

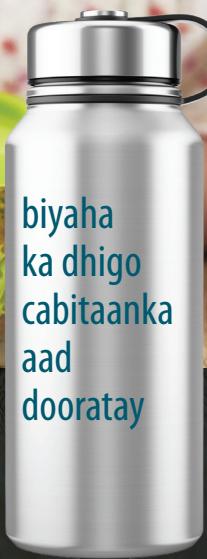


Maajo, 2022

Cunto u qaadashada

MAALIN ISKUUL EE MIISAAMAN (BALANCED SCHOOL DAY)

biyaha
ka dhigo
cabitaanka
aad
dooratay

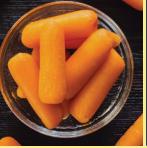


Haddii uu iskuulkaagu leeyahay jadwal maalin iskuul ee miisaaman, cunuggaagu waxuu helayaa laba 'bariig nafaqo' maalintii, oo mid walba qiyaastisuhay 20 daqiqadood oo wax lagu cuno.

Bariiga ugu horeeya qiyaastii waa duhurnimada, iyada oo bariiga labaad uu yahay horaanta galabnimada.

Tilaabooyinkaan raac si cunto loogu qaato maalinta iskuulka ee miisaaman

1. Muhiim ma aha inaad qaadato laba qado – waxaad qadada u kala qaybin kartaa laba qaybood. Cunuggaaga waydii sida uu jecel yahay in qadada iyo cuntada fudud loo kala qaybiyo.

1 QADO		QADO LOO KALA QAYBIYAY LABA BARIIG
  		     

2. Cuntooyinka ku qaad weel sahal loo furi karo. Weelka ku qor "bariig 1" iyo bariig 2".

3. Cunuggaga ka hubi si aad u xaqijiso inuu helo cunto ku filan maalintii. Qaybaha cuntada u qorshee si waafaqsan rabitaankooda cuntada.

LIIS TUSAALE AH		LIIS TUSAALE AH	
Bariig 1	Bariig 2	Bariig 1	Bariig 2
Yogor iyo moos	Qudaar soo hartay iyo hilib lagu dhex kariyay bariis oo ku jira tarmuus	Koob maraq digireed ah oo ku jira tarmuus	Badh saanwij salad iyo digaag ah Qudaar jarjaran (ceeriin ama la uumateeyay)
Biyo	Biyo	Canab	Caano

HA HILMAAMIN: FADLAN ILMAGAAGA XASUUSI INAY GACMAHOODA DHAQAAN CUNTADA KA HOR.