

SEL loogu Talagalay Waalidiinta/Masuuliyiinta

Barashada Dareenka Bulshada ee Guriga inta lagu gudajiro Waxbarshada fog

Waa maxay SEL?

Barashada Dareenka Bulshada ama SEL waa barashada carruurta iyo dadka waaweyn ay u sameeyaan: fahmaan **shucuurta**, guuleysan **yoolalka**, tuusid **naxariis**, leeyihiin togan **cilaaqaadyada**, masuul ka noqo **go'aamada**.

Naftaada Horta Ka taxadar

COVID-19 wuxuu culeys ku daray noloshena oo dhan, naftaada u naxariiso. Waqti qaado si aad u ogaatid dareenkaaga oo aad sameyso waxyaabo caafimaadkaaga ku daraya isla markaana yareynaya walaaca.

Ku taagee guriga SEL guriga

Xusuusnow waxaad tahay Modelkooda

Waxaad tusaale wanaagsan u tahay dhalinyarada da'da yar ee noloshada. Xusuusnow inay sameyn doonaan waxaad ku kacdo oo ay kuu sheegaan waxaad tiraahdid.

Samee Jadwalka Jadwalka

Abuuritaanka waxyaabaha joogtada ah ee dhalinyarada ayaa ka caawin kara iyaga dareenkooda, shaqada iskuulka, shaqooyinka, iyo xiriirada. Sameynta heshiisyo ku saabsan dabeecadda waxay ka caawin kartaa carruurta inay ogaadaan waxa laga filayo iyo waxaad filanaysid. Waqti geli jadwalka si aad ugu xirnaatid oo u dabaaldegtid!

Ka filo Caqabadaha

Waad ka hortegi kartaa caqabadaha qaar adoo hubinaya in dadka dhallin yarada ahi helaan waxa ay ugu baahan yihiin inay guuleystaan, laakiin ma jiro qorshe kaamil ah. Marka caqabadaha soo baxaan waa caadi in la isku hagaajiyo iyadoo lagu saleynayo waxa shaqeynaya iyo wixii aan shaqeyn.

Samee Yoolalka

Ku caawi dadka dhallinta yar sidii ay u qiyaasi lahaayeen waxa ay jecel yihiin in ay gaaraan iyo waxa ay dareemayaan markii ay higsanayaan. Ku taageer inay sameystaan qorshe ay kujirto u dabaaldegida horumarkooda wadada. Ku dhiirrigeli dadaalkooda!

Ka hadal dareenka

ka hadalka dareenka si joogto ah waxay ka caawisaa dadka dhallin-yarada ah inay sheegaan sida ay dareemayaan inta lagu jiro loollanka iyo u naxariisashada dadka kale.

Isku day maalin kasta in aad ka hadasho dareenkoodaa. Ku yar yar adigoo ...

jooji adiga sida aad dareemeyso. Ogaansha **dareenka jirka**, **fikirka**, adiga **dareenka**. Ka fikir sida dareenkaaga yahay adhaawacaya waxa aad sameyneyso. Maxaad go'aansatay side ayaad ku badeleysaa ama ku heysaneysaa dareenka

Qaado Fasaxyo

Maalintiina la dhaqaaqida dhaqdhaqaaqa, millicsiga, nashaadaadka hal abuurka, ama ciyaarta waxay ka caawin kartaa maskaxda, jirka, iyo niyadu inay sifiican u ahaadaan.

Go Noodle www.gonoodle.com Movement and mindfulness videos for kids

Cosmic Kids www.cosmickids.com Yoga and mindfulness videos for kids

PBS Kids for Parents www.pbs.org/parents Activities and tips for adults with kids ages 2-8

BEAM – Black Emotional and Mental Health Collective beam.community/tool-kits-education Tools for teens

Xallinta Dhibaatooyinka Raxmadda

Markay dhibaatooyin soo baxaan waxay caawinatsaa dhalinyarada iyo dadka waaweyn inay joojiyaan si ay u ogaadaan sida ay dareemayaan iyo neefsashada.

Isku day in ilmahaga hagto, keligood inay ka fikiraan. Badanaa weydii su'aalo qafiifa, ka caaci in ay la yimiaadaan xal, in ay iyagu ka hadlaan dhibaataada isla markaana si ixtiraam leh isula dhaqmaan

Muuji Jacayl

Sheegida iyo muujinta jacaylka aad u qabto dhalinyarada ayaa ah hab cajaa'ib leh oo laysku xiro lagana caawiyo inay dareemaan muhiimadda ay leeyihiin!

Seattle Public Schools 2020