

Gacaliye Saaxiib,

Halkan waxa ah khayraad badan oo loogu tallo gelay adiga iyo qoysaska shabakadaada. Marka lagu daro khayraadka barashada elektrooniga ah waxa laga heli karaa [boggayagga COVID-19](#), hoos waxa ah khayraadka dareemaha-bulshada loqe tallo gelay qoysaska. Inta lagu jiro wakhtiyaddan aan hore loo arag ee walaaca badan, muhiim ayay inoo tahay dhammaanten inuu daryeelo midkeen ba midka kale.

Waxannu rajeynaynaa in khayraadkan dhammeystiri doonan barashada iyo ku xidhnaanshaha dugsiyada iyo macallimiinta si ay u hawl-galaan. Macallimiintu waxay hayaan shaqo adag wakhtigan hadda si ay u buuxiyaan baahiyaha ardayda, laakiin tani waan ku wada jirnaa!

Inbadan (lacag la'aan) khayraad waxbarasho onlayn ah

Warbaahinta Dareemaha Guud waxay soo saartay [WideOpenSchool.org](#) (urrurka waxa loo qaddariyay qiimeynta waxbarashada iyo waxyaabaha maaweelada ku saleysan ku habboonanteeda carruurta). Nuxurka sifooyinka goobta ka socota khayraadka ballaadhan si ay u caawiso ardayda, macallimiinta, iyo qoysasku ku helaan lacag la'aan, khayraad lagu qanacsanyahay iyadoo dhismayaasha dugsiyo xidhan yihiin.

Abbs-ka Jidh-dhis-ka/Caafimaad qab-ka

YMCA waxay ku leedahay muuqaallo jidh dhisyo badan oo wanaagsan barta [YMCA 360](#). Waxad ka heli kartaa jimicsiga carruurta yoga, tababaridda kubada cagta, ciyaaraha dhallinyarada, sidoo kale fasallo wanaagsan oo dadka weyn ah. Iyo [GoNoodle](#) waa websayd ka caawiya carruurta inay dhaqaaqan iyagoo waxbaranaya. Waa muuqaallo waxbarasho u wanaagsan ardayda da'ada dugsiya hoose ee u baahan inay gubaan waxooga tamar ah.

Abbs-ka khilaawada

Dhawr ah abbs-ka khilaawada oo lagu haggayo aya lagu bixinayaa gelitaan lacag la'aan ah ee barnaamijkooga iyadoo ammarada joogidda guriga sidoodi yihiin. Halkan waxa ah waxooga aanu helnay:

[Waking up with Sam Harris](#)

[Calm](#)

[Headspace](#)

Waxa kale oo aanu u baahanay inaanu hubbino in qof kasta uu arkay [MPS](#) iyo [SPPS](#) goobaha waxbarashada fog iyo goobaha cuntada lagu tuuro ee la ballaadhiyay ([MPS](#), [SPPS](#)).

Si kasta oo ay tahay, noo oggolaw inaanu ka oggaano waxad badan waxad u baahan tahay, [halkan](#).

Waxannu ku rajeynaynaa adiga iyo qoyskaaga caafimaad iyo deganaansho maskaxeed.

Caafimaad qab,



Osman Ahmed
Agaasimaha Iskaashatada Dad-weynaha

