

# Ku noqoshada barashada shaqsiyeed? U Soo lugee oo Baaskiil kusoo soco Jidkaaga Iskuulka si aad uhesho Jirka Caafimaadka iyo Maskaxda

## FAA'IIDOOYINKA GUUD EE LUGEYNTA

Kordhinta guusha tacliinta  
Kordhin caafimaad iyo farxad  
Yaraynta qiiqa CO2  
Kordhinta isku xirnaanta bulshada

   
**TRUE FOOD + ACTIVE LIVING  
= SCHOOL SUCCESS!**

## WALK and BIKE SAFETY

**Ka Digtoonow:** U fiirso gawaarida galaya iyo kuwa ka baxaya waddooyinka iyo luuqyada.

**Noqo Mid Muuqda:** Xiro dhar midab dhalaalaya leh, marsho dhalaalaya, iyo koofiyad baaskiil, haddii aad baaskiil wado.

**Ammaan Ahow:** Joogso intaadan jidka ka tallaabin. U eeg bidix, midig, bidix, xagga hore iyo xagga dambe taraafikada. Raac dhammaan sharciyada taraafikada, calaamadaha, iyo calaamadaha.



**Ku noqoshada dugsiga? Isku day socodka ama baaskiil wadista si aad halkaas ugu timaado.** Socodka ama baaskiil wadista waxay ku siineysaa faa iidooyin maskaxeed taas oo kuu sahli doonta inaad xoogga saarto markaad iskuulka timaado, waxaadna jimicsiga ka heli doontaa farxad. Ku lugaynta ama baaskiil u wadista dugsiga halkii aad ka wadi lahayd baabuur waxay yareyn doontaa saxmadda taraafikada ee dugsigaaga waxayna keydin kartaa ku dhowaad 100 rodol oo ah diiqa CO2 qofkiiba sanadkii. Halkan waxaa ku yaal tilmaamo kaa caawinaya in socodkaagu noqdo mid ammaan ah oo baashaal leh:

## Doorashada Jidkaaga

Waddooyinka ugu fiican waa jidka mugoodu hooseeyo ee leh kaabayaasha taageera sida calaamadaha istaagga ama nalalka isgoysyada, waddooyinka socodka, ama marinnada baaskiil wadista. Waddooyinka Socodka ee Magaalada Minneapolis ee Dhallinyarada [Walking Routes for Youth](#) ayaa laga yaabaa inay ku caawiyaan qorsheynta jidkaaga. Tijaabi dariiqa maalinta aan dugsiga ahayn. Waxaad ogaan doontaa inta ay safarkaagu qaadaneyso oo aad aqoonsan doontid wax kasta oo khatar ah oo jidka ku soo socda.

## Amniga Guud

- Taxaddar dheeraad ah yeelo markaad u dhowaanaysid isgoysyada, dariiqyada baabuurta la maro ama qaybaha kale ee mashquulka badan ee waddada. U eeg bidix, midig, bidix, xagga hore iyo xagga dambe taraafikada. Sii wad inaad u fiirsato jiho kasta markaad ka gudbeysid.
- Raadso saaxiib ama laba si aad u lugeyso ama baaskiil kula socoto. Way ka xiiso badan tahay asxaabta!
- Dharka cimilada. Tixgeli inaad xirato dhar dhalaalaya ama muuqaal leh oo kaa caawin doona in lagu arko.
- Feejignow. Iska ilaali inaad isticmaasho taleefankaaga ama laba sameecadood markaad socoto iyo baaskiil wadid.
- Follow the [\\_Waaxda Caafimaadka ee Minnesota\\_](#) iyo [CDC](#) ee kahortaga Covid-19 sida maaskaro xirashada iyo kala fogaanshaha bulshada.

## Ammaanka Baaskiilka

- Haddii baaskiil wadid, marwalba gasho koofiyad.
- Baaskiileyda waa inay adeecaan sharciyada gawaarida. Taas waxaa ka mid ah u hoggaansamida dadka lugeynaya, joojinta calaamadaha joogsiga, tilmaamidda leexashada iyo la socoshada qulqulka taraafikada. Ka fiiri fiidiyaha badbaadada baaskiilka gudaha [English](#) or in [Spanish](#).
- Dugsi kastaa wuxuu leeyahay baaskiil. Hubso inaad xusuusato qululka, ku-xiritaankuna waa kan ugu fiican. Isku day inaad ku xidho baaskiilkaaga meel muuqata oo kamarad ilaalin ah markii ay suurta gal tahay si aad uga hortagto tuugada. [Halkan waxaa ku yaal macluumaad dheeri ah oo ku saabsan qululka baaskiilkaaga.](#) .

## Waalidiinta

- Haddii aad leedahay carruur yaryar, aad rabto inaad la bilowdo “[walking school bus](#)” ama “[bike train](#)” raac qoysaska kale ee xaafaddaada ah.
- Ka fiiri waraaqaha ay qoran yihiin badbaadada [walking \(English\)](#), [walking \(Spanish\)](#), [biking \(English\)](#) and [biking \(Spanish\)](#).