



## **JAHEYNTA QOYSKA:** TAAGEERIDA CANUGAADA DUGSIGA SARE KADIB



## **NAGU SOO XIRNOW**

- [gearup.wa.gov](http://gearup.wa.gov)
- [readyssetgrad.org/educators/grad/12th-year-campaign](http://readyssetgrad.org/educators/grad/12th-year-campaign)
- [readyssetgrad.org/college/College-Bound-Scholarship](http://readyssetgrad.org/college/College-Bound-Scholarship)

Sannadka koowaad ee kulliyada waa waqtiga ku meelgaarka ee qof walba. Ardayda waxay la kulmi kartaa caqabadahaan caadiga ah:

### Dhaqaalaha.

Nolosha dugsiga iyo kulliyada waxay noqon kartaa qaali. Ardayda waxay u baahantahay inay fahamto sida loo qorsheeyo dhaqaalahooda oo ka fogow deynta kaarka deynta.

### Madaxbanaani.

Sida qof dhalinyaro ah, waxaa hadeer si badan loogula xisaabtamaa tallaabooyinkooda. Ardayda waa inay dheelitiraan dugsiga, shaqada, nolosha bulshada, jiifka, iyo miisaaniyadooda. Waxay helayaan xoriyad badan, oo taas waxay la imaataa masuuliyada kordhay.

**Bulshada.** Markii ardayda bilaabaan dugsi cusub, waa inay dib u aasaasan caalamkooda bulshada. Tani waxay la micna noqon kartaa sameysashada saaxibo cusub, waxbarashada sida loola noolaado isku qolka, iyo kormeerida jawi cusub.

### Saacada

**Maamulka.** Ardayda waxaa laga filanayaa inay ku sameeyaan shaqada koorsada oo badan fasalka ka baxsan badelkii ay ku sameeyeen dugsiga sare. Caadi ahaan, ardayda waa inay qorsheeyaan ugu yaraan laba saacadood waxbarasho ah oo hal saacad oo walba ee fasalka.

### Waxbarashada.

Kulliyada way ka duwanyihiin oo aad ayay uga adkaanaysaa dugsiga sare. Ardayda qaarkood waxaa lagu qaban karaa iyaga oo si ka duwan u jaheysan.



## Tallooyinka Guusha:



- **Ka qeybgal Fasalka.** Ka qeybgalka waa xaqiiq muhiim ah eeguuxa waxbarashada. Si ka duwan dugsiga sare, ma jiro qof soo xasuusinayo ardayda inay dugsiga imaadaan, soo waco markii ay ka maqanyihiin, ama la soo dhaxgalo markii maqnaashooyinka ay xad dhaaf noqdaan.
- **Saacadaha Xafiiska.** Macalimiinta waxay leeyihiin saaxadaha xafiiska inta lagu jiro taas oo ardayda ula kulmi karto halka ku hal borofeesaradooda. Saacadaha xafiiska waxaa loogu tallogalay ardayda inay caawin helaan, looga jawaabo su'aashooda, oo wax baban ka bartaan waxa borofeesarka filanayo.
- **Ka qeybgalo Xarunta.** Ardayda ka qeybgasha nolosha kulliyada aad ayay uga dhiirasanyihiin oo diirada i saaran. Waxaa jiro kooxayada ciyaaraha darbiyada, howlaha hoolka deegaanka, dowlada ardayda, iyo kooxayada ku saleysan xiisooyinka howlaha waxbarashada dhaafsan.
- **Kaleendarka Xarunta, Ka laabashada Koorsada.** Kaleendarka waxbarashada waxay siisaa jadwalka diiwaangelinta fasalka oo ay ku jiraan dhammaadka waqtiga kala bixida. Ardayda waxaa u suurtoogaleysa inay ka baxaan fasalka waqti walba; si kastaba, dhammaadka waqtiga ee kaleendarka waxbarashada ayaa go'aansato haddii ardayda ay ka filan karaan wax lacag celin ah haddii ay ka baxaan bartamaha xiliga.

Ku meelgaarka dugsiga ee kulliyada waa guul muhiim. Arday badan, haddii ay ku noolyihiin xarunta ama ku safraan, waxay la kulmaan dareemo balaaran oo kala duwan inta lagu jiro sannadkooda ee kulliyada. Qiyaasyadaan dareemaha waa caadi oo inta badan waxay ku dhacaan shan tallaabo. Ma jiraan jadowalka waqtiga oo loo dajiyay. Ardayda qaarkood waxay maraan dhammaan tallaabooyinka ka hor dhamamaadka rubacooda koowaad ama simistarka, iyada oo dadka kale waqti dheer ku qaadato la qabsiga.

**Muddada  
Xaaladaha  
cusub**

**Naxdinta  
Dhaqanka**

**La qabsiga  
Koowaad**

**Xiisaha guriga  
ama Lumitaanka  
Kalsoonida**

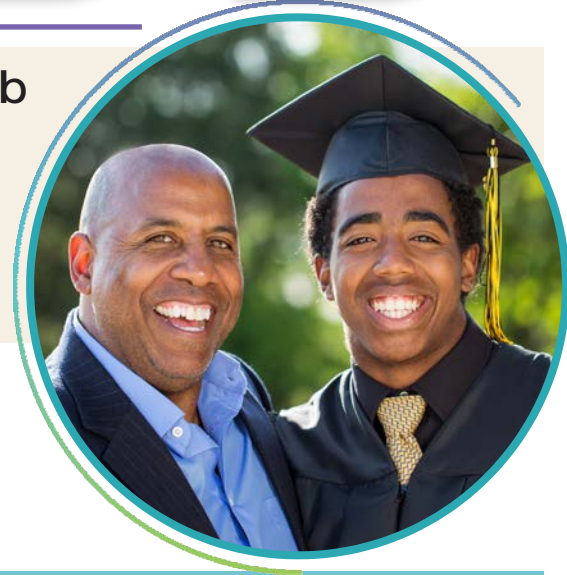
**Ogolaanshaha iyo  
Isdhaxgalka iyo  
Isdhaxgalka**

## Tallaabada Koowaad: Muddada Xaalada cusub

Arday badan waxay la kulmaan walbahaar, rajada, iyo dareenka koowaad ee xoriyada markii ay bilaabeen dugsiga. Xiisaha guriga iyo rabitaanka ee xiriirka joogtada ee qoyska waa caadi. Ardayda waxay sidoo kale baranayaan isku qolada, ku sameysashada saaxibo xarunta, iyo barashada agagaarkooda. Tani waxay u muuqataa inay tahay waqti markii ardayda galaan qarashaad badan oo sheeyada sida boggaagta qoraalka, saadadka dugsiga, iyo qol qurxinada/alaabaha guriga.

## Tallada Qoysaska

- Sabab la xiriirto Xaquuqda Waxbarashada Qoyska iyo Xeerka Gaarka (FERPA), ee machadka ka lama hadli karaan waaladiinta wax warbixinta ardayda iyada oo aan ogolaansho ka jirin ardayga. Haddii aad filaneysid inaad aragtid buundooyinka canugaaga, waxaad u baahaneysaa inaad kala hadashid midaan canugaada.
- Adiga iyo canugaada waxaad yeelan kartaan dareenka iska hor imaadka markii canugaada bilaabo dugsi.
- Ku dhageyso maskax furan oo noqo qof taageero leh.
- Ku dhiirogeli canugaada inaad weydiisid caawin markii loo baahanyahay, ka qeybgalo xarunta howlaha soo dhaweynta oo buuxiyo saaxibada cusub.
- Muujiyaa kalsoonidaada in ardaygaaga u suurtoqaleyso inuu si guul u raadiyo jawigaan cusub.
- U adeego sida tababare badelkii xaliye dhibaato.
- Kala hadal sida inta jeer ee aad ku xiireysaa taleefon ahaan, warqad, i-meel, ama fariin qoraalka.
- Ka hadal inta jeer ee booqasho guriga iyo qoyska booqdaa xarunta.
- Ka hadal filashooyinka la xiriirto waxbarashooyinka, dooqa koorsada, iyo shaqooyinka.
- Ku dhiirogeli canugaada inay dajiyaan hadafyadooda waxbarashada gaarka ah. Ka taxadar in jawiga waxbarashada kulliyada aad uga duwantahay dugsiga sare. Ardayda laga yaabo inaysan markaas heli isla buundooyinka sida ay horaan u sameeyeen.
- Ka hadal lacag bixinta, isticmaalida, iyo dooqyada shaqada.



## Bilowga Wada sheekeysiga

- Maxaad inta badan ka fileysa ka qeybgelida dugsigaan?
- Maxaad inta badan ka walaacsantahay?
- Qorshooyinke ayaad haysaa oo aadku leedahay nabadgeliyo oo aad ugu xirnaaneysid saaxibada guriga jooga ee dugsiyada kale?
- Qorshooyinke ayaad ka qabtaa inaad ka warqabtid?
- Sidee iyo sidee joogto ah ayaan u xiriirnaa?
- Intee jeer ayaad rabtaa inaad guriga imaatid?
- Muxuu isku qolka u egyahay?
- Fasaladee ayaa u muuqdo inaad inta badan xiiseyneysid?
- Miyaad ogaatay meel wanaagsan ee wax lagu baranayo?
- Dhacdooyinke ayaad ka qeybgashay?
- Miyuu dhaqaalahaaga yahay sida aad qorsheysay?
- Miyaad qorsheysay inaad heshid kaarka deynta? Miyaad fahmeysaa qiimooyinka xiisaha iyo sida midaas u saameyn karto taariiqdaada deynta?



## Tallaabada Labaad: Naxdinta Dhaqanka

Ardayda waxay bilaabaan inay la qabsadaan xaqiiqaha la qabsiga kulliyada. Waxay bilaabayaan inay ka helaan jawaab hormarkooda. Qaarkood waxay la kulmayaan naxdin culeyska shaqada, buundooyinka imtixaanada ugu horeeyo, ama dhibaatooyinka maamulida waqtiga.

Ardayda waxay dareemi karaan meel ka baxsan iyo walaac. Waxay la macaamili karaan sheeyada xigga oo waqtiga ugu horeeyo:

- La wadaagida qolka dad aadan garaneyn.
- Waqtiga qorsheynta iyo lacagta.
- Helida taageero iyo ahaanshaha qof usu doodo.
- Maamulida safarka ee ka bilow guriga illaa dugsiga.
- Raadinta busho cusub.
- Maamulida koorsooyinka adag iyo shaqada.

Kaliya markii aad u maleyso in canugaaga si guul ah ula qabsaday kulliyada, waxaad heli kartaa wacitaanka taleefonka heerka Labaad, fariin qoraalka, ama i-meelka. Wajigaan wuu baasayaa. Waxaa wanaagsan in la dhageysto oo taageero la lahaado. Xasuusi ardaygaaga in dareenkaan aad caadi u yahay. Waxaa jiro illo xarunta oo iyaga lagu caawiyo. Waxay u baahanyihiin kaliya in la weydiiyo.

## Tallada Qoysaska

- Hubi in canugaaga inuu ku guuleysan karo jawigaan. Kala hadal xirfadaha waxbarashada iyo waqti maamulida, oo tixraac illaha xarunta.
- Weydii wax ku saabsan waqtiga waxbarashada, culeyska shaqada, iyo ka qeybgalka hay'adaha xarunta/ howlaha.
- Ku dhiirogeli ardaygaaga inay u dhawaadaan macalimiintiisa ama macalimiinteeda oo caawin iyo la tashi ah ee la taliyaha waxbarashada markii dooranayo fasalada simistarka xigga.
- Ku caawi ardaydaada inuu ku xirnaado howlaha guriga. Qirashada canugaaga laga yaabo inuu ka walaacsanyahay inay dhaafto dhalooshinka qoyska, fasaxyada, iyo dhacdooyinka bulshada.
- Ka hadal qorshooyinka dhacdooyinka soo socdo, sida safarka guriga oo Mahadcelinta. Mudooyinka nasiyooyinka way soo dhowyihiiny—sidee ayay u badeshaa midaan waxyaabaha gurigaaga?
- Soo dir xirmadaha daryeelka qoraalka guriga, sheeyada hab dhaqanka, ama ula macaamiilka lagula wadaado isku qolka iyo saaxibada.

## Bilowga Wada sheekeysiga

- Sidee ayaad u maamuleysaa culeyska shaqada?
- Waa maxay jadlwakaaga waxbarashada?
- Koorsooyinke ayaad ku fakareysaa inaad qaadatid sadexda bil ee xigta ama simistarka?
- Maku fakareysaa inaad ku biirtid kooxyo walba ama kalaabyada ama howlaha? Waa kuwee? Sababtee?
- Miyaad la kulantay kuwa ka mid ah borofesooradaada ama caawiyayaasha waxabarida?
- Miyaad gashay adeegyada taageero walba oo ardayda xarunta ah, sida xarunta meerinta ama xarunta qoraalka?
- Maxaad sameyn kartaa oo ka duwan imtixaankaaga/qoraalkaaga xiggo oo aad wanaag sameysaa?
- Illahee ayuu dugsigaaga bixiyaa si kaaga caawiyo caqabadaas?
- Sidee ayaad u maamuleysaa lacagtaada?





## Tallaabada Sadexaad: La qabsiga Koowaad

Sida sannadka uu socdo, canugaada wuxuu bilaabayaa inuu hormariyo jadwalka. Waxay bilaabaya inay bartaan noloshu xarunta iyo waxbarasho iyo bulsho cusub jawiyada. Wacitaanka guriga wuxuu noqon karaa farxad buuxdo. Waxay laga yaabaa inay si yar u soo wacaan. Fikrad ahaan, waxay si wanaagsan ula qabsanayaan noloshooda cusub. Waa muhiim in la joogteeyo furnaanshaha qadadka xiriirka.

Haddii canugaaga ku noolyahay xarunta hoolka daganaanshaha ama hoyga, gabi ahaanba caadi ayay u tahay qilaafka lagu hormarinayo inta u dhaxeysa isku qolka. Canugaada wuxuu qol la wadaagi karaa qof aad uga duwan nafsadooda. Inta badan ardayda waxaa u suurto galeyso inay ka shaqeeyaan waxyaabaha marka ay si toos ah iskula hadlayaan arimaha midba midkale ama La taliyaha Deegaanka. Kulliyada ama jaamacada, La taliyaha Deegaanka waa ardayga masuulka ka ah kormeerida oo ku caawinayo midka kale, caadi ahaan ka yar, ardayga ku nool isla hoolka daganaanshaha ama hoyga.

Haddii canugaada uu safar ku joogo, waxay dareemi karaan sida inaysan ku habooneyn bulshada xarunta ama ogow xarunta iyo illaheeda sidoo kale sida facooda. Safrayaasha waa inay dheelitiraan masuuliyadooda guriga iyo dugsiga. Waa muhiim inay dhisaan xiriirada macalimiintooda iyo isku fasalka. Waxay ku xirnaan karaan nidaamyada taageerada banaanka iyo sidoo kale waxaa usuurto galeyso gelitaanka waxbarashada dugsiga iyo adeegyada bulshada.

Inta lagu jiro waqtigaan, ardayda waxay u janjeeraan xeeladooda maamulida waqtigooda. Waxay sahminayaan koorsooyinka ama shaqooyinka.

Waxay la sameynayaan qorsheeyin la taliyayaashooda waxbarashada. Ardayda qaar waxay bilaabaya inay qorsheeyaan inay ka guuraan xarunta deyrta xigta.



## Bilowga Wada sheekeysiga

- Miyaad buuxisay FAFSA ama WASFA oo sannadka dugsiga xigga?
- Maxaad ka jeceshay fasaladaada cusub?
- Miyaad sameyneysaa wax ka duwan caadooyinka waxbarashadaada simistarkaan?
- Miyaad go'aansatay waxa aad sameyneysid nasiinyada guga?
- Isheeg wax ku saabsan saaxibadaada kuu dhow ee xarunta.
- Miyaad go'aansatay halka lagu noolaanayo sannadka xigga?

## Tallada Qoysaska

Qoysaska waxay dareemi karaan walbahaarka qaar ee ku saabsan buundooyinka canugooda. Weydii isbadelada u baahan kara inay dhacaan si loo hubiyo guusha waxbarashada. Weydii haddii ay eegeen adeegyada taageerada waxbarashada ee dugsigooda bixiyo.

## Tallaabada Afaraad: Xiisaha guriga ama Lumitaanka Kalsoonida

Iyo imtixaanada ugu dambeeyo ee la dhameeyay, arday badan ayaa guriga ku soo laabtay nasiinyada qaboobaha, oo waxaa jiri karo walaacyo ku saabsan sida ay ula qabsanayaan jadwalada guriga. Oo nasiinyada qaboobaha oo badan, waa fursada lagula absanayo jiiifka oo dib loogu xirmayo saaxibada aysan arkin bilooyin. Waxay sidoo kale bilaabayaan inay helaan buundooyinkooda iyo raaxada waaya aragnimada, niyad jab, ama nasiinyo.

Jirada guriga inta badan waxay dhacdaa markaas fasaxa kadib. Canugaaga wuxuu wax yar noqon karaa mid aan illaalsaneyn oo qabaa faham la'aan jawiga cusub ah. Ardayda inta badan way la yaabaan haddii ay ka midyihiin kulliyada ama haddii kulliyada ay dhabtii tahay sida laga rabay inay ahaato. Xiisaha guriga waa caadi. Sida muddada ku meelgaar walboo koorsada, ardayda waxay helayaan wanaagooda iyo xumaantooda. Arday badan waxay dareemaan xiisaha guriga hal jeer ama waqti kale inta lagu jiro sannadkooda koowaad. Halkaan waa soo jeedinada qaar oo qaababka aad qof taageero leh u noqon kartid:

- U sheegtid canugaaga inay midaan CAADI tahay.
- Sii wad inaad dhageysatid maskax furan oo ahow qof sabab leh.
- Ku dhiiroheli iyaga inay ka qeybgalaan dhacdooyinka oo ku biiraan hay'adaha.
- Xarunta caafimaadka ee xarunta waa heer sare, illo qarsoodi ah oo ardayda xiisaha guriga qaba ama la kulmayo walbahaarka iyo niyad jabka.
- Haddii canugaaga ku noolyahay hoy, ku dhiirogeli iyaga inay la hadlaan La taliyaha Deegaankooda.

## Tallaabada Shannaad: Ogolaanshaha iyo Isdhaxgalka

Ardayda ugu dambeyntii waxay dareemaan inay ka qeyb yihiin bulshada kulliyada. Waxay bilaabaan inay ugu fakaraan sida guriga. Inta badan ardayda waxay ku dareemaan kalsooni xirfadaha maamulida waqtigooda si aad u murugo yar ee imtixaanadooda. Waxay sidoo kale iska diiwaangelinayaan fasalada deyrta oo tixgelinayo dooqyada kuleelaha. Ardayda qaar waxay helayaan dareemo isku jiro ee ku saabsan aadida kuleelaha, iyo dadka kale ayaa go'aansanayo inay joogaan inay qaataan fasalada iyo/ama dabagalo fursadaha shaqda kuleelaha.

Haddii canugaaga ku noolaanayo guriga kuleelaha, nolosha way ka duwanaaneysaa markii ay joogeen dugsiga sare. Isfaham la'aanta iyo qilaafyo ayaa imaan kara. Canugaaga wuu ku qanacsanaanayaa oo u isticmaalaan si madaxbanaan, gaar ahaan imaanshaha iyo aadista iyada oo aan jirin hubinta qof walba. Waxaad sidoo kale u maleyn kartaa inaad garanaysid xiisaha ardaygaaga oo aad aqoonsatid, laakin waxaad arki kartaa in isaga ama iyada sameeyeen isbadelada qaar ee weyn iyada oo aan lagaala hadlin isbadeladaas. Xiriirka iyo ixtiraamka waa muhiimka.

### Bilowga Wada sheekeysiga

- Koorsooyinkee ayaad qaadanaysaa sannadka xigga Ma bilaabaaysaa inaad ku leexatid koorso suurtoagal ah?
- Maxaad ka filaneysaa diyaarinada nololahaaga ee sannadka xigga?
- Sidee ayaad u maleysay inaad usu badeshay sannadkaan?
- Maxaad filaneysaa inaad si ka duwan ugu sameyn laheyd sannadkaaga koowaad ee kulliyada?

## Tallada Qoysaska

Sida ardaygaaga bilaabo inuu sameeyo go'aamada guriyeynta ee sannadka xigga, kala hadal dhammaan xaqiiqaha la tixgelinayo. Ka taxadar nooca jawiga noolaanshaha ku caawinayo ardaygaaga inuu aad ugu guuleysto wax barasho ahaan.

