



وہزارہتی پەرودرہ
بەرئوہبەراییه تی گشتی پروگرام و چاپه مهنیه کان

۳

کارامه یی و به ها کۆمه لایه تییه کان

پۆلی سییه می بنه ره تی کتیبی قوتابی

ئاماده کردنی

جمال عمر عبدالله

عبدالله رشید حسن

بۆتان کریم عبدالله

یوسف عثمان حمد

عمر علی شریف

د.نبیل فتحي حسین

کاوه عمر حمد



کوردستان
نیشتمانی کامهرانی

ھۆكارەكانى خويندىنى پروگرامى كارامەيى و بەھا كۆمەلەيە تىيەكان لە قۇناغى بنەرەتى:

لە كاتىكدا كە ئىمەي كوردستانى بە تامەزىيەو بە باسى گىرنگى كارامەيى و بەھاكان لە بونىادنانى داھاتووى گەلەكەمان و كۆمەلگەيەكى تەندروست و كەسايەتى مندالان دەكەين، لە سەردەمىكى پر لە ئالوگوپى خىرا و سەرسورھىنەردا دەژين كە رەنگە تىپەراندنى ئەو سەردەمە بەبى گەشەپىدنى پەرودە و فىرکردن و گۆرانكارىکردن لە پروگرامەكانى خويندىندا ئەستەم بىت، بۆيە وەزارەتى پەرودەي ھەريمى كوردستان برىارىدا لە پروگرامەكانى خويندىن، بۇ قۇناغى بنەرەتى بابەتتىكى نوئى زياد بكات، لە ھۆكارە بەرچاوەكانى ئامادەکردن و خويندىنى پروگرامى كارامەيى و بەھا كۆمەلەيە تىيەكان ئەمانەي خوارەوھن:

• داواكارى كۆمەلگەي كوردستان و پەرلەمان و حكومەتى ھەريمى كوردستان و راپۆرتەكانى دەزگەكانى راگەياندىن بۇ پىداچوونەو بە پروگرامەكانى خويندىن بە مەبەستى گونجاندىن و دەولەمەندکردنى بە بنەماكانى مرقۇايەتى.

• جىبەجىکردنى دىدگاي ھەريمى كوردستان، لە پىناو توانادارکردنى ھاوولاتيان بۇ بەدپهينانى خواستەكانيان و پالپشت بىت بە بەھا و چەمكە مرقۇايەتى و ديموكراتىيەكان.

• يەككە لە ئامانجە پەرودەيەكانى وەزارەتى پەرودە لە ھەريمى كوردستان، بەھاكانە. ئەو بەھايانەي دەبىت بىت بەشىك لە رەفتار و رەوشتى نەوەكانى داھاتوو، واتە دارشتنى كەسايەتى نەوەي دواروژ، بۇ ئەم مەبەستە وەزارەتى پەرودە بە پرس و راپوژ لەگەل لايەنە پەيوەندارەكان و ھاوبەشەكانى لە رىگەي ئەنجامدانى كۆر و كۆبوونەو و سەكۆيكار، برىاردرا پىداچوونەو بە سەرجەم پروگرامەكانى خويندىن لە قۇناغى بنەرەتى بكات.

بە لە بەرچاوغرتنى دەستپىشخەري رىخراوى نەتەو بەگرتووەكان بۇ مندالان (يونىسيف) بە ناوى ((فىربوونى كارامەيەكانى ژيان و ھاوولاتىبوون لە خۆرھەلاتى ناوەرەست و باكوورى ئەفەرىقىا)).

• كاوہ عمر حمد •

بەرىتوہبەرى گشتىي پروگرام و چاپەمەنىيەكان

تەۋەردە سەردەككىيەكانى پروگراممى كارامەيسى و بەھا كۆمەلایەتییەكان، ھەرودەك ئە خواردوھ
ئامازھى پىنكراوھ ئە قۇناغى بىنەرەتى چوار بابەتى سەردەكى ئە خۇدەگرىت.



پيشه‌كى

كاتىك پروگرامه‌كان كه رسته‌ي گورانكارىيه‌كانى په‌رودرده و نامانجى سه‌رخستنى په‌رودرده‌يه‌كى دروسته ، نه‌وا پروگرامه‌كان له خه‌سله‌تى تايبه‌تى و گشتييدا زانستىكه ريسا وچه‌مكى خو‌ي هه‌يه .

هه‌ولدره به پلانىكى توكمه هه‌موو گورانكارىيه‌كانى پروگرامه‌كان له به‌رژه‌وه‌ندى تاكىكى ته‌ندروست بيت هاوته‌ريب له‌گه‌ل پرؤسه‌ي پيشكه‌وتنى زانستى و كوومه‌لايه‌تى ئابوورى به له‌به‌رچاو گرتنى تايبه‌تمه‌ندى كولتوور و رؤشنبىرى له ژىر ره‌هه‌نده‌كانى نىشتيمان و ناشتى جيهانى .

له سه‌ره‌تادا ئه‌م هه‌وله فيربوونه ده‌رباره‌ي په‌يره‌وكردنى كارامه‌يى و به‌ها و چه‌مكه كوومه‌لايه‌تاييه‌كان . هه‌ولدره شى‌وازه كلاسىكيه‌كه تيپه‌رينين زياتر بوار به خودى مندا‌ل بدرىت له ريگه‌ي تيگه‌يشتن و وه‌رگرتن و جىبه‌جىكردنى كارامه‌يى و به‌ها و زانسته كوومه‌لايه‌تاييه‌كان نه‌وان خو‌يان له ره‌فتارياندا پيشه‌نگى گورانكارىيه‌كان بن به‌هوى تاقىكرده‌وه‌ي چالاكييه‌كان و وروژاندنى پرسىارى كوژانىارى و پرؤژه هاوبه‌شه‌ي نيوان خو‌يان . له ريگه‌ي بابته‌كانى ئه‌م كتىبه‌وه دىدى تايبه‌ت به خو‌يان هه‌بيت بو ئاينده و سه‌ركردايه‌تى گورانكارىيه‌كان بكه‌ن .

مامؤستاي به‌ريز: ئه‌م پروگرامه بو تاقىكرده‌وه نىيه ، نامانجى فيربوون له‌م پروگرامه نه‌وه‌يه قوتابيان كاراكته‌رى سه‌ره‌كى بابته‌كانن له ريگه‌ي چالاكى و بىركردنه‌وه و گفتوگو‌كردن و راهىنانه‌وه ، با خو‌يان سه‌رپشك بن له چؤنيه‌تى نه‌نجامدانى . كارى

بەريزتان بەشداريكردنه له ريگه‌ي سەرپەرشتيكردن و دابەشكردني رۆله سەرەكويه‌كان له كات و چالاكويه‌كاندا.

دايك و باوكي بەريز: ئەم پرۆگرامه رۆلي ئيوه كارا ده‌كات چۆن ئيوه بەشيكن له بەره‌وپيشبەردني كارامه‌يي و بەهاكان بەشدارين له چالاكي و وه‌لامدانه‌وه‌ي ئەو پرسياره بويرانه‌ي كه منداڵه‌كانتان له‌گه‌لتان هاوبه‌ش ده‌بن.

قوتابيانى بەريز: ئەمه هه‌وليكه بۆ چالاكبووني تواناكان و كارامه‌ييه خوديه‌كان، كه خۆت بەشيك بيت له گۆرانكاريه‌كان به‌ گيانيكى سەركرده تيروانينه‌كان بۆ ئاينده بەرنامه‌ريز بكه‌يت، سەرجه‌م چالاكويه‌كان كارى رۆژانه‌ي تويه‌ كه له‌م پرۆگرامه خراوته روو بويه ئاراسته‌ي هه‌موو تيگه‌يشتنه‌كان له‌ چالاكويه‌كان له‌ بىركردنه‌وه‌ي تۆدايه‌ ته‌نها كارى ئيمه ريكخستن بووه به‌ پيى كات و شويني پيگه‌يشتنى هزر و بىرى توى بەريز.

بينگومان له كاتى جيبه‌جيكردني ئەم پرۆگرامه‌دا رووبه‌رووي كۆمه‌ليك گرفت ده‌بينه‌وه، به‌لام به‌ هاوكاري هه‌موو لايه‌ك هه‌ولده‌درىت هه‌موو شتيك له‌ به‌رژه‌وه‌ندى منداڵ بيت و هه‌رخۆي چه‌قى فيربووني گۆرانكاريه‌كان بيت، چونكه ئەم پرۆگرامه به‌ پيى پيوه‌ره‌كانى به‌لگه‌نامه‌ي پرۆگرامه‌وه ئەنجامدراوه.

ئاماده‌كاران

ناوہرؤک

هاوولاتیبوون (من و قوتابخانه کهم)

ژماره‌ی لاپه‌ره	وانه
۱۲	قوتابخانه کهم
۱۸	ژینگه‌ی قوتابخانه
۲۲	پاراستنی ژینگه‌ی قوتابخانه
۲۶	هاورپییانی قوتابخانه

مافه‌کان (مافی هاوولاتیبوون)

ژماره‌ی لاپه‌ره	وانه
۳۲	مافی ژیان
۳۶	مافی هه‌لبژاردنی هاورپی
۴۰	مافی ژیانی شایسته
۴۴	مافی ژینگه‌ی خاوین

کارامه‌ییه‌کان (کارامه‌یی ریکستن و بریار)

وانه	ژماره‌ی لاپه‌ره
به‌ریو‌دبردنی کات	۵۰
پابه‌ندبوون به به‌لین	۵۴
هه‌لبژاردنی دروست	۵۸
بریاردانی گونجاو	۶۴

به‌هاکان (به‌های دهروونی)

وانه	ژماره‌ی لاپه‌ره
سۆز	۷۰
گه‌شبینی	۷۴
به‌خته‌وه‌ری	۷۸
خۆشی	۸۲



هاوولاتیبوون بهشی یهکهه

من و قوتابخانهکهه

قوتابخانهکهه	یهکهه یهکهه
ژینگهه قوتابخانه	یهکهه دووهه
پاراستنی ژینگهه قوتابخانه	یهکهه سییهه
هاورپییانی قوتابخانه	یهکهه چوارهه

ماوهی جیبه جیکردن

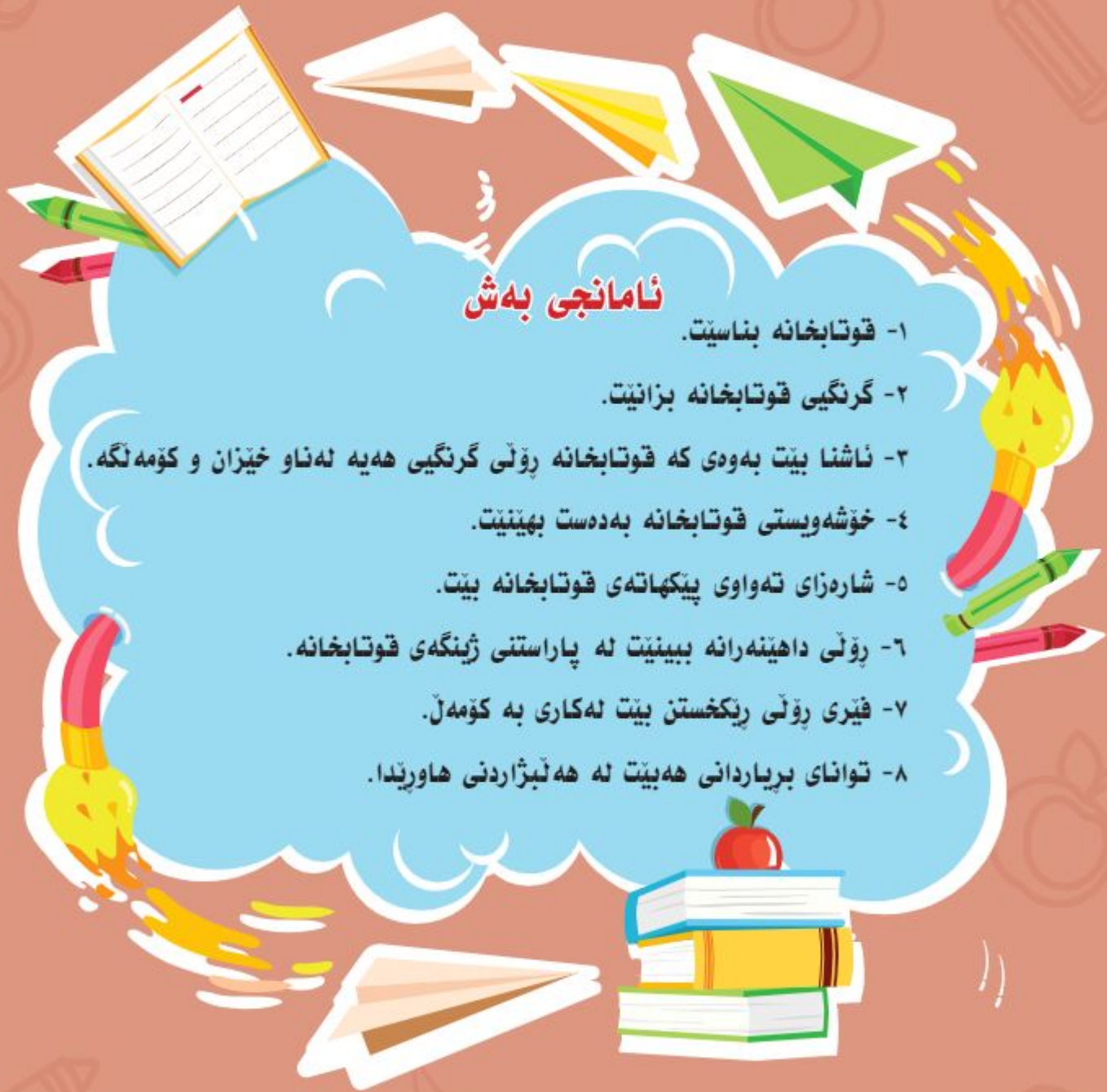
۸ ژمارهه بهشهوانه

۴ ژمارهه ههفته

زاراوه

- قوتابخانه
- ژینگه
- هه لبرژاردن
- بریاردان





نامانجی بهش

- ۱- قوتابخانه بناسیت.
- ۲- گرنگی قوتابخانه بزانیت.
- ۳- ناشنا بیت بهودی که قوتابخانه روئی گرنگی هیه له ناو خیزان و کومه لگه.
- ۴- خوشه ویستی قوتابخانه به دست بهینیت.
- ۵- شاره زای ته و اوای پیکهاتهی قوتابخانه بیت.
- ۶- روئی داهینه رانه بیینیت له پاراستنی ژینگه ی قوتابخانه.
- ۷- فیری روئی ریکخستن بیت له کاری به کومه ل.
- ۸- توانای بریاردانی هه بیت له هه تباردنی هاوړیدا.



بەكەى بەكەم قوتابخانەكەم

بىرۆكەى سەرەكى

قوتابخانە: بەكەىكە لەدامەزراوەكانى كۆمەلگە، ئەركى پىگەياندىن و فىركردنى تاكەكانە بە پەرورەدە، زانىست و زانىارى، رەوشتى بەرز و متمانە بەخۆكردن.





چىرۆكىك لەسەر يەكەم رۆژى قوتابخانە :

كاتىك سالى نوپى خويندن دەست پى دەكات، ئازاد گوتى: من قوتابخانەم خوشناوئىت. شەو ئازاد چووه سەر جىگەى خۆى و زۆر غەمبار بوو، دەترسا لەچوونى بۇ قوتابخانە، بەيانى گوپى لە دەنگى مندالان بوو ھەستىکرد قوتابيان دەچن بۇ قوتابخانە، دايك و باوكى ئازاد داوايان لىكرد خۆى ئامادە بكات بۇ قوتابخانە، بەلام ئازاد خۆى ئامادە نەكرد، دايك و باوكى ئازاد بەمكارە غەمبار بوون، باوكى ئازاد بىكار بوو، لەمالەوھ چووه دەرەوھ بۇ ئەوھى كارىك بدۆزىتەوھ، ئازاد بە باوكى گوت: منىش لەگەلت دىم و ناچم بۇ قوتابخانە. ئازاد لەگەل باوكى بەرەو كۆمپانیايەك چوون، كاتىك چوونە لاي بەرپۆھبەرى كۆمپانیاكە و باوكى ئازاد پىپى گوت: پىويستم بەكارىكە، گەر لەو كۆمپانیايە ھەبىت. بەرپۆھبەرەكەش لىپى پرسى خويندوارىت ھەيە؟ باوكى ئازاد وەلامى دايەوھ و گوتى: نەخىر. بەرپۆھبەرەكە وتى ناتوانى لاي ئىمە كار بكەيت، ئازاد زۆر غەمبار بوو كەوا باوكى كارى دەست نەكەوت، ئازاد لە رىگەدا پرسىارى لە باوكى كرد باوكە بۇ نازانى بخوئىنى و بنووسى؟ باوكى وەلامى دايەوھ و پىپى گوت لەبەرئەوھى كاتى خۆى قوتابخانە لە دىيەكەمان نەبوو، لەو كاتەدا ئازاد برىارىدا بچىتە قوتابخانە و خويندن تەواو بكات و بەلئىندا بە دايك و باوكى، كە سوودى بۇ خىزان و كۆمەلگەكەى ھەبىت.

چالاقى ناو پۆل

مامۇستا لەگەل قوتابيان شانۆگەرىيەك نمايش دەكەن بە سوود وەرگرتن لەم چىرۆكەى لە سەرەوھ ئاماژەى پىكراوھ.





من فيردبم

قوتابخانه رۆلى گرنكى ههيه له ژيانى رۆژانهدا كه زۆر شتى لىي فيردهبين وهك: (خويندنه وه، نووسين، پاكخواينى، راستگووى، خوشه ويستى، ريزگرتن، هاورييه تى، وهرزش، وينه كيشان... هتد). تۆش ده توانى چهند چه ميكي تر بنووسى.

له قوتابخانه فيرى





سوود لهه شه ئۆیسته وهردهگرم

شانازی به قوتابخانه که مه وه ده که م و که لویه له کانی ده پارێزم چونکه مایی دووه ممانه.



من قوتابخانه م خوشدهوینت و که لویه له کانی ده پارێزم





لە قوتابخانە فيئرى خويئندن و نووسين و پەروەردە دەبين، ئەگەر تەلارى قوتابخانە كۆن و نەشياو بىت بىزار دەبين، چونكە ژينگەكەى لەبار نييه، بەلام قوتابخانەى نويم خۆش دەويت چونكە ژينگەكەى لەبار و گونجاو. ئەو دەش دەزانم كە هەموو تەلارىكى كۆن، خراب نييه.

قوتابخانەى كۆن



قوتابخانەى نوئ



بيردەكە مەو و گەتوگۆ دەكەم

پيش ئەو دەى بچم بۆ قوتابخانە، خويئندن و نووسينم نە دەزانى، بەلام ئىستا من فيئرى زۆر شتى نوئ بووم. ئەم بابەتە بە هاوکارىي مامۆستاي بابەت گەتوگۆ گۆبکەن.

هە ئىنجان

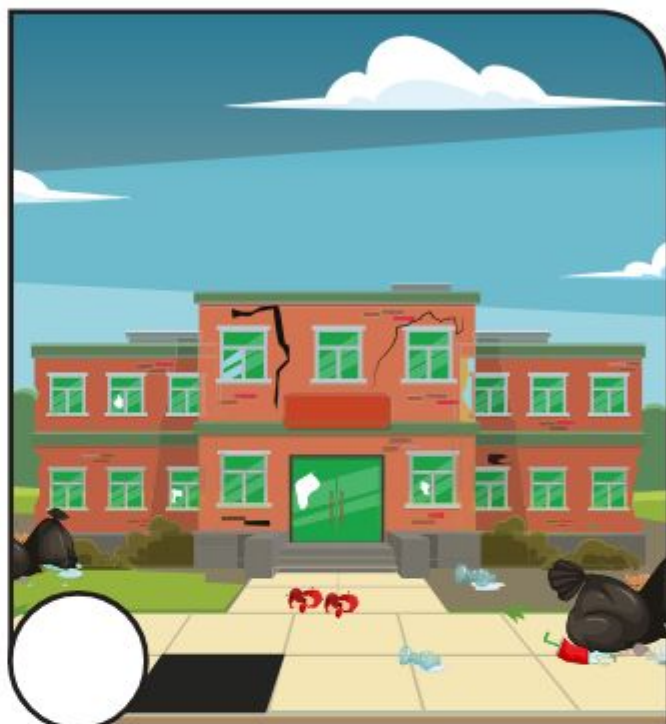
لەسەرم پيوسته قوتابخانەكەم خۆشبویت و پاكوخاوينى رابگرم. هەموو كاتيك دەبیت كە لوپە لەكانى بپاريزم، هەميشە پۆل و گۆرەپان و باخچەكەشى پاكوخاوين رابگرم و شتى پيس نەخەمە سەر زەوى.





بیردهکه مهوه و جیادهکه مهوه

نیشانهی (✓) له ژیر نه و وینهیه دابنق که گوزارشت له قوتابخانهیه کی پاکوخواوین دهکات.





ژینگه‌ی قوتابخانه

یه‌کە‌ی
دووهم

بیرۆکە‌ی سەرەکی

ژینگه: ئەو ناوهندە‌یه که مرۆف و گیانه‌وه‌ران تییدا ده‌ژین، ژینگه پیکهاتوو له (ئاو، هه‌وا، خاک). بێگومان قوتابخانه‌ش ژینگه‌یه که ئیمه‌ی قوتابی تییدا ده‌ژین، له‌سه‌ر هه‌موومان پێویسته پاکوخواوینی رابگرین بۆ ئەوه‌ی ته‌ندروستییه‌کی باشمان هه‌بیت، بێگومان پاکراگرتنی ژینگه به‌رپرسیاریتی هه‌مووانه.

چالاکی ناو پۆل

دوای دابه‌شکردنی قوتابیان به‌سه‌ر چه‌ند گروپیک، چۆن ده‌توانیت ژینگه‌ی قوتابخانه‌که‌ت پاکوخواوین رابگریته؟ هه‌رگروپیک پێنج خال بخاته‌روو.

من قێرده‌بم

له‌و ماوه‌یه‌ی له قوتابخانه‌م بۆ فێربوون و یاریکردن کاتی تییدا به‌سه‌ر ده‌به‌م له‌گه‌ڵ هاوڕیکانم، ئەرکی سه‌رشانی هه‌موومانه قوتابخانه‌که‌مان بپاریزین وه‌ک مالی خۆمان.





سوود لهه شه ئۆیسته وهردهگرم

پاکوخواوین راگرتنی قوتابخانه ئهرکه.



تېيىنى و بەراورد دەكەم

زۆر جار دەبىننن ياخود گوى بىست دەبىن، كەھەندىك قوتابخانە ھەيە پاكوخاوين نىن، بەتايبەتى ناو پۆل و گۆرەپان و باخچە و دەست شۆرەكان، بەلام ھەندىك قوتابخانەى تر ھەيە زۆر پاكوخاوينن.



بىردەكەمەوہ و گفتوگو دەكەم

ئىستا دەتوانم بىر بار بىدەم كە ئايا قوتابخانەكەم ژىنگەيەكى پاكوخاوينى ھەيە، ياخود ژىنگەيەكى پاكوخاوينى نىيە، ئەگەر پىسش بىت دەتوانىن لەگەل ھاوريكانم و بە ھاوكارىي مامۇستاكان پاكي بكەينەوہ. ئەم بابەتە بە ھاوكارىي مامۇستاي بابەت گفتوگو بكەن.

ھە ئىتجان

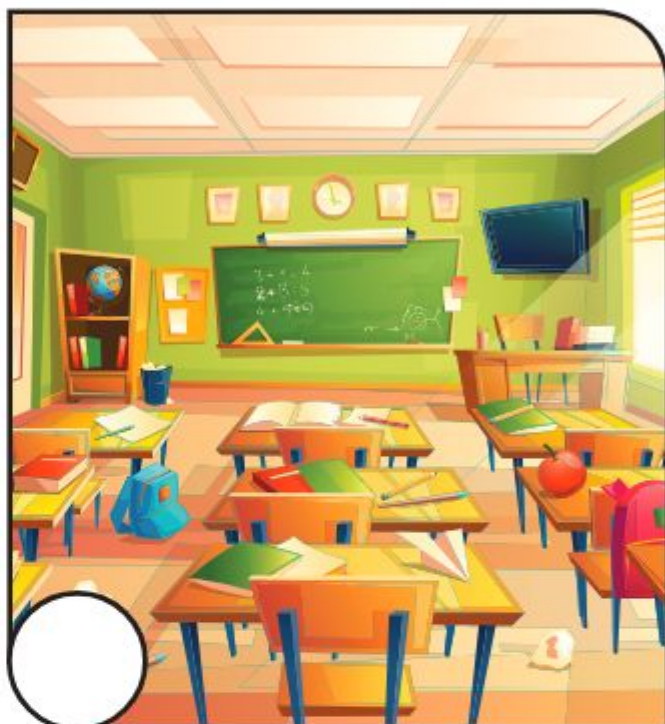
كاتىك بىننيمان قوتابخانەكەمان پاكوخاوين نىيە، لەسەرم پىويستە دەست پىشخەرم بو پىكەينانى تىمىكى پاكوخاوينى لە بەرئەوہى پاكراگرتنى قوتابخانە ئەركى ھەموومانە.





بیردهکه مهوه و جیادهکه مهوه

نیشانهی (✓) له ژیر نهو وینهیه دابنق که گوزارشت له ژینگهیهکی پاکوخاوین دهکات.





پاراستنى ژینگەى قوتابخانە

يەكەى
سېيەم

بىرۆكەى سەرەكى

قوتابخانە مالى دووهممانە، دەبىت پاكوئاوئىنى رابگرىن، وەك پاكوئاوئىنى ناو پۆل، گۆرەپان، دىوار و دەرگا، مېز و كورسى، باخچە و دەستشۆرەكان ەتد... پاكوئاوئىنى قوتابخانە تەنھا ئەركى ئەندازىارى ژىنگەپارىزى قوتابخانە نىيە بەلكو ئىمەش پىويستە ەموو شوئىنەكانى قوتابخانە بپارىزىن و پاكوئاوئىنى رابگرىن.

چالاكىى ناو پۆل

قوتابىانى خۆشەويست دەست لەناو دەست پاكوئاوئىنى بپارىزىن. مامۆستاي بەرىز لەگەل قوتابىان پرۆژەيەك ئەنجام بدەن بەيەكەو ە شداربن بۆ پاراستن و پاكردەوەى شوئىنك لەناو قوتابخانە (نموونە): پۆل، گۆرەپان، باخچە، كتبخانە.

من قىردەم

لەسەرەتاي سالى خويندنى ەموو سالىك پىويستە لەگەل ھاوريكانى پۆل تىمىكى پاكوئاوئىنى دابمەزرىنىن بۆ ئەوەى پۆلەكەمان پاكوئاوئىن بىت، ەروەها لەگەل تىمى پۆلەكانى تر بۆ پاكردەوەى سەرجم شوئىنەكانى ترى قوتابخانە بەشدار دەبىن.

با ەموومان ژىنگە پارىزىن





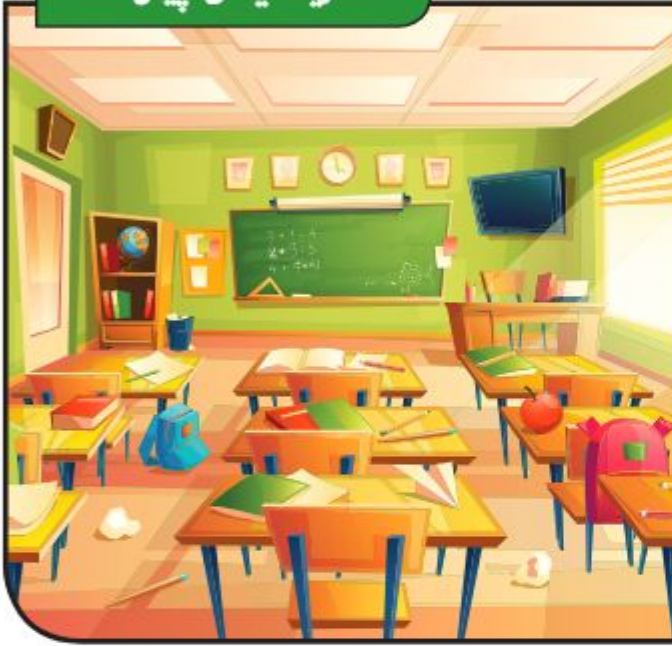
سوود لهم شه توڻسته ودردهگرم

کارکردن به گروپ نه نجامه که ی سه رکه وتنه.



کاتیك پۆلهكهم یاخود میزهكهم پیس دهبیئت بهبی دوو دلی بههاوکاری هاورپیکانم، دست دهكهم بهپاککردنهوهی، بو ئهوهی ژینگهیی پۆلهكهمان پاکخواین بیئت.

ژینگهیهکی پیس



ژینگهیهکی پاک



بیردمکه مهوه و گفتوگو دمکهم

خویندن له ژینگهیهکی پاک باشتره وهک له ژینگهیهکی پیس و ناریک، هه موومان بهرپرسین له پاکراگرتنی ژینگهیی قوتابخانه. ئهه بابهته لهگهڵ هاوپۆلهکانت به هاوکاریی مامۆستای بابهت گفتوگو بکهن.

هه ئینجان

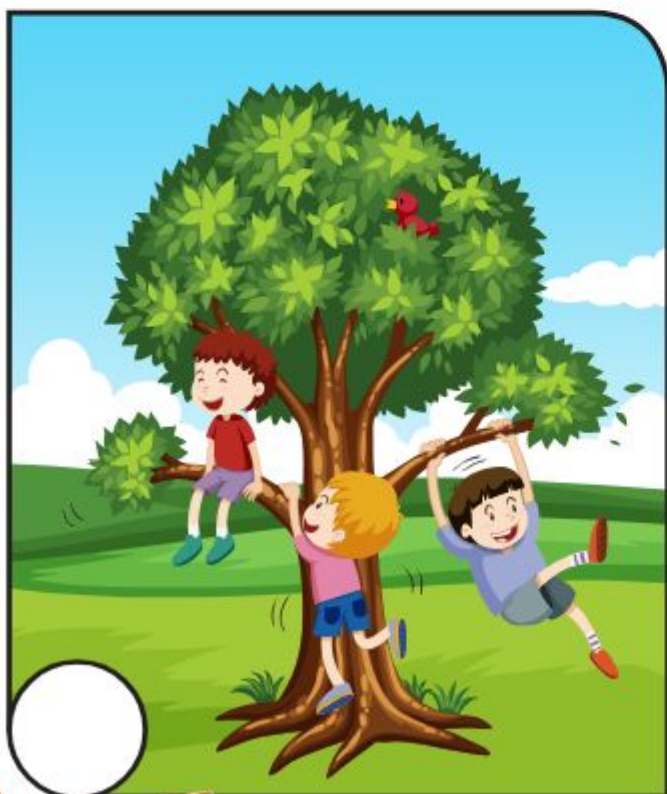
کاتیك هه موومان بو خواین کردنهوهی قوتابخانه بهههروهزی کار دهکهمین هیچ کاتیك ههست بهماندوبوون ناکهین (پهندیکی کوردی دهلیت: هه کاریک گرانه به ههروهزی ئاسانه).





بیردهکه مهوه و جیادهکه مهوه

نیشانهی (✓) له ژیر نهو وینهیه دابنی که گوزارشت له پاراستنی ژینگه‌ی قوتابخانه دهکات.





پهكهي چوارهم هاورپياني قوتابخانه

بيروكهي سهركي

هاورپيه تي واتايه كي گوره ده به خشيت، په يوه ندي هاورپيه تي په يوه ندييه كي جوان و به هاداري نيو كومه لگه يه. وشه ي هاورپي به واتاي هاوراتم، هاور بيرتم، هاور غه متم، هاور به شتم له خوشي و نا خوشيه كاندا... هتد، واتاي (رئ) ده كاته ريگه واتا له ريگه ي تومه، به شدارم، له گه لتم له ريگه دا.

چالايي ناوپول

دواي دابه شكر دني قوتابيان به سهر چند گروپيك، ههر گروپيك پينج خال بخاته روو، چون ده توانين دلي هاورپيكانمان خوشبكه ين و ببينه هاورپيه كي باش و راسته قينه.

من فيردهم

لهو ماوه يه ي له قوتابخانه م چند جور هاورپيه تي هه يه. هاورپيه تي له نيوان دووكهس يان زياتر.





سوود لهم هه ئۆسته و مرددگرم

هاورپى باش ئاسوودهيت پيده به خشييت.



تېيىنى و بەراوورد دەكەم

بوونى ھاوړپى باش وادەكات مروّف باشتر بەسەر ئاستەنگەكانى ژياندا زالبىت و ږووبه ږوويان بېيته وه، به بەراوورد بهو كهسانه ى ھاوړپى باشيان نيينه.

ههست به خوښى دهكهن



ههست به ناخوښى دهكات



بیردەكەمەوه و گفتوگو دەكەم

ھاوړپى دلسوژ هه مېشه يارمه تیدره له كاتى پټويست، وا له مروّف دهكات متمانە ى به خو ى بيت له كاتى چاره سەرى هه ركيشه يهك، ئەم بابەته به ھاو كاريى ماموستاى بابەت گفتوگو بكهن.

هه ئينجان

ئەو كاته دهتوانم بريار بدهم كه ھاوړپى باش كييه؟ كاتيک كه ئەم خەسلەتانه ى لى ى به دیده كريت.

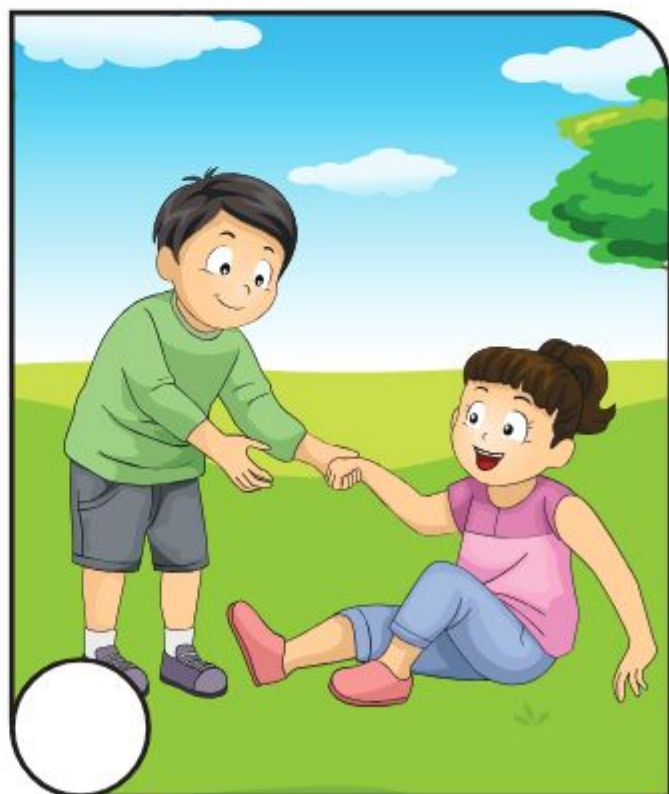
- ۱- ھاوبه شى غەمه كانمه.
- ۲- له كاتى ته نگانە دا له گەلم ده بيت.
- ۳- به شداريى خوښيه كانم دهكات.
- ۴- هه له كانم بو راست ده كاته وه.
- ۵- ناموژگاريى دهكات.
- ۶- به ردهوام هانم ده دات و پالپشتيم دهكات.





بیردهکه مهوه و جیادهکه مهوه

نیشانهی (✓) نه ژیر نهو وینهیه دابنی که گوزارشت نه هاوری باش دهکات .



مافہ کان

بہشی
دووم

مافی هاوولاتیبوون

مافی ژیان	یہ کہی یہ کہم
مافی ہہ لبژاردنی هاوری	یہ کہی دووم
مافی ژیانیکی شایستہ	یہ کہی سییہم
مافی ژینگہی خاوین	یہ کہی چوارہم

ماوی جیبہ جیکردن

۸

ژمارہی بہ شہوانہ

۴

ژمارہی ہہفتہ




زاراوه

- ماف و نہرک
- ہہ لبژاردن
- ریزگرتن
- شایستہ
- ژینگہ





نامانجی به ش

- 
- 
- 
- ۱- شاره زایی له مافه کانی ژیان ده بییت.
 - ۲- ریز له مافی که سی به رامبه ر ده گرییت.
 - ۳- توانای هه لبرژاردنی هاوری ده بییت.
 - ۴- بریار له هه لبرژاردنی هاوری ده دات.
 - ۵- به مافی خوی ده زانییت له ژیانیکی شایسته دا بژی.
 - ۶- گرنگیی به ژینگه ده دات.
 - ۷- جیاوازی ده کات له نیوان ژینگه ی پاک و پیس.
 - ۸- شاره زایی له روئی تاکه که س له پاراستنی ژینگه ده بییت.



ماڧى ژيان

يەكەى
يەكەم

يىرۆكەى سەرەكى

هەموو تاككك ماڧى ژيانكى خۆشگوزەرانى هەيە ، كە شكۆمەندى پاريزراو بيٲت و كەسيكى سوودمەند بيٲت بۆ نيشتيمانەكەى ، هەموومان پابەندى پاراستنى مافەكانى مرؤڧ بين بەرامبەر يەكتر ، بۆ ئەوہى پيكەوہ بە بەئاشتى بژين .

چالاكى ناو پؤل

پيٲچ رەڧتار ديارى بكە ئەگەر لەبەرامبەرت ئەنجامى بدەن زۆر دلگرانى دەكات . گفٲوگۆى ئەم بابەتە بكەن بە هاوكارىى مامۆستاي بابەت .

من فيردەبم

ريزگرتن لە بەرامبەر ريزگرتنە لە خۆت ، هەموو مرؤڧك ئازادە لەدەربرينى بيرورا و هەلسوكەوتكردن بەمەرجكك زيان بە بەرامبەرەكەى نەگەيەنىت ، هەموو مرؤڧكك ماڧى ژيانى هەيە .

هەموو مرؤڧكك شايستەى ژيانكى سەربەرزانهيە





سوود لهه شه ئۆسته وهردهگرم

یاریکردن و وهرزشکردن جهستهیهکی ته ندروستت پیده به خشییت.



رینز بگره تا رینزت لیبگیریت





تېيىنى و بەراوورد دەكەم

هەموومان پېويستمان بەژيانىكى شايستە و خۆشگوزەران ھەيە.

ژيانىكى ناخۆش



ژيانىكى خۆش



بېردەكەمەو و گفتوگو دەكەم

ئەگەر ھاتوو يەكك لہ ھاوريكانت ژيانى كەوتە ناخۆش يەو، پېويستە چى
بكەين بۆ ئەو ھاو كاريى بكەين؟
لەگەل ھاوريكانت، بە ھاو كاريى مامۆستاكەت گفتوگو بكەن و چەند خاليك
ديارى بكەن.

ھە ئىتجان

بۆم دەر كەوت كەوا چەند مافيكم ھەيە و بەھەمان شيوە كەسەكانى تريش
ھەمان مافيان ھەيە.





بیردهکه مهوه و جیادهکه مهوه

نیشانهی (✓) له ژیر نهو وینهیه دابنێ که گوزارشت له مافهکانی ژبان دهکات.





یہ کہی دو وہم مافی ہے لہ بڑاردنی ہاوری

بیروگہی سہرہکی

خہ لکانیکی زور لہدہوروبہرماندا ہن، وہک (دراوسی، خزم) بہلام مہرج نییہ ہاوریمان بن، بوم ہہیہ ئہو کہسہ ہہلبڑیرم و بیکہم بہ ہاوری کہ لہ خوم نزیکہ، ہاوری راستہقینہ لہ خوشی و ناخوشیہکانی ژیان ہاوبہشتہ.

چالکی ناو پؤل

ماموستا لہگہل قوتابیان گفتوگو ئہنجام دہدن، ہہر دوودو قوتابی بہیہکہوہ لہگہل یہکتری گفتوگو دہکن، چوں دہتوانن دہستبہرداری ہاوریہتی یہکتر نہبن؟

من فیردہبم

ئازادم لہہلبڑاردنی ہاوری، بہلام کاتیک ہاوری ہہلدہبڑیرم رچاوی چہند بنہمایہک دہکم، ئہم بابہتہ بہ ہاوکاریی ماموستای بابہت گفتوگو بکن.





سوود لهه هه ئونسته ووردنگرم

بووم هه هه نه و كهسه هه لېژيرم و بېكهه به هاورې كه له خوومه وه نزيكه.



نه و كهسه به سهر كه و ته كانه د نڅوشه. باشتيرن هاورته





تېيىنى و بەراورد دەكەم

كاتىك ھاۋرىكانمان دلسۆز بن ئەو ھەركەوتووين لەھەلبژاردنياندا، بەلام كاتىك ھاۋرىيەكەمان چەند ئاكارىكى خراپى لىي بەدى دەكرىت نابىت يەكسەر پەيوەنديمان لەگەل بېچرىنىن، بەلكو دەبىت ئامۆژگارى بكەين بو ئەوھى خۆى چاك بكات.

بەردەوام دەيىن



ھاۋكارى و ئامۆژگارى دەكەين



بىردەكەمەوھ و گەتوگۆ دەكەم

ھاۋرىى باش وامان لىدەكات ھەمىشە ھەست بەدلخۆشى بكەين و متمانەمان بەخۆمان بىت، بۆيە منىش دەبىت بىم بەھاۋرىيەكى باش، بۆئەوھى پەيوەندى ھاۋرىيەتيمان بەردەوام بىت. بە ھاۋكارىيى مامۆستاي بابەت، گەتوگۆى ئەم بابەتە بكەن.

ھەتېنجان

چ كاتىك پىويستە پەيوەندى ھاۋرىيەتى لەگەل ھاۋرىيەكەمدا بېچرىنىم؟ كاتىك ھاۋرىيەكەم ئەم خەسلەت نەشياوانەى لىي بەدىكرا و پاش ئامۆژگارىيەكى زۆر خۆى چاك نەكرد:

- ۱- درۆكردن.
- ۲- پابەندنەبوون بە بەئىنەكان.
- ۳- توندوتىژ بوو.
- ۴- دەسپاك نەبوو.
- ۵- رىز لە كەسى بەرامبەر نەگريت.





بیردهکه مهوه و جیادهکه مهوه

نیشانهی (✓) نه ژیر نهو وینهیه دابنی که گوزارشت نه هاورپی خراپ دهکات.





يەكەى سىيەم مافى ژيانى شايستە

يىرۆكەى سەرەكى

مرۆف مافى ژيانىكى خوشگوزەرانى ھەيە، كەس مافى ئەوەى نىيە لىي زەوت بىكات، پىويستە مرۆف بەردەوام لە ھەولدايىت بۆ ئەوەى ژيانى خۆى بگۆرئىت و ھەولى ژيانىكى خوش بدات.

چالايى ناو پۆل

دواى دابەشکردنى قوتابيان بەسەر چەند گروپىك، ھەرگروپىك پىچ ھۆكار بنوسىت كە دەبىتە ھۆى ئەوەى ژيانىكى شايستە ھەبىت.

مىن قىردەبىم

مافى خۆمە لەژيانىكى خوشگوزەراندا بژىم و ھەموو مرۆفەكانى تىش ھەمان مافيان ھەيە.





سوود لہم ھہ ٲوٲستہ ودردهگرم

ھہموومان مافی ژیانٲکی ځوٲگوزهران و شایستہمان ھہیہ.





تیبینی و بهراوورد دهکهم

سه رنجی ژيانی هاوسیه کانم یاخود هاوریکانم دهدهم تابزانم ژيانیان چونه؟ ئایا له ژيانیکی شایسته دان؟ یاخود مافی ژيانیان لئی زهوتکراوه؟



ژيانیکی ناتهندروست و ناشایسته



ژيانیکی تهندروست و شایسته

بیردهکه مهوه و گفتوگو دهکهم

ئه گهر هاتوو یه کیک له هاوریکانت ژيانیکی شایسته ی نه بوو، پیویسته چی بکهین بوئه وهی ژيانی باش بیته؟ به هاوکاری ماموستای بابته ئهم بابته له گهل هاویۆ له کانت گفتوگو بکهن.

هه ئینجان

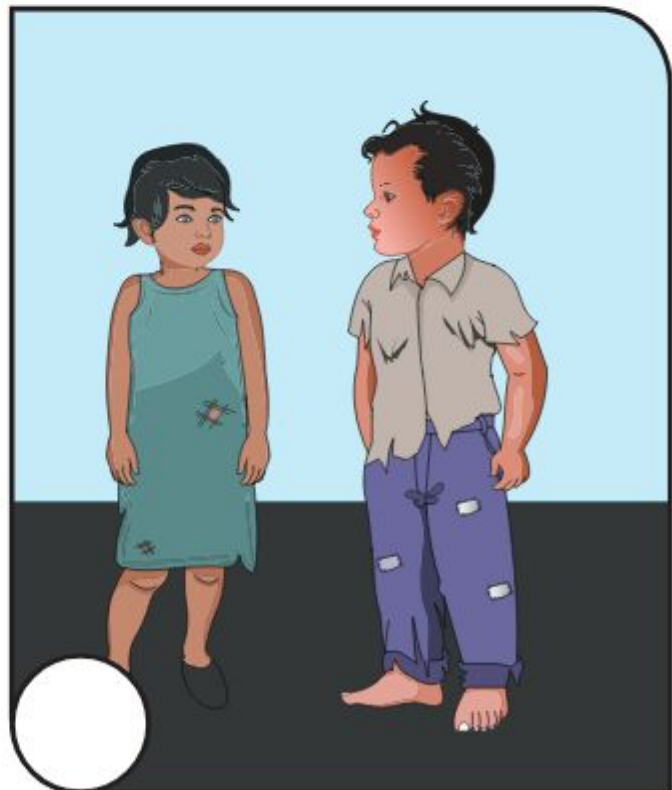
ژيان له ژینگه ی تهندروست کاریگه ریی هه یه له سه ر باری دهروونی مروّف، کاتیکی هه موومان له ژینگه یه کی تهندروست ده ژین هه ست به ئارامی ده کهین، له گهل هاوریکانم باسی ژینگه ی دهوروبه رم ده کهم، له کو تایدا بو مان ده رده که ویت که ژینگه کهم چونه.





بیردهکه مهوه و جیادهکه مهوه

نیشانهی (✓) له ژیر نهو وینهیه دابنق که گوزارشت له ژیانیکی شایسته دهکات .





په که ی چوارهم مافی ژینگه ی خاویڼ

بیرۆکه ی سه ره کی

دابینکردنی ژینگه یه کی ته ندروست و خاویڼ مافیکی سه ره تایی هه موومانه ، پاراستنی پاکوخواویڼی ژینگه یه کیکه له نه رکه کانی مروّف، چونکه ژینگه کاریگه ریی راسته وخوی له سه ر ژیان و ته ندروستی مروّف و گیانله به ران هه یه .

چالایی ناو پۆل

ئاره زوت هه یه له کام له م ژینگانه دا بژیت که له خواره وه که ئاماژه یان پیکراوه ، له گه ل هاوپۆله کانت به هاوکاری مامۆستای بابه ت گفتوگو بکه ن.



من قیردهم

زۆرجار مروّفه کان هوکاری سه ره کین له پيسکردنی ژینگه . نه گه ر هاتوو هه ریه کیک له ئیمه ژینگه پيس نه کات بیگومان ژینگه که مان پاکوخواویڼ ده بییت.





سوود لهم هه نوسته وهردهگرم

پاکراگرتنی ژینگه بهرپرسیاریتیه.





تېيىنى و بهراوورد دهكهم

دابىنكردنى ژىنگه يه كى پاك و تهندروست مافىكى ره وايه بو هه موومان، پاراستنى
ئهم ژىنگه يه ش ئهركه له سههر هه موومان.

ماف



ئهرى



بیردهكه مه وه و گفتوگو دهكهم

بوونى ژىنگه يه كى پاك وا له مروّف دهكات تهندروستيه كى باشى هه بيّت.
ئه گهر هاتوو له ژىنگه يه كى پيس بويت پئويسته چى بكه ين بوئه وهى ژىنگه كه
پاك بكرىته وه؟ له گهّل هاوريكانت به هاوكارىي مامؤستاي وانه، ئهم بابته
گفتوگو بكه ن.

هه ئىتجان

چؤن دهتوانم ژىنگه كهى خؤم پاك رابگرم ؟

۱- گرنگى به پاكو خاوينى خؤم دهدهم. ۲- پاكراگرتنى ژوورى نووستنم.

۳- پاكراگرتنى شه قام. ۴- پاكراگرتنى پؤله كه م و قوتابخانه كه م.

۵- پاكراگرتنى سهيرانگه شوينه گشتيه كان.

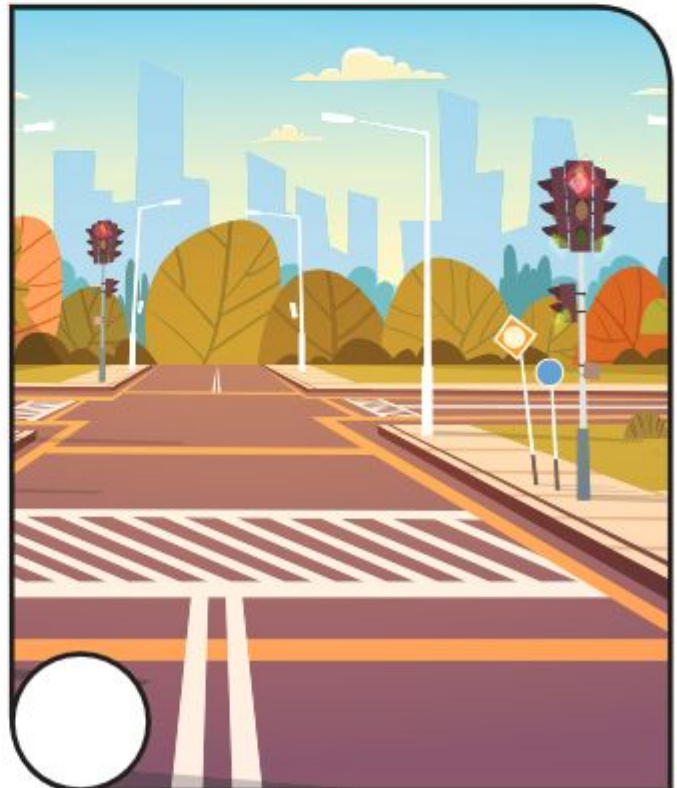
بؤم دهركهوت كه تاك رؤلى سه ره كى هه يه له پاكراگرتن و پيسكردنى ژىنگه.





بیردهکه مهوه و جیادهکه مهوه

نیشانه‌ی (✓) له ژیر نهو وینهیه دابنی که گوزارشت له ژینگه‌یه‌کی پاک دهکات.



کارامه‌ییه‌کان

به‌شی
سینه‌م

کارامه‌یی ریکه‌ستن و بریار

به‌ریوه‌بردنی کات	یه‌که‌ی یه‌که‌م
پابه‌ندبوون به به‌ئین	یه‌که‌ی دووهم
هه‌ئبرژاردنی دروست	یه‌که‌ی سینه‌م
بریاردانی گونجاو	یه‌که‌ی چواره‌م

ماوه‌ی جیبه‌جیکردن

۸

ژماره‌ی به‌شه‌وانه

۴

ژماره‌ی هه‌فته

زاراوه

- به‌ریوه‌بردن
- به‌ئین
- چالاک
- بریاردان
- ئه‌رینی، ئه‌رینی
- پابه‌ندبوون



نامانجی به ش

- ۱- واتای کات دابه شکردن دهزانیئت.
- ۲- بایه خی کات دابه شکردنی بۆ دهرده که ویت.
- ۳- پابه ندبیئت به کاتی به ئینه کانی.
- ۴- گرنگی و بایه خی پابه ندبوون به به ئینه کان بزانیئت.
- ۵- به راوورد له ئیوان که سی پابه ند و که سی پابه ندنه بوو به به ئین بکات.
- ۶- بایه خ و گرنگی بژارده کان دیاری بکات.
- ۷- توانای بریاردانی گونجاوی ده بیئت.
- ۸- جوړه کانی بریاردان لیک جیابکاته وه.



يەكەى يەكەم بەرپۆەبردنى كات

بىرۆكەى سەرەكى

بەرپۆەبردنى كات لە دوو وشە پىك دىت يەكەمىيان (بەرپۆەبردن)، دووهمىيان (كات) واتا مرۆف چۆن بتوانىت بەباشترىن شىواز كات بەرپۆەببات بو بەدەستەينانى ئامانجەكانى و جىبەجىكردى ئەرکەكانى لەكاتى ديارىكراو.

چالاكى ناو پۆل

بە هاوكارىى مامۆستاي بابەت خستەيەك دروست بكەن بو رىكخستنى كاتەكانى خويندن و يارىكردن.

من فيردەبم

فیردەبم چۆن كاتەكانم رىكبخەم و دابەشى بكەم بو پشوو، نان خواردن، يارىكردن و جىبەجىكردى ئەرکەكانم، ھەروەھا بزەنم كە ئامیرە ئەلیكترۆنىيەكان تەنھا بو كات بە سەر بردن نىن بەلكو دەتوانم سوودىيان لىى وەر بگرم و گەشە بە تواناكانم بەدەم.

پابەندبوون بە كات سەرکەوتتە





سوود لهم شه لوئسته ودردهگرم

گرنگیدان بهکات ریخستن و شیوازی دابهشکردنی.





تییینی و بهراوورد دهکهم

ریکخستنی کاتهکان وا له تاک دهکات هه موو کارهکانی به سه رکه وتوویی نه نجام بدات، باشتر رووبه رووی گرفتهکان بیتهوه به بهراوورد به و مرۆقانهی که کاتهکانیان ریکنه خستوو و دابهشیان نه کردوو.

کاتهکانی ریکنه خستوو



کاتهکانی ریکخستوو



بیردهکه مهوه و گفتوگۆ دهکهم

ئایا ریکنه خستنی کات له ژیانی روژانه تدا گونجاوه؟ تو ئه م کاره به باشی دهزانی؟ به هاوکاری مامۆستای وانه گفتوگۆی ئه م بابته بکه ن.

هه ئینجان

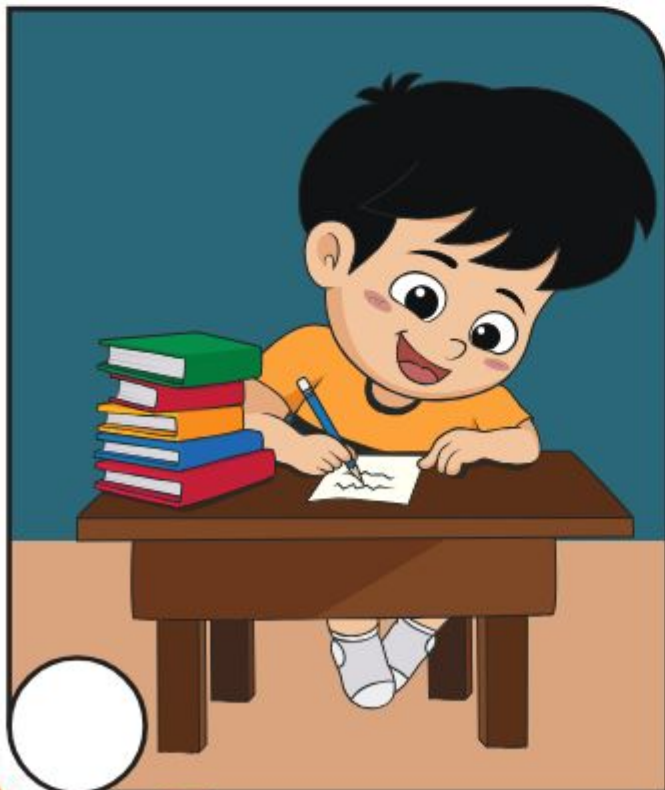
ریکخستنی کاتهکان و امان لیی دهکات کارهکانمان به باشی و سه رکه وتوویی نه نجام به دین، له ئه رکهکانمان دوانه کهوین و سه رکه توو بین له راپه راندنی کارهکانماندا و سوود له کاتهکانمان وه ربرگین.





بیردهکه مهوه و جیادهکه مهوه

نیشانهی (✓) له ژیر نهو وینهیه دابنێ که گوزارشت له ریکهستنی کات دهکات.





پابه‌ندبوون به به‌لین

یه‌که‌ی
دووهم

بیرۆکه‌ی سه‌ره‌کی

سه‌یران له قوتابخانه کچیکی زیره‌ک بوو، باوکی به‌لینی پێدا ئەگەر دەرچوو له تاقیکردنه‌وه‌کانی کۆتایی سالدا، دیارییه‌کی بۆ بکڕیت، سه‌یران زۆری ده‌خویند، دوا‌ی کۆتایی هاتنی تاقیکردنه‌وه‌کان چوو قوتابخانه بۆ وەرگرتنه‌وه‌ی ئەنجامی تاقیکردنه‌وه‌کانی. مامۆستا ئەنجامه‌که‌ی پێدایه‌وه له‌هه‌موو بابته‌کاندا دەرچوو بوو. زۆر به‌دلخۆشییه‌وه گه‌رایه‌وه ماله‌وه به‌ دایک و باوکی ووت که دەرچوو و سه‌رکه‌وتوو. باوکی له‌سه‌ر به‌لینه‌که‌ی خۆی بوو دیارییه‌کی بۆ کړی، سه‌یران زۆر دلخۆش بوو به‌ دیارییه‌که‌ی باوکی، باوکیشی ووتی ده‌بی هه‌موو کاته‌کانت دیاری بکه‌یت که چۆن به‌سه‌ری ده‌به‌یت و کاته‌کانت به‌ فیرۆ مه‌ده، سوود له‌کاته‌کانت وەر بگره.

چالاکیی ناو پۆل

پابه‌ندبوون به به‌لینه‌کان له‌کاتی خۆیدا ئەرکیکی مرۆڤایه‌تییه به‌رامبه‌ر به‌که‌سانیک بۆ جیبه‌جیکردنی ئەرکیک یاخود پێدانی شتیکی و جیبه‌جیکردنی کاریکی له‌کاتیکی دیاریکراودا، به‌ هاوکاریی مامۆستای بابته‌گفتوگۆی ئەم بابته‌ بکه‌ن.

من قێرده‌بم

کاتژمێر پۆلیکی زۆر گرنگی له‌ ریکخستنی ژيانم و پابه‌ندبوون به به‌لینه‌کانم له‌کاتی دیاریکراودا هه‌یه، هه‌روه‌ها بۆ ریکخستن و جیبه‌جیکردنی ئەرکه‌کانیشم به‌ سووده.





سوود لهم شه نويسته و مرددگرم

پابه نديوون به به لين ريزگرته له يه كتر.





تېيىنى و بەراوورد دەكەم

كاتىك پابەندى بە لىئەكانمان لە كاتى ديارىكرودا، دەبين، ئەووە لەلای كەسوكار و ھاوريكامان دەبينە كەسيكى خوشەويست، بە پىچەوانەشەووە ئەگەر پابەند نەبين بە بەلىئەكان لەكاتى ديارىكراودا ئەووە كەسيكى نەرينى دەبين و ھاوريكانمان زوير دەبن و گلەييمان لىدەكەن.

پابەندنبوون بە بەلىئەكانى ديارىكراودا



پابەندنبوون بە بەلىئەكانى ديارىكراودا



بىردەكەمەووە و گفتوگۆ دەكەم

كاتىك قوتابىيەكى ھاورييمان پابەند نابىت بە بەلىئەكانى و لەكاتى ديارىكراو نامادە نابىت، پىويستە چ بكەين لەگەل ھاوريكانمان بۆ ئەووەى ھاوكارىي بكەين؟ ئەم بابەتە بە ھاوكارىي مامۆستاي بابەت گفتوگۆ بكەن لە ناو پۆل.

هەلىئەجان

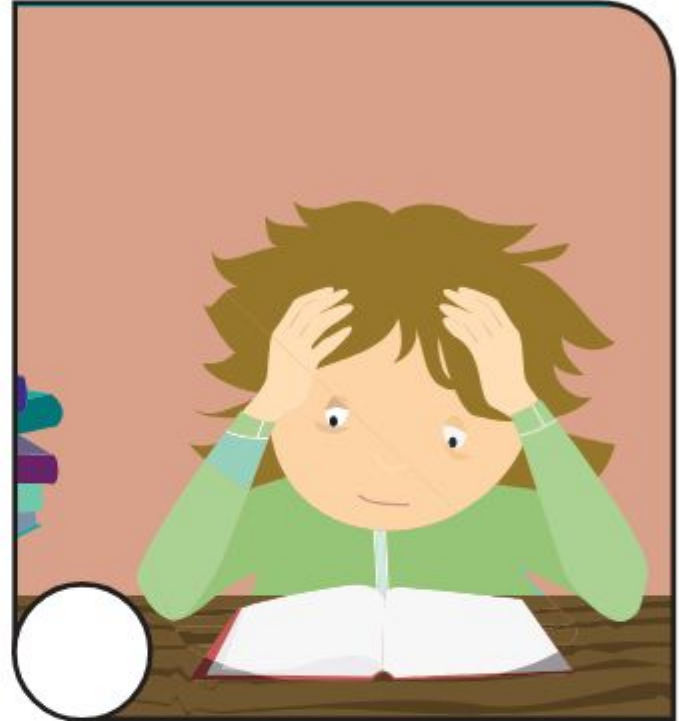
بۆم ئاشكرابوو پابەندنبوون بە بەلىئەكان لەكاتى ديارىكراوى خۆيدا بۆ ھەر مەبەستىك، دەبىتە ھۆى بەرزكردنەووەى ئاستى كەسايەتى و خوشەويستىت لەى كەسانى بەرامبەر، ئەمەش وادەكات لە ژياندا سەرکەوتوبىت.





بیردهکه مهوه و جیادهکه مهوه

نیشانهی (✓) له ژیر نهو وینهیه دابنئ که گوزارشت له پابه ندبوون به ئینهکان دهکات.





یهکھی سییهه هه لېژاردنی دروست

بیرۆکهی سه رهکی

مروقه کان له ژياندا هه نديکجار به زحمه تي بريار بو هه لېژاردنيک ددهن، زورجار کاريگهري دهو روبه ر کارده کاته سه ر برياري که سه که، له نه نجامدا که سه که به زوري ئاره زووي بريار نه دان دهکات، يا خود برياردانه که له بير دهکات و وازی ليديني يان که سيکی تر له بری ئه و بريار ده دات يان برياريکی به په له ده دات بي ئه وهی هه ست بکات ئه و برياره ی چهن د کاريگهري ده بي و چهن د ئه رينييه يا خود نه رينييه.

هه نديک هه لېژاردنی برياره کان له وانه يه رووبه رووي هه له ت بکاته وه، به لام له هه مان کاتدا ئه گه ر بريار نه ده يت ئه وه هه له يه کی گه وره تر ده که يت. ئه گه ر هاتوو له نيوان هه موو هه لېژاردنه کان پيوست بوو بريار بده ی هه ر چهن ده هه لېژاردنی هه ر يه کيک له برياره کان نه رينييه، پيوسته ئه و برياره هه لېژيري که که مترین زيانی هه يه، دواتر ده توانی ئه و برياره نه رينييه بگوري بو ئه ريني.

له کاتي هه لېژاردنی برياري دروست پيوسته له م جوړه بير کردنه وانه دوور بکه وينه وه :

- ۱- هه ست و سوژ زالنه بيت له سه ر هه لېژاردنی برياره که.
- ۲- دوودل مه به.
- ۳- زياده رووی مه که.
- ۴- ديارى نه کردنی ئامانچ کاريگهري له سه ر بريار هه يه.
- ۵- نابيت له ناو کو مه ليک که سدا برياري تاکه که سی هه بيت.
- ۶- دواخستنی هه لېژاردنی بريار بو چاره سه ري کيشه يه ک، له وانه يه کيشه که گه وره تر بکات.
- ۷- ترس و شه رم کاريگهري نه ريني له سه ر هه لېژاردنی بريار هه يه.



چالاکی ناو پۆل

کیشیهک له ناو قوتابخانه ههیه که په یوه ندى به پاکو خاویښیه وهیه ، بۆ چاره سه رکردنی ئهم کیشیه به هاوکاریی مامۆستای بابته چهند چاره سه ریک به خال بڅه نه روو.

من فێرده بيم

بۆ هه لېژاردنی بریارى گونجاو بۆ چاره سه رکردنی کیشیهک ، له سه ره تادا ده بێت بېر له زۆرترین بژارده بکه مه وه. دواتر بېر له بریاره که ده که مه وه که ده مه ویت هه لېژێرم بۆ چاره سه رى کیشیه که و لایه نى ئه رینى و نه رینى لیکبده مه وه ، هه میشه بېر له هه لېژاردنی بریارىک ده که مه وه ، که چاره سه رى کیشیه که ده کات.





به هه لېزاردنې دروست دهگهينه ئامانج.





تیبینی و بهراوورد دهکهم

ئهو شته هه لده بژیرم، که له گه ل توانا و هزری من ده گونجیت.

توانای هه ئبژاردنی بریاری دروستی هه یه



توانای هه ئبژاردنی بریاری دروستی نییه





بیردەكەمەوۈە و گفئوگۆ دەكەم

هەلبژاردنى برىارى دروست بۆ چارەسەرى كىشەكان وا دەكات بەزووترىن كات كىشەكە چارەسەر بىت. لەگەل ھاوړىكانت، بە ھاوكارىيى مامۆستاي وانە گفئوگۆي ئەم بابەتە بكەن.

هە ئىتجان

بۆم دەركەوت هەموو كىشەيەك چارەسەرى گونجاوى خۆي هەيە بەمەرجىك ئەم خالانەي خوارەوۈە رەچاۋ بكەين بۆ هەلبژاردنى برىارەكە:

كۆكردنەوۈەي زانىارى

۲



دەستنىشانكردنى كىشەكە

۱



وەرگرتنى بىروړاي كەسانى خاۋەن ئەزموون

۴



بىركردنەوۈە

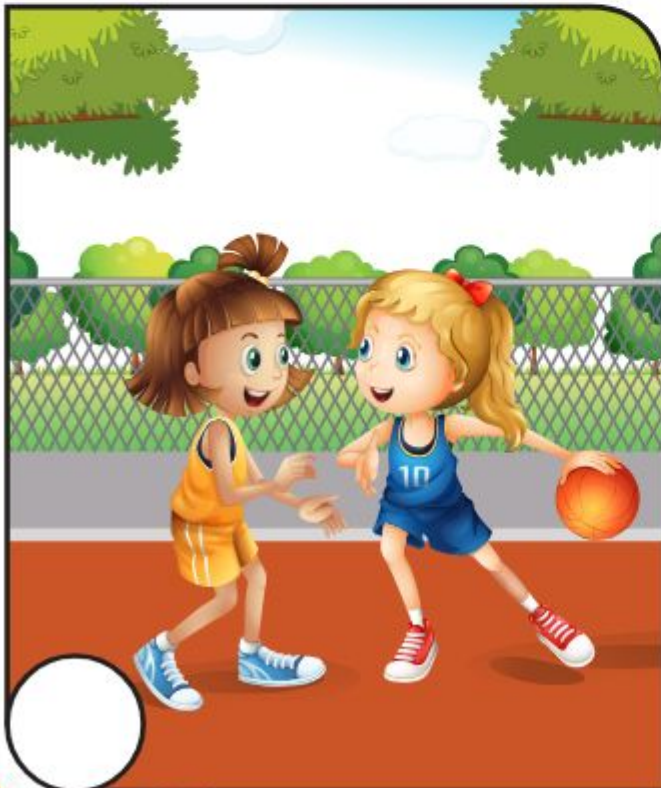
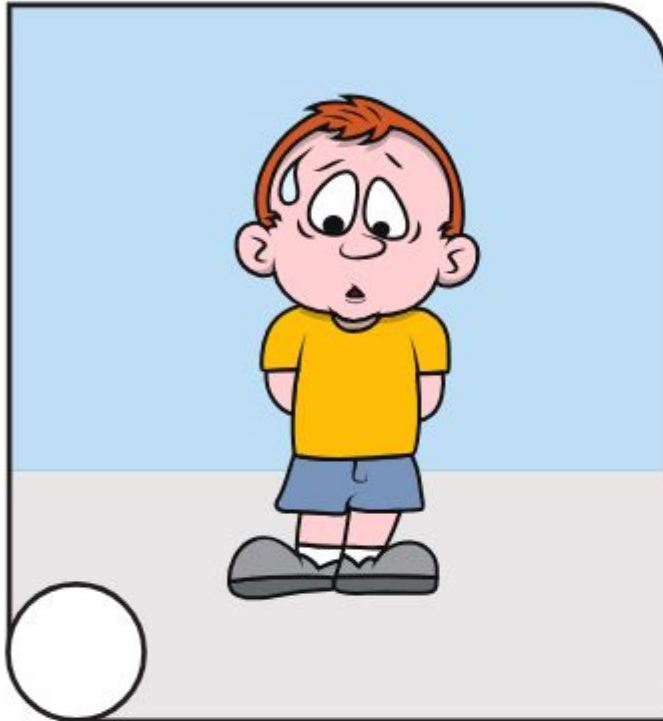
۳





بیردهکه مهوه و جیادهکه مهوه

نیشانهی (✓) له ژیر نهو وینهیه دابنق که گوزارشت له شه ئیباردنی بریاری دروست دهکات.





پهكهي چوارهم بپيارداني گونجاو

بيروكهي سهركي

كرداري بپياردان گرنگيهكي زوري لهژياني تاكه كهس و كومهدا ههيه، پيويستي به ووزهيهكي زوره بو بيركردنهوه، ههلبژاردني بپياري گونجاو به زوري لهنيوان دوو بژارده دهبيت، يهكيكيان ههلبژيري وهك بپياري (جيبهجييدهكهه، جيبهجييناكهه، دهتوانم، ناتوانم). لهكوتاييدا دهبيت بپياريك ههلبژيريت و باوهرت بهبپياريكهه خوت ههبيت و ههلبژاردني بپياريكهه گونجاو بيت.

چالايي ناو پؤل

هاوريم به بپياري گونجاو دياريدهكهه، ئهم بابته به هاوكاري ماموستاي بابته گفتوگو بكهه.

من فيردهبم

بپياري دروست ههلبژيرم، ههلبژاردني دروست وا له تاك دهكات لهژيانيدا سهركهوتوو بيت.





سوود لهم شه نويسته وهرده گرم

به بريارداني گونجاو سه ركه وتوو ده بين.





تېيىنى و بەراوورد دەكەم

بە تېيىنى و بەراوورد كىردن چەند جۆرىكى بىر ياردان فېردەبم:

- ۱- بىر يارى تاكە كەسى: (ئەو بىر ياره يە كە تەنھا خۆت ھەلپدە بىرى).
- ۲- بىر يارى دوا رۆزى (چارە نووسسان): ئەو بىر ياره بىر يارىكى قورسترە، چونكە لەوانە يە پەيوەندىي بە ھەموو ژيان تەو ھەبىت.
- ۳- بىر ياره بەردەوامە كان: ئەو بىر ياره بىر يارىكى بەردەوامە، بۆ نمونە: بىر يارم داو ھەبىت تەواو بىكەم.

بىر دەكەم ھەو و گەتوگۆ دەكەم

چارە سەركردنى ھەر كېشە يەك پىويستى بەتواناي بىر ياردان ھەيە، ئەو كارامە يى و خەسە تانە ي پىويستە لەخودى تاكە كاندا ھەبىت كە يارمە تىدەرن بۆ بىر ياردانى گونجاو، ئەمانەن:

- ۱- رېزگرتنى خود: ھەستى رازىبوونى مروقە لە خودى خۆي.
- ۲- متمانە بەخۆبوون: دەبىت مندال تاناي ھەبىت لەسەر ئەو بۆچوونە ي كە ھەيەتى دەرىبىر تىت.
- ۳- بىر كىردنەو: بىر ياردان پىويستى بەتواناي بىر كىردنەو و رېكخستن ھەيە. بە ھاو كارىي مامۇستاي بابەت گەتوگۆ ئەم خالانە بىكەن.

ھە ئىتجان

بۆ ئەو ي بىر يارى گونجاو بدەم دەبىت ئەم ھەنگاوانە پەيرەو بىكەم :

- ۱- دەستنىشان كىردنى ئامانج.
- ۲- زۆرتىر بىر كىردنەو لە بابەتە كە كە دەتەوئ بىر يارى لەسەر بدەبىت.
- ۳- دىار كىردنى لايەنى ئەرىنى و نەرىنى بىر ياره كە.





بیردهکهمهوه و جیادهکهمهوه

به دانائی نیشانهی (✓) و بریاری دروست لهسه ر نهم ویتانهی خواردوه بده.





به‌هاکان به‌شی چوارهم

به‌های دهروونی

سۆز	یه‌که‌ی یه‌که‌م
گه‌شبینی	یه‌که‌ی دووهم
به‌خته‌وهری	یه‌که‌ی سییهم
خۆشی	یه‌که‌ی چوارهم

ماوه‌ی جیبه‌جی‌کردن

۸ ژماره‌ی به‌شه‌وانه

۴ ژماره‌ی هه‌فته

زاراوه

- ره‌شبینی
- ته‌بایی
- هۆش
- زاخاو
- خه‌نده
- هاوسۆزی





نامانجی بهش

- ۱- روونکردنه‌وهی سۆز و به‌زه‌یی به هینانه‌وهی نمونه.
- ۲- تیگه‌یشتن له گرنگی و بایه‌خی سۆز و به‌زه‌یی به‌رامبه‌ر به بائنده و نازه‌لان.
- ۳- گرنگی سۆز و به‌زه‌یی به‌رامبه‌ر به بچووک.
- ۴- زانینی بایه‌خ و گرنگی به‌خته‌وه‌ری.
- ۵- زانینی گرنگی به‌خته‌وه‌ری له ژبانی مروّقه‌کان.
- ۶- بزگاربوون له هه‌سته نه‌رینه‌یه جیاوازه‌کان وه‌کو: غه‌مباری، ره‌شینی، شله‌ژان، تووره‌یی.
- ۷- په‌یبردن به سوودی خوشی له‌گه‌ل هاوریکان.
- ۸- به‌راووردکردن له نینوان گه‌شینی و ره‌شینی.
- ۹- هاوبه‌شیکردنی هاوریکان له خوشیه‌کاندا.





سۆز

يەكەي
يەكەم

بیرۆكەي سەرەگي

سۆز و بەزەيی لە دەربەرینە بەرزەکانی مرقن، لەرێگەي ئەمانەو دەتوانریت مرقایەتی خوی و پەيوەست بوونی بەچاکە و بەخشین لە بەرژەووندی مرقەکان و ئاژەلان پيشان بدات.

بە هاناو هاتن و ئاسانکاری و رینوینی کەسانیتەر، بە تايبەتی لەو کاتانەي مرق دەکەویتە ئاستەنگ و ناخۆشی، دەرفەت پیدان و دلخۆشکردنیان بۆ پەشیمان بوونەو لە هەلەکردن. ئەمانەش تەنها قسەنین، بەلکو دەبیت بەشیوەیەکی راستەقینە و کرداری ئەم رەفتارانە رەنگ بداتەو لە هەلسووکەوتی رۆژانەدا.

چالاکي ناو پۆل

بە هاوکاریی هاوپۆلەکانت دیمەنیکی شانۆگەری نمایش بکەن، کە هاوسۆزی بنوینیت لەگەل خیزانیکی هەژار.

من قیردەبم

بالندە و ئاژەلەکان، لە وەرزی هاوین و لە ئاوووهوایەکی زۆر گەرمدا هەولۆ کۆششیکی زۆردەکەن تا خۆراک و ئاو پەیدابکەن، بۆ ئەمەش دووچاری تینویتی و برسێتی دەبنەو، بۆیە جیهیشتنی ئاوو خواردن لە جیگەیهکی سیبەردا یارمەتی بالندەو ئاژەلەکان دەدات لە مانگە زۆر گەرمەکانی سالدا.





سوود لىم هه ئۆيىستە وەردەگرم

لەكاتى بوونى گىرڧتىك بۆ بەرامبەرەكەم هاوسۆز دەيم.



بەتېبىنى و بەراوردکردن لە نىوان ئەم دوو وىنەيە بۆم روون دەبىتەو نەبىت جىاوازىي لە بەكارهينانى سۆز و بەزەيى بەرامبەر مروڤ ياخود ئاژەل بکەين.

سۆزوبەزەيى لەگەل ئاژەل



سۆزوبەزەيى لەگەل مروڤ



بیردەكەمەو و گفگو دەكەم

هەلویستىك، يان رووداويك بیری خۆت بىنەو، كە كەسىك لەگەلت هاوسۆز بوو و وایلیکردووی هەست بە بەختەوهری بکەیت، ئەم بابەتە بە هاوکاریى مامۆستای بابەت گفگو بکەن.

هە ئىنجان

كاتىك يەكىك لە هاوريكانم لە قوتابخانە باوكى لە ژيان نەماو، كەس نىيە بژىوى ژيانىان دابىن بکات، ئەو كاتە لەسەرم پىويستە لەگەلیدا هاوسۆز بم.





بیردکه مهوه و جیاده که مهوه

نیشانه‌ی (✓) له ژیر نه و وینه‌یه دابنئ که گوزارشت له سۆز دهکات .





گەشبینى

يەكەى
دوودم

بىرۆكەى سەرەكى

رەنگە مرۆف ھەر لە منداييەوہ كۆمەليک گرفت بىتە ريگەى و ببنە كۆسپ لەبەر دەم كارەكانى و ريگرى بكن لە سەر كەوتن و ئەنجامدانى كارەكانى، ئەمەش لە ھەندىك مرۆفدا دەبىتە بىھيوايى و رەشبينى.

بۆ ئەوہى ئەمە لە ژياندا نەچەسپىت، دەبى ھەولبەدى گەشبين بىت و ھىوات ھەبىت، بىگومان گەشبينى ھەستىكى جوان و ئاسوودە بەخشە و دەبىتە مايەى نەمانى ترس و دلەراوكى و بەدبىھىنانى خۆشى و شادى و سەر كەوتن بۆ خودى مرۆف.

چالاكى ناو پۆل

گەشبينى پەيوەنديەكى ئەرىنى بە باوەر بوونى مرۆف بە خودى خۆيەوہ ھەيە، واتە ھەتا مرۆف گەشبين بىت زياتر باوەرى بە خودى خۆى دەبىت.

رەشبينى پەيوەنديەكى نەرىنى لەگەل ريزگرتنى تاك بۆ خودى خۆى ھەيە، واتە كەسە رەشبينەكان خۆيان بە كەم دەبينن و ريز لە خودى خۆيان ناگرن، بە ھاوكارىيە مامۆستاي بابەت گفوتوگۆ لەسەر جياوازي لە نيوان گەشبينى و رەشبينى بكن.

من قىردەبم

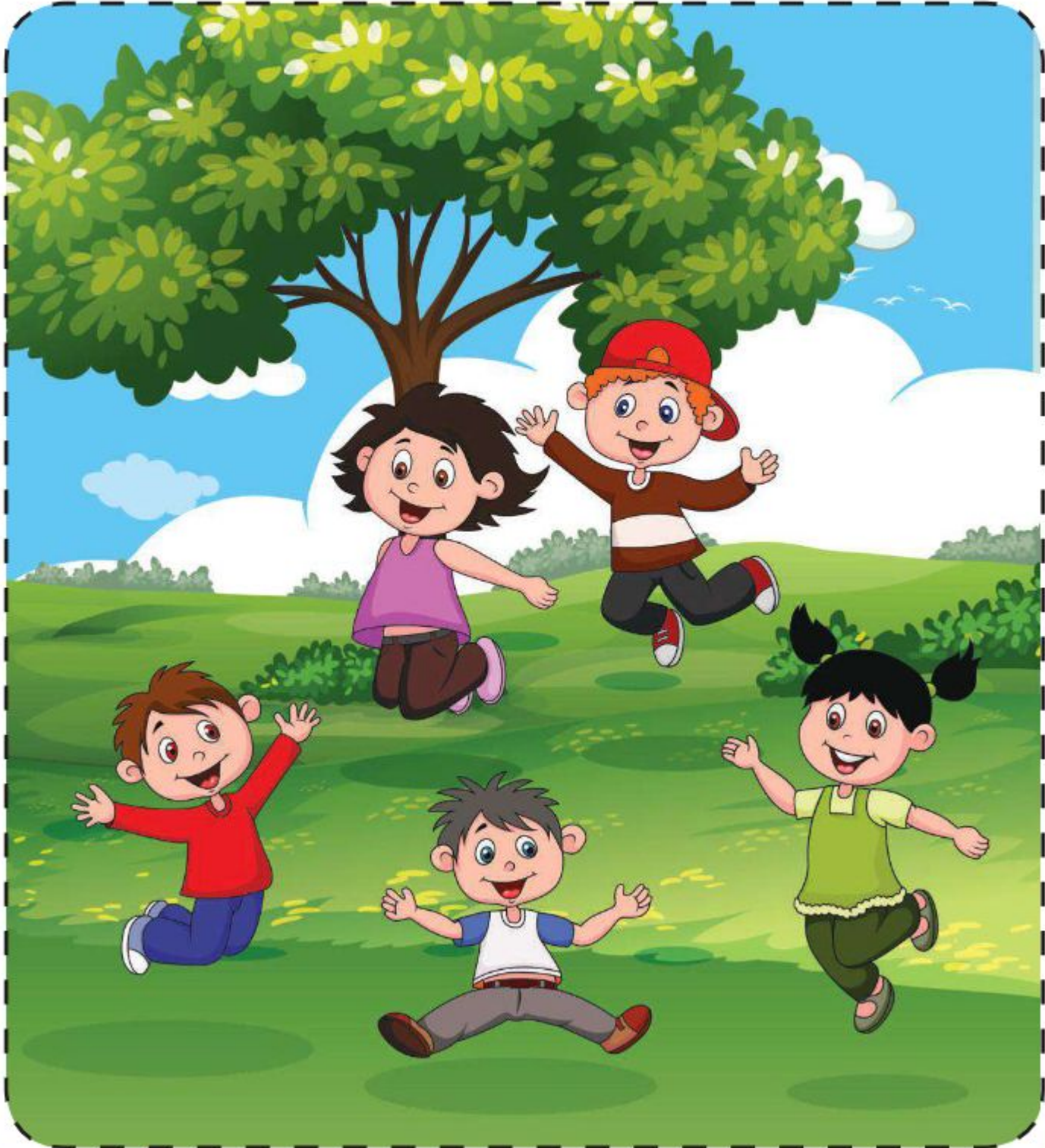
ئەنجامدانى وەرزش وادەكات كە ھەست و بىر كەردنەوہت زياتر ئەرىنى بن، ھۆكارىكى يارمەتيدەرە بۆ ئەوہى مرۆف گەشبين بىت.





سوود لهه هه ئۆسته وهردهگرم

گهشبینی هه لچوونیکى ئه رینى تاکه بو ریزگرتن له خودى خوئى.





تېيىنى و بەراوورد دەكەم

بەتېيىنى و بەراوورد كردن لە نىوان ئەم دوو وىنەيه، تىدەگەم كاتىك مرۆڤ گەشبين بىت هەست بە خۆشى دەكات.

هەستکردن بە گەشتىنى



هەستکردن بە رەشپىنى



بىردەكەمەوه و گىتوگۆ دەكەم

گەشبينى ويستى مرۆڤ بەهيز دەكات، هەروەها گەشبينى هيوای هەموو قۇناغەكانى ژيانى مرۆڤە. ئەم بابەتە بە هاوکارى مامۆستای بابەت گىتوگۆ بکەن.

هە ئىنجان

ئارام: شياو ئەم گۆلە هەمووى دىرکە.
شياو: راستە دىرکى زۆرە، بەلام گۆلەكە رەنگى زۆر جوانە.
ئارام: دىرکەكانى ئەم گۆلە هەموو دەستمان برىندار دەكات.
شياو: ئارام بۆ زانىارىت گۆلەكە بۆنى زۆر خۆشە.
دواى ئەم گىتوگۆيه، تىدەگەم شياو كەسىكى گەشبينە.





بیردهکه مهوه و جیادهکه مهوه

نیشانهی (✓) له ژیر نهه وینانه دابنی که گوزارشت له که شیبینی دهکات.





بەختە وەرى سەيپەم يەكەى

بىرۆكەى سەرەكى

بەختە وەرى بەھايەكى مرۆقايەتییە بۆ گەشتن بە ژيانىكى خۆش و ئاسوودە، بۆ ئەوەى بە خۆشبەختى بژین هیچ كاتىك درەنگ نییە، پىویستە ھەولبەدەین ناخمان جوان بکەین، چونكە خۆشبەختى لە ناخى مرۆقەكان دروست دەبیت، بۆ ئەوەى لە مانای ژيان تىبگەین پىویستە لىبوورده بین، چىژ لە ساتەكانى ئىستا وەر بگرین بۆ ئایندهیەكى گەشتر.

چالاکى ناو پۆل

مەرج نییە پارەو موولک و سامان پىوهرى خۆشبەختى و كامەرانى بىت. بە ھاوکارى مامۆستای بابەت گفتوگۆى ئەم بابەتە بکەن، بە ھىنانەوہى چەند نمونە یەک.

من قىردەم

بۆ ئەوہى خۆشبەخت بین پىویستە دوورکەوینەوہ لە ھاورپىيەتى کەسانى رەشبین چونكە ئەو کەسانە بەردەوام ھانت دەدەن بۆ شکستھىنانى بىرۆکە باشەكانت و ھەولدەدەن بىھىوات بکەن و بەرەشبینانە سەیرى ژيان بکەیت.

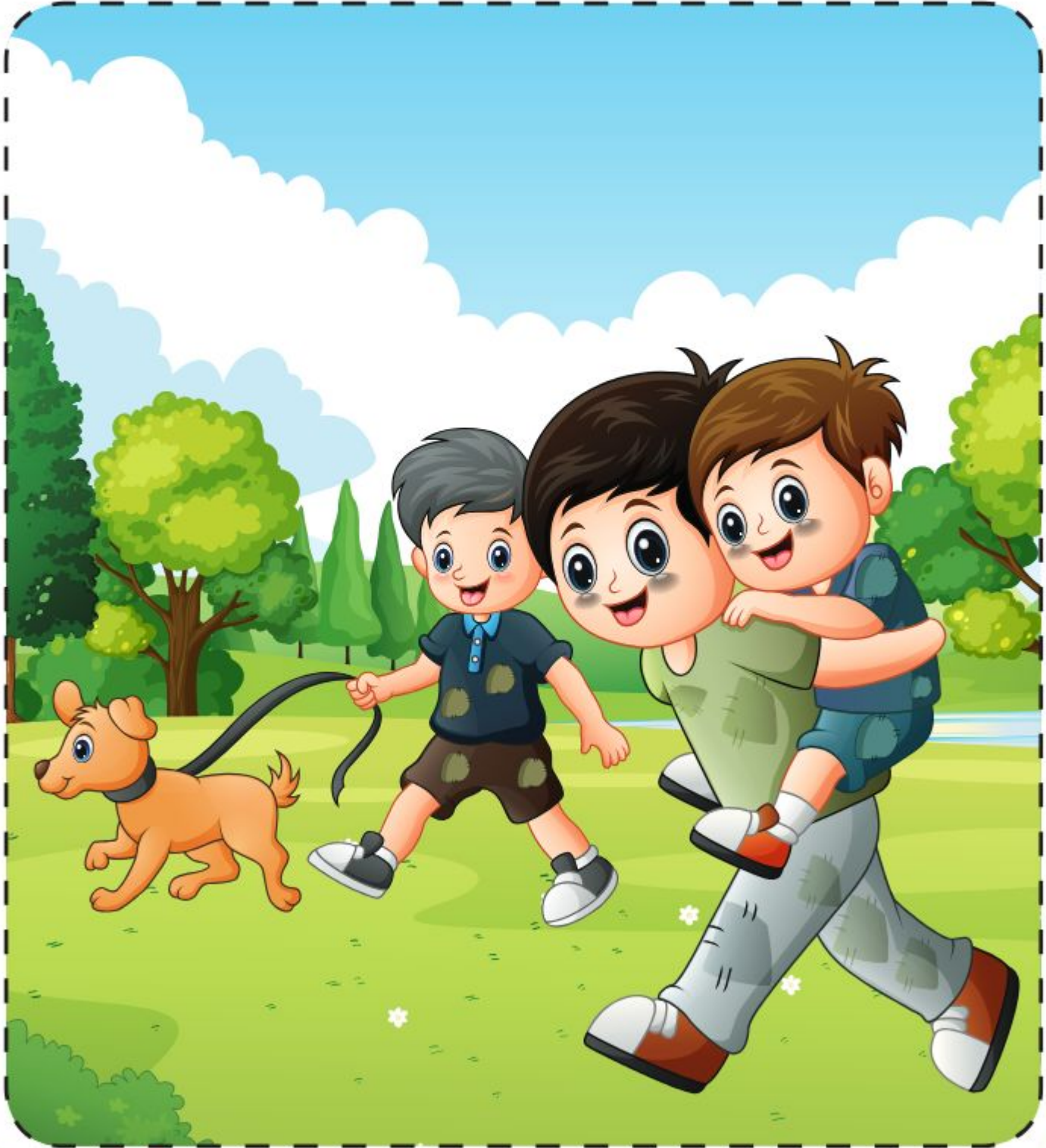
گەشىنى وىستى مرۆف بەھىز دەكات





سود لهم شه توڻسته وهردهگرم

بهخته وهری به هایه کی مروقایه تییه پیویسته هه ولی به دیهینانی بدهین.





تیبینی و بهراوورد دهکهم

به تیبینی و بهراوورد کردن له نیوان ئەم دوو وینهیهدا، تیدهگهه بهختهوهری و دلتهنگی دوو بههای جیاوازن.

ههستکردن به دلتهنگی



ههستکردن به خوشی



بیردهکههوه و گفتوگۆ دهکهم

ئهگهه هاتوو یهکیک له هاوریکانت دلتهنگ بوو، پئویسته چی بکهین بو ئهوهی ههست به خوشیی بکات؟ ئەم بابتهه گفتوگۆ لهگهه هاوپۆلهکانت به هاوکاریی مامۆستای بابتهه بکه.

هه ئینجان

کاتیکی هه موومان به خوشی و به تهبایی و به یهکریزی دهژین، ئەو کاته هه موومان بهختهوهه دهبین.





بیردهکه مهوه و جیادهکه مهوه

نیشانه‌ی (✓) له ژیر نه‌م وینانه دابنێ که گوزارشت له به‌خته‌وه‌ری ده‌کات.





يەكەى چوارەم خۆشى

بىرۆكەى سەرەكى

يارىكرىن بۇ مىندالان لە ژيانى رۆژانەدا زۆر گرىنگ و پىويستە، بەلام يارىكرىن لە ناوئەندەكانى خويندىن بۇ مىندالان بوو بە پىويستىيەكى زۆر گرىنگى پەرودەيى، چونكە يارىكرىن كاريگەرى ئەرىنى گەورەي لە سەر زاخاودانى هۆشى مىندالان هەيە و گەشە بە توانا هۆشەكىي و سۆزداريى و ئارەزوو و بەهرەكانيان دەدات.

چالاکىي ناو پۆل

لە رىگەي يارىكرىنەو، گيانى هاوكارىكرىن گەشەي پىدەدرىت و خەندە و خۆشى دەخاتە نىو دلى مىندالان، بۇ ئەم مەبەستە بە هاوكارىي مامۆستاي بابەت چالاکىيەكى پىشېركىي لە ناو پۆل ئەنجام بەدن.

من فىردەبەم

بە دروستكرىنى تىپى يارىكرىن لەگەل هاورىكانم، پىويستە هەموومان چىژ و خۆشى لەو بەشدارىكرىن و پەيوەندىيە وەرېگرىن.





به یاریکردن له گه‌ل هاوریکانم هه‌ست به خو‌شی ده‌که‌م.





تیبینی و بهراوورد دهکهم

مندالیک حهز ناکات یاریی له گه‌ل مندالانی دراوسی بکات، دهیه ویت به ته‌نھا بیت، له قوتابخانه‌ش حهز ناکات له گه‌ل قوتابیانی تر تیکه‌ل بیت، پیویسته چی بکه‌ین؟



به‌رده‌وام بین

هاوکاری بکرت

بیرده‌که‌مه‌وه و گفتوگو دهکهم

ئایا دره‌نگ خه‌وتن و مانه‌وه تاکو کاتیکی دره‌نگی شه‌و و خه‌ریکبوون به یاریکردن و سه‌یرکردنی ته‌له‌فزیوون، گونجاوه؟ تو به کاریکی باشی ده‌زانی؟ به هاوکاریی ماموستای بابه‌ت له‌گه‌ل هاوپۆله‌کانت گفتوگوئی ئەم بابه‌ته بکه‌ن.

هه‌ئیتجان

یاریکردن کاریگه‌ریی له‌سه‌ر باری ده‌روونی مندالان هه‌یه، وا ده‌کات هه‌ست به خۆشی بکه‌ن، ده‌کریت قوتابیانی له‌رێگه‌ی چه‌ندین یارییه‌وه له قوتابخانه‌ فیری وانه‌کان ببیت.





بیردهکه مهوه و جیادهکه مهوه

نیشانه‌ی (✓) له ژیر نهم ویتانه دابنێ که گوزارشت له خوشی دهکات.



قوتابخانه

پاريزگاري له ژينگه
قوتابخانه دهكهن

قوتابخانه مائی دووه ممانه..
با پاکو خاوینی بیاریزین



پاریزگاری له ته ندروستی بربره کانی پشت بکه..
ته ندروستیت جیگه ی بایه خمانه



بۆ ئه وهی بربره کانی پشت ته ندروست بیت پیویسته:

- پیاده رهوی بکهیت.
- مه له وانی بکهین.
- دوورکه و تنه وه له جولهی هه له و له ناکاو.
- هه لئه گرتنی قورسای زۆر.
- که مکردنه وهی کیشی لهش.
- به کارهینانی پیلای ته ندروست.

وه رزشکردن له پیناو ته ندروستیه کی باش



بەردەوام
يارىكردن
بە نامىزە
ئەلىكترۇنىيەكان



خويندەنەوہى
كتىب

تۆ خاوەن بېرىارى



Рѣфтари
НеШияо

Рѣз ле Рѣсакани Хаточо Дегрм

ھېماگانى ھاتوچۇ



تېپەراندن بۇ لۆرى
قەدەغەيە



پېنشرەوى بۇ
ئۆتومبېلى رووبەرۈوتە



تېپەراندن (پېنشرېكى)
قەدەغەيە



پېچكردنەوہ بۇ دەستە
چەپ قەدەغەيە



پېچكردنەوہ بۇ دەستە
راست قەدەغەيە



سورانەوہ قەدەغەيە



پاكرتن قەدەغەيە



پاوەستان و پارکردن
قەدەغەيە



ئەوپەرى خېرايى
رىگەپېدراو

پشتېنەى دلىيائى

لە مردن و كەمئەندامبوون دەتپارېزىت



سووده‌گانی خویندنه‌وه

زیادکردنی زانیاری

هاندانی گه‌پان و پرسیارکردن

توانای دهربرین باش دهکات

که‌مکردنه‌وه‌ی دئه‌پاوکی و دسته‌به‌رکردنی که‌شیکی نارام

خویندنهوه ژيانه



دهخویننهوه، فیردهبین، بنیات دهئین،
دهژین



قوتابی خوښهویست:

پیشکھوتنی گهل بهبی پیشکھوتنی تاك نابیت و پیشکھوتنی تاك بهبی گهشهپیدانی
هؤشی نابیت... ئەویش بهبی خویندنهوه ناکریت



پەرەپېدانی بەر دەوام



ئامانجەگانى





0

ئامانچى پىنجەم يەكسانى رەگەزى



ئامانچەكانى پەردەپىدانى بەردەوام نەھىششەتنى ھەمموو جۈرەكانى جياكارىيى بەرامبەر خانمان و كچان تا سالى ۲۰۳۰، ۋە دۇنيابوون لەۋەى جياكارىيى لە بەرامبەر خانمان و كچان لە ھەمموو جىھاندا بەرەو كۆتايى دەچىت.

۴

ئامانچى چوارەم فىرکردن بە شىۋە يەكى باش



ئامانچەكانى پەردەپىدانى بەردەوام ئامانچى دەستەبەركردنى خويندىنىكى يەكگرتوو وباش بۇ ھەممووان لەسەر ئاستى جىھان تا سالى ۲۰۳۰، ۋە دۇنيابوون لەۋەى ھەمموو كچ و كورپىك بتوانن بە خۇرايى قۇناغى سەرەتايى و دواناۋەندى خويندىن تەواو بىكەن.



ئەم پرۆگرامە بە سپۆنسەرى
رېكخراوى نەتەوہ يەكگرتووہكان بۆ مندالان (يونيسيف) ئامادەكراوہ