



Cunto u qaadashada

MAALIN ISKUUL EE MIISAAMAN (BALANCED SCHOOL DAY)

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

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

Tilaabooyinka 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					
Saanwaj	Karooto curdan ah	Farmaajo iyo buskud	Saanwaj badh ah	Karooto curdan ah	Biyo/caano	Saanwaj badh ah	Farmaajo iyo buskud	Biyo

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

3. Cunuggaga ka hubi si aad u xaqiijiso 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 saanwaj salad iyo digaag ah
Biyo	Biyo	Canab	Qudaar jarjaran (ceeriin ama la uumateeyay)
		Biyo	Caano