Waqtiyada Ay Dugsiyada Bilaabmaan Ee Caafimaadka Ku Jiro (Healthy School Start Times) iyo SDUSD  
Sameynta waxa u fiican ardaydeena

**Waqtiyada Ay Dugsiyada Sare Bilaabmaan Ee Caafimaadka Ku Jiro:**

**Maxaa waaye sababta la rabo inaysan dugsiyada sare u bilaabmin waqti ka horeeya 8:30 AM?**

* Ka dib markii muddo tobonaan sanno ah la sameeyey baaritaan saynis ah waxaan hada ogaaney in waqtiyada ay dugsiyada bilaabmaan ee xiliga hore ah (early school start times) ay halis khatar ah ku yihiin caafimaadka iyo amniga ilmaha dhalinyarada.
* Marki ay ilmaha qaangaaraan waxaa isbedela siduu jirkooda u la shaqeeyo waqtiga. Isbedelka noocaas waxaa loo yaqaanaa "circadian rhythm shift" wuxuuna ku adkeeyaa inay hurdo ka imaato waqti hore (waqtiga ay dhalinyarada hurdada ka imaato wuxuu u dhow yahay 11 p.m.) wuxuuna sababaa inay sii hurdaan ilaa waqti dambe subuxii. Marki qof jiro 16 sanno la soo kiciyo 6:30 a.m. waxay u dhigantaa qof 40 sanno jiro oo la soo kiciyo 4:30 a.m.
* Waxay dhalinyarada u baahan yihiin inay habeen kasta hurdaan 8.5 ilaa 9.5 saacadood. Marki ay dugsiyadu bilaabmaan xili aroortii hore ah hurdo la'aan ayaa ku dhacdo dhalinyarada.
* Sidaas darteed waxay halis u yihiin inay ku dhacdo niyad-jab, walaac, ama inay ka fikiraan isdilka, iyo inay xad dhaaf u cayilaan (obese) iyo inay isticmaalaan maandooriyaha (substance use) iyo sidoo kale inay mustaqbalka la kulmaan xaalado caafimaad oo halis ah. Sidoo kale waxay halis u yihiin shilalka dhaco marka ay darawalada lulmeysan yihiin.
* Marki ay dugsiyadu bilaabmaan waqtiyo aroortii hore ah waxaa bato maqnaanshaha iyo soo daahitaanka, waxaa kale oo hoos u dhaco natiijooyinka imtixaanada iyo waxaa yaraado ardayda qalin-jabiso, iyo xataa waxaa bato dhaawacyada ku dhaco ardayda ciyaar yahanka ah (student-athlete).
* Waxaa la ogaadey in marki la bedelo waqtiyada ay dugsiyada bilaabmaan oo laga dhigo 8:30 a.m. ama waqti ka dambeeyo ay tahay habka ugu fiican oo wax looga qabto hurdo la'aanta dhalinyarada iyo waxyaabaha la xiriira oo halista ku ah caafimaadka iyo amniga dadweynaha. Taasi ayaa ah sababta ay dhammaan ururada ama guddiyada loo yaqaano **CDC, American Academy of Pediatrics, American Medical Association, American Psychological Association** iyo kuwa kale'ba ay ku taliyaan in la sameeyo arrintaan.
* Sidoo kale waxaa arrintaan khuseeyso dugsiyada bilaabmaayo waqtiyada dambe loo arkaa inay tahay arrin khuseeyso cadaalada, maadaama ay ilmaha ka socda bulshooyinka tiradoodu yar tahay (minority populations) iyo qoysaska xaaladooda la xiriirta arrimaha bulshada iyo dakhliga ay hooseeyso ay seexdaan waqti ka yar kuwa kale oo facooda ah.
* Baaritaan la sameeyey ayaa muujiyey in ardayda haystey natiijooyinka ugu hooseeyo ay noqdeen kuwa sida ugu badan kor u soo qaadey natiijooyinkooda ka dib marki waqtiyada ay dugsiyada bilaabmaayeen dib loo dhigay.

**Sidee ayey waqtiyada ay dugsiyada bilaabmaan u saameeyaan hawl fulinta macalimiinta iyo guusha wax barashada?**

Baaritaan lagu soo celceliyey ayaa muujiyey inay kor u kacaan buundooyinka ardayda (grades) iyo natiijooyinka imtixaanada laga qaato ardayda (standardized tests) iyo inay bataan ardayda qalin-jabiyo ka dib marki dib loo dhigo waqtiga uu dugsiga bilaabmo maalinti.

* Dhaqaale yahanka (economists) ayaa ogaadey marki hal saacad dib loo dhigey waqtiga uu dugsiga bilaabmo waxaa boqolkiiba 3.3 dhibco kor u kacey natiijooyinka imtixaanada xisaabta iyo waxaa kale oo boqolkiiba 3.7 dhibco kor u kacey natiijooyinka imtixaanada akhriska'na. Intaa waxaa dheer in ardayda hore u heli jirey natiijooyinka ugu hoseeyo ay noqdeen kuwa muujiyey horumarka ugu badan. *(Waxaa laga soo xigtey: qoraal ku jiro* Economics of Education Review*, Dec. 2012)*
* Horumarka ay ardayda dakhligoodu hooseeyo ama natiijooyinkoodu hooseeyo ka gaaraan wax barashada ayaa ku dhow LABAJABAAR.
* Marki hal saacad dib loo dhigo waqtiyada ay dugsiyada bilaabmaan waxaa laga helaa faa'iido tacliin oo la mid ah tirada ardayda fasalka oo ku jiro oo saddexdii meel'ba 1 meel la yareeyey, ama macalin siduu wax u dhigaayo hal heer ka fiican. *(Waxaa laga soo xigtey: Teny M. Shapiro, Santa Clara University economist)*
* Marki 30,000 oo arday ku jiro dugsiga sare oo dhigto 29 dugsi kala duwan oona ku yaalo 7 gobol ay waqtiyada ay dugsiyada bilaabaan u bedeleen 8:30 a.m. ama waqti ka dambeeyo, waxaa kor u kacay isku celceliska ardayda qalin-jabineysey oo hore u ahaa boqolkiiba 79 ka dib'na noqdey boqolkiiba 88. *(Waxaa laga soo xigtey: qoraal ku jiro* Sleep Health*, Journal of the National Sleep Foundation, April 2017)*
* Isla baaritaankaan ayaa muujiyey inuu isku celceliska imaanshaha dugsiga oo hore u ahaa 90% uu kor u kacay oo gaarey 94%.
* Waxaa yaraan doona maqnaanshaha iyo soo daahitaanka, waxaana badan doona guusha wax barashada. Siduu sheegay u kuurgalka loo yaqaano *California Healthy Kids Survey* ee laga qaadey ardayda SDUSD xiligii ahaa 2016-17, 11% oo ardayda fasalka 7baad, 16% oo ardayda fasalka 9laad, iyo 23% oo ardayda fasalka 11naad ayaa sheegay inay gafeen dugsiga intii lagu jirey 30-kii maalmood ee la soo dhaafey maadaama aysan “helin hurdo ku filan.”
* Marki dugsiga la bilaabo 8:30 AM ama waqti ka dambeeyo waxaa laga helaa faa'iido qiyaasteedu marki loo fiiriyo arday kasta ah isbedel qiimooyinka natiijooyinka imtixaanada oo isu-geeyntoodu kor u kaco 0.175 (cumulative increase of 0.175 standard deviations in test scores) marki la gaaryo waqtiga uu ardayga dhammaystiro dugsiga sare. Waxay saamaynta arrintaan u dhigantaa dugsiga oo la dhigto labo bilood oo dheeraad ah. Marki loo bedelo lacagaha la shaqeysto, ardayga caadiga ah oo dugsiga bilaabo waqti dambe wuxuu sameeyaa qiyaas ka badan $17,500 intuu nool yahay (Brookings, Sept. 27, 2011). https://www.brookings.edu/research/organizing-schools-to-improve-student-achievement-start-times-grade-configurations-and-teacher-assignments/

**Ka waran xiisada loo yaqaano zero period ee ah xiisada ka horeysa xiisadaha kale ee caadiga ah oo ku jiro jadwalka?**

* Xiisada loo yaqaano zero period waxaa marar badan loo isticmaalaa in lagu bixiyo fursado la isku horumarin karo oo ah sida farshaxanka ama muusika oo ah kuwa la muujiyey inay faa'iido u yihiin fikirka ujeeda la'aanta ah oo wax lagu qiimeeyo (critical thinking), koritaanka maskaxda, iyo guusha wax barashada. Si kastaba ha ahaatee, marki la fiiriyo jadwalka dugsiga ee hada jiro waxaa laga yaabaa inay fursadahaan loo yaqaano “zero period” bilaabmaan 6:30 a.m. Hadii uu dugsiga bilaabmo waqti dambe maalintii, xiisada zero period'na sidoo kale waxay bilaabmi doontaa waqti dambe. Caruurta aan fursad u haysanin inay qaataan casharo gaar ah (private lessons) maadaama uu dhaqaalaha qoyskoodu u sababeynin ayaa galaasyadaan ka helo fursado ay isku horumarin karaan ay sida kale u heli lahayn.

**Maxay tahay sababta loo rabo inay dugsiyada sare u wareegaan waqtiyada ay dugsiyada bilaabmaan ee caafimaadka ku jiro?**

* Waqtiyada ay dugsiyada bilaabmaan ee caafimaadka ku jiro waa arrin khuseyso caafimaadka dadweynaha. Waa inay Degmada Dugsiga (District) ahaato mid wax kaa caawiso ilaalinta caafimaadka iyo amniga ilmaheena; iyadoo saas tahay waxaa hadadaan laga rabaa ardayda inay soo kacaan waqti oo la cadeeyey inuu caafimaad ugu jirin iyo inuu u fiicneyn amnigooda.
* In waqtiga uu dugsiga bilaabmo loo sameeyo “waqti uu ka hormari karin” ka ma duwano in la dajiyo saacado oo la rabo in ugu yaraan lagu jiro galaaska ama saacado la rabo in ugu yaraan wax la dhigo.
* Waxaa la cadeeyey in waqtiyada ay dugsiyada bilaabmaan oo ah 8:30 a.m. ama waqti ka dambeeyo ay kor u qaadaan natiijooyinka imtixaanada iyo tirada ardayda qalin-jabiso, labadaan shay'na waa wax ay Waaxda Wax Barashada gobolka u fiiriso si joogta ah si ay u cabirto waxtarka wax barashada.
* Siduu sheegay u kuurgalka loo yaqaano *California Healthy Kids Survey* ee laga qaadey ardayda SDUSD xiligii ahaa 2016-17, 11% oo ardayda fasalka 7baad, 16% oo ardayda fasalka 9laad, iyo 23% oo ardayda fasalka 11naad ayaa sheegay inay gafeen dugsiga intii lagu jirey 30-kii maalmood ee la soo dhaafey maadaama aysan “helin hurdo ku filan.”
* Maal-gelin dheeraad ah ayey SDUSD heli kartaa hadii uu imaanshaha dugsiga kor u kaco 4%.

**Maxaa la is dhihi karaa ayey noqon kartaa saamaynta ku imaata caafimaadka maskaxda?**

Waxaa jira xiriir la cadayn karo oo ka dhexeeya hurdo la'aanta, waqtiyada ay dugsiyada bilaabmaan iyo rajo la'aanta ay dareemaan dhalinyarada iyo fikradaha is-dilka ay ku fikiraan.

* U kuurgalka loo yaqaano California Healthy Kids Survey oo ugu dambeeyey ayaa lagu ogaadey in 19% oo ardayda ku jiro fasalka 9laad iyo 19% oo ardayda ku jiro fasalka 11naad ay ka fikireen inay is-dilaan intii lagu jirey 30-kii maalmood ee la soo dhaafey. Intaa waxaa dheer, in 26% oo ardayda ku jiro fasalka 7baad, 32% oo ardayda ku jiro fasalka 9laad iyo 34% oo ardayda ku jiro fasalka 11naad ay dareem murugo ama rajo la'aan joogta ah.
* Tiro ka badan 60 baaritaan oo la sameeyey ayaa mujiiyey xiriir ka dhexeeyo hurdo la'aanta joogtada ah iyo is-dilka. Is-dilka waxaa waaye shayga labaad oo sababta u ah dhimashada dhalinyarada. Hurdada ka yar 8 saacadood habeenkii waxay la xiriirta inay tira ahaan dhalinyarada khatar weyn ugu jiraan is-dilka marki loo barbardhigo hurdada 8 saacadood ilaa 9 saacadood ah. Saacad kasta oo hurdo la'aan ah dhalinyarada isku dayda inay is-dilaan ayaa kor u kacdo 11%. Niyad-jabka saamayn ku ma laha arintaan.
* Waxay u badan tahay inay dhalinyarada ay ku dhaco hurdo la'aan joogta ah sababtoo ah dugsiyada ayaa bilaabmo waqtiyo hore ay ku yaraato awoodooda ay ku maamuli lahaayeen dareemada iyo dabeecahaha xun.  Baaritaano ayaa muujiyo marki uu arday dhalinyaro ah oo caafimaad qabo hurdadiisa 5 habeen ama wax ka badan ku ekaato 6.5 saacadood habeenkii waxay noqdaan kuwa aad neerfooso u ah ama aad u walwalsan, ama aad u xanaaqsan ama aad ugu badan tahay colaada, ama aad u wareersan, ama aad u daalan.
* Dareenka hurdada oo qabato qofka maalintii waxay la xiriirtaa waxyaabo u xun maskaxda iyo dareenka oo ah sida go'aan gaarka oo wax noqdo iyo sal-fudeedka oo bato. Hurdada qabato qofka maalintii waxay saadaalisaa inuu qofka ku bilaabi doono cabitaanka khamriga, ama uu aad u cabi doono khamriga, iyo waxyaabo kale oo xun oo ku imaan karo qofka oo la xiriira cabitaanka khamriga, iyo hurdada muddada gaaban waxay saadaalisey inuu qofka bilaabi doono isticmaalka daroogada.
* Ardayda ay hurdada ku yar tahay ayey u badan tahay inay noqdaan kuwa inta badan ka qayb-qaataan akhlaaqaha la xiriira rabshada oo ka dhaca dugsiga oo la baarey marki loo barbardhigo ardayda seexdey hurdo ku filan. Wiilasha ay hurdada ku filneyn ayaa si ka badan kuwa ay hurdada ku filan tahay khatar ugu jiro inay dugsiga u soo qaataan hub, marki la fiiriyey gabdhaha ay hurdada ku filneyn'na laguma arkin arintaan.
* Dhalinyarada seexdo hurdo u dhiganta ama ka badan 9 saacadood ayaa markii loo barbardhigo kuwa aan seexanin intaas oo kale si ka badan ugu faraxsan noloshooda, iyo waxaa ka yar cabashooyinka ay ka cabanayaan caafimaad kooda guud, iyo qoysaskooda ayey la leeyihiin xiriiryo ka fiican.
* Saacad kasta oo hurdo la'aan oo ku dhacdey dhalinyaro lagu baarey u kuurgalka loo yaqaano Fairfax County, Va., Youth Survey, dareenkooda murugada ama rajo la'aanta ayaa kor u kacdey 38%, iyo ixtimaalka inay si aad ugu fikiraan inay is-dilaan ayaa kor u kacdey 42%. Sidoo kale waxay la xiriirtey inuu isku dayga is-dilitaanka ka bato 58%.

**Sidey waqtiyada ay dugsiyada bilaabmaan u saameeyaan ardayda ka socda qoysaska xaaladooda la xiriirta arrimaha bulshada iyo dakhliga ay hooseeyso iyo bulshooyinka ay tiradoodu yar tahay?**

* Waxaa arrintaan khuseeyso dugsiyada bilaabmaayo waqtiyada dambe loo arkaa inay tahay arrin khuseeyso cadaalada, maadaama ay baaritaamo muujinayaan inay ilmaha ka socda bulshooyinka tiradoodu yar tahay (minority populations) iyo qoysaska xaaladooda la xiriirta arrimaha bulshada iyo dakhliga ay hooseeyso ay seexdaan waqti ka yar kuwa kale oo facooda ah. Waxay arintaan balaarineysaa faraqa oo hadadaan u dhexeeya tacliinta iyo faraqa u dhexeyn kara fursadaha mustaqbalka.
* Waxaa laga yaabaa inay ardayda ka socdo qoysaska dakhligoodu hooseeyo aysan haysanin waalid diyaar u ah inuu gaari ku geeyo dugsiga, markaas ay noqdan kuwa isku haleeyo gaadiidka dadweynaha ama inay dugsiga u soo lugeeyaan ama baskiil u soo qaataan. Hadii ay saas sameynayaan'na waxaa laga yaabaa inuu imaanshaha dugsiga waqti dheer ku qaato, oo markaas'na laga yaabo inay soo kacayaan waqti ka horeeya ardayda kale oo sidaas darteed ay noqdaan kuwa hurdo la'aan dheeraad ah haysato (iyo ay ku jiraan khatar dheeraad ah hadii ay ka soo baxayaan guriga iyadoo weli mugdi ah).
* Ardayda dareemo ama u arko in lagu sameynaayo kala sooc ayaa helo "hurdo ay isu-geynteeda ka xuntahay" kuwa aan saas dareemin. Ardaydaan waa kuwa hore dhibaato oga haysatey hurdada yar xaga caafimaadka, amniga iyo wax barashada. Waqtiyada ay dugsiyada bilaabmaan oo aan caafimaadka ku jirin wuxuu ku siyaadiyaa hurdo la'aantooda.

**Sidee ayey arrintaan u saamayn doontaa waalidiinta shaqeeya?**

* Qiyaas ahaan qoys kasta oo ka helo jadwal gambaleel oo cusub, waxaa jiro qoys kale oo aan ka helin. Waa wax aan suurtogal ahayn inay degmada dugsiga jadwal u dajiso dhamaan dugsiyadeeda oo laga bilaabo fasalka barbaarinta (kindergarten) ilaa dugsiga sare oo waqtiyaashiisa u fiican yahay dhammaan waqtiyaasha kala duwan ay shaqeeyaan dhamaan waalidiinta. Tusaalo ahaan waqtiyaasha hore ay hadadaan dugsiyada bilaabmaan u ma fiicno waalidiinta (iyo marar badan caruurtooda) oo ilaa waqti dambe shaqeeyo sida kuwa ka shaqeeyo dukaamada, maqaayadaha, amniga dad weynaha, ama kuwa ka shaqeeyo labo shaqo.
* Qoysas badan ayaa hadadaan dareemo isbedel marki ay ilmahooda ka gudbaan dugsiga hoose oo u gudbaan dugsiga dhexe ama ay ka gudbaan dugsiga dhexe oo ay u gudbaan dugsiga sare, oo laga yaabo inuu jadwaladooda kala duwan yahay.
* Waxaa jiro siyaabo ay dugsiyada ku caawini karaan qoysaska shaqeeyo sida furitaanka meesha kafateeriyada ama maktabadaha, ama inay bixiyaan fursadaha la isku horumarin karo, taasoo suurtogal ka dhigayso inay arday dheeraad ah ka quraacdaan dugsiga ama waxay isku-dubaridi kartaa wada wadaaga gaadiigka (carpooling). Si kastaba ha ahaatee waxay degmada dugsiga rabtaa inay dhammaan dhalinyarada helaan hurdo ku filan.
* Waxaa kale oo laga yabaa in isla qoyskiiba u haysto jadwalo kala duwan. Waxaa la ogyahay in qofka uu shaqada iska bedelo isku celceliska 4-tii sano'ba. Caafimaadka iyo amniga ardayda ayaa la rabaa inuu noqdo shayga uu ku salaysan yahay go'aamada dugsigga.

**Sidee ayey arrintaan u saamayn doontaa ilmaha kaligood dugsiga imaada?**

* Marki ay gaaraan dugsiga sare, arday badan ayaa keligood iskeeno dugsiga. Arday badan oo hurdo la'aan ah oo gaariyo wado waa arrin khuseyo amniga dadweynaha, ayaaga'na ah kuwa galo wax ka badan bar shilalka ay galaan dadka hurdeysan!
* Students who walk, bike or take the bus to school may currently be doing so while it is still dark, putting them at risk.

**What about kids who work?**

* Ardayda u shaqeeyo qoysaskooda ayaa ku dhibaatooda marki uu dugsiga bilaabmo waqti hore. Waxaa laga yaabaa inay ilaa waqti dambe shaqeeyaan oo ay ku adkaato inay soo kacaan waqti hore.
* Intaa waxaa dheer badanaa dadka shaqaaleysiiyo dhalinyarada waxay shaqaaleysiiyaan 4 p.m. ama ka dib.

**Waqtiyada hore soo ma aha wax ardayda u diyaariyo nolosha dhabta ah?**

* Dhalinyaranimada waa waqti u baahan 8.5 ilaa 9.5 oo hurdo habeenkii.
* Isbedelka ku dhaco dhalinyarada ayaa sidoo kale ku adkeeyo inay xili hore seexdaan. Marki ay waqti hore soo kacaan ayagoo waqti dambe seexdey’na hurdo la’aan ayaa ku dhacdo.
* Dhalinyaranimada waa waqti ay dhalinyada u baahanyihiin in la ilaaliyo iyo in la taageero.
* Dhalinyarada ay hurdada ku yar tahay waxa khatar u yihiin niyad-jab iyo is-dil, iyo inay sameeyaan wax u keenaayo dhaawac ama dhimasho.
* Inay dugsiyada bilaabmaan waqti hore ma aha wax weligiis jiri jirey. Xiligii aha 1950’madii iyo 1960’madii waxay badanaa dugsiyada bilaaban jireen inta u dhexeysa 8:30 ilaa 9 a.m.
* Waqtiyada ay wax yaabaha kala duwan bilaabman dugsiga sare ka dib wey kala duwan yihiin. Jaamacadaha sida guud oga ma baahno ardayda inay imaadaan 7:30 a.m. ama waqti ka sii horeeya. Shaqooyinka waxay bilaabmaan waqtiyo kala duwan.

**Hadii ay ardyada og yihiin inay waqti dambe seexan karaan, soo lagama yaabo inay soo jeedaan?**

Baaritaano badan ayaa muujiyey inay ardayda seexdaa hurdo badan marki uu dugsiga bilaabmo waqti dambe. Waxaa la ogaadey in badanaa dhalinyarada aysan dib u dhigin waqtiga ay seexdaan.

**Soo waxyaabaha ah sida warbaahinta bulshada oo loo yaqaano social media iyo tignoolojiga ma kordhiyaan hurdo la’aanta?**

* In kastoo ay tahay in la yareeyo waxyaabaha noocaas ah, dhalinyarada oo ay hurdadoodu fiican tahay xataa waxaa ku dhaco isbedel marki ay soo galaan dhalinyaranimada.
* Wax la xiriira isbedel kaas ayaa ku adkeenaayo inay hordo ka imaato ilaa 11 p.m.
* Dhinaca kale’na marki uu dugsiga bilaabmo waqti dambe, badanaa dhalniyarada wey sii hurdaan waqtigaas oo ma isticmaalaan kumbuyuutarka ama ma diraan fariimaha taleefoonada oo loo yaqaano text messages.