Iskoolka waxa uu buux buuxinayaa qaybta lagu calaameeyey midabka jaallaha ah, ama huruudda ah.

**Cabbiraadda Move**

Salaan ardayda qoyska wanaagsan

Iyadoo la raacayo mabaadi'da manhajka waxbarashada aasaasiga ah, dhaqdhaqaaqa jireed ee isbortiga ee dalka oo dhan ayaa loo sameeyaa ardayda fasallada 5aad iyo 8aad Move! cabbiraadda, ujeedada ugu weyni waa in ardayda lagu dhiirigeliyo inay iskood u daryeelaan dhaqdhaqaaqooda jireed. Kartida waxqabad ee jirka ardayga waxay xidhiidh la leedahay caafimaadka, fayoobida iyo waxbarashada ardayga.

**Iskoolkeena cabiraadda waxaa la samaynayaa x.x.20xx**

Move! waxay cabiraan sifooyinka jirka (adkeysiga, xoogga, xawaaraha, dhaqdhaqaaqa) iyo sidoo kale dhaqdhaqaaqa dheelitirnaanta iyo xirfadaha maaraynta qalabka, kuwaas oo taageera ardaydayda sidii ay ula qabsan lahaayeen caqabadaha jireed iyo culeyska nolol maalmeedka caadiga ah. Kuwaas waxaa ka mid ah, tusaale ahaan, aadista iskoolka iyo qaadashada qalabka hiwaayadda ee adiga kuu gaar ah Ma aha wax ku saabsan cabbiraadda awooddaada waxqabadka ciyaaraha. Waxaan rabnaa inaan carrabka ku adkeyno arrintaasMove!marka la cabbiro, Ujeeddada waa in qofku ku dadaalo oo kaliya in uu naftiisa ku dadaalo, ee maaha in uu kula tartamo ardayda isku fasalka ah.a.

Move! natiijooyinka looma isticmaalo aasaaska qiimaynta ardayga, laakiin waxa loo adeegsadaa taageerada shakhsi ahaaneed ee ardayga la siinayo, labadaba qorshaynta waxbaridda iyo hawlaha iskoolka. Intaa waxaa dheer, natiijooyinka waxaa lagu talinayaa samaynta baaritaanno caafimaad oo ballaaran iyadoo oggolaansho laga helayo waalidka. Natiijooyinka waxaa sidoo kale lagu diiwaangeliyaa iyada oo aan la helin xogta aqoonsiga shakhsi ahaaneed ee diiwaanka qaranka, taas oo loo isticmaali karo in lagu kormeero horumarka degaanka, gobolka, iyo qaranka ee kartida shaqo. Habka cinwaanka ayaad ka arki kartaa ama aad ka baran kartaa [www.liikuntaindikaattorit.fi](http://www.liikuntaindikaattorit.fi/) .

**TILMAAMAHA LA XIDHIIDHA CARRUURTA:**

1. **Waxaan kaa codsanaynaa inaad nagu soo wargeliso arrimo kasta oo la xiriira caafimaadka ardayga oo saameyn kara Move! waxqabadka badbaadada leh ee cabbiraadda Dhaqdhaqaaqa.** Sida xiisadda jimicsiga caadiga ah, waxaa laga yaabaa inaadan ka qayb qaadan cabbiraada markaad jiran tahay.
2. Waxaad horay u sii barankartaa Move!-qaabka arrimaha cabbiraadda iyo fidiyowyo tussale ah <https://www.oph.fi/fi/move> .
3. Cabbiraadda waxaa lagu qalabaynayaa sida qalabka jimicsiga caadiga ah Haddii uusan ardaygu ka qayb qaadan karin Move!-cabbiraadda maalinta ay cabbiraaddu dhacayso, waxaa loo qabanqaabiyaa maalin kale in cabbiraadda laga qaado x.x.20xx saacadda x
4. Cabbiraadda kaddib ardayga waxa uu guriga u soo qaadanayaa Move!-si aad natiijada u wada fiirisaan. Waxaan kugula talineynaa inaad ilmahaaga kala hadasho wadahadal dhiirigelin leh oo ku saabsan cabbirka, natiijooyinka iyo tallaabooyinka suurtagalka ah.
5. Ogolaanshiyaha mas'uulka, natiijooyinka waxaa loo isticmaalaa baaritaanno caafimaad oo ballaaran oo ay sameeyaan kalkaalisada iskoolkaiyo/ama dhakhtarka iskoolka. Bilawga sanad dugsiyeedka, waalidka ardayda fasalka 5aad iyo 8aad wuxuu buuxiyey foomka macluumaadka ardayga ee Wilma, meesha Move! -ogolaansho wareejinta xogta natiijada cabbirka ee iskoolka oo loo isticmaalo daryeelka caafimaadka dugsiga ayaa la codsaday.
6. Natiijooyinka cabbiraadda waxaa loo isticmaalaa in lagu dhiirigeliyo ardayda, lagu muujiyo meelaha ay ku wanaagsan yihiin iyo meelaha la horumarinayo, lagula socdo horumarka, iyo in lagu hago ardayda qaab nololeed firfircoon oo caafimaad qaba. Natiijooyinka dugsiga oo dhan waxaa loo isticmaalaa in lagu qorsheeyo dhaqdhaqaaqa jirka inta lagu jiro maalinta iskoolka iyada oo ay ardaydu ka qayb qaadanayaan

**FIRFIRCOONAANTA MAALINLAHA**

Doorka waalidiinta ee dhiirigelinta jimicsiga iyo u diyaarinta cabbiraada waa muhiim. Qofka wayn waa u muhiim dhaqdhaqaaqa isboorti ee carruurta waana suurtageliyaha tusaale ahaan. Ka hadlida cabbiraada si dhiirigelin, iyo hadal wanaagsan leh waxay sidoo kale saamayn ku yeelaneysaa sidii uu ilmuhu ku fahmilahaa.

Marka loo eego cilmi-baaris, badi ardayda iskoolada waxay aad uga dhaqaaqaan wax yar marka loo eego aragtida fayoobidooda. Dhaqdhaqaaqa waa inuu ahaado mid maalinle ah, waxaana suurtagal ah in lagu kordhiyo wax yar oo aad dooratay oo maalinle ah. jimicsiga midkoodna maaha ama, mar walba uma baahna lacag, wakhti go'an ama jimicsi la hagayo. Waxaad dhaqdhaqaaq ku samayn kartaa meel walba iyo wakhti kasta. Waxaad awoodaa in aad si firfircooni leh u dhaqdhaqaaqdaa marka aad iskoolka u socoto, meeshii aad ka isticmaali lahayd wiishka isticmaal jaraanjarada, goobaha hiwaayada isboortiga ee leh hagis ku aad baaskiil. Dhammaan kuwan waxay taageeraan awoodda jireed ee ilmaha si uu waxqabadkiisa oo uu ula qabsado nolol maalmeedka. Turku waxaa jira fursado badan oo bilaash ah ama raqiis ah oo loogu talagalay dhaqdhaqaaqa maalmaha iskoolka iyo wakhtiga firaaqada.

Haddii aad qabto wax su'aalo ah oo ku saabsan cabbirka dhaqaaqa, fadlan la xiriir macallimiintayada.

Salaan sare

Macalimiinta qaabilsan cabbiraadda Mevel xxxx & xxxx