

Dabeecada- Kusalaysan Awoodaha Waxbarasho

*Kabka Daryeelka Hore
iyo Xirfadlayasha
Waxbarashada*



Washington State Department of
CHILDREN, YOUTH & FAMILIES



Tusmada Buugga

Mahadnaqyo	2
Hordhac	4
Hadafyada Waxbarashada iyo Horumarinta Iyadoo Loo Marayo Waxbarashada Ku Salaysan Dabiiciga	5
Fahmida Kalmadaha Muhiimka	8
■ Qeybta Tusmada I: Koritaanka Caruurta iyo Horumarka	9
■ Qeybta Tusmada II: Manhajka iyo Barashada Deegaanka	10
■ Qeybta Tusmada III: Cabirka Socda ee Horumarka Canuga	17
■ Qeybta Tusmada IV: Shuraakada Qoyska iyo Bulshada	18
■ Qeybta Tusmada V: Caafimaadka, Badqabka ama Nafaqada	20
■ Qeybta Tusmada VI: Macaamilka	23
■ Qeybta Tusmada VII: Qorsheynta iyo Hormarinta Barnaamijka	25
■ Qeybta Tusmada VIII: Horumarinta Xirfada iyo Hogaaminta	26
Kheyraadka	28



Mahadnaqyo

Dabeecada-Kusalaysan Awoodaha Waxbarasho: Kabka Daryeelka Hore iyo Xirfadlayasha Waxbarashada waxa la horumariyay iyadoo lala shaqaynayo kooxda shaqada ee Washington State Department of Children, Youth, and Families (Waaxda Caruurta, Dhalinyarta iyo Qoysaska ee Washington, DCYF), shaqaalaha, dadka iska leh, shuraakada sadexda dhinac, iyo khubarada xarunta ku salaysan dabeecada iyo xarunta dabiiciga ah ee waxbarashada caruurta. Shaqadan waxa hogaaminaysay Aliza Yair M.Ed., Khabiirka Outdoor Preschool Pilot (Hogaaminta Dugsiyada Barbaarinta Dibada), oo waxa si wayn u taageeray Rae Jing Han M.Ed., kaasoo ka qalinjabiyay Jaamacada Washington Kuliyada Waxbarashada.

Dhokumantigan waxa dib u eegis ku sameeyay xubnaha DCYF, Gudida Sadex geesoodka ah ee Waxbarashada Barbaarinta ee Siyaasada Hindiya iyo Xafiiska DCYF Sinanta Haybta iyo Cadaalada Bulshada. Hawshan DCYF waxay qayb ka tahay Outdoor Preschool Pilot (Hogaaminta Dugsiyada Barbaarinta Dibada) (fadlan eeg Warbixinta Ugudambaysa ee Sharci dajinta Hagitaanta Dugsiga Barbaarinta ee Dibada oo lagu heli karo si onlaayn ah <https://dcyf.wa.gov/sites/default/files/pdf/reports/OutdoorPreschoolPilotFinal2020.pdf>).

Lashaqaynta kooxaha shaqada ee mashruucan lagu matalayo kooxaha daneeyaasha waawayn, oo ay kujiraan:

- Kuliyadaha kasocda jaamacadaha iyo koolajiyada
- Xubnaha Golaha Diyaarinta Macalimiinta Barbaarinta Caruurta
- Hogaanada iyo shaqaalaha shirkadaha madaxa banaan ee tababarka macalimiinta deegaanka
- Agaasimayaasha iyo shaqaalaha dibada ee dugsiyada barbaarinta
- Khubarada horumarinta cunuga
- Dibada iyo Khubarada waxbarashada deegaanka ee ka socda K-12
- DCYF, shaqaalaha kasocda horumarinta aqoonta iyo tayada qorshayaasha
- Wakiilada sadexda dhinac ah ee khubarada waxbarashada barbaarinta

Waxaan jeclaan lahayn inaan u mahadnaqno shaqsiyaadkan soo socda ee suuro galiyay in shaqadan ay qabsoonto:

ALIZA YAIR

Department of Children,
Youth, and Families

ANNA HOGAN

Grandview
Early Learning Center

CAROLINE COOK

Polliwog Preschool ee
Mercer-Slough Environmental
Education Center

DEETTA SIMMONS

Cultivate Learning –
University of Washington

DEONNAH MCCLLOUD

Grandview
Early Learning Center

DIANA STOKES, ED. D

Department of Children,
Youth, and Families

ELIZABETH PENHOLLOW, M.ED

Wilderness Awareness School

ELIZABETH SCHMITZ

Office of Superintendent of
Public Instruction (Xafiiska
Kormeeraha Guud ee
Waxbarashada Dadweynaha)

ELLEN ZITO

Department of Children, Youth,
and Families

FELICITY BRUSH

Squaxin Island Child
Development Center

JAMIE ASHTON

Child Care Aware
ee Northwest Washington

KELLIE MORRILL

Tiny Trees Preschool

KEN TURNER

Office of Superintendent
of Public Instruction (Xafiiska
Kormeeraha Guud ee
Waxbarashada Dadweynaha)

MARIANNA ROSS

Child Care Aware
ee Washington

MARTA BRANCH

Sequoia's Treehouse

MARY CLEVENGER-BRIGHT, PHD

Univeristy of Washington

MICHELLE ROBERTS

Department of Children,
Youth, and Families

MIKE BROWNE

Hilltop Children's Center

NICOLE CORBO

Roots & Sky
Nature-Based Learning

RAE JING HAN, M.ED.

University of Washington College
of Education

REAGAN HENRY

Department of Children,
Youth, and Families

SABRINA GREEN

Squaxin Island Child
Development Center

SAMANTHA DOLAN, PHD

North Seattle College

SAVANNAH FENTON

Squaxin Island Child
Development Center

SHERI HILL, PHD

Policy & System Consultant and
Trainer SHERI L HILL PHD LLC

SIBYL MAER-FILLO

Washington Outdoor School

Hordhac

Sanadkii 2021, Department of Children, Youth, and Families (Waaxda Caruurta, Dhalinyarada, iyo Qoysaska, DCYF), inay noqotaan wakaaladii ugu horaysay ee qaranka ee sharci u haysta outdoor, nature-based (dibada, dabeecada ku salaysan, ONB) ee barnaamijyada daryeelka caruurta. Barnaamijyadan waxay siinayaan adeegyada waxbarashada barbaarinta caruurta ee goobaha dabiiciga dibada kuyaala, iyo baritaanka manhajka waxbarashada ku salaysan dabiiciga. Aqoonyahada kuwaasoo siiya noocan daryeelka ah waa inay lahaadaan aqoon gaara ah si ay u siiyaan badqabaka, khibrada waxbarasho ee dibadeed oo heersare ah.

Ujeedo

Iyadoo **Aqoonta Muhiimka ah ee Daryeelka Hore iyo Aqoonyahanada Waxbarashada** (EPS_0023), waxaad ku heli kartaa si onlaayn ah www.dcyf.wa.gov/publications-library/eps_0023, daboolista aqoonta asaasiga ah, xirfadaha iyo awoodaha kuwaasoo la rajaynayo dhamaan shaqsiyaadka kuwaasoo daryeela caruurta, may siin tilmaamo aqoonyahanada kuwaasoo ka shaqaynaya barnaamijyada ku salaysan dabeecada dibada. Kabka Waxbarashada Kusalaysan Dabiiciga dhinacyada gaarka ah ee khibrada gaarka ah ee waxbarashada ku salaysan dabiiciga ah, iyo asaaska filashooyinka barayaasha iyo maamulka kuwaasoo siiya noocan waxbarasho ee deegaan. Waxaan waydiinay aqoonyahanada barnaamijyada ku salaysan dabiiciga ee isticmaala labada dhokumantiba si loo fahmo xadiga aqoonta, xirfadaha, iyo awoodaha kuwaasoo la xidhiidha natiijooyinka ilmaha.

BADALISTA TAAGEERADA

Kaabistaani waxay isticmaashaa waxyaabaha abaabulka isku midka ah ee dukumeentiga asalka ah, laakiin waxay soo bandhigaysaa qayb-hoosaadyo cusub iyo tilmaameyaal u gaar ah waxbarashada iyo daryeelka ku salaysan dabeecadda iyo dabeecadda-xudunta u ah mid kasta oo ka mid ah tasmada nuxurka.

Goobaha Tasmada Cusub ee Qaybhoosaadka

Qayb hoosaadka cusub, Kor u Qaadista Aqoonsiga iyo Waxyaabaha la Xidhiidha Dabeecada, waa barnaamijyada gaarka ah ee ONB, oo waxaa laga heli karaa Goobta Tasmada II - Manhajka iyo Waxbarashada Deegaanka. Qayb hoosaadkani waxay koobsanaysaa fikrada in caruurta ay horumarin karto dareenka jiritaanka iyo xidhiidhka dunida kala dhexeeya dabiiciga kaasoo ku xidhan fahamkooda xidhiidhka ka dhexeeya bulshada deegaanka.



Ilaalinta Noocyada Kala Duwan ee Barnaamijka Kusalaysan-Dabeecada ee Maskaxda Kujira

Waxa jira tiro badan oo barnaamijyo kala duwan ah kuwaasoo ka midaysan muhiimada khibrada dabiiciga ah ee caruurta. Awoodaha Waxbarasho ee Kusalaysan Dabiiciga waxay wax kaqabanayaan iyagoo calaamadinaya aqoonta, xirfadaha iyo awoodaha kuwaasoo muhiim u ah aqoonyahanada ka shaqaynaya barnaamijyada asaasiga ah ee ku salaysan dabeecada dibada (tani waxay ka muuqan doontaa farta **khadka badan**), iyo sidoo kale tilmaamayaal guud oo badan (kuwani waxay ka muuqan doonaan farta caadiga ah) kuwaas oo khuseeya dhammaan barnaamijyada isku dhafan dabeecadda iyo khibradaha dabiiciga ah.

Hadafyada Waxbarashada iyo Horumarinta Iyadoo Loo Marayo Waxbarashada Ku Salaysan Dabiiciga

Waxbarashada ku salaysan dabiiciga iyo xarumaha waxbarashada dabiiciga waxay u leeyihiin faa'idooyin badan waxbarashada caruurta yar-yar iyo horumarinta. 2019 falanqaynta-meta daraasadaha ayaa baadhay xidhiidhka sabab-iyoo-saamaynta u dhexeeya waayo-aragnimada dabeecadda iyo natiijooyinka barashada waxaana la helay "caddayn [taasi] si xooggan u soo jeedinaysa in waayo-aragnimada dabeecadda ay kor u qaaddida aqoonta waxbarashada, horumarinta shakhsi ahaaneed, iyo mas'uuliyadda deegaanka."¹

Marka la eego waxbarashada barbaarinta gaar ahaan, bannaanka, ciyaarta ku salaysan dabeecadda ayaa la muujiyey inay siiso caruurta faa'idooyin jidheed, garasho, bulsho iyo shucuureed. Qaar kamid ah faa'idooyinka ayaa xagan hoose lagu liisteyay:

Jidhka

- Waxay wanaajinaysaa koritaanka iyo horumarinta jidhka (tusaale, caafimaadka lafaha, wadashaqaynta dheelitirka, awooda siiwaditaanka, goobta taxadarka, awooda muhiimka ah, iyo taagnaanta);
- Adkaynta nidaamka difaaca;
- Kor u qaadista hawlaha mudada dheer ee jidhka.

Garashada

- Waxay wanaajinaysaa shaqada fulinta iyo awoodaha ismaamulka;
- Waxay kordhinaysaa indho-indhaynta iyo xirfadaha xalinta khilaafaadka;
- Waxay kordhinaysaa dareenka iyo awood saarista; iyo
- Waxay caawinaysaa adkaysiga caruurta, madaxbanaanida, iyo kalsoonida qofeed.

Bulshada iyo Shucuurta

- Waxay hoos u dhigtaa iskubuuqa, warwarka, iyo walbahaarka;
- Waxay dhisaysaa dareen aasasi ah oo la xidhiidha adiga, dadka kale, goobta, iyo dunida balaadhan;
- Waxay caawisaa horumarinta dareenka ee adduunka dabiiciga ah.

Waxbarashada ku salaysan dabiiciga iyo dabeecadda ayaa sidoo kale kor u qaadi karta aqoonsiga deegaanka ee carruurta iyo isku xidhnaanta kala dhaxaysa dabeecadda. DCYF waxay siinaysaa qeexitaanadan soo socda iyo sharaxaadaha faa'idada tooska ah:

Aqoonsiga deegaanka ee carruurta iyo isku xidhnaanta kala dhaxaysa dabeecadda waxa lagu qeexaa dareenka jira iyo xidhiidhka dunida dabiiciga ah taasoo koraysa laga bilaabo ogaanshaha iyo fahamka xidhiidhka ku lifaaqan ee bulshada dabiiciga ah. Dabiiciga la xidhiidha goobaha aqoonsiga deegaanka ee aadanaha kujira bulshada deegaanka, sida kasoo horjeeda inta xaga sare kuxusan ama dibada ka ah. Tani, waa markii, caawinta horumarka ee sii jiraysa, micnaha iyo kalaroga xidhiidhka ka dhexeeya dunida dabiiciga ah.

Isku xidhnaanshaha saameeya dabeecada fikirada iyo talaabooyinka shaqsiga ee ku aadan dabiiciga. Iyadoo loo marayo isdhexgalka dunida dabiiciga ah, caruurta waxa si muuqata ula xidhiidhi karaan oo ay samayn karaan dareeno wanaagsan iyo/ama xidhiidh cagsi ah oo la xidhiidha dabiiciga.² Samaynta aqoonsiga deegaanka, carruurta waxay koraan iyagoo qaba dareen ku dhaw dabiiciga oo u arka nafahooda inay qayb ka yihiin dabiiciga.³ Dabeecadda, sidaas darteed, waxaa lagu daraa nidaamka isdhexgalka deegaanka oo qaabeeya horumarka aadanaha.

1. Kuo M, Barnes M and Jordan C (2019) Miyey khibradaha deegaanku kor u qaadaan waxbarashada? Caddaynta horusocodka ee xidhiidhka sababaynta-iyoo-saamaynta. Xuduudaha Cilmi-nafsiga 10:305. doi: 10.3389/fpsyg.2019.00305. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2019.00305/full>

2. Barrable, A. (2019) Kiiska la xidhiidha dabiiciga iyadoo ah hadaf madaxbanaan oo ah waxbarashada barbaarinta caruurta. *The International Journal of Early Childhood Environmental Education (Joornaalka Caalamiga ah ee Waxbarashada Barbaarinta Caruurta)*, 6(2), p. 59 ISSN: 2331-0464 (onlaayn)

3. Wilson, R. (2019) Waa maxay dabeecadu? *The International Journal of Early Childhood Environmental Education (Joornaalka Caalamiga ah ee Waxbarashada Barbaarinta Caruurta)*, 7(1), p.26 ISSN: 2331-0464 (onlaayn)

Hadafyada Waxbarashada iyo Horumarinta Iyadoo Loo Marayo Waxbarashada Ku Salaysan Dabiiciga (Socda)

Hadafyada waxbarashada deegaanka ee barbaarinta caruurta iyo aqoonta waxay si dhaw ula xidhiidhaan fikradan la xidhiidhka dabiiciga iyo aqoonsiga deegaan. North American Association of Environmental Education (Ururka Waqooyiga Maraykanka ee Waxbarashada Deegaanka) waxay soo saareen tilmaamo wanaagsan oo ku saabsan Barnaamijyada Excellence For Early Childhood Environmental Education (Waxbarashada Deegaanka ee Barbaarinta Caruurta). Si aad u dajisato daabacadan, tag https://cdn.naaee.org/sites/default/files/final_ecee_guidelines_from_chromographics_lo_res.pdf. Waxay rumaysanyihiin waxbarashada deegaanka waa inay ku bilaabmataa barbaarinta nolosha shaqsiyaadka markaa ma jiri doono wakhti lagu qaabeeyo fikradaha iyo aragtiyaha kuwaasoo u ogalaanaya bogaadin iyo horusocod ku aadan dunida dabiiciga ah.

“Aragtiyaha shaqsiga ah, fikradaha, iyo xidhiidhaha la xidhiidha dabiiciga waa hadafyada muhiimka ah ee heerkanta, iyo fudaydinta khibradaha kala duwan ee cunug ilaa cunug... Caruurta kuwaasoo ixtiraama deegaanka waxay dareemaan ku xidhnaansho dareen leh oo ku aadan dunida dabiiciga ah iyo inay si qoto dheer u fahmaan xidhiidhka ka dhexeeya nafahooda iyo dabiiciga, waxay noqon doonaan muwaadinin aqoon u leh deegaanka. Hawsha waxbarashada deegaanka ee carruurta yar-yar waa inay abuurto xidhiidhka u dhexeeya carruurta iyo dabiiciga.”

Waxaan aaminsanahay in dhammaan carruurta, iyadoon loo eegin goobta waxbarashada, ay ka faa'iideysan karaan la kulanka deegaanka dabiiciga ah, oo ay ku dhiirgeliyaan dhammaan xirfadlayaasha inay ku daraan khibradaha dabeecadda iyo barnaamijka walxaha dabiiciga ah. Barayaasha iyo maamulayaasha danaynaya inay kobciyaan barnaamijkooda ayaa laga yaabaa inay adeegsadaan karti-xirfadeedkan si ay u ururiyaan fikrado iyo xeelado, oo ay xitaa u isticmaalaan macluumaadka si ay u hagaan waxbarashadooda xirfadeed ee mustaqbalka.



Siinta Jawaabta Dhaqanka iyo Khibradaha Xaqiijinta Dhaqanka

Dabeecada Kusalaysan Awoodaha Daryeelka Barbaarinta Caruurta waxaa ka mid ah awooda lagu maamuusayo madax-bannaanida asaliga ah, iyo taageeridda xirfadlayaasha Washington oo dhan si ay u kobciyaan xidhiidhka qabaa'ilka maxalliga ah iyo in ay hirgeliyaan manhajka qabiil ahaan la ansixiyay. Macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan heshiisyada lala galo qabaa'ilka Gobolka Washington, fadlan booqo www.washingtonhistory.org/education/curriculum/treatytrail/readings/ iyo <https://nwtreatytribes.org/treaties/>

Iyadoo lagu gudo jiro **Dabeecada Kusalaysan Awooda Daryeelka Caruurta iyo Aqoonyahanada Waxbarashada** Waxaa jira awood lagu taageerayo sinnaanta jinsiyadda iyo caddaaladda bulshada kuwaas oo si gaar ah u khuseeya barnaamijyada dabeecadda ku salaysan. Dhaqamadani waxay taageeraan xirfadlayaasha inay wax ka bartaan oo fahmaan carruurta iyo qoysaska aragtiyadooda iyo dhaqamada la xidhiidha dabiiciga iyo ka maqnaanshaha dibadda, iyo sidoo kale welwelka deegaanka ee bulshada guud ahaan. Iyada oo ku saleysan hab-dhaqankan, iyo sidoo kale iyada oo loo marayo caddaaladda bulsheed ee ballaadhan iyo dadaalka ka-hortagga cunsuriyadda ee barnaamijka waxbarashada barbaarinta caruurta, dhaqamada lagu daray kabitaankan waa in la waafajiyaa si loo bixiyo khibrado dhaqan ahaan jawaab celin iyo dhaqan leh oo khuseeya tirakoobka (tirakoobyada) ee barnaamijka.

Sharafta Madaxbanaanida Asalka ah

Dabecada Kusalaysan Awoodaha Daryeelka

Waxbarasho waxaa ka mid ah awooda lagu maamuusayo madax-bannaanida asaliga ah, iyo taageeridda xirfadlayaasha Washington oo dhan si ay u kobciyaan xidhiidhka qabaa'ilka maxalliga ah iyo in ay hirgeliyaan manhajka qabiil ahaan la ansixiyay.

Dadka dhaladka ah ee Washington waa dad hodan ah sidii bulshooyin ay ka buuxaan hanti, xoog iyo qoysas caafimaad qaba, iyadoo la midaysan dhulka ku hareeraysan, hada iyo wakhti hore. Maanta in badan oo ka mid ah dadka u dhashay ayaa la halgamaya dhibaataadii jiiikii ee ay u soo dhabar adaygeen xeeladaha isku milanka ee dawladda dhexe; Kuwaas waxaa ka mid ah gumeysiga, xasuuqa, ka saarista dhulalka awoowayaasha, iskuulada hoyga ah, iyo dulmiga joogtada ah ee xuquuqda dadka dhaladka ah. Waa muhiim in muwaadiniinta aan u dhalanin ay fahmaan oo ay gartaan taariikhda adag iyo saamaynta ay leedahay. Taariikhdani waxay siinaysaa aqoonyahanada ku salaysan dabecadda mas'uuliyad naxariis leh iyo fursad ay ku sharfaan madax-bannaanida dadka dhaladka ah oo ay si firfircoon u taageeraan dadka dhaladka ah taas oo qayb ka ah dadaalkooda caddaaladda jinsiyadeed iyo bulsho.

Qabiil kasta oo ku nool Washington waa qaran madax-bannaan, leh taariikh, dhaqan, iyo nidaam maamul oo gaar ah dhammaan qabaa'ilka federaalku aqoonsan yahay waxay xidhiidh dawladda ilaa dawladda la leeyihiin gobolka.⁴ Aqoonyahanada aan u dhalan Washington waa inay baadhitaan ku sameeyaan qabiiladooda maxalliga ah iyo samaynta dadaalkan waxay abuuri kartaa xidhiidh wanaagsan oo ay la yeeshaan deriskooda. Abuuritaanka iyo kobcinta xidhiidhka bulshooyinka qabaa'ilka, aqoonyahanada aan u dhalan waxay sidoo kale ka fogaan karaan ka qayb qaadashada qoondaynta dhaqanka ama qaab-dhismeedkooda, waxayna u habayn karaan ku-dhaqankooda iyo manhajkooda si ay u ixtiraamaan dhaqanka, hiddaha, luqadda iyo xurmeynta qabiilka gaarka ah si xushmad leh.

John McCay (lulilas) Ilaa Wakhtiga Manjahka Xuska

waxaa naqshadeeyay barayaasha Dhaladka ah si ay ardaydeenna hore u helaan fikrado la xidhiidha madax-bannaanida qabiilka iyo taariikhda qabiilka maxalliga ah, waxaana ansixiyay Shirweynaha Qabaa'ilka ee Waxbarashada. Si aad u hesho macluumaad dheeraad ah, tag www.k12.wa.us/student-success/resources-subject-area/time-immemorial-tribal-sovereignty-washington-state. Casharrada iyo agabka John McCay (lulilas) Ilaa Wakhtiga Manjahka Xuska waa meel ku salaysan oo ay ku jiraan mawduucyada dabecadda udub dhexaad u ah ee waxbarashada carruurta, sidaas darteedna waxay si gaar ah u khuseeyaan manhajka barnaamijka ku salaysan dabecadda. Manhajku waa qaab dhismeed, si kastaba ha ahaatee, mar kasta oo ay suurto gal tahay, waa in manhajka lagu dhaqo hab qabiil. Qabiiladu xataa waxa laga yaabaa inay haystaan manhaj u gaar ah oo loogu talagalay barayaasha aan u dhalan, sida Manhajka Spokane Tribal Lifeways ee Spokane oo laga heli karo onlayn <https://spokanetlc.com/>. Awoodaha lagu soo daray dhukumeentigani waxay ku tiirsan yihiin aqoonsiga qabiilka uu barnaamijku ku saleysan yahay dhulalka awoowayaashood iyo dhisidda xidhiidhka gogol dhiskaas. Marka ay sidaas sameeyaan, carruurta waxay baran karaan taariikhda gaarka ah ee dadyowga asaliga ah halka ay ku nool yihiin, iyaga oo abuuraya dareen qoto dheer oo xidhiidh la leh Dabecada ku hareeraysan.

4. Macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan heshiisyada lala galo qabaa'ilka Gobolka Washington, fadlan booqo <http://www.washingtonhistory.org/education/curriculum/treatytrail/readings/> and <https://nwtreatytribes.org/treaties/>

Faa'idooyinka Dadka Waaweyn iyo Bulshooyinka

Waxaa xusid mudan in waayo-aragnimada ku saleysan dabeecadda iyo dabeecadda ku saleysan ay sidoo kale saameyn ku yeelato badqabka maskaxeed iyo jidheed ee dadka waaweyn, oo ay ku jiraan aqoonyahanada la shaqeeya carruurta yaryar. Saamaynta ka-qaybgalka hawlaha ku-salaysan dabeecadda ama dabeecad-dabeecadda kusalaysan dadka waaweyn waxaa ka mid ah iskubuuqa oo yaraada, niyad wanaag, iyo dareen xooggan oo midnimada deriska.⁵ Deegaanka dabiiciga ah waxa dadka usoo qora dhakhtarada si ay uga caawiso dhiigkarka, warwarka, iyo cayilnaanta,⁶ oo daraasad 2019 ah oo lagu sameeyay 20,000 oo qof ayaa lagu ogaaday in “dadka ku qaatay laba saacadood usbuucii meelaha cagaaran - goobaha nasashada maxalliga ah ama deegaan kale oo dabiici ah, hal mar ama kala fogaaday booqashooyin dhowr ah - waxay aad ugu dhowdahay inay ka sheegaan caafimaad wanaagsan iyo xasilooni nafsi ah. in ka badan kuwa aan tagin.”⁷

5. www.takingcharge.csh.umn.edu/how-does-nature-impact-our-wellbeing#:~:text=Being%20in%20nature%2C%20or%20even,the%20production%20of%20stress%20hormones

6. <https://parkrxamerica.org/patients/human-benefits-of-nature.php>

7. <https://e360.yale.edu/features/ecopsychology-how-immersion-in-nature-benefits-your-health>

Fahamka Erayada Muhiimka ah

Waxaad ka raadin kartaa liiska qeexitaanada oo dhamaystiran erayada muhiimka ah ee la xidhiidha dibada, barnaamijyada ku salaysan dabeecada WAC 110-302: <https://app.leg.wa.gov/WAC/default.aspx?cite=110-302>

Biome: bulsho weyn oo si dabiici ah ugu dhacday flora iyo fauna (hoos eeg) dadka dagan deegaanada wawayn.

Nidaam deegaan: laan ka mid ah baayoolajiga oo ka hadasha xidhiidhka noolaha dhexdooda iyo deegaanka ku xeeran.**Flora:** dhirta kabaxda deegaan gobol gaar ah, deegaan, ama wakhti juqraafeed.

Fauna: xayawaanka gobol gaar ah, deegaan, ama wakhtiga juqraafiyeed.

“Bulshadu waxay horumaraan marka dadka ka tirsani ay helaan fursado waayo-aragnimo macno leh oo dibadda ah, hadday joogaan goobta nasasho ee u dhow, beerta ama xeebta badda. Soo bixista bannaanka waxay la xidhiidhaa nafaheena, midba midka kale iyo aduunka inagu xeeran, taas oo ina xasuusinaysa inaan qayb ka nahay sheeko aad u weyn. Dhisidda xidhiidhkani waxay kordhisaa tayada nolosha dadka, caafimaadka iyo tayada bulshada, kuwaas oo ah faa'idooyinka qof kastaa mudan yahay. Waxaan leenahay masuuliyad wadaag ah inaan albaabada u furno dhammaan dadka, iyadoon loo eegin meesha ay ku nool yihiin ama asalkooda, iyo hubinta waayo-aragnimadooda dibadda inay noqoto mid wanaagsan oo faa'ido leh. Markasta oo ay bataan dadka sidaan ula xidhiidha dabeecadda, waxaa sii badanaya bulshooyinkeena oo sii xoogeysanaya oo aan dhammaanteen ka faa'iideysanno”
– rethinkoutside.org

Goobaha Dabiiciga ah: waa dhul dabiici ah guud ahaan, badh-dabiici ah, ama la beeray oo ay ku jiraan dhirta, xayawaanka, iyo muuqaalada kale iyo waxsoosaarka dhulka. Meelo ay naqshadeeyeen oo ay abuureen dabeecadda iyo xoogagga dabiiciga ah.

Khatarta Jirta: Hawlaha jidheed iyo ciyaar xiiso iyo xamaasad leh oo ay jirto halis dhaawac jidheed. Khatarta jirta ee barnaamijyada ONB waxaa ka mid ah, laakiin aan ku xaddidnayn ciyaarta ku lug leh dhererka, xawaaraha, qalabka, ama walxaha khatarta ah u dhow (tusaale, wax ku dhacaan), iyo meelaha ay carruurto ku lumi karaan.



KORITAANKA CARUURTA IYO HORUMARKA

HEERKA 1-AAD

- Waxa uu aqoonsan yahay in korriinka cunuga/ bini'aadmigu uu ku xidhan yahay dabecadda iyo noolaha kale.
- Wuxuu aqoonsanyahay muhiimada hawsha ciyaarta dibada.
- Wuxuu aqoonsadaa in carruurta yihiin arday firfircoon oo ay wax ku bartaan dhammaan dareenkooda.

HEERKA 2-AAD

- Wuxuu u sharaxayaa faa'idooyinka caafimaad ee dibada, waxbarashada ku salaysan dabecada.

HEERKA 3-AAD

- Wuxuu sharaxayaa sida ay caruurta u baranayaan si ay u maareeyaan khatarta loo marayo ciyaarta ku salaysan deegaamada.





MANHAJKA IYO BARASHADA DEEGAANKA

Abuurista Deegaan Waxbarasho iyo Manhajka Guud

HEERKA 1-AAD

- Aqoonso dabeecada macalin ahaan.
- Waxay ku daraysaa qaybaha dabacsan, oo ay ku jiraan alaabta dabiiciga ah, gudaha iyo dibadda meelaha lagu ciyaaro.
- Waxay siinaysaa dhamaan caruurta fursado ay ku ciyaaraan iyo ogaanshaha goobaha dibada ah ee dabiiciga ah maalin kasta.**

HEERKA 2-AAD

- Wuxuu aqoonsadaa manhajka iyo kheyraadka ku saleysan dabiicadda ama dabiicada, sida ku habboon goobtooda.

HEERKA 3-AAD

- Shuraakada qabaa'ilka maxalliga ah halka ay suurtagal tahay si ay u taageeraan mudnaanta manhajka wadaniya ah, iyo/ama hirgeliyaan manhajka waxbarashada barbaarinta caruurta ee John McCay (lulilas) Ilaa Wakhtiga Manhajka Xuska.
- Wuxuu abuuraa ciyaaro bannaanka ah iyo goobo waxbarasho oo ku habboon oo ku martiqaadaya noocyada deegaanka maxaliga ah iyo nidaam deegaaneedka.
- Isticmaalka aqoonta deegaanka dabiiciga ah ee deegaanka xilliyada oo dhan iyo flora iyo fauna maxaliga ah si ay u taageerto ka qayb qaadashada carruurta oo dhan waxqabadyada maalinlaha ah iyo fursadaha waxbarasho.**
- Lashaqayso waxyaabo badan oo kala duwan oo dabiici ah oo ku jira deegaano waxbarasho oo gudaha iyo dibadda ah.

HEERKA 4-AAD

- Wuxuu aqoonsadaa oo uu ku daraa mudnaanta manhajka wadaniya ah iyadoo lala kaashanayo qabaa'ilka deegaanka.
- Wuxuu qiimeeyaa kala duwanaanshiyaha manhajka ku saleysan dabeecadda ama dabeecadda ku saleysan ku habboonaantooda heerarka korriinka iyo danaha carruurta ee goobtooda gaarka ah.
- Waxay horumarisaa jawi waxbarasho oo waxay bixisa fursado kala duwan oo ciyaarta ah, oo ay ku jiraan fursadaha ciyaarta kooxeed iyo shaqsi ahaanba.

Kor Uqaadista Koritaanka Jidheed

HEERKA 1-AAD

- Waxa uu aqoonsanayaa in ka-qaybgalka carruurta ee ciyaaraha khatarta ah iyo kuwa adag ay taageerto horumarinta awoodaha jidheed, marka khatarta ay ku habboon tahay heerarka korriinka carruurta.

HEERKA 2-AAD

- Waxay siisaa carruurta fursado ay wax ku bartaan oo ay dareemaan aduunkooda iyagoo isticmaalaya dareenadooda.
- Waxa uu aqoonsanayaa in dibadda, waayo-aragnimada ku salaysan dabecadda ay lagama maarmaan u tahay dhammaan koritaanka caafimaadka leh ee carruurta.
- Waxa uu aqoonsan yahay in ka baxsanaanta agagaarka dabiiciga ah ay hagaajiso koritaanka jidheed ee carruurta.
- Waxay u ogolaataa carruurta inay galaan ciyaar khatar ah oo adag, oo ku habboon heerarka korriinka carruurta, oo waxay siisaa kormeer iyo taageero dhow, haddii loo baahdo.

HEERKA 3-AAD

- Waxay taageertaa carruurta inay ogaadaan oo ay raadiyaan ifafaalaha dabiiciga ah ee wanaajiya korriinka ilmaha, sida in ay meel fog wax ka eegaan, dhegaystaan dhawaqa meel fog ka imanaya, in ay ku socdaan oo ay taabtaan waxyaabo kala duwan, iyo u dhowaanshaha dhirta iyo sifooyinka biyaha.
- Waxay siisaa dhammaan carruurta fursado ay ku galaan ciyaar khatar ah oo adag, iyadoo u samaynaysa la-qabsiga ilmo kasta oo ku salaysan awoodahooda iyo baahiyahooda shaqsiyeed.

HEERKA 4-AAD

- Waxay ku kor u qaadaa fahamka adduunka jidheed iyada oo loo marayo waxqabadyo iyo qalab si kor loogu qaado indho-indheynta iyada oo loo marayo dareenkooda (tusaale ahaan, dhegaha la duubo, muraayadaha indhaha, iwm.)
- Waxay dhiirigelisaa oo balaadhisaa fursadaha carruurta si ay ugu maraan khataraha iyo caqabadaha ciyaarta shaqaynaysa ee bannaanka iyadoo qiimaynaysa horumarka korriinka carruurta iyo ka qayb qaadashada dejinta yoolalka.





Kor Uqaadista Koritaanka Garashada

HEERKA 1-AAD

- Waxay siisaa carruurta agab dabiici ah oo ay ku baran karaan gacmo ku dheelista iyo fursado waxbarasho oo badan.
- Waxay ku dhiirgalisaa caruurta inay isticmaalaan dhamaan dareenadooda.

HEERKA 2-AAD

- Waxay aqoonsataa faa'idooyinka khataraha ciyaarta ee koritaanka garashada caruurta.
- Waxay siisaa barashada khibrad la xidhiidha dunida dabiiciga ah ee heerarka kala duwan ee koritaanka.
- Waxa uu aqoonsan yahay in ka baxsanaanta agagaarka dabiiciga ah ay hagaajiso koritaanka Garashada carruurta.**

HEERKA 3-AAD

- Waxay siisaa qalabka iyo agabka fikradeed iyo alaabta carruurta si ay u baaraan bannaanka/deegaanka dabiiciga ah, oo ay ku jiraan ururinta, duubista, iyo isgaadhsiinta macluumaadka.
- Waxay ku hagtaa caruurta inay qiimeeyaan khataraha kahor intaanay u hawlgalin ciyaar ay khatar kasoo waajahayso.
- Waxay ka caawisaa carruurta inay fiirsadaan tayada (tusaale, qaabka, midabka, qaabka), qaababka, ifafaalaha, meertada nololaha, waxyaabaha ay iskaga mid yihiin iyo kala duwanaanshaha, sababta iyo saamaynta, iyo isbeddelada waqti ka dib deegaanka dabiiciga ah.**
- Waxay siisaa fursadaha doorashada iyo waxqabadyada uu ilmuhu hoggaamiyo inta lagu jiro bannaanka, ciyaarta dabeecadda waxayna raacdaa hoggaanka iyo feejignaanta carruurta.**

HEERKA 4-AAD

- Waxay taageertaa carruurta inay fahmaan xidhiidhka isku xidhan iyo xidhiidhka ka dhexeeya noolaha iyo la macaamilka ay la leeyihiin dunida dabiiciga ah.
- Wuxuu aqoonsadaa oo qeexayaa fikirka sayniska iyo hababka injineernimada ee dabiiciga ah.
- Waxay dhisaysaa xidhiidh ka dhexeeya dabeecada iyo xisaabta, sayniska, suugaanta, cilmiga bulshada, iyo hawlaha barashada fanka.

HEERKA 5-AAD

- Waxay tilmaamaysaa daah karogista iyo isticmaalka laga bilaabo dunida dabiiciga ah si loo caawiyo fikirka sayniseed ee caruurta iyo nidaamyada injineernimo.

Kor Uqaadista Luuqada iyo Horumarinta Xidhiidhka

HEERKA 1-AAD

- Waxay siisaa ereyo carruurta marka ay tilmaamayaan waxay arkaan, uriyaan, maqlaan, dhadhamiyaan, taabtaan, iyo waxay dareemayaan adduunka dabiiciga ah.
- Wuxuu adeegsadaa agab wax-akhris, sheekooyin iyo heeso qeexaya oo ku xidhan deegaanka dabiiciga ah.

HEERKA 2-AAD

- Af ahaan wuxuu tilmaamayaa dhirta, xayawaanka iyo walxaha kale ee dabiiciga ee caadiga ah.
- Wuxuu adeegsadaa agab waxbarasho oo gudaha iyo dibadda ah oo hodan ku ah si uu u dhiso ereyo ku saabsan adduunka dabiiciga ah.

HEERKA 3-AAD

- Waxay ku taageertaa carruurta duubista iyo dib u milicsiga waayo-aragnimadooda ciyaarta bannaanka/dabeecadda iyagoo isticmaalaya agab iyo qaabab kala duwan.
- Waxay ka faa'idaysaa sheekooyinka qaniga ku ah erayada iyo waxyaabaha khiyaaliga ah ee ku wareegsan deegaanka.



Kor Uqaadista Horumarinta Bulsheed/Dareen

HEERKA 1-AAD

- Wuxuu fahamsan yahay in dabeecadda iyo walxaha dabiiciga ahi ay saameyn dejin ku yeelan karaan cilmi-nafsiga aadanaha.
- Wuxuu fahmaa doorka naxariista iyo jacaylka dabeecadda si loo dhiso xidhiidhka carruurta yaryari la leeyihiin dabeecada.
- Tusaalooyinka dareenka iyo naxariista dabeecadda, oo ay ku jiraan xayawaanka maxalliga ah, flora, iyo hab-nololeedyada jilicsan, iyaga oo qiraya in dhammaan nooluhu ay leeyihiin qiimo madaxbannaan oo aan la xidhiidhin isticmaalka aadanaha.
- Waxay fahmayaan muhiimada caruurta koraysa ee dareenka goobta iyo jiritaankooda bulshooyinka maxaliga ah iyo deegaanka.

HEERKA 2-AAD

- Waxay ku hagtaa carruurta farsamooyinka is-xakamaynta oo ay caawiso dabeecadda, sida neefsashada dhulka iyo miyir-qabka, diiradda saaraya aragtida iyo dhawaaqa dabeecadda iyo bannaanka, iyo sida loo helo meel bannaan oo raaxaysi iyo qarsoodi ah iyada oo aan la kala saarin kooxda.
- Waxay ka caawisaa carruurta inay dareemaan badqabka dabeecadda iyadoo xoogga saaraysa oo sharraxaysa xuddudaha ciyaarta, iyo ka qaybgelinta carruurta inay qiimeeyaan walxaha khatarta ah ee deegaanka.**

HEERKA 3-AAD

- Wuxuu qaabeeyaa doorka naxariista iyo xasiloonida naftiisa, kuwa kale, iyo dabeecadda, oo ay ku jiraan xayawaanka maxalliga ah, flora, iyo nidaamka deegaanka, si ay u taageeraan dhisidda xidhiidhka carruurta kala dhexeeya dabeecadda.
- Waxay ka caawisaa carruurta horumarinta dareenka meel iyo ka mid ahaanshiyaha bulshooyinkooda iyo deegaankooda.
- Wuxuu abuuraa fursado wadashaqayn, iskaashi, iyo go'aan-qaadasho la wadaago oo lala yeesho iyo carruurta dhexdooda si loo taageero nidaamyada biome.

HEERKA 4-AAD

- Wuxuu qaabeeyaa oo dhiirigeliyaa is dhexgalka ixtiraamka, is-dhaafsigu, iyo isdhexgalka dabiiciga ah, oo ay ku jiraan xayawaanka deegaanka, flora, iyo deegaanka nugul.

Kor Uqaadista Hal-abuurka Sharaxaada

HEERKA 1-AAD

- Waxay siisaa dib u isticmaalka ama gubashada, waxyaabaha farshaxanka ee aan sunta ahayn.
- Waxay ku dhiirigelisaa carruurta inay hal-abuur ku sameeyaan deegaan dabiici ah iyo agab dabiici ah oo la helay oo dhirta iyo noolaha kale aanay isticmaalin.

HEERKA 2-AAD

- Waxay siisaa carruurta fursado ay ku abuuraa jawaabo male-awaal ah oo ay ku waajahaan ee ku saabsan adduunka dabiiciga ah.

HEERKA 3-AAD

- Waxay ku hagtaa carruurta inay dhisaan xidhiidhka ka dhexeeya sharaxaada hal-abuurka iyo noocyada kale ee waxbarasho ku salaysan dabeecadda (tusaale, sahaminta dabeecadda, ciyaarta bannaanka, xisaabaadka iyo baadhitaannada sayniska).



Kor Uqaadista Aqoonsiga Nidaamka Deegaan iyo Xidhiidhka Dabeecada

HEERKA 1-AAD

- Fahmayaa dhaqamada deegaanka sida yareynta qashinka, dibu warshadeynta iyo nafaqeynta.
- Aqoonsanayaa dhirta deegaanka iyo xayawaanka.
- Sharxayaa shuruucda asaasiga ee dhirta iyo wareega biyaha oo ku saleysan heerka korniinka caruurta.
- Tilmaamayaa naxariista iyo daryeelka noolaha iyo deegaanada.
- Aqoonsanayaa in aan kasoo jeedno qabiilada dhulka.
- Aqoonsanayaa in xidhiidhada shucuurta caruurta ee dhulka loo taageero si jooqto ah khibradaha togan ee deegaankooda maxaliga ama noolaha.
- Ogaanayaa oo tilmaamaya noolaha meelaha magaalooyinka ama gudaha.
- Siinayaa wakhti iyo meel ku filan ciyaarta caruurta iyo sahaminta deegaanada.**

HEERKA 2-AAD

- Isticmaalayaa oo kala hadlayaa rabitaanka iyo dareemada togan ee aduunka dabiiciga ah.
- Nidaaminayaa daryeelida iyo dhaqamada jiritaanka, oo ay ku jiraan taxadirka deegaanada jilicdasan, dibu warshadeynta qashinka, dibu warshadeynta.
- Hagayaa in caruurta aqoonsato dhirta, xayawaanka iyo deegaanada ay la kulmaan.
- Siinayaa fursad ay kaga qeybgali karaan hawlaha dhir beerista, markay macquul tahay.
- Aqoonsanayaa in aan kasoo jeedno dhulka awowyadeen oo aqoonsanayaa qabiilkee ayaa la leh xidhiidh barnaamijka dhulka.
- Isticmaalayaa ururinta iyo doodaha khibradaha caruurta ee deegaanka si dib loogu xoojiyo dareenka caruurta ee deegaanka.
- Nidaaminayaa wax ka qabashada noolaha.
- Ka caawinayaa in caruurta dhisto fahamka baahiyaha dhirta, xayawaanka iyo noolaha kale ee deegaanka oo xidhiidh la sameeyaan baahiyaha iyo baahiyaha caruurta.
- U abuurayaan fursado caruurta ku daryeeli karto noolaha, dhulka, iyo deegaanka si loo dhiso dareen masuuliyadeed oo talaabooyinkooda.
- U muuinayaa caruurta deegaano iyo cimilooyin kala duwan.**
- Siinayaa khibrado togan caruurta deegaankooda, oo ay ku jiraan meelaha cagaaran ee magaalooyinka.**

HEERKA 3-AAD

- a. Wuxuu barayaa caruurta iyo qoysasku inay fahmaan dhulka qabiilada ay kasoo jeedaan barnaamijku ku saleysan yahay.
- b. Wuxuu sharxayaa muhiimada iyo saameynta deegaameed ee daryeelida iyo xeerarka ilaalinta, oo ay ku jiraan degaanada jilicdasan iyo yareynta khashinka, dibu warshadeynta, iyo nafaqeynta dhulka.
- c. Wuxuu dhisayaa dhaqamada maskax furnaanta caruurta iyadoo lasiinayo wacyigalinta deganaanta, dhageysiga firfircoon, iyo neef qaadashada haboon.
- d. Korinayaa fahamka caruurta ee dhaqanka iyo isticmaalka dhirta deegaanka iyo xayawaanka ee binaadamka.
- e. Fahmayaa qawaaniinta asaasiga ee deegaanka, sida doorka dhirta iyo xayawaanka kala duwan ee wareega cuntada, ama xidhiidha astaanta/dilalka/quudashada.
- f. Fahmayaa sida hawlaha binaadamku u saameeyaan ceel-biyoodyada.
- g. Wuxuu qirayaa xidhiidhada dhaqamada kala duwan ee dabiiciga, wuxuuna ugu darayaa manhajka qaab ixtiraam iyo dareen leh.
- h. Wuxuu dhisayaa oo nidaaminayaa xidhiidhada dabiiciga ee ku saleysan kala roga siinta iyo helida.
- i. Wuxuu siinayaa fursad caruurta ku kordhinayaan awoodooda ay kula macaamilayaan dareen joogto ah iyo indho-indhayn dabiiciga.
- j. Wuxuu u fududaynayaa wadasheekaysiga khuseeya madaxbanaanida iyo isku xidhnaanta aduunka caadiga ah, oo ay ku jiraan binaadamka.
- k. Wuxuu caawinayaa aqoonsiga xidhiidhada deegaan iyo isku xidhnaanta nidaamyada iyo noolaha.
- l. **Wuxuu sharxayaa sida binaadamku u saameeyo deegaanka una yareeyo saameynta ciyaarta dibada ee caruurta ee nidaamka deegaanka.**

HEERKA 4-AAD

- a. Wuxuu sharxayaa sida binaadamku u saameeyaan deegaanka dabiiciga ah markay la macaamilaan deegaanka, bulshada, iyo nidaamyada dhaqaale, oo sharxaaya masuuliyadaheena muwaadinimo.
- b. Kordhinayaa jaceylka caruurta, mahadnaqooda iyo ixtiraamkooda aduunka dabiiciga ah.
- c. Wuxuu ilaalinayaa aragtiyaha iyo dhaqamada ay qiimeeyaan caruurta iyo qoysaskooda, bulshooyinkooda, iyo dhaqamadoodu.
- d. **Wuxuu ku hagayaa in caruurta sameeyaan farsamooyin raadin iyo ururin haboon, sharxayaa wakhtiyada ku haboon ama aan ku habooneyn goosashada dhirta.**

HEERKA 5-AAD

- a. Wuxuu sharxayaa oo isticmaalayaa cilmi-baadhis iyo aragti khusaysa horumarka caruurta ee aqoonsiga deegaanka iyo akhriska iyo qoraalka.
- b. **Wuxuu khuseeyaa aragtiyaha iyo anshaxa in lala yeesho 'xidhiidh saxa dhulka' iyadoo la aqoonsanaayo waxkasta oo ku xidhan oo la aqoonsanaayo in dhammaan nooluhu leeyihiin qeyb muhiima ka hor qiimahooda binaadamka.**
- c. La xidhiidhayaa daneeyayaasha horumarka caruurta ee aqoonsiga togan ee deegaanka iyo isku xidhnaanta



CABIRKA SOCDA EE HORUMARKA CANUGA

HEERKA 1-AAD

- Dhageysanayaa xidhiidhka hadalka ama aan ahayn hadalka ee caruurta ee khuseeya hadafkooda ciyaarta iyo waxbarashada.
- Qiimeynayaa awooda caruurta ee in la aqoonsado dhirta deegaanka.

HEERKA 2-AAD

- Isticmaalayaa indho-indhaynta ku saleysan khibradaha dhabta ee nolosha iyo xaqiiqooyinka si loo qiimeeyo horumarka caruurta ee fahamka ifafaalada dabiiciga.

HEERKA 3-AAD

- Ku lugyeelanayaa caruurta ka turjumaysaa waxbarshadooda, horumarkooda, iyo guushooda dhanka hadafyadooda.

HEERKA 4-AAD

- Falanqeynayaa oo isticmaalayaa xidhiidhka hadalka iyo ka aan ahayn hadalka ee caruurta si loo sameeyo fursado waxbarasho iyo sahamin aduunka dabiiciga ah.



IV SHURAAKADA QOYSKA IYO BULSHADA

Xidhiidhada Qoysaska

HEERKA 1-AAD

- Wuxuu u sharxayaa qoysaska muhiimada u diyaargarowga ciyaarta dibada ee maalinkasta.

HEERKA 2-AAD

- Wuxuu tilmaamayaa doonista fahamka dhaqamada iyo tixgalinaha bulshada iyo qoysaska madaamoo ay la xidhiidho tagida dibada iyo dabiiciga.
- Xidhiidhada qoysaska si loo gaadho rajooyinka la wadaago ee hawlaha dibada ee caruurta.

HEERKA 3-AAD

- U fududaynayaa qoysasku inay bartaan aragtiyahooda iyo xeerarkooda la xidhiidha dabiiciga iyo dibada.

HEERKA 4-AAD

- Wuxuu dhisayaa fahamka daryeel bixiyayaasha ee saameynta deegaanku kuleeyahay horumarka caruurta.
- Ku lugyeelanayaa xeerarka dhaqan ahaan waaraya ee qoysaska iyadoo la sharfaayo dadka waaweyn oo loo fududeynaayo goobo lagu ilaalinaayo dhaqamada kale madaamoo ay la xidhiidhaan deegaanka iyo dibada.

Isticmaalka Khayraadka Bulshada

HEERKA 1-AAD

- a. Aqoonsanayaa taariikhda dhaqanka dhulka aad joogtid.

HEERKA 2-AAD

- a. Aqoonsanayaa oo isku xidhayaa qabiilkaaga Dhaladka Mareykanka ah si loo abuuro fursado lagu dejinayo wacyigalinta dhaqanka dhaladka iyadoo la maraayo sheekooyin, heeso, ama luuqadaha dhulka aad kasoo jeedid, haday macquul tahay.
- b. Aqoonsanahayaa khubarada iyo khayraadka waxbarashada deegaanka ee bulshada iyo goobaha ku wareegsan ee kordhin kara waxbarashada caruurta.
- c. Fududeynayaa macluumaadka asxaabta iyo qoysaska ee goobaha deegaanka ee barnaamijku isticmaalaayo.

HEERKA 3-AAD

- a. Soo casuumayaa oo caawinayaa xubnaha bulshada si ay ula wadaagaan aragtiyahooda iyo dhaqamadooda caruurta.

HEERKA 4-AAD

- a. La wadaagayaa macluumaadka khuseeya mashaariicda adeega asxaabta iyo qoysaska ama talaabooyinka tooska ah eee la xidhiidha soo celinta deegaanka, daryeelka deegaanka iyo ilaalintiisa.
- b. La macaamilayaa qabiilka Dhaladka Mareykanka si loo asaaso xidhiidh ixtiraam leh, loona caawiyo ahmiyada hadafyada waxbarashada barbaarinta caruurta.

HEERKA 5-AAD

- a. La sameynayaa shuraako mudo dheera, siman, oo wadashaqeyn ah xubnaha bulshada caruurta wuxuuna kusoo casuumayaa inuu la wadaago khibradooda deegaan iyagoo maraya wada nashqadeynta khibrada waxbarasho.
- b. **Ku lugyeelanayaa caruurta iyo qoysaska mashaariicda adeega ama talaabooyinka tooska ee daryeela deegaanka, sida soo celinta deegaanka ama nadiifinta.**





V CAAFIMAADKA, BADQABKA AMA NAFAQADA

Aqoonta Shuruucda

HEERKA 1-AAD

- Raacayaan nidaamyada maamulka khataraha ku saleysan qiimeynta faa'idada-khataraha barnaamijka
- Raacayaan qiimeynta faa'idada-khataraha barnaamijka iyo maamulka qorshayaasha.
- Tilmaamayaa aqoonta Haka Tagin shuruucda iyo hagayaasha isticmaalka dhulka ee maamulaha dhulka iyo Qabiilada deegaanka.
- Fahmayaa oo hirgalinayaa dhammaan shuruucda kormeerka ee ku saleysan hawlaha deegaanka ee leh khataraha dhaawac, sida dabka, hawlaha biyaha, iyo fuulida meelaha.

HEERKA 2-AAD

- Aqoonsanayaa khataraha iyo dhibaatooyinka warbixinaha la xidhiidha maamulka.
- Aoonsanayaa eexashada cad ee sida kooxo dad oo kala duwan u degaan meelaha dibada.

HEERKA 3-AAD

- Ku lugyeelanayaa qiimeynta faa'idada-khataraha goobaha iyo hawlaha dibada, deegaanka ku saleysan.
- Ogeysiinayaa nidaamyada maamulka khatarta iskuna xidhayaa jawaabta khatarta aan la fileyn ee kooxda dadka.
- Yareynaysaa saameynta dhulka si aan loo sababin khatar dheeriya oo ka timaad isticmaalka dheeriga iyo si loogu ilaaliyo deegaanka jilasha mustaqbalka.

HEERKA 4-AAD

- Sharxayaa qiimeynta faa'idada-khataraha goobaha iyo hawlaha dibada, deegaanka ku saleysan, wuxuuna qiimeynayaa siiwadida baahiyaha deegaanka.
- La shaqeynayaa maamulaha dhulka si loo qorsheeyo siyaasadaha lagu yareynaayo saameynta mustaqbalka ee barnaamijku ku leeyahay dhulka, oo ay ku jiraan qiimeynta saameynta xeerarka tayada barnaamijka.

HEERKA 5-AAD

- Horumarinayaa qorshaha tababarka loona tababarayaa shaqaalaha hirgalinta qiimeynta faa'idada-khataraha iyo nidaamyada maamulka khatarta.
- Saadaalinayaa khatarta, horumarinayaa qorshayaasha maamulka khatarta, oo hubinayaa in dadka kale awoodaan inay hirgaliyaan nidaamyada maamulka khatarta.

Aqoonta Shuruucda

HEERKA 1-AAD

- a. Aqoonsanayaa dhirta halista, xayawaanka, fungaayga, ama walxaha sunta leh.
- b. Fahmayaa shuruucda asaasiga ee badqabka dibada ee ay sharxeen USFS. Macluumaad dheeriya, booqo www.fs.usda.gov/main/r8/recreation/safety-ethics
- c. oo aqoonsanaya khataraha deegaanka kana ilaalinaya caruurta khatarahan.
- d. Ku dhawaynayaa shaqaalaha caruurta khatarta ugu jirta xaaladaha ciyaarta halista ah si loo awoodo in degdeg loo caawiyo, haday daruuri tahay.

HEERKA 2-AAD

- a. Ka saarayaa ama haddii kale yareynayaa walxaha khatarta ah deegaanka fasalka dibada iyo goobaha khatarta ah.
- b. Barayaa caruurta inay iska ilaaliyaan dhirta halista, xayawaanka, fungaayga, ama walxaha sunta leh.
- c. Xadidayaa tirada hawlaha ciyaaraha khatarta leh ee dhacaya hal mar si loo caawiyo kormeerka.

HEERKA 3-AAD

- a. Dejiyo jadwalka, manhajka iyo qorshayaasha maamulka khatarta ku saleysan baahiyaha cimilada iyo deegaanka iyo dareenka shaqaalaha iyo caruurta.
- b. Aqoonta dhirta iyo aqoonsashada geeduhu way ku filan tahay in lagu lugyeesho raadinta dhaqamada caruurta.
- c. Aqoonsanayaa ilaha muhiimka ee dhaawacyada ciyaaraha halista ah, ku yareynayaa khatarahan waxbarasho iyo kormeer.

HEERKA 4-AAD

- a. Ka caawinayaa qiimeynta siyaasadaha iyo nidaamyada barnaamijka ee maamulka khatarta.
- b. Sameynayaa qorshayaasha maamulka khatarta iyo nidaamyada lagu yareynaayo waxyeelada caruurta ku hawlan ciyaaraha halista ah.
- c. Dhisayaa xuduudaha (iyo hagayaasha) ciyaaraha ku saleysan deegaanka ee caruurta, kana caawinayaa caruurta inay la wadaagto masuuliyada shakhsiga iyo kooxda badqabka iyo badbaada.
- d. Aqoonsanayaa oo go'aan ka gaadhayaa maamulida saameynta caruurta ee ciyaarta dibada iyo sahaminta nidaamyada deegaanka.

HEERKA 5-AAD

- a. Qiimeynayaa faa'idooyinka iyo khataraha cqabadaha ciyaaraha marka la nashaqadeynaayo waxbarashada dhammaan caruurta.

Ka Jawaabida Baahiyaha Caafimaad ee Caruurta

HEERKA 1-AAD

- Ku hagayaa caruurta inay hubiyaan deganaanta iyo baahiyaha jidhkooda, sida dareemida kulayl ama qabow, gaajo, iyo baahiyaha qubayska.
- Tilmaamayaa farxada iyo xushmada xaaladaha kala duwan ee cimilada marka wax laga qabanaayo dhibaatooyinka badqabka, iyo talaabooyinka la qaadi doono haddii xaaladaha cimiladu xumaadaan.**
- Hubinayaa in caruurta loogu labis qaab ku haboon cimilada.
- Hubinayaa in uu jiro helitaan xidhiidh markay timaad xaalad degdega oo adeegyada caafimaad marka caruurta loo qaadaayo deegaamada buuralayda, oo leeyahay tababarka Gargaarka Degdega ee Kaynta haddii adeeg caafimaad oo degdega jiro in ka badan 30 daqiiqo meel ka fog.

HEERKA 2-AAD

- Aqoonsanayaa tilmaamayaasha baahiyaha duleed ee caruurta inta lagu jiro ciyaarta dibada, oo ay ku jiraan higaajinta heerkulka, gaajada, iyo daalka.
- Caawinayaa in caruurta lasocdaan baahiyahooda duuleed oo dhaqangaliyaan siyaasadaha wax lagaga qabanaayo baahiyahan (tusaale, firfircoonaanta heerkulada qabow).**
- Tilmaamayaa aqoonta dhibaatooyinka daran ee caafimad ee soo bixi kara inta lagu jiro ciyaarta dibada (tusaale, hoos u dhaca heerkulka jidhka, kulaylka badan), sida loo areeyo xaaladahan soo baxaya, iyo sida loola tacaalo xaaladahan haddii ay soo baxaan.

Nafaqada

HEERKA 1-AAD

- Tilmaamayaa wacyigalinta oo aqoonsanayaa faa'idooyinka beerista iyo goosashada cuntooyinka la cuni karo ee wakhtiyada.**

HEERKA 2-AAD

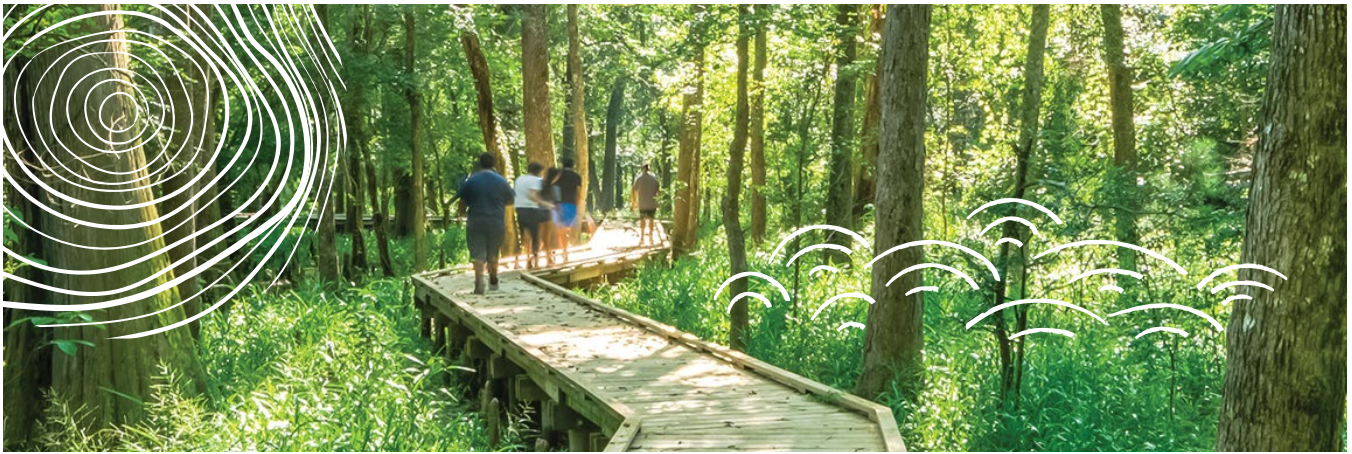
- Ku hawlgalinayaa caruurta inay daryeesho dhirta ama xayawaanada barnaamijka barbaarinta ama dugsiga si caruurta u bartaan halka cuntooyinka ka yimaadaan.
- U beerayaa oo u goosanayaa cuntada si badqabta oo haboon, kuna saleysan aqoon ku filan ama kormeer khubaro.**
- Aqoon u leeyahay raadinta, beerida, goosashada iyo u diyaarinta cuntada qaab haboon iyo deegaanka qoysaska iyo dhaqamada caruurta.
- Isku xidhayaa hawlaha cuntooyinka dhirta wakhtiyada qaar la heli karo.

HEERKA 3-AAD

- Qorsheynayaa hawlaha lagu soo saarayo cuntooyin cusub, lagu korinaayo fahamka halak cuntooyinka laga helo, iyo faa'idooyinka cuntooyinka dabiiciga marka loo eego kuwa la warshadeeyey.

HEERKA 4-AAD

- Aqoonsanayaa caruurta iyo qoysaska helitaan xadidan u leh cuntooyin caafimaad leh, dabiiciya oo wakhtiyada qaar la helo, iyo shuraakada qoysaska si loo hubiyo in caruurtoodu dabooshay baahiyaha nafaqo.**



VI MACAAMILKA

Siinta Hagaha Gaarka ah

HEERKA 1-AAD

- Siinayaa caruurta fursad kaga shaqeynayaan shaqooyinka caqabadaha leh ama cusub iskood ka hor intaan la siin caawimo.**
- Ku dhiirgalinayaa rabitaanka iyo sahaminta haboon ee aduunka dabiiciga ama agabka dabiiciga.

HEERKA 2-AAD

- Aqoonsanayaa baahida duleed ee caruurta oo isticmaalayaa wakhtiga dhaqdhaqaaqa oo ah farsamo dejin shucureed.
- Siinayaa laqabsi waxna ka qabanayaa saameynta eexashada, si loo caawiyo caruurta heerarka kala duwan ee horumarka iyo awoodaha si ay uga qeyb qaataan ciyaaraha ku saleysan deegaanka.
- Isticmaalayaa siyaasahadaha lagu caawinaayo caruurta inay barato sida loo qiimeeyo khatarta, heerka awoodaha iyo degaanta si loo qorsheeyo lana iskugu dayo hawlaha cusub ee ciyaarta dibada.**

HEERKA 3-AAD

- Ku lugyeelanayaa hababka waxbarista dhaqan ahaan, caawimada isticmaalka luuqada iyo dhaqamada la xidhiidha deegaanka iyo dhulka.
- Kala shaqeynayaa qoysaska hababka waxbarista dhaqan ahaan, caawimada isticmaalka luuqada iyo dhaqamada la xidhiidha deegaanka iyo dhulka.
- Koobayaa macaamilka lagu fududeynaayo ka qeybgal gaara oo haboon oo ciyaarta deegaanka ah.

HEERKA 4-AAD

- Aqoonsanayaa waxna ka qabanayaa caqabadaha ka qeybgalka ku saleysan ciyaaraha deegaanka ee caruurta marxalado korniin iyo awoodo kala duwan.**
- Isticmaalaa caawimooyinka iyo doodaha si looga wada shaqeeyo sharaxida heshiisyada kooxaha ee la xidhiidha badqabka iyo bulshada.

Kor u Qaadida Khibradaha Kooxaha

HEERKA 2-AAD

- a. Isticmaalaa caawimooyinka iyo doodaha lagu xoojinaayo rajooyina la macaamilka deegaanka, dhirta iyo xayawaanka.
- b. Isticmaalaa caawimooyinka iyo doodaha lagu xoojinaayo rajooyinka ka safrida meel ilaa u safrida meel.

HEERKA 3-AAD

- a. Sameeyaa oo ilaaliyaa rajooyinka kooxaha ee la macaamilka deegaanka dabiiciga ah, dhirta, iyo xayawaanka.
- b. Sameeyaa oo ilaaliyaa rajooyinka kooxaha ee ka safrida meel ilaa u safrida meel.
- c. Sameeyaa oo ilaaliyaa xuduudaha ciyaaraha deegaanka iyadoo la isticmaalaayo caawimooyinka araga iyo doodaha caruurta.

HEERKA 4-AAD

- a. Tilmaamaa dabacsanaanta sixida shuruucda iyo rajooyinka ku tiirsan isbadelada aan la arag ee deegaanka.





VII QORSHEYNTA IYO HORMARINTA BARNAAMIJKA

Qorsheynta iyo Qiimeynta Barnaamijka

HEERKA 3-AAD

- Dejiyaa oo ilaaliyaa xidhiidh wadoshaqeyn oo lala yeesho maamulaha dhulka iyo qabiilada deegaanka.
- Fahmayaa sida khibradaha caruurta iyo xidhiidhada lala leeyahay deegaanku u caawinayso hadafyo dhowra oo waxbarasho iyo korniin.

HEERKA 4-AAD

- Qiimeeyaa saameynta barnaamijka ee dhulka iyo deegaanka.

HEERKA 5-AAD

- Kor u qaadayaa dhaqamada ka jawaabaya dhaqanka ee qoysaska sharfa dadka waaweyn oo ilaaliya dhaqamada.



VIII HORUMARINTA XIRFADA IYO HOGAAMINTA

Muujinta Dhaqamada Xirfadle

HEERKA 2-AAD

- Sharxayaa oo xoojinayaa Fasaxa 7 Bilaa Raadraaca shuruucda badqabla oo diyaarinaya khibrada ku saleysan deegaanka iyadoo dhaqan ahaan looga jawaabayo lagana warhayo eexashada cad ee ku adan kooxaha kala duwan ee dega meelaha dibada ah.
- Qiimeeyaa badqabka maskaxeed, dareen, iyo jidheed, oo raadiyaa fursadaha daryeelka, ama caawimo bulsho ama khubaro.
- Ku hagayaa dadka kale raacida fasaxa dhaqamada bilaa raadraaca ee u gaarka ah meesha barnaamijku yahay.

Kobaca Xirfad ee Soconaya

HEERKA 1-AAD

- Daryeelayaa dareenka, xushmada, iyo daneynta deegaanka.
- Ka turjumayaa khibradaha iyo aragtiyaha deegaanka.

HEERKA 2-AAD

- Ku lugyeelanayaa waxbarashada deegaanka ee caruurta iyo qoysaska.

HEERKA 3-AAD

- Si joogto ah u raadinayaa aqoonta iyo isticmaalka dhaqamada ilaalinta iyo horumarka.
- Si joogto ah u xoojinayaa fahamka meelaha maxaliga ah, oo ay ku jiraan dhirta, xayawaanka, dhulka, bulshooyinka, taariikhda iyo arimaha deegaanka.

HEERKA 4-AAD

- Ku lugyeelanayaa ka turjumida joogtada ah iyo wadhadalka hadafyada waxbarashada deegaanka, qiimeynta horumarka caruurta, iyo qaababka lagu caawinaayo hadafyadaasi.

HEERKA 5-AAD

- Ka qeybqaadanayaa waxbarashada xirfada leh ee dhirta iyo xayawaanka, jiritaanka, iyo horumarka deegaanka iyo ku isticmaalida baraaamijka waxbarashada.

Hogaaminta iyo Olaleynta

HEERKA 1-AAD

- Aqoonsanayaa in nolosha binaadamku ku tiirsan tahay deegaan caafimaad qaba.
- Aqoonsanayaa barnaamijka saameynta ku leh deegaanka.

HEERKA 2-AAD

- Yareynayaa kaarboonka barnaamijka iyo qashinka, markay macquul tahay.
- Siinayaa macluumaadka saameynta togan ee deegaanka dabiiciga asxaabta iyo qoysaska.

HEERKA 3-AAD

- Siinayaa fursado shuraakada qoysaska iyo bulshada si loo yareeyo kaarboonka iyo qashinka.
- Maamulayaa goobaha dibada si loo horumariyo jiritaanka dhirta iyo xayawaanka iyadoo la isticmaalaayo farsamooyin maamulid cayayawaan oo aan sun lahayn, laguna beeraayo dhir dhalad ah oo lagu caawinayo cayawaanka iyo ilma qabatayda deegaanka.**

HEERKA 5-AAD

- Si wadajir ah loogala shaqeynayaa suraakada bulshadu inay abuurto barnaamij iyo siyaasado wax lagaga qabanaayo helida dibada, deegaanka.
- U olaleeyaa helida isticmaal caruurta ee dibada, deegaanka.
- Ku lugyeelanayaa asxaabta iyo qoysaska ka turjumaya iyo talaabooyinka wax lagaga qabanaayo saameynta iyo cadaalad darada, ay ku jiraan isgoysyada deegaanka, takoorka iyo gumaysiga.
- Ka qeybgalayaa barnaamijyada iyo qorshayaasha loogu talagalay in lagu joojiyo midab takoorka korna loogu qaado madaxbanaanida.



Khayraadka

- Barrable, A. (2019) Kiiska la xidhiidha dabiiciga iyadoo ah hadaf madaxbanaan oo ah waxbarashada barbaarinta caruurta. *The International Journal of Early Childhood Environmental Education* (Joornaalka Caalamiga ah ee Waxbarashada Barbaarinta Caruurta), 6(2), p. 59 ISSN: 2331-0464 (onlaayn)
- Delagran, L. (n.d.). Sidee dabiicigu u saameeyaa badqabkeena. University of Minnesota *Taking Charge of Your Health and Wellbeing* (Jaamacada Minnesota Maamulida Caafimaadka iyo Badqabka). University of Minnesota Earl E. Bakken Center (Xarunta E. Bakken) ee Cibaadada & Bogsashada. Laga helay: <https://www.takingcharge.csh.umn.edu/how-does-nature-impact-our-wellbeing>.
- Green Hearts Institute ee Deegaanka Caruurta. (2009) *Twentyfive Easy Nature Play Ideas for Preschool Yards* (Shan iyo Labaatanka Fikradood ee Ciyaaraha Fudud ee Barbaarinta). Omaha, Nebraska.
- Kuo M, Barnes M iyo Jordan C (2019) Miyey khibradaha deegaanku kor u qaadaan waxbarashada? Iskudarida cadeynta xidhiidhka sababta iyo saameynta. *Frontiers in Psychology* (Xaduudaha Cilmi-nafsiga)10:305. doi: 10.3389/fpsyg.2019.00305. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2019.00305/full>
- North American Association for Environmental Education (Ururka Maryekanka Dhaladka ee Waxbarashada Deegaanka). (2016). *Early childhood environmental education programs* (Barnaamijyada waxbarashada deegaanka ee barbaarinta): *Guidelines for excellence* (Tilmaamaha horumarka). Laga helay: https://cdn.naaee.org/sites/default/files/final_ecee_guidelines_from_chromographics_lo_res.pdf.
- Park Rx America. (nd). *Resources for Park & Land Management* (Khayraadka Beeraha Nasashada & Maamulka Dhulka). Laga helay: <https://parkrxamerica.org/resources.php>.
- Robbins, J. (2022). *Ecopsychology: how immersion in nature benefits your health* (Cilmi-nafsi: sida la macaamilka deegaanku faa'ido ugu leeyahay caafimaadkaaga). Yale School of the Environment (Dugsiga Yale ee Deegaanka). Laga helay: <https://e360.yale.edu/features/ecopsychology-how-immersion-in-nature-benefits-your-health>
- Thomashow, M. (1996). *Ecological Identity* (Aqoonsiga Deegaanka): *Becoming a Reflective Environmentalist* (Noqoshada Khabiir Deegaan.) Boston, Mass: MIT Press.
- United States Department of Agriculture Forest Service (Waxda Adeega Beeraha ee Mareykanka). *Outdoor Safety & Ethics* (Badqabka & Anshaxa Dibada). Laga helay: <https://www.fs.usda.gov/main/r8/recreation/safety-ethics> la helay Maarj 2021.
- Wilson, R. (2011, May/Juun). Noqoshada dhammaan: Yeelashada aqoonsi deegaan. *Wonder* (Cajjiib): *Newsletter of the Nature Action Collaborative For Children* (Wargeyska Wadashaqeynta Deegaanka ee Caruurta), p 103-106. http://ccie-media.s3.amazonaws.com/nacc/wonder_may11.pdf
- Wilson, R. (2019) Waa maxay dabecadu? *The International Journal of Early Childhood Environmental Education* (Joornaalka Caalamiga ah ee Waxbarashada Barbaarinta Caruurta), 7(1), p.26 ISSN: 2331-0464 (onlaayn).
- Wirth, S. (2009). Faa'idooyinka barashada deegaanka. *Children and Families* (Caruurta iyo Qoysaska) (Xagaaga 2009).
- World Forum Foundation (Madasha Aduunka). (2008). *Working Forum on Nature Education* (Ka Shaqeynta Madashada Waxbarashada Deegaanka): *New Tools for Connecting the World's Children to Nature* (Qalabka Cusub ee Kuxidhida Caruurta Aduunka Deegaanka). Redmond, Washington.

DCYF ma takoorto waxayna usiisaa helitaan siman barnaamijyadeeda iyo adeegyadeeda, dhamaan dadka iyadoon loo tixgalin isirka, midabka, jinsiga, diinta, caqiidada, xaalada guur, dhalashada, rabitaanka galmo, da'da, xaalad ciidan, ama jiritaanka naafo jidheed, dareen ama maskaxeed.

Haddii aad rabto nuqullo dukumeenti ah oo qaab kale ah ama luuqad kale ah, fadlan kala xidhiidh DCYF Constituent Relations (Xidhiidhada Qaybaha) 1-800-723-4831 ama iimaylka communications@dcyf.wa.gov

DCYF PUBLICATION EPS_0081 SM (05-2024) Somali