonaa uqalmitaanka lix tartan oo MSHSL ah oo iskuxiga ee xiga ama saddex toddobaad, 21 maalmood oo kalandarka ah, hadba kii weyn, oo kamid ah xilli-ciyaareedka ardaygu kaqeybgalayo.
3. **Ganaaxa Xadgudubka Saddexaad ama Wixi Ka Dambeeyo:** Ardaygu waxa uu lumin doonaa uqalmitaanka 12 tartan oo MSHSL ah oo iskuxiga ee xiga ama afar toddobaad, 28 maalmood oo kalandarka ah, hadba kii wayn, oo kamid ah xilli-ciyaareedka ardaygu kaqeybgalayo.
   Ardayga doorta inuu kaqaybgalo barnaamij daawayn ah waxa uu uqalmi karaa inuu kaqaybqaato kadib ugu yaraan muddo lix toddobaad ah kadib gelitaanka barnaamijka daawaynta haddii dhammaan shuruudaha soo socdo la buuxiyo:
   - Ardayga la qiimeeyay inuu ku tiirsan yahay daroogo,
   - daawaynta u galo si ikhtiyaari ah, oo
   - agaasimaha xarunta daawaynta uu shahaadeeyo in ardayga uu si guul ah u dhammaystay barnaamijka daawaynta.
   - Xulashada daawaynta looma isticmaali karo xadgudubka koowaad ama labaad. Dhammeystirka guusha ah ee barnaamijka daawaynta ku-tiirsanaanta daroogada ayaa buuxin doona kaliya xadgudubki ugu dambeeyay. Xadgudubyadi kasta ee kale ee aan ganaaxa la marin waa in weli loo maraa si buuxda.
4. **Ganaaxyadu** waa kuwo is daba joog ah oo isku xig-xiga.
5. **Diidmada Kajoojinta Uqalmitaanka:** Aradayga waxaa laga saari doonaa dhammaan ciyaaraha MSHSL ilaa sagaal isbuuc oo dheeraad ah oo ka baxsan waqtigii asalka ahaa ee hore ee uqalmid la'aanta ardayga marka ardaygu dafiro inuu ku xadgudbay sharciga, loo fasaxo inuu ka qayab galo haddana kadib lagu helo inuu gaystay xadgudubka.

B. **Ganaaxyada Qaybta II ee Hawlaha**

Qeexitaanka - Qaybta II ee Hawlaha: Barnaamijyada MSHSL ee dugsi xubin ka ah uu jadwal ku lahayn tartamada MSHSL, oo aysan ku jirin isreereebka ka dambeeya xilli-ciyaareedka MSHSL.

Hawlaha Farshaxanka Fanka

1. Doodda, Hadal Jeedinta iyo Riwaayada Jilista Halka Mar marka iskuulka uusan muddayn wax tartamada MSHSL ah kana qaybqaato kaliya isreereebka ka dambeeya xilli-ciyaareedka MSHSL.
2. Hawlaha Muusiga.
3. Hawlaha Farshaxanka Muuqda.

Xubin kasta oo katirsan dugsiga waa inay soo saartaa ganaaxyada ee lagu dabaqi doono kaqeybgalayaasha hawlahaas. Nuqul ka mid ah siyaasadda dugsiga xubinta ka ah waa in la dhigaa xafiiska maamulaha.

(Tixraaca Xeer-Hoosaadka 205)

14. DHIBAATAYNTA GALMADA/ISIRKA/DIINTA/RABSHADAHA IYO DULLAYNTA

Ardaygu waa inuusan ku lug yeelan dhibaateyn galmo, isir ama diimeed, rabshad ama qof dullayn inta lagu jiro sanad dugsiyeedka ama qeyb kasta oo kamid ah hawlaha xilli-ciyaareedka ee dhaca kahor bilaabashada sanad dugsiyeedka ama kadib xiritaanka sanad dugsiyeedka.

Habraacyada Soo Sheegitaanka

1. Qofkasta oo aaminsan inuu dhibane u yahay dhibaateyn galmo, isir, diimeed, rabsho ama dullaysi ama qofkasta oo ka warhaya ama aaminsan in fal lageystay uu noqon karo dullaysi, waa inuu ficilada la sheegay sida ugu dhakhsaha badan ugu sheegaa masuulka ku habboon ee degmada dugsiga ee ay u xilsaartay siyaasadan
2. Maamulaha dhismaha waa qofka masuulka ka ah in loo soo sheego warbixinada kusaabsan galmada, jinsiyada, dhibaateynta diimeed, rabshada ama waxyeelleynta kadhacday heerka dhismaha. Qofkasta waxa uu waxyeeleynta si toos ah ugu soo sheegi karaa masuulka xuquuqul insaanka ee degmada dugsiga ama maamulaha guud.
3. Macalimiinta, maamulayaasha, masuuliyiinta, isxilqaamayaasha iyo shaqaalaha degmada dugsiga waa inay si gaar ah usoo tebiyaan xaaladaha suurtagalka ah, duruufaha ama dhacdooyinka ay ku jiri karaan dhibaateyn galmo, isir, dhibaateyn diimeed, rabshad ama dullaysi. Qofkasta oo noocaan ah oo hela warbixin ah, soo indha-indheeya, ama aqoon kale u lahaa ama aaminsanaanta habdhaqanka, ama taasi ay keeni karto dhibaateynta galmo, jinsiyad, diimeed, rabsho ama waxyeeleynta, waa inuu si degdeg ah kusoo wargeliyaa maamulaha dhismaha.
4. Gudbinta cabasho daacad ah ama warbixinta dhibaateynta galmo, jinsiyad, diimeed, rabsho ama waxyeelleynta saameyn kuma yeelan doonto shaqaaleysiinta mustaqbalka, darajooyinka, ama shaqada qofka soo gudbiyey cabashada ama warbixinta.

Aargoosiga

Degmada dugsiga waxa ay edbin doontaa ama tallaabo ku habboon oo ka dhan ah ka qaadi doontaa ardaygi kasta, macalinki kasta, maamulihi kasta, is-xilqaamihi kasta, tababarihi kasta, masuulki ama shaqaalihi u shaqeeya degmada dugsiga oo ka aarsada cid kasta oo si daacadnima ah usoo sheegta dullaysi la sheegay ama mid ka dhan ah qof kasta oo ka marqaati fura, ka caawiya ama kaqeybqaata baaritaan, ama mid ka dhan ah qof kasta oo ka marqaati fura, ka caawiya ama kaqeybqaata dacwad ama garmaqal la xariira dullaysi noocaan ah. Aargoosiga waxaa kujira laakiin aanay ku koobneyn, nooc kasta oo caga jugleyn ah, aarsasho ama dhibaateyn.

Ganaaxyada Qaybta I ee Hawlaha

1. Xadgudubka Koowaad: Ardaygu waxa uu lumin doonaa uqalmitaanka labada tartan oo MSHSL ah oo iskuxiga ee xiga ama labo toddobaad, 14 maalmood oo kalandarka ah, hadba kii wayn, oo kamid ah xilli-ciyaareedka ardaygu kaqeybgalayo.
2. Xadgudubka Labaad: Ardaygu waxa uu lumin doonaa uqalmitaanka lix tartan oo MSHSL ah oo iskuxiga ee xiga ama saddex toddobaad, 21 maalmood oo kalandarka ah, hadba kii weyn, oo kamid ah xilli-ciyaareedka ardaygu kaqeybgalayo.
3. Xadgudubka Saddexaad ama Xadgudubyada Ku Xiga: Ardaygu waxa uu lumin doonaa uqalmitaanka labo iyo toban tartan oo MSHSL ah oo iskuxiga ee xiga ama afar toddobaad, 28 maalmood oo kalandarka ah, hadba kii wayn, oo kamid ah xilli-ciyaareedka ardaygu kaqeybgalayo.

Ganaaxyada Qaybta II ee Hawlaha

Xubin kasta oo ka-tirsan dugsiga waa inay soo saartaa ganaaxyada lagu dabaqi doono kaqeybgalayaasha hawlahaas. Koobiga hadda ee siyaasadda xubinta katirsan dugsiga waa in lagu hayaa faylka dugsiga xubinta ka ah. *(Tixraaca Xeer-Hoosaadka 209)*

15. QAADASHADA GANAAXA MSHSL — Ardaygu waa inuu noqdaa arday ku sugan xaalad wanaagsan, oo awood u leh in lagu meeleeyo tartanka marka laga reebo ciqaabta lagu soo rogay. (Ardayda aanan ku sugnayn xaalad wanaagsan oo ay ugu wacan tahay ka joojinta imaanshaha iskuulka, cayrin, dhaawac, xanuun, dalxiiska qoyska, iwm. ma la awoodo in lagu meeleeyo tartan sidaas darteed ma awoodaan in tartammadaas loogu tiriyo ganaax). *(Tixraaca Xeer-Hoosaadka 206)*

16. GANAAXYADA ISDABA JOOGA AH OO ISKUXIGA — Waa inay noqdaan kuwa isdaba joog ah oo isku xiga laga bilaabo kaqeybgalka koowaad ee ardayga ee barnaamijka MSHSL siina socda guud ahaan xirfadda dugsiga sare ee ardayga.

17. KOOXAHA KULEEJYADA/JAAMACADAHA — Shakhsiyaadka kaqeybgalay koox kuleej ama koox jaamacad uma qalmaan inay kaqeybgalaan wax hawl ah oo kamid ah Horyaalka. *(Tixraaca Xeer-Hoosaadka 106)*

18. HABRAACA DHAGEYSIGA CADDAALADDA — Dastuurka MSHSL waxa uu ardayga, waalidka(waalidiinta) ama masuulka(masuuliyiinta) siinayaa Habraaca Dhageysiga Cadddaaladda si ay racfaan uga qaataan go'aanka uqalmitaan la'aanta dugsiga ee ardayga. **Ardaygu waxa uu haystaa 10 maalmood oo maalmaha kalandarka ah oo uu rafcaan kaga qaato go'aanka dugsiga.** Hannaanka racfaan qaadashada waxaa kamid ah racfaanka ka horreeya guddiga dhageysiga ee dugsiga iyo xuquuqda, haddii loo baahdo, in racfaanka go'aankaas loo gudbiyo Agaasimayaasha Guddiga ee Horyaalka. Baare qaabilsan dhageysiga oo madax bannaan ayaa dhageysan doona racfaanka waxa uuna soo saari doonaa xaqiiqooyinka natiijooyinka oo qoraal ah, gabagabada iyo talo usoo jeedinta Agaasimayaasha Guddiga kadib dhageysiga. Go'aanka Guddiga waxa uu noqon doonaa mid kama dambeys ah. Liiska dhamaystiran ee Habraaca Dhageysiga Caddaaladda ah waxaa laga heli karaa agaasimaha waxqabadyada ama maamulaha dugsiga xubinta ka ah ama barta www.mshsl.org/governance. *(Tixraaca Xeer-Hoosaadka 300)*

XEERARKA CIYAARAHA FUDUD

1. BAARITAANKA JIREED — Ardayda waa inay haystaan diiwaanka baaritaanka jireed oo uu sameeyay xirfadle aqoon duruqsan leh oo ruqsad haysta oo la sameeyay saddexdi sano ee la soo dhaafay gudahooda oo uu fayl ku hayo iskuulka ka hor ka qaybqaadashada ardayga.

Sanad kasta waydiimo caafimaad waa inuu buuxiyaa waalidka(waalidiinta) ama qofka(dadka) masuulka ka ah ardayga oo lagu hayaa faylka iskuulka. Waydiimaha waxa ay tilmaami karaan baahida loo qabo baaritaanka jireed ka hor kaqeybgalka ardayga. Saxiixa waalidka(waalidiinta) ama qofka masuulka ka ah ee oggolaanaya kaqeybgalka ayaa loo baahan yahay. *(Tixraaca Xeer-Hoosaadka 107)*

2. TAARIIKHDA UGU DAMBEYSA EE LAGU BIIRAYO KOOX — Si loogu qalmo tartanka xilli-ciyaareedka MSHSL kadib, shakhsigu waa inuu xubin ka ahaado kooxda MSHSL ee dugsigaas wax aanan ka dambeynin Isniinta afaraad laga bilaabo bilaabashada rasmiga ah ee xilli-ciyaareedkaas. Xirfadlayaasha jimicsiga waa in ay ka mid noqdaan kooxda dugsiga ugu dambayn Isniinta saddexaad laga bilaabo bilaabashada rasmiga ah ee xilli-ciyaareedkaas. Marka xilli-ciyaareedka uu bilowdo Isniin, maalintaas waxaa loo tirin doonaa Isniinta koowaad. *(Tixraaca xeer-hoosaadyada u gaarka ah isboortiga ee ku jira taxanaga 500)*

3. Kooxda MSHSL *(208.07)* – Koox MSHSL ah waxaa ka mid ah dhammaan ardayda hoos yimaada kormeerka, koontaroolka iyo tilmaamaha tababaraha loo xilsaaray ciyaartaas. Tartan waxaa taabagelin kara dugsi xubin ka ah Horyaalka heerka kooxda matasha dugsiga ama heer hoose. (Ka eeg: Heerarka Kooxda MSHSL)

Heerarka Kooxda MSHSL – Kuwa soo socdaa waa liis dhammeystiran oo magacyo ah oo loo isticmaalo in lagu magacaabo heerarka kooxda ee barnaamijyada MSHSL.

- Kooxda matasha dugsiga (V): Hal koox oo barnaamij kasta MSHSL ah uga qaybqaadata tartanka ka dambeeya xilli ciyaareedka MSHSL.
- Kooxda heerka hoose: Kooxo badan oo MSHSL ah ayaa ka jira heer kasta oo ka mid ah kuwa soo socda:
  - Kooxda Hoose (JV, JV2, iwm.),
  - Kooxda B (kooxda A, kooxda B, iwm.),
  - Kooxda Fasalka 10aad (kooxda 10A, kooxda 10B, iwm.),
  - Kooxda C (kooxda A, kooxda B, iwm.), ama
  - Kooxda Fasalka 9aad (kooxda 9A, kooxda 9B, iwm.).

Koox Aan Ahayn MSHSL *(208.07*) – Koox kasta oo arday ah ee ka qaata laylin, tababar, yunifoom ama qalab ama ka qaybqaata tababar, kulan, tartan, bandhig ama tartan aysan maamulin MSHSL.

4. TARTANKA IYO TABABARKA AAN MSHSL AHAYN (CIYAARAHA KOOXDA IYO KUWA SHAKHSIGA AH)

A. Inta Lagu Jiro Xilli-Ciyaareedka MSHSL: Ardayga xubin ka ah koox ka-tirsan MSHSL ugama qaybqaadan karo sidi tartame madax bannaan ama sidi xubin ka mid ah koox aan MSHSL ahayn isla hal isboorti inta lagu guda jiro xilli-ciyaareedka MSHSL. Kaqaybgalka waxaa lagu qeexaa bandhigyada, tababarka, carbiska, ciyaaraha isballansiga iyo tartamada. Kubadda Baseball, kubadda jilcan ee gabdhaha iyo kudul orodka barafka waa laga soo reebayaa xeer-hoosaadkan. Qeexitaanka Xilli-Ciyaareedka: Xilli-ciyaareedka MSHSL waxa uu socon doonaa laga bilaabo taariikhda koowaad ee ay tababarashadu bilaaaban karto ilaa kooxda laga saaro tartanka is-reereebka MSHSL.
Tababarka aanan MSHSL ahayn inta uu socdo xilli-ciyaareedka MSHSL ee ardayda uqalma inay u tartamaan si madax bannaan ee is-reereebka gobolka: (Baratanka Duurka, Jiimnaastiga Gabdhaha, Goolofta, Kudul Orodka Barafka, Dabbaasha iyo Quusidda, Dabbaasha isku-dubaridan, Teeniska, Orodada iyo Lagdinta):

1. **Casharrada/Tababarka:** Inta lagu jiro xilli-ciyaareedka MSHSL ardaydu waxay casharo ka qaadan karaan xirfadlayaasha iyo tababarayaasha kale ee aan MSHSL ka-tirsanayn iyada oo aysan xaddidnayn meesha, goorta ama cidda bixin karta tababarka. Ardaydu ma ganbin karaan tababarashada MSHSL, kama tartami karaan ama cashar ama tababar kama qaadan karaan dhacdo aan MSHSL ahayn. Ardayda waxa ay casharo ka qaadan karaan iyo/ama la tababaran karaan koox/naadi aanan katirsanayn MSHSL inta lagu jiro xilli-ciyaareedka MSHSL isla hal ciyaar.
2. **Tartanka:** Ardaydu waa ay ka tartami karaan dhacdooyin/tartamo aan MSHSL ahayn kuwaasoo ka duwan dhacdooyinka ay ardayda hadda ka tartamaan tartanka MSHSL.

Marka laga reebo: Xilliga Fasaxa Xagaaga — Ardaydu waxa ay kaqeybqaadan karaan xerooyinka, tababarashada iyo kooxaha aan ka-tirsanayn MSHSL isla halka ciyaar ee ay hadda ka ciyaaraan heerka dugsiga sare inta lagu jiro xilliga fasaxa xagaaga. *(Hoos ka eeg qeexitaanka fasaxa xagaaga)*

B. Inta Lagu Jiro Sanad Dugsiyeedka, Kahor iyo Kadib Xilli-Ciyaareedka MSHSL — Ardaygu waxa uu uga qaybgali karaa sidi tartame shakhsi ah ama xubin ka-tirsan koox aanan MSHSL ka-tirsanayn waa haddii kaqaybgalka ardayga uu ikhtiyaarkiisa yahay oo uusan saameyn ku yeelan ama uusan soo dirin xubin mushahar qaadata ama aan mushahar qaadan oo ka tirsan shaqaalaha tababarka MSHSL ee ardayga.

1. Ardaygu ma isticmaali karo nooc kasto oo ah lebiska kooxda MSHSL.
2. Ardaygu tabaridda ama tababarka maka qaadan karo xubin mushahar qaadata ama aan mushahar qaadan oo ka tirsan shaqaalaha tababarka MSHSL ee ardayga ee ciyaartaas. Ciyaarta usha lagu socdo ee iskudheelitirka jirka, teeniska, jiimnaastiga, iyo ciyaarta kubbada cagta ee gudaha ah waa ay ku jiraan xaddidistan.
3. Ardaygu waxa uu laylinta ama tababarka, oo ay ku jiraan casharo gaar ah, ka qaadan karaa qof mushahar qaata ama xubin aan mushahar qaadan oo ka tirsan shaqaalaha tababarka MSHSL ee ardayga ee ciyaartaas.
4. Khidmadaha iyo kharashka laylinta, tababarista ama casharada gaarka ah ee aan MSHSL ahayn waa in uu bixiyaa ardayga ama ardayga waalidkiisa ama qofka masuulka ka ah inay oggolaadaan mooyee Guddiga Agaasimayaasha Horyaalka.

C. Xilliga Fasaxa Xagaaga

Ardaygu waxa uu u tartami karaa si shakhsi ah ama isagoo xubin ka ah koox aan ahayn MSHSL isagoo isla markaasna utartamayo koox MSHSL ah isla hal ciyaar. Xagaaga waxaa lagu qeexaa xilliga laga soo bilaabo Sabtida ka dambaysa Jimcaha afaraad ee bisha May ilaa Maalinta Shaqaalaha Adduunka. Ardaydu waxa ay kaqeyb qaadan karaan hawlaha inta lagu jiro xagaaga, sida kor lagu qeexay, iyadoo xitaa xilli-ciyaareedka MSHSL ee isla halkaas ciyaar uu bilowday. Tusaale ahaan, ardaydu waxa ay ka ciyaari karaan is-reereebka teeniska ee aan dugsiga ahayn iyaga oo isla mar ahaantaana xubin ka ah kooxda dugsiga sare ama waxa ay kaqeybqaadan karaan tartamada waddooyinka iyaga oo isla mar ahaantaana xubin ka ah kooxda tartanka orodada bannaanada ilaa Maalinta Shaqaalaha Adduunka. Ciyaarta kubadda cagta waa laga reebayaa kaqeybgalka laba-geesoodka ah sida kor lagu qeexay.

D. Ganaaxyada:

1. Xadgudubka Koowaad: Ardaygu waxa uu lumin doonaa uqalmitaanka ciyaartaas labada tartan oo MSHSL ah oo iskuxiga ee xiga ama labo toddobaad, 14 maalmood oo kalandarka ah, hadba kii wayn, oo kamid ah xilli-ciyaareedka ardaygu kaqeybgalayo.
2. Xadgudubka Labaad: Ardaygu waxa uu lumin doonaa uqalmitaanka ciyaartaas lix tartan oo MSHSL ah oo iskuxiga ee xiga ama saddex toddobaad, 21 maalmood oo kalandarka ah, hadba kii weyn, oo kamid ah xilli-ciyaareedka ardaygu kaqeybgalayo.
3. Xadgudubka Saddexaad ama Xadgudubyada Ku Xiga: Ardaygu waxa uu lumin doonaa uqalmitaanka ciyaartaas 12 tartan oo MSHSL ah oo iskuxiga ee xiga ama afar toddobaad, 28 maalmood oo kalandarka ah, hadba kii wayn, oo kamid ah xilli-ciyaareedka ardaygu kaqeybgalayo.
   - Haddii ay jiraan wax kayar labo dhacdo oo ka dhiman ciyaartaas marka loo eego inti la rabay in lagu gudo ganaaxa, luminta uqalmitaanka waxaa loo rari doonaa xilli ciyaareedka xiga ee ciyaartaas.
   - Ardaygi fasalka labo iyo tobnaad ah ee ku xadgudba xeer-hoosaadyada marka la joogo dhammaadka xilli-ciyaareedka waxaa looga hakin doonaa xilli-ciyaareedki xiga ee uu ardaygu kaqaybqaato.

Ganaaxyadu waa kuwo is daba joog ah oo isku xig-xiga.

E. Kooxaha Qaranka iyo Barnaamijyada Horumarinta Olombikada

MSHSL waxay oggolaan kartaa ka qaybgalka ardayda dugsiga sare ee Kooxaha Qaranka ee saxda ah ama barnaamijyada horumarinta Olombikada Maraykanka haddii:

a. Barnaamijka waxaa ansixiya oo taageera guddiga heerka qaran ee maamula ciyaaraha ama haddii uu jiro barnaamijka horumarinta Olombikada ee tababarka iyo tartanka.
b. Waxaa si toos ah u maalgeliya guddiga qaran ee maamula ciyaaraha oo heer qaran ah.
c. U oggolaado guddiga heerka qaran ee maamula ciyaaraha ee ciyaartoyda awoodda u leh ka qaybgalka mustaqbalka ee Xulka Qaranka.

Ardayda lagu casuumo inay kaqeybgalaan Xulka Qaranka ama Barnaamijyada Horumarinta Olombikada waa inay la xariiraan maamulaha dugsigooda sare si ay oga helaan foomka codsiga. Tani waa in lagu buuxiyaa ugu yaraan soddon maalmood kahor kaqeybgalka.

1. Inta lagu guda jiro sanad dugsiyeedka, ardayda ciyaar ooga qeyb qaato dugsigooda waxa ay kaqayb qaadan karaan tababarka, istijaabinta ama tartanka Xulka Qaranka ama Barnaamijyada Horumarinta Olombikada Mareykanka waa hadii ardaygu kahelo casuumaad shaqsi ah Guddiga Olombikada Mareykanka ama Guddiga Qaran ee Maamula Ciyaaraha Mareykanka ee heerka qaran ee ciyaartaas.
2. Ardayda buuxisa uqalmitaankooda ciyaarta waa laga reebay tartanka aan dugsiga ahayn iyo sharciyada tababarka ciyaartaas.

5. XERYAHA CIYAARAHA IYO RUGAHA CAAFIMAADKA

Jawaab. Sanad Dugsiyeedka — Ardayda waxa ay xaadiri karaan xerooyinka ciyaaraha iyo rugaha tababarashada kuwaas oo uu oggolaaday mamulaha dugsigooda sare.

B. Xilliga Fasaxa Xagaaga — Xerooyinka ciyaaraha gaarka ah ee aan MSHSL ahayn iyo rugaha tababarashada uma baahna oggolaansho.

1. Kharashka laylinta ama tababarista aan MSHSL ahayn waa in uu bixiyaa ardayga ama ardayga waalidkiisa ama qofka masuulka ka ah, haddii aysan oggolaan Guddiga Agaasimayaasha.
2. Ardaygu waxaa uu tagi karaa xerada ama rugta tababarashada halkaas oo xubin ka mid ah shaqaalaha tababarka ee MSHSL ee ciyaartaas uu leeyahay, maamulo, uu agaasimo, abaabulo, ama uga shaqeeyo macalin ama xubin ka-tirsan shaqaalaha ahaan inta lagu jiro soo xaadiritaanka ardayga.

C. Ganaaxyada:

1. Xadgudubka Koowaad: Ardaygu waxa uu lumin doonaa uqalmitaanka ciyaartaas labada tartan oo MSHSL ah oo iskuxiga ee xiga ama labo toddobaad, 14 maalmood oo kalandarka ah, oo kamid ah xilli-ciyaareedkaas, hadba kii wayn.
2. Xadgudubka Labaad: Ardaygu waxa uu lumin doonaa uqalmitaanka ciyaartaas lix tartan oo MSHSL ah oo iskuxiga ee xiga ama saddex toddobaad, 21 maalmood oo kalandarka ah, hadba kii weyn.
3. Xa|dgudubka Saddexaad ama Xadgudubyada Ku Xiga: Ardaygu waxa uu lumin doonaa uqalmitaanka ciyaartaas 12 tartan oo MSHSL ah oo iskuxiga ee xiga ama afar toddobaad, 28 maalmood oo kalandarka ah, hadba kii wayn.
   - Haddii ay jiraan wax kayar labo dhacdo oo ka dhiman ciyaartaas marka loo eego inti la rabay in lagu gudo ganaaxa, luminta uqalmitaanka waxaa loo rari doonaa xilli ciyaareedka xiga ee ciyaartaas.
   - Ardaygi fasalka labo iyo tobnaad ah ee ku xadgudba xeer-hoosaadyada marka la joogo dhammaadka xilli-ciyaareedka waxaa looga hakin doonaa xilli-ciyaareedki xiga ee uu ardaygu kaqaybqaato.

Ganaaxyadu waa kuwo is daba joog ah oo isku xig-xiga.

6. BEDDELASHADA IYO DEGANAANSHAHA— Xeer-hoosaadka 111

A. Ardayga soo beddeshay waxa uu u qalmi karaa tartanka kooxda mataleysa dugsiga waa haddii ardaygu ku sugnaa Dhaqan Wanaagsan taariikhda laga soo bixiyay dugsigii u dambeeyay ee ardaygu dhiganayey iyo mid ka mid ah qodobbada Qaybta B (hoose) la buuxiyo.

B. **Ardayga soo beddeshay waxa uu u qalmi karaa tartanka kooxda mataleysa dugsiga haddii:**

1. Xulashada Fasalka 9-aad: Ardaygu iska diiwaangelinayo fasalka 9-aad markii ugu horeysay.
2. Isbeddelka Deganaanshaha Qoyska: Soo baddalashada ardayga oo uu kasoo beddesho goobta soo xaadiritaanka ee dugsi degmo oo dadweeyne oo uu usoo beddesho goobta soo xaadiritaanka ee dugsi degmo oo dadweeyne oo kale waqti kasta inta lagu jiro kalandarka sanadka oo ay jiraan isbeddel deggenaansho iyo degitaan gudaha Minnesota oo ay sameeyeen waalidiinta ardayga. Haddii waalidka ardaygu ka guuro goobta soo xaadiritaanka ee degmo dugsi oo dadweeyne oo uu usoo guuro aagga soo xaadiritaanka ee degmo dugsi oo dadweeyne oo kale, ardaygu waxa uu uqalmi doonaa dugsiga dadweynaha ee qabanaya ee ku yaalla aagga soo xaadiritaanka ama dugsi aan dugsi dadwayne ahayn haddii ardaygu beddesho isla waqtiga ardayga waalidkiisa ay meel cusub dagaan. (Ka eeg Qeexitaannada wixi sharraxaad dheeraad ah.)
   AMA
   Haddii waalidiintu ka guuraan goobta soo xaadiritaanka ee dugsi degmo oo dadweeyne oo uu usoo guuro goobta soo xaadiritaanka ee dugsi degmo oo dadweeyne oo kale, ardaygu waa inuu sii ahaadaa inuu si buuxda ugu qalmo haddii ardaygu sii wato diiwaangelinta dugsigii hore inta ka hartay xilliga soo gudbinta buundooyinka ee hadda socda ama inta ka hartay sanad dugsiyeedka waxbarashada. Haddii uu ardaygu doorto midkood xulashooyinka diiwaangelinta hadda jira ee kore, ardaygu waxa uu ugu qalmi doonaa si buuxdo marka uu usoo baddasho dugsiga qabanayo ee ku yaalla aagga soo xaadiritaanka ee degmada dugsiga dadweeyne ee meesha waalidiinta ardayga ay daggan yihiin ama dugsi aanan ahayn dugsi dadweyne.
   Ardayga doorta in uusan badalan marka ay waalidiintu deegaan kale u guuraan waxa uu sii wadan doonaa inuu uga qalmo dugsiga uu ardaygu hadda ka diiwaan gashan yahay.
3. Beddelka Deganaanshaha ee ay Maxkamadu amartay Si Loogu Ilaaliyo Ilmaha: Hoyga ardayga waxaa loo beddelaa iyadoo la raacayo amarka ilaalinta ilmaha ee meelaynta guriga lagu koriyo, ama amarka kama dambaysta ah ee maxkamadda carruurta.
4. Waalidiinta Isfuray: Ardayga waalidiintiisa ay isfureen ama waalidiinta aanan weli isguursan, ardaygaas oo la daggan mid kamid ah waalidiinta oo u wareega inuu la dago waalidka kale waxa uu uqalmi doonaa waqtiga u wareegidda:
   a. Dugsiga dadweynaha ee ku yaalla-aagga soo xaadiritaanka ee dugsiga dadweyne ee qabanaya sida ay go'aamiyeen guddiga dugsiga degmada halkaas oo uu guriga cusubi ku yaalo; ama
   b. Dugsi kasta oo aan ahayn dugsi dadweyne.

   Ardaygu waxa uu isticmaali karaa bixintan hal mar oo kaliya inta lagu jiro fasallada 9-12.
   Hoyga cusub kuma yaali karo isla degaanka goobta soo xaadiritaanka ee dugsi degmo oo dadweeyne ee hoygi hore.

Bixintani waxaa kaliya lagu dabaqi karaa marka ugu horreysa ee ardaygu u kala wareego waalidiinta oo uu beddesho dugsiga iyo kaliya haddii shuruudaha gaarka ee bixintani la buuxiyo. Ujeedada bixintani waa in lagu bixiyo tartanka uqalmitaanka kooxda dugsiga ee ardayga (kaliya) la nool hal waalid oona raba inuu u wareego si uu ula noolaado waalidka kale. Intaa waxaa dheer, ardayga waalidiinta kala tagay, oo la daggan mid kamid ah waalidiinta una guuro inuu la dago waalidka kale waxa uu uqalmi doonaa waqtiga guuritaanka.

5. Ka Soo Guuritaanka Meel Ka Baxsan Gobolka: Haddii waalidka ardaygu ku soo guuro Minnesota iyaga oo ka imaanaya gobol ama waddan ka baxsan Minnesota iyo haddii ardaygu guuro isla wakhtigaas waalidku deggenaansho ka samaysto agagaarka aagga soo xaadiritaanka degmada dugsiga dadweynaha ee Minnesota, ardaygu waxa uu uga qalmi doonaa dugsiga ugu horreeya ee ardaygu ka dhigto Minnesota.

C. Haddii bixinta Xeerka Ciyaartoyga 5.B.1-5 (ee kore) aanan midna la buuxin, ardaygu ma uqalmayo tartanka kooxda matalaysa dugsiga muddo hal sano oo kalandarka ah oo ka bilaabmaya maalinta ugu horreysa ee soo xaadirista dugsiga qabanayo.
   1. Ardaydu waxa ay isla markiiba uqalmayaan tartanka heerka hoose.
   2. Ardaygu ma heli karo uqalmitaanka iyada oo ay sabab u tahay baddalka. Haddii wakhtiga beddeleshada ardaygu aanu si buuxda uga qalmin dugsigii hore, ardaygu uguma qalmi doono dugsiga qabanayo. Ardayga aan ku sugnayn dhaqan wanaagsan wakhtiga bedeleshada waxa uu noqon doonaa mid aan u qalmin ilaa laga gudanayo ganaaxii dugsigii hore.
   3. Baddalashada Badan: Ardayga ku maqan ganaaxa ka joojinta tartanka kooxda mataleysa dugsiga iyada oo ay sabab u tahay baddalka iskuulka waxa uu yeelan doonaa ganaaxa dheeraadka ah ee ka joojinta tartanka kooxda mataleysa dugsiga baddal kasta oo xiga (dheeraad ah) oo uu ka badasho dugsiga. Ganaaxa ka joojinta tartanka kooxda matalaysa dugsiga oo hal sano ah, oo cusub waxa uu bilaabmi doonaa maalinta koowaad ee soo xaadirista ama maalinta u horreysa ee kaqeybgalka tababarka ciyaarta deyrta ee dugsiga qabanyo ardayga mar kasta oo ardaygu beddesho.

D. **Barnaamijka Xulashooyinka Diiwaangelinta:** Ardayga isticmaala Qaanuunka Minnesota 124D.03 ee Barnaamijyada Xulashooyinka Diiwaangelinta, oona beddesha iyadoo aysan jirin guri bedeleshada lamidka ah ee waalidiinta ardayga waa in uu doortaa mid ka mid ah xulashooyinka ka qaybgalka ee lagu tilmaamay xagga hoose:
   1. Haystaa uqalmitaanka buuxa ee tartanka kooxda matalaysa dugsiga muddo sanad ah ee iskuulka soo dirayo kadib marka uu si buuxdo uga qalmo iskuulka qabanayo; ama
   2. Waa inuu uqalmaa kaliya heerka hoose ee dugsiga qabanayo ee uu ardayga usoo baddashay muddo hal sano ah.
   3. Kaqaybgalka waxaa lagu qeexaa bandhigyada, tababarka, carbiska, ciyaaraha isballansiga iyo tartamada.

E. **Siyaasadda Ku Noqoshada Dugsiga Soo Diraya:** Ardayga ka soo beddelenaya mid ka mid ah dugsiyada xubnaha ka ah MSHSL una beddelanaya mid kale oo MSHSL xubin ka ah uma qalmi karo tartan kooxeedka muddo 15 maalmood oo kalandarka ah laga bilaabo maalinta ugu horraysa ee ardaygu xaadiro tababarka ee xilliga dayrta ama uu xaadiro xiisadaha dugsiga qabanayo ardayga marka ugu horreyso.
   1. Marka uu beddesho, ardaygu uma qalmi doono dugsiga soo dirayo waxaana uu ku tababaran karaa dugsiga qabanayo balse kama tartami karo waxqabadka koox matalaysa MSHSL oo dugsiga qabanayo ardayga.
   2. Ardaygu waxa uu sii haysan doonaa uqalmitaanka buuxa ee dugsiga soo dirayo haddii ardaygu doorto inuu ku laabto dugsiga soo dirayo inta lagu jiro 15-ka maalmood ee kalandarka ah.
   3. Haddii ardayga ku sii nagaado dugsiga qabanayo, kadib 15-ka maalmood ee kalandarka, ardayga wuxuu uqalmi doonaa heerka kooxda matalaysa dugsiga kaliya marka ardaygu si buuxdo u buuxiyo dhammaan shuruudaha beddelashada una arkaan inuu uqalmo dugsiga qabanayo ardayga iyo xafiiska Horyaalka labadaba.
   4. Haddii mid ka mid ah shuruudaha beddelashada uusan buuxin, ardaygu uma qalmi doona kooxda matalaysa dugsiga ee dugsiga qabanayo ardayga waana inuu kala doortaa uqalmitaanka kooxda matalaysa dugsiga soo dirayo ama uqalmitaanka kooxda heerka hoose ee dugsiga qabanayo ardayga.
   5. Ardaygu waxa uu dooran karaa inuu diido muddada 15-ka maalin ah si uu ugu qalmo tartanka heerka kooxda matalaysa dugsiga ee Dugsiga Qaabilaya marka maamulka dugsiga ay go'aamiyaan in ardaygu buuxiyey dhammaan shuruudaha uqalmitaanka kaqeybgalka kooxda matalaysa dugsiga.
   6. Ardaygu wuxuu cuskan karaa qodobkan hal mar 365 maalin kalandar oo kasta.

SIYAASADDA JUGTA MADAXA EE MSHSL

Sida uu dhigayo Xeerka Gobolka MN ee 121A.38

Dhaawac daran

Marka ciyaartoygu muujiyo wax calaamado ama astaamo oo miyir-beel ah, waxyaabaha soo socda waa in lagu dabaqaa:

1. Ciyaartoyga looma oggola inuu ku laabto inuu ciyaaro ciyaarta ama tababarka hadda socda.
2. Ciyaartoyga waa in aanan looga tagin cidlo; la socod joogto ahna waa daruuri si aysan xaaladdu kaga sii darin dhowrka saacadood ee hore dhaawaca kadib.
3. Ciyaartoyga dhaawaca kadib waa inuu qiimeeyaa bixiye caafimaad oo u qalma oo yaqaana tilmaamaha daaweynta jugta madaxa ee hadda.
4. Ku laabashada ciyaarta waa in loo maraa hab tallaabo caafimaad ah oo la kormeerayo.

Ciyaartoygu waa inuusan marnaba kulaaban ciyaarta isaga oo astaamihi ay ka muuqdaan. "Marki laga shakiyo, bannaanka fadhiisiya!"

Borotokoolka ku laabashada ciyaarta:

Ku laabashada ciyaarta kadib jug madaxa ah waxay ubaahan tahay bogsashada dhammaan astaamaha iyo dhammeystirka hannaan jimicsi tallaabo-tallaabo ah.
24 saacadood ayaa lagula talinayaa tallaabooyinka 1 – 3 iyo 24 saacadood ayaa loo baahan yahay tallaabooyinka 4 – 6. Si looga qaybqaato tababarashada iyo tartanka, soo xaadiritaanka dugsiga oo buuxa ayaa loo baahan yahay.

Ciyaartoyga wuxuu ku soo laaban karaa tartanka kaliya marki shuruudaha soo socdo la buuxiyo:

- ❑ Xor ka ahaanshaha dhammaan calaamadaha ama astaamaha xiliga nasiinada iyo inta lagu jiro jimicsiga.
- ❑ Dhammeystirka borotokoolka ku laabashada ciyaarta ee tallaabo-tallaabada ah.
- ❑ Maalmo buuxo loogu soo laabto dugsiga (sidoo kale loo baahan yahay in si buuxda loogu soo laabto dugsiga kahor tababarashada kooxda - sida Tallaabada 4).
- ❑ Fasixitaanka xirfadle caafimaad iyo buuxinta foomka fasixitaanka.

Tallaabooyinka loo baahan yahay si loogu laabto ciyaarista jug madaxa ah kadib: Lagu talinayaa 24 saacadood tallaabooyinka 1 – 3. Loo baahan yahay 24 saacadood tallaabooyinka 4 – 6.

1. Jimicsi aad u fudud oo aan uga darayn calaamadaha inta lagu jiro jimicsiga, waxqabadyada joogtada ah ee nolol-maalmeedka iyo dugsiga (sida socodka).
2. Jimicsiga jirka ee neefsiga badiya sida socodka ama baaskiil wadista heer hoose ilaa heer dhexe, aysan jirin tababar iska caabin ah.
   a. Fudud (ilaa ku dhawaad 55% maxHR)
   b. Dhexdhexaad (ilaa ku dhawaad 70% maxHR)
3. Jimicsiga gaarka u ah ciyaarta—ka fog deegaanka kooxda (orodka, beddelka jihada iyo/ama tababbarka shakhsi ahaaneed ee ka fog deegaanka kooxda). Tababarka iska caabinta fudud.

   FIIRO GAAR AH: Haddii tababarka gaarka u ah ciyaarta uu ku lug leeyahay wax dhaawac aan loo qasdin oo soo gaara madaxa, fasixitaan caafimaad waa inuu dhacaa kahor Tallaabada 3.

*** Tallaabooyinka 4 – 6 waxay u baahan yihiin 24 saacadood tallaabo kasta iyo ku laabashada buuxda ee dugsiga ***

4. Layliska tababbarka aan la istaabaneynin. Jimicsiga ilaa heer xooggan oo ay ku jiraan tababarada aadka u adag (sida tababarada baasitaanka kubadda, tababarka ciyaartoyda badan) ayaa lagu dari karaa deegaan koox.
5. Tababarka buuxa ee la istaabanayo.
6. Habka ciyaarta.

GOORTA LA BILAABAYO: Qiimee calaamadaha caadiga ah (**calaamadaha ama astaamaha**). Ka darista calaamadaha ee fudud isla markaana kooban (tusaale ahaan kororka wax aan ka badnayn 2 dhibcood cabbir ah 0–10 dhibic wax ka yar hal saac marka loo barbardhigo qiimaha caadiga ah ee la sheegay kahor waxqabadka jireed) ayaa la oggol yahay inta lagu jiro tallaabooyinka 1 -3. Ciyaartoyda ayaa bilaabi kara Tallaabada 1 (tusaale ahaan, waxqabadka aan wax u dhibayn calaamadda) 24 saacadood gudahood dhaawaca, iyadoo loo gudbayo tallaabooyinka 1-3 caadi ahaan qaadanaya ugu yaraan 24 saacadood. Tallaabooyinka 4 – 6 waxay u baahan yihiin 24 saacadood tallaabo kasta.

GOORTA LA JOOJINAYO: Haddii calaamadaha ay ka daraan wax ka badan dhexdhexaadka (tusaale ahaan, in ka badan 2 dhibcood cabbir ah 0–10 dhibic) uu dhaco inta lagu jiro Tallaabooyinka 1–3, ciyaartoygu waa inuu joojiyo oo isku dayo maalinta xigta inuu sameeyo jimicsi la'eg ama ka hooseeya tilaabadi hore. Ciyaartoyda dareemaya calaamadaha la xiriira jugta madaxa inta lagu jiro Tallaabooyinka 4–6 waa inay ku laabtaan Tallaabada 3 si ay si buuxda ugu xalliyaan calaamadaha soo kordha kahor inta aanay isku dayin tallaabooyinka 4 – 6.

GOORTA LAGU LAABANAYO: Kulaabashada u dambeysa ee go'aanka tartanka waxa uu ku xiran yahay go'aaminta caafimaad oo ciyaartoyguna waxa uu **kaliya ku laaban karaa u fasixitaan caafimaad oo qoraal ah** oo uu ka helo daryeel bixiye caafimaad kaas oo diiwaangashan, ruqsad haysta, shahaadeysan, ama haddii kale sharci ahaan uu u oggolaaday gobolka inuu bixiyo daaweynta caafimaad; loo tababaray khibradna u leh qiimeynta iyo maareynta jugta madaxa; oona ku shaqaynaya xeyndaabka tababarka caafimaadka ee qofka iyo baaxadda ku dhaqanka.

TIXRAACYADA:

- Patricios JS, Schneider KJ, Dvorak J, *iyo kuwa kale.* Bayaanka la isku raacsan yahay ee ku saabsan jugta madaxa ee isboortiga: Shirka Caalamiga ah ee 6aad ee Jugta Madaxa ee Isboortiga–Amsterdam, Oktoobar 2022. *Joornaalka Ingiriiska ee Daawooyinka Ciyaaraha* 2023;**57:**695-711. https://bjsm.bmj.com/content/57/11/695
- Aaladda Qiimaynta Jugta Madaxa ee Isboortiga 6 (SCAT6) - *Joornaalka Ingiriiska ee Daawooyinka Ciyaaraha* 2023;**57:**622-631. https://bjsm.bmj.com/content/57/11/622

7-29-25

Bayaanka Uqalmitaanka MSHSL ee 2026-2027

Dhammaan go'aannada uqalmitaanka MSHSL waxaa lagu saleeyaa Buug-gacmeedka Rasmiga ah ee hadda jira kaasoo laga heli karo dugsi kasta oo xubin ka ah lagana onlaynka barta: www.mshsl.org/governance

Bayaanka uu saxiixayo kaqeybgalaha ka socda dugsiga xubinta ka ah MSHSL iyo waalidka ama qofka masuulka ka ah kaqeybgalaha sanad dugsiyeed kasta kahor kaqeybgalka sanadkaas. Fadlan sax saar dhammaan sheeyaasha:

☐ Waan akhriyey, fahmay, oo garowsanahay helitaanka Buugyaraha Uqalmitaanka MSHSL ee 2026-2027, kaas oo ay kujiraan kaliya soo koobista xeerarka uqalmitaanka ee Horyaalka Dugsiyada Sare ee Gobolka Minnesota. Waxaan fahamsanahay in nuqul ka mid ah Buug-gacmeedka Rasmiga ah ee MSHSL laga heli karo dugsiga xubinta ka ah lagana helo onlaynka barta www.mshsl.org/governance, Aan eegi karo, guud ahaantiisa, haddii aan doorto.

☐ **Annaga, ardayga iyo waalidka, waxa aan dib u eegis ku sameynay Talooyinka Maareynta Jugta Madaxa ee Ciyaaraha MSHSL ee kujira Buug-yaraha Uqalmitaanka iyo webseedka soo socdo:** www.cdc.gov/headsup

☐ Waxaan fahamsanahay in marka aan saxiixo bayaanka uqalmitaanka in dhammaan sharciyada uqalmitaanka ay khuseeyaan:

- Labo iyo tibanka bilood ee sanadka;
- Haddii aan hadda kaqeybqaadanayo iyo haddii kaleba;
- Si joogta ah laga bilaabo saxiixa u horreeya ee bayaanka ilaa dhammaadka uqalmitaankeyga ee dugsiga sare.

☐ Iyadoon loo eegin da'dayda, Waxaan oggolaanayaa inaan raaco dhammaan xeerar-hoosaadyada MSHSL si aan ugu qalmo inaan dugsigayga ku matalo barnaamijyada MSHSL.

☐ Waxaan sidoo kale fahamsanahay in dugsiga xubinta ka ah MSHSL ay tahay inuu u hoggaansamo dhammaan xeerarka iyo qawaaniinta la xiriira barnaamijyada MSHSL ee uu dugsigu soo qabanqaabin karo iyo in xeerarka maxalliga ahi ay noqon karaan kuwo adag, oo ka ciqaab culus, marka loo eego xeerarka MSHSL.

XEERKA MASUULIYADAHA ARDAYDA

☐ Ka ahaan arday kaqeybqaadanaya barnaamijyada MSHSL ee iskuulkayga, waxaan fahamsanahay oo aqbalayaa masuuliyadaha soo socdo:

- Waxaan ixtiraami doonaa xuquuqda iyo waxa ay aaminsan yihiin dadka kale waxaana ula dhaqmi doonaa kuwa kale si qadarin iyo tixgelin leh.
- Waxaan si buuxda masuul ooga noqon doonaa ficiladeyda iyo cawaaqib xumada kadhalata ficiladeyda.
- Waxaan ixtiraami doonaa xuquuqda iyo hantida dadka kale.
- Waxaan ixtiraami doonaa oo adeeci doonaa xeerarka dugsigeyga iyo shuruucda bulshadeyda, gobolkeyga iyo wadankeyga.
- Waxaan ixtiraam u muujin doonaa dadka masuulka ka ah dhaqangelinta xeerarka dugsigeyga iyo shuruucda bulshadeyda, gobolkeyga iyo wadankeyga.
  Ardayga dabeecadiisa ama habdhaqankiisa ay jabineyso Xeerka Masuuliyadaha Ardayga ama laga joojiyey ama laha ceyriyey meel wanaagsan kuma jiro mana uqalmo muddo waqti ah sida uu go'aamiyo maamulaha. Iyada oo uu ardaygu kujirin xaalad wanaagsan, ardaygu ma qaadan karo wax ciqaab ah oo ah jebinta xeer hoosaadka MSHSL.

☐ **Oggolaansho Xog Ogaal Ah***:* Dabeecad ahaanteeda, kaqeybgalka ciyaaraha fudud ee dugsiyada u dhexeeya waxaa kamid ah halista soo gaaritaanka dhaawac iyo isugudbinta cudurada faafa sida HIV, Cadhada iyo Cagaarshowga iyo kuwa kale oo badan. Inkasta oo aysan badneyn dhaawacyada halista ah, halista isku gudbinta cudurka HIV kudhawaad waa mid aananba ka jirin barnaamijyada ciyaaraha fudud ee dugsiga ee la kormeero, waa mid aanan suuragal ahayn in meesha laga wada saaro dhammaan khatarta. Kaqeybgalayaasha waxa ay masuuliyad ka saaran tahay inay gacan kageystaan yareynta khatartaas. Kaqeybgalayaashu waa inay adeecaan dhammaan shuruucda badbaadada, dhammaan dhibaatooyinka jireed ama nadaafadeed usoo sheegaan tababarayaashooda, raacaan barnaamijka tababarka jirka ee ku habboon, oo ayna maalin kasta kormeeraan qalabkooda. **WAALIDKA(WAALIDIINTA), MASUULKA(MASUULIYIINTA) AMA ARDAYDA AANAN RABIN INAY AQBALAAN HALISTA LAGU QEEXAY DIGNIINTAN DHEXDEEDA WAA IN AYSAN SAXIIXIN FOOMKAN. ARDAYDA MA KA QAYBGALI KARAAN BARNAAMIJ MSHSL AH IYADA OO AYSAN JIRIN SAXIIXA ARDAYGA IYO WAALIDKA(WAALIDIINTA)/QOFKA(DADKA) MASUULKA KA AH.**

☐ Waxaan u oggolaanayaa tababaraha ciyaartoyga ama tababaraha daaweynaya dhaawacyada waxaana u fasaxayaa inay dhaawacyadaas kala hadlaan oo ayna xog kasta oo caafimaad ama diiwaanka ee la xariirta dhaawacyadaas siiyaan tababarayaasha, shaqaalaha dugsiga iyo bixiyeyaasha kale ee daryeelka caafimaadka u qalma ee loo arko inay lagama maarmaan u tahay xeyndaabka dhaqankooda.

Bayaanka Uqalmitaanka MSHSL ee 2026-2027 (sii socdo)

☐ Waxaan sidoo kale fahamsanahay in kiiska dhaawaca ama jirrada ubaahan gaadiid lagu geeyo xarunta daryeelka caafimaadka, in iskuday macquul ah la samayn doono si loola xariiro waalidka(waalidiinta) ama qofka(dadka) masuulka ka ah marka ay timaado in ardayga-ciyaartoyga uu ilmo yar yahay, laakiin taasi, haddii loo baahdo, ardayga-ciyaartoyga gaadiidka ambalaasta loogu qaadi doono isbitaalka ugu dhow.

☐ Marka aan halkan saxiixno waxa aanu qiraynaa inaan akhrinay macluumaadka ku jira Bayaanka iyo Buugyaraha Uqalmitaanka MSHSL ee 2025-2026.

☐ Aniga/annagu waxaanu qireynaa in saxiixa elegtarooniga ahi uu xaqiijinayo in aan akhriyay/akhrinay oo aan dib u eegay/eegnay macluumaadka ku jira nuxurka Bayaanka iyo Buugyaraha Uqalmitaanka MSHSL. Aniga/annagu waxaanu sidoo kale qireynaa in saxiixa elegtarooniga ahi uu leeyahay saamayn sharci oo la mid ah, ansixitaan, iyo dhaqangal la mid ah saxiixa aanan ahayn qaabka elegtaroniga.

Ardayga iyo waalidka(waalidiinta)/qofka(dadka) masuulka ka ah waxa ay oggolaanayaan siidaynta dukumiintiyada iyo macluumaadka kale ee khuseeya ee dugsiga si loo go'aamiyo uqalmitaanka ardayga. Intaa waxaa dheer, ardayga iyo waalidka(waalidiinta)/qofka(dadka) masuulka ka ah waxa ay fahamsan yihiin oo ay aqbalayaan in macluumaadka bannaanka lasoo dhigayo ay ku jiri doonaan magacyada iyo sawirada ardayga kaqeybgalaya ama tagaya dhacdooyinka dugsiga iyo barnaamijyada MSHSL.

Waxaan ahay arday iskuulka guriga loogu dhigo. **HAA** ☐ **MAYA** ☐ Waxaan ahay arday onlaynka wax ku dhigto. **HAA** ☐ **MAYA** ☐

____

Magaca Ardayga oo Far Waaweyn ah *Taariikhda Dhalashada* *Fasalka uu kadhigto Dugsiga*

____

Saxiixa Ardayga *Taariikhda*

____

Saxiixa Waalidka ama Qofka Masuulka Ka ah *Taariikhda*

2026-2027 MINNESOTA STATE HIGH SCHOOL LEAGUE

SU'AALO WEYDIINTA CAAFIMAADKA CIYAARO SANADEEDKA

Magaca__________________________________**Taariikhda Dhalashada**_____________**Taariikhda Maanta**____________**Fasalka**___________**Dugsiga**_________________________
Taariikhdi ugu Dambaysay ee Sports Qualifying Physical Exam (Baaritaanka Jirka ee Uqalmitaanka Ciyaaraha, SQPE)________________________**Ciyaar(o)**________________________
Ciwaanka meesha aad dagan tahay____**Taleefan**____

Sax saar sanduuqyada ku qoran Haa ama Maya ee su'aal kasta ama Goobo geli lambarada su'aalaha aadan ka jawaabi karin.

SANADKI LA SOO DHAAFAY, laga soo bilaabo tan iyo marki aad martay Baaritaanka Jirka ee Uqalmitaanka Ciyaaraha ee dhakhtarkaaga ama Su'aalo Weydiinta Caafimaadka Sannadlaha ah ee Sanadkaaga 2-aad, MA LAHAYD WAX ISBEDELLO AH OO KU YIMID SU'AALAHA SOO SOCDO:

Su'aalo Weydiinta Caafimaadka Ciyaartoyga

		HAA	MAYA
1.	Sanadki lasoo dhaafay, dhakhtar ma kaa reebay kaqeybqaadashada ciyaaraha sababti kasta ee ay noqotaba isaga oo aan kuu caddeyn inaad ku noqoto ciyaaraha?	☐	☐
	SU'AALAHA CAAFIMAADKA WADNAHA MUHIIMKA AH EE KU SAABSAN ADIGA SANADKI LASOO DHAAFAY		
2.	Sanadki la soo dhaafay, miyaad suuxday ama suuxi gaartay *inti aad ku jirtay* ama *kadib* jimicsi?	☐	☐
3.	Sanadki la soo dhaafay, maka dareentay culeys, xanuun, ciriiri, ama cadaadis saaran xabadkaaga inti lagu jiray jimicsiga?	☐	☐
4.	Sanadki la soo dhaafay, miyuu kordhay ama bood-booday wadna garaacaagu (garaac aan joogto ahayn) inti lagu jiray jimicsiga?	☐	☐
5.	Sanadki la soo dhaafay, ma dareentay xoogaa fudeyd madaxa ah ama neefsasho gaagaan oo ka badan intii la filayey inti lagu jiray jimicsiga?	☐	☐
6.	Sanadki la soo dhaafay, ma ku qabtay qallal aanan la sharraxin?	☐	☐
7.	Sanadki la soo dhaafay, dhakhtar ma kuu sheegay inaad qabto wax xanuuno wadnaha ah?	☐	☐
8.	Sanadki la soo dhaafay, dhakhtar ma kaa codsaday in wadnahaaga baaritaan lagu sameeyo? Tusaale ahaan, tijaabada qaabka socodka korontada (ECG) ama dhawaqa (ECHO) ee wadnaha)?	☐	☐
	SU'AALAHA CAAFIMAADKA WADNAHA MUHIIMKA AH EE KU SAABSAN QOYSKAAGA SANADKI LASOO DHAAFAY		
9.	Sanadki la soo dhaafay, qof ka mid ah qoyskaaga soke si kadis ah ma u dhintay oo aan la fileynin iyada oo aysan jirin sabab cad?	☐	☐
10.	Sanadki la soo dhaafay, qof katirsan qoyska ama qaraabo kula ah ma u dhintay xanuun xagga wadnaha ah ama ma u dhintay si kadis ah oo aan la fileynin ama aanan la sharraxin kahor da'da 35 sano (oo ay ku jiraan ku qarqashada biyaha ee aan la sharraxin ama shil gaari oo aan la sharraxin)?	☐	☐
11.	Sanadki la soo dhaafay, qof kamid ah qoyskaaga soke ma lahaa xanuuno aanan la sharraxin ee ah suuxdin, qallal, ama ku qarqashada biyaha?	☐	☐
12.	Sanadki la soo dhaafay, qof kamid ah qoyskaaga soke ma laga helay xannuunka murqaha wadnaha adeyga noqda, Cillada la iska dhaxlo ee Isbaddalka kuyimaada Sameyska Jirka, cillada xirmashada qeybta midig ee wadnaha, xanuunka qabatinka dheer ama gaaban ee QT, Xanuunka Wadna Garaaca ee aadka u daran, ama xanuunka wadna garaaca ee ka dhasha istareeska khalkhalka wadnaha?	☐	☐
13.	Sanadki la soo dhaafay, qof kamid ah qoyskaaga soke oo kayar da'da 35 sano ma lahaa xanuun xagga wadnaha ah, qalabka macmalka ee soo saara garaaca wadnaha, ama qalabka macmalka ah ee la socda garaaca wadnaha oo la galiyey?	☐	☐
	SU'AALAHA HALISTA CAAFIMAAD EE SANADKII LASOO DHAAFAY		
14.	Sanadki lasoo dhaafay, ma kugu dhacay dhaawac madaxa ah ama miyir dabool oo weli leh astaamaha sida madax xanuun joogta ah, dhibaatooyin xagga xoog-saaridda ama dhibaatooyinka xusuusta?	☐	☐
15.	Sanadki lasoo dhaafay ma ku xanuunsatay adigoo ku jimicsanaya kulaylka?	☐	☐
16.	Sanadki lasoo dhaafay, ma ogaatay in qof ka tirsan qoyskaaga uu qabo cillada ama cudurka dhiigga cas (sickle cell)?	☐	☐
17.	Sanadki lasoo dhaafay, ma yeelatay kabuubyo, jirririco, tabar darri gacmahaaga ama lugahaaga ah, ama in aadan awoodin inaad dhaq-dhaqaajiso gacmahaaga ama lugahaaga kadib marka ay wax kugu dheceen ama aad dhacday?	☐	☐

Waalidiinta ama Masuuliyiinta Sharciga ah: Fadlan hoos ku xus walaac kasta oo caafimaad, daaweyn, ama alarji oo laga yaabo inuu muhiim yahay si macalimiinta tababarka ama agaasimaha ciyaarta/hawlaha uu u ogaado.

____

____

Ma garanayo wax sabab caafimaad ah oo jireed ama dheeraad ah oo jirta oo iga hor istaageysa kaqeybqaadashada ciyaaraha. Waxaan caddaynayaa in jawaabaha su'aalaha kor ku xusan ay yihiin run iyo sax, waxaana oggolaaday kaqaybgalka hawlaha ciyaaraha.

______________________________ ______________________________ ____________
Saxiixa Waalidka ama Qofka Masuulka ka ah | Saxiixa Ciyaartoyga | Taariikhda

Xusuusin Agaasimaha Hawlaha: (jawaab HAA ah oo looga jawaabo mid ka mid ah su'aalaha kor ku xusan waxa ay ubaahan tahay qoraal caddeyn ah oo ka socdo dhakhtar kahor ka qaybgalka.)

____

____

SQPE La Filayo___________/_________/ _______ **CAAFIMAAD AHAAN UQALMA KAQEYBGALKA CIYAARAHA: HAA** ☐ **MAYA** ☐

Su'aalaha Baaritaanka Caafimaadka Maskaxda ee Dheeraadka ah (waxaa laga jari karaa foomka ka hor inta aan la gudbin)

Labadi toddobaad ee lasoo dhaafay, ilaa intee in la'eg ayey ku dhibeen mid kasta oo kamid ah dhibaatooyinka soo socda? (Goobo geli jawaabta.)

	Maya haba yaraatee	Dhowr maalmood	In ka badan kala bar maalmaha	Ku dhawaad maalin kasta
Dareemidda walwal, walaac, ama walbahaar	0	1	2	3
Aan awoodin inuu joojiyo ama xakameeyo welwelka	0	1	2	3
Xiiso ama ku raaxeysi yar marka wax la sameynayo	0	1	2	3
Dareemidda niyad-jab, murugo ama rajo-la'aan	0	1	2	3

(Haddii isugeynta jawaabaha aad kabixisay su'aalaha 1 & 2 ama 3 & 4 ay la'eg yihiin ama ka badan yihiin ≥3, fadlan arag dhakhtarkaaga)

Tixraaca: KAQEYBGALKA BAARITAANKA JIRKA (Daabacaadda Shanaad): AAFP, AAP, AMSSM, AOSSM, AOASM, AAP, 2019. *Dib u eegis lagu sameeyey 3/24/2026*