biyo
keliya dugsiyada

Warqadda tusaalaha ee loogu talagalay waalidiinta

Waalidka/masuulka/daryaalaha ee qaaliga ahaaw,

Waxaan rabnaa inaan bixino deegaanka ugu caafimaadka badan ee suurtogalka ah si dhammaan ardaydeena ay ugu kobcaan. Sidaas darteed waxaanu go'aansanay inaanu ku biirno dugsiyo kale oo badan oo London ku yaala oo aan noqono Water Only school (Dugsiyada Biyaha Keliya Laga Oggol Yahay).

Fadlan nagu caawi arrintaas adiga oo ku dhiirigelinaya ilmahaaga /carruurtaada inay la yimaadaan kaliya cabitaan biyo ah ama caano dufanta ku yar (waxaa ka mid ah caano barhan ama caano dufanta laga saaray, caano laktoos lahayn ama caanaha soya). Marka laga reebo haddii loo isticmaalayo sababo caafimaad ama haddii carruurtu ay ka yar yihiin 5).

Ballanqaadkan waxa aanu u qaadnay maadaama aanu ka warhayno in dugsiyadii ay qaateen siyaasadda isticmaalka biyaha oo keliya, ay arkeen caafimaadka ardayda, hab-dhaqanka iyo waxbarashadu inay sidaas ku hormarayso. Carruurta cuntadooda ay ku badan tahay sonkor waxay fursad kordhaysa ugu jiraan inay la kulmaan suuska ilkaha, buurnaanta iyo cudurka sonkorowga.

Waxaa sidoo kale naga go'an inaan yareyno isticmaalka caagadaha halka mar la isticmaalo.

Biyuhu waa xulasho aad u wanaagsan inta lagu jiro maalinta oo dhan maadaama ay jirka u fuuq celiyaan iyada oo aan jirka ku darayn kalooriyo dheeraad ah ama khatar gelinayn ilkaha. Fadlan nagu caawi inaan dhammaan ardaydeenna siino jawi ay ku kobcaan adigoo taageero u muujinaya shaqada aan wadno.

Madba markaad awoodo, fadlan:

- ★ **Ilmahaaga u raadi dhalo biyo oo cad, dib loo isticmaali karo si looga hortago daadashada biyaha taas oo uu u soo qaadan karo dugsiga.**
- ★ **Dhalooyinka cabbitaanka ka buuxi biyo caadi ah.**
- ★ **Ka caawi ilmahaaga inuu dhalada ku nadiifiyo biyo diirran oo saabuun leh oo uu ku qalajiyo hawada banaanka isagoo afkeeda hoos marinaya.**
- ★ **Noqo qof lagu daydo oo wanaagsan oo sii wad inaad cabto biyo caadi ah markaad joogto guriga.**

Waxaan kaaga mahadcelineynaa gacan ka geysashadaada ku aaddan siyaasaddayada cusub waxaana rajeyneynaa inaad nala wadaagto aragtidayada ku aadan abuurista jawiga ugu caafimaadka badan ee suurtagalka ah dhammaan carruurteena.

Keyr badan, *<Head teacher><School name>*

change 4 life