من بڕیارم داوە لەگەڵ کەسانی دیکەدا فێرببم

کاروان، زارا، ئازاد و من

پرۆفیسۆر. ئەمەندە کلینتۆن
ئێلڤیا ئەمێستی

کۆمەک© 2009

زانیاری دەربارەی خۆم

ناو:

ناونیشان:

ژمارە تەلەفۆن:

ڕۆژی لەدایک بوون:

فێرگە:

شار:

وەڵات:

لە خوارەوە وێنەی خۆت بکێشە:

فێرببە شێوازی چارەسەر جیاوازن

هاوڕێکان دەتوانن بۆچوونی جیاوازیان هەبێت

پشوودرێژی دەگەڕێتەوە بۆ لە بەرچاو گرتن و **ڕێز گرتنی** بۆچوون و ڕەوشتی کەسانی دیکە، تەنانەت گەر پەسەندیشت نەبێت. پێچەوانەی پەسەند کردن، پەسەند نەکردنە، واتە ڕەت کردنەوە و نەسەلماندنی بۆچوون و دیدی کەسانی دیکە، ئێمە دەتوانین بۆچوونی جیاوازمان هەبێت، بەڵام دەبێت بە ڕێزەوە دەریببڕین.

فێری ڕێساکانی «A4» ببە بۆ دەربڕینی ناڕازی بوونت بە**ڕێز**ەوە.

1. پاش شی کردنەوەی بارودۆخەکە، ناڕازی بوونی خۆت بەڕوونی دەردەبڕیت.

«پاش گوێ گرتن لە باسەکە، من ڕازی نیم لە ....»

2. سەلماندنی بۆچوونی بەرانبەرەکەت

«من بۆچوونی تۆ تێدەگەم، بەڵام.......»

3. بۆچوونی خۆت دەربڕە

«من لەگەڵ بۆچوونی تۆدا نیم لە ....»

«ئێمە دەتوانین بەم شێوەیە کارەکە ئەنجام بدەین، تۆ چۆنی بۆ دەچیت؟»

4. بۆچوونی خۆت بڵێ و هەوڵ بدە بگەیتە خاڵێکی هاوبەش لەگەڵ بەرانبەرەکەت.

شی کردنەوە

سەلماندن

پاساو هێنانەوە

ڕێگەی دیکە

ڕاهێنان لە سەر A4

ئەم بارودۆخانە شی بکەوە و یاسای A 4 بەکاربێهنە هەتا بگەیتە ئەنجام لەگەڵ دەربڕینی **ڕێزدا**.

1- کاروان دێتەماڵتان و دەیەوێت لەگەڵی بچێت بۆ باخچەکە بۆ یاری کردن، تۆ لە بیرتە کە دەبێت ئەرکەکانی ماڵەوەت ئامادە بکەیت بۆ سبەینێ، ئەویش نایەوێت ئەرکەکانی بکات بەڵکوو دەیەوێت یاری بکات.

شی کردنەوە: ______________________________

سەلماندن: ______________________________

پاساو هێنانەوە: ______________________________

ڕێک کەوتن: ______________________________

2- زارا و کاروان سەرقاڵی پلاندانانن بۆ پێکەوە نان خواردن، پاش گفتوگۆ ڕێک کەوتن بیخەنە ئێوارە. بەڵام لە کۆتاییدا زارا گوتی بۆ هەردوو لا ئاسانترە بەستەنی و چوکلێت بخۆین. ئەمەش بووە بڕیار.

شی کردنەوە: ______________________________

سەلماندن: ______________________________

پاساو هێنانەوە: ______________________________

ڕێک کەوتن : ______________________________

3- جوان دەیەوێت دیواری فێرگەکەیان ڕەنگ بکات، پێی خۆشە ڕەنگی بنچینەیی دیوارەکان شین بێت، زارا بەو ڕەنگە ڕازی نییە، چونکە ئەو ئارەزووی لەو ڕەنگە نییە.

شی کردنەوە: ___________________________________

سەلماندن: ___________________________________

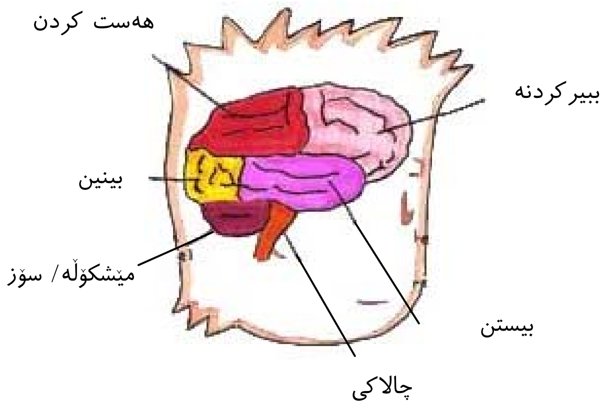
پاساو هێنانەوە: ___________________________________

ڕێک کەوتن : ___________________________________

ڕێزگرتن مانای چییە

📝 ئەم باسانەی خوارەوە بخوێنەوە، چوارگۆشکەکان ڕەنگی شین بکە گەر پێت وایە ڕستەکە بە ڕێزەوە دەربڕدراوە، هاوکات ڕەنگی سوور بەکاربهێنە گەر پێت وایە گوتەکە بێڕێزە.

1. گەر دەتهەوێت لەگەڵ تیپەکەی من یاری بکەیت، پێویستە لە سەرت هەمیشە ڕازی بیت بەوەی من دەیڵێم.
2. من بڕیاری تۆ ناسەلمێنم. تۆ ڕێگەکەی خۆتم پێبڵێ چۆن ئەم کێشەیە چارەسەر دەکەیت. پاشان منیش بۆچوونی خۆمت پێدەڵێم.
3. گەر دۆستایەتیی منت دەوێت نابێت دۆستایەتیی زارا بکەیت، چونکە من ئەوم خۆشناوێت.
4. وەرن دەنگ بدەین لەسەر جێگەی سەیرانەکەمان. زۆرینەی دەنگ شوێنی گەشتەکە دیاری دەکات.
5. من بێزار دەبم بەوەی زۆرم لێ دەکەیت. دەرفەتم بدە بۆچوونی خۆم دەربڕم.
6. من لە سەرەی فرۆشگەی فێرگەدا دەنگەدەنگ ناکەم، چونکە هەرکەسێک فرۆشگەکە بەڕێوە ببات، هاوڕێی منە.
7. گرینگ نییە کێ لە من بەتەمەنترە، من ناهێڵم کەس لێرە یاری بکات.
8. بەپێی یاسای ئەم باخچەیە نابێت خواردن بدەین بە ئاژەڵەکان. من ئارەزوو دەکەم خواردنیان پێ بدەم، بەڵام یاساشکێنی ناکەم.



مێشکت
مێشکی تۆ دەتوانێت چی بکات

📝 هێما نهێنیەکە بدۆزەوە و بزانە مێشکی تۆ دەتوانێت چی بکات

1= ا   2= ب   3= ە   4= س   5= و   6 = ر   7= ی
8= م   9= ێ   10= ک   11= خ   12= ۆ   13= ڵ   14= پ
15= ن   16= ش   17= چ   18= ل   19= ت

شیکاریی کێشە و بڕیاردان: _ _ _ _   _ _ _ _ _ _ _   _ _ _ _
10 16 9 8   7 3 5 3 16 9 14   7 16 3 2

لەنگەر گرتن و زاڵبوون بەسەر شێوەی وەستان: _ _ _ _ _ _   _ _ _ _
7 10 1 18 1 17   7 16 3 2

بیر / سۆز کە دەرمان کاریگەری زۆری هەیە لە سەری: _ _ _ _ _ _ _
3 13 12 10 16 9 8

گوێگرتن لە ئاواز و گۆرانی: _ _ _ _ _   _ _ _ _
15 19 4 7 2   7 16 3 2

کۆنترۆڵ کردنی ناوەندی هەناسەدان و سووڕی خوێن: _ _ _ _ _ _ _
3 13 12 10 16 9 8

چۆن مێشکم هاوکاریم دەکات ڕۆژانە

له ناو بۆشاییەکەدا بنووسە زارا یان کاروان یان... چی دەکەن و چ بەشێک لە مێشک بەکار دێنن بۆ ئەم کارە.

____

____

____

____

____

____

وازی دۆزکار

پێداچوونە بەو زانیاریانەی من دەیزانم سەبارەت بە مێشکم

1. من چی دەربارەی مێشکم فێربووم

____
____
____

2. زانیاری زیاتر کە من خوازیارم دەربارەی مێشک بیزانم.

____
____
____

مێشکی مرۆڤ پێکهاتووە لە چەند بەشێک، بەشی پـ_ _ _و_ ی مێشک تایبەتە بە بیر کردنەوە، بەشێکی دیکەی مێشک لە پاشەوە تایبەتە بە هە_ _ کردن، هەروەها بەشێکی دیکەش تایبەتە بە ب_ _ _ ن، بەشێکی زۆر گرنگی مێشک هەیە لە بەشی خوارووی لای پشتەوە پێی دەڵێن _ _ _ک_ _ _ .

بەشێکی گرنگی دیکە هەیە لە بەشی خوارەوەی مێشک تایبەتە بە _ ا _ _ _ی، هەروەها دواهەمین بەشی مێشک تایبەتە بە ب _ _ _ _.

هەر بۆ زانیاریتان، بەشی پێشەوەی مێشک دوو بەشە، بەشی لای ڕاستیان تایبەتە بە شیکاری و چارەسەری کێشە. بەشی لای چەپیان تایبەتە بە چێژ وەرگرتن لە مۆسیقا و وێنەکێشان... هتد.

خۆم فێردەکەم باش بخەوم
(چی خەو قووڵ دەکات؟)

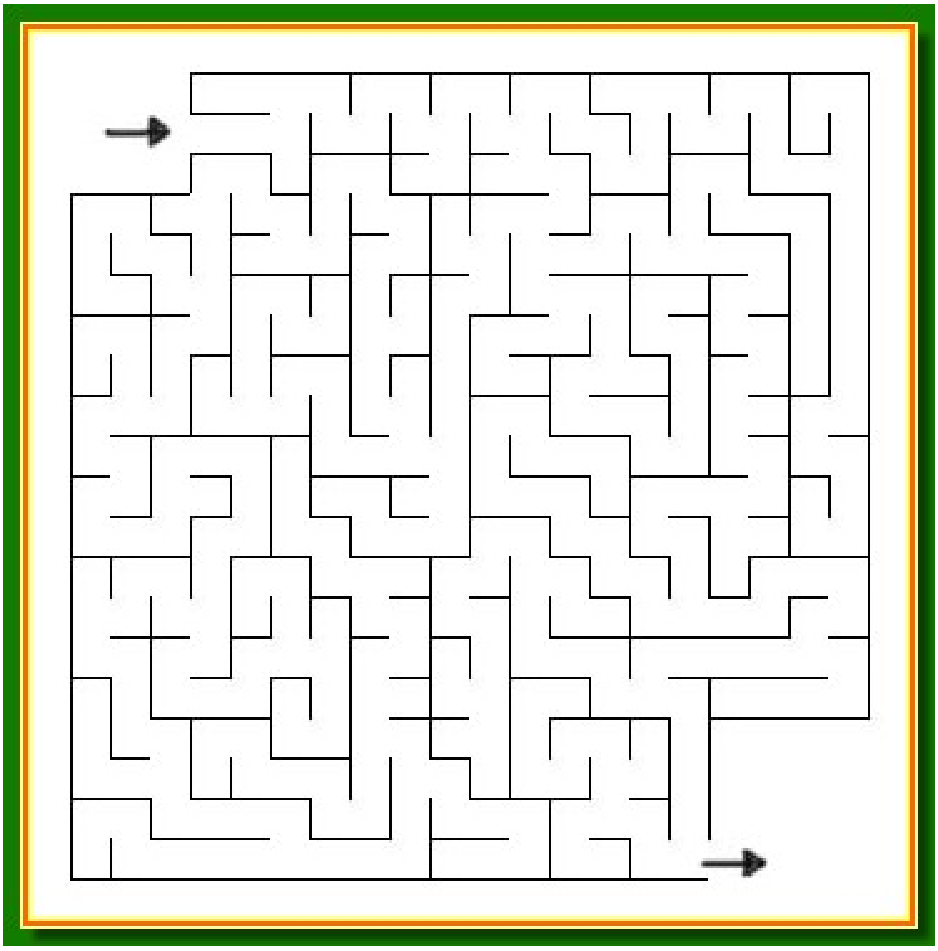
📝 ڕێنوێنیی: لەم وێنەیەی خوارەوەدا چەند زانیارییەک هەیە پێشانی دەدات کاروان خەو دەیباتەوە و دەنوێت.

چۆن دەتوانیت خۆت ڕابهێنیت باش بخەویت.

سەرچاوەی ئەم بیرۆکەیە: «سەنتەری نێودەوڵەتی بۆ گەڕان بە دوای نارێکی لە خەودا».

خەوتن گرینگە

زارا یارمەتی تۆ دەدات جێخەوێکی گونجاو بدۆزیتەوە بۆ نوستن

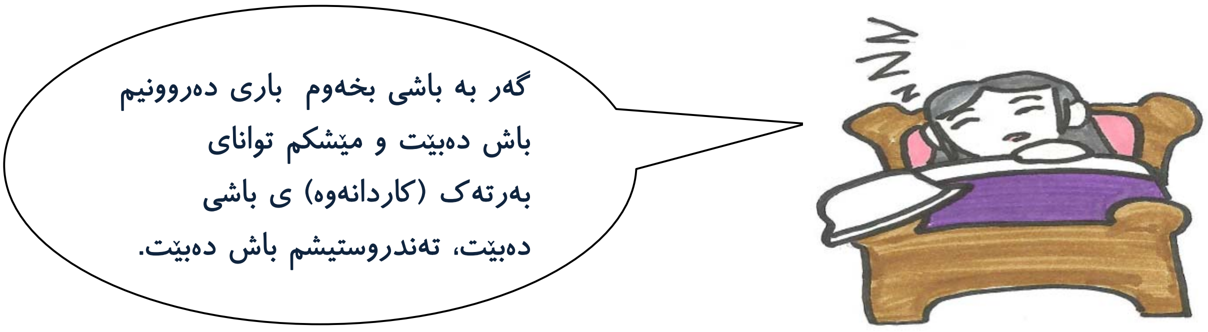


ناسینی نووستنی باش

گەشتی خەوەکانم

📝 چۆنیەتی نووستن لە هەفتەیەکدا بنووسە و پاشان شی بکەوە تا بزانیت چی پێویستە باشتری بکەیت.

ڕۆژ	دوێنێ چ کاتێک نووستم	ئەمڕۆ کەی لە خەو هەستام	چەند سەعات دەخەوم	ئەمڕۆ هەست بە چی دەکەم		
				زۆر وریا	کەمێک خەواڵووم	خەو دەمباتەوە
شەممە						
یەکشەممە						
دووشەممە						
سێشەممە						
چوارشەممە						
پێنجشەممە						
هەینی						



دەربارەی دەرمان و مێشک

دەرمان کاریگەریی هەیە لەسەر کاری مێشک

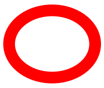
ماددەی هۆشبەر، ماددەیەکە گەر مرۆڤ بەکاری بهێنێت (بە خوارد، دەرزی یان کێشان) کار لە توانای بیر و لەشی دەکات. دەرمان دوو بەشە، یەکەم: دەرمانی ساخڵەمی و دووەم: ماددەی هۆشبەر (نارکۆتیکا).

یەکەمیان، دوکتۆر و دەرماننناس دیاری دەکەن بۆ چارەسەری نەخۆشی و زام. دەرمان دەبێ بە ڕێنوێنی و ئامۆژگاریی دوکتور بەکار بهێرێت دەنا زیانی دەبێت.

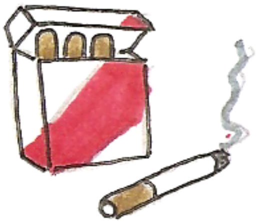
دووەمیان، ماددەی هۆشبەر، ماددەیەکی مرۆڤکرد یان سروشتکردە و زیانی بۆ مرۆڤ یەکجار زۆرە. کار دەکاتە سەر لەش و مێشک. ماددەی هۆشبەر کاریگەری هەیە لەسەر:

- کار کردنی سیستەمی مێشک
- بەشەکانی دیکەی لەش
- بیر کردنەوە و هەڵسوکەوتی مرۆڤ

جودا کردنەوەی دەرمان و ماددەی هۆشبەر (نارکۆتیکا)

ئەم بازنەیە  بێنە بە دەوری دەرمانی سوودبەخش و ئەمەش بۆ دەرمانی زیانبەخش

.



کاریگەریی دەرمان

کحول ماددەیەکی هۆشبەرە کاریگەریی خراپی لەسەر مێشک هەیە و کار دەکاتە سەر شێوازی کاری مێشک. کاتێک مرۆڤ کحول دەخواتەوە توانای کەم دەبێتەوە بۆ:

تەرکیز ، کاردانەوە ، ڕێکخستنی بزوتنەوەی لەش . کحول خانەکانی مێشک دەکوژێت.

کێشان، بەگشتی - بۆ نموونە جگەرە (سیگار) کێشان - کاریگەری خراپی هەیە بۆ سەر لەش و مێشک.

جگەرە ، بە ماددەی هۆشبەر هەژمار دەکرێت چونکە ماددەی نیکۆتینی تێدایە، ئەم ماددەیەش زیانبەخشە و کاریگەریی خراپی هەیە لەسەر ڕاپەڕاندنی کارەکانی لەش و مێشک . لێدانی دڵ زیاد دەکات و سووڕی خوێن کەم دەکاتەوە. هەموو دووکەڵێکی جگەرە سییەکان سست و نەخۆش دەکات و دەبێتە هۆی نەخۆشی شێرپەنجە و نەخۆشییەکانی دڵ.

کافێین ماددەی هۆشبەری تێدایە، کاریگەری هەیە بۆ سەر لەش و مێشک و توانای **خەوتنیش** تێک دەدات. هەروەها کار دەکاتە سەر هاوئاهەنگیی ئەندامەکانی لەشی مرۆڤ. بۆی هەیە ببێتە مایەی ژانەسەر .

ماددەی کافێین لە قاوە، چا، نوشابە (کۆلا و پیپسی و هتد) و هەروەها لە چەند دەرمانێکدا هەیە.

زانیاریی زیاتر دەربارەی دەرمان

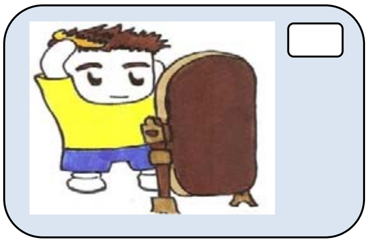
دەرمان هەیە بۆ کەسانی گەورەساڵ دەبێت بەڵام بۆ منداڵان دەست نادات، چونکە لەشی منداڵ بچووکترە و تەواو نەڕسکاوە. دەرمانی وەها گەر کەوچکێکی لێ وەربگریت لەوانەیە کەمێک ئازارەکەت بڕەوێتەوە، بەڵام گەر زیاتر وەربگریت تووشی زیانت دەکات.

گەورەش بێ ئامۆژگاریی دوکتۆر نابێ دەرمان بەکار بێنێت.

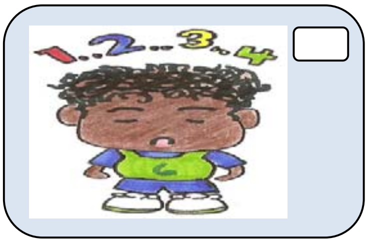
بە بۆچوونی خۆت کام لەم گوتانەی خوارەوە پەسەند دەکەیت؟

ژیانێکی دروست و باش بژی

چی دەکەیت گەر بتهەوێت مێشکێکی ساخ و لەشێکی باش گەشە پێ بدەی؟



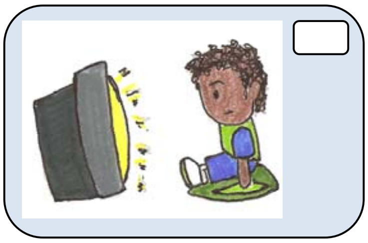
ئاگاداربوون لە ڕووخسارم



خۆ ڕاهێنان لە سەر ئارامی

زاڵبوون بەسەر هەستدا

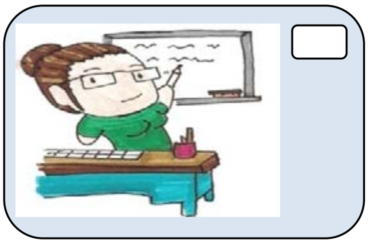
وەرزش دەکەم



کەمتر تەماشای تیڤی دەکەم.

زوو دەخەوم

سۆزی خۆم دەرببرِم و پیشانی بدەم

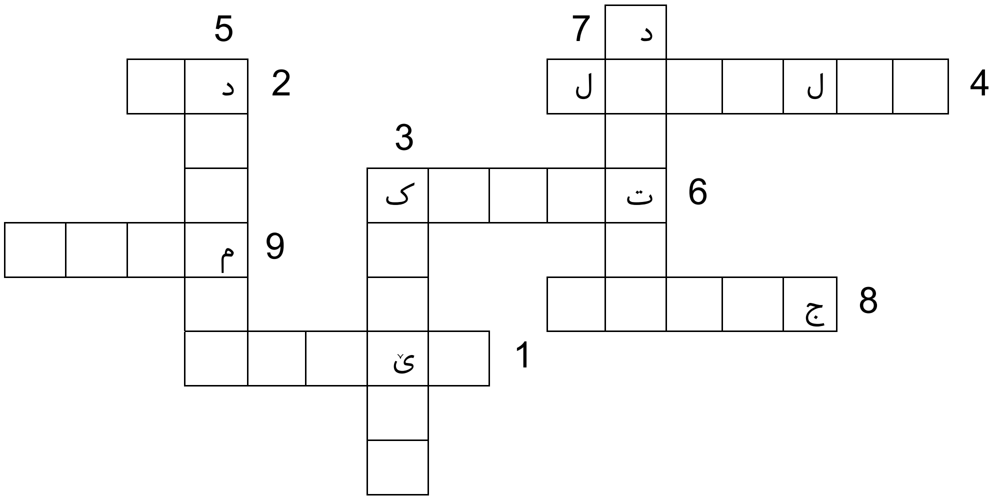


زیاتر کۆشش بکەم

لەگەڵ هاورِێکانم شەرِ ناکەم

وازی دۆزکار
دەرمان چ کارێک دەکات

1. دەبێتە هۆی دروستبوونی شێرپەنجە و نەخۆشیەکانی سیی. کێشان
2. چەند سەعات دەنووم لە شەودا
3. دەرمانی هاندەرن لە قاوەدا هەن.
4. دەرمانی کاریگەر لەسەر کار و مێشک.
5. ئەو دەرمانەی دوکتور بۆمان دەنووسێت.
6. گۆڕانکاری لە مێشک و هۆشدا.
7. کێ دەرمان دەنووسێت بۆ مندالان.
8. گۆڕانکاریی لە سووڕی خوێندا.
9. دەرمانی زیانبەخش کرداری لەش دەگۆڕێت کاریگەری دەبێت لەسەر ....



فێربوونی لێکۆڵینەوە
هەنگاوەکانی لێکۆڵینەوە

کاتی لێکۆڵینەوە دەبێت ئەم خاڵانەی خوارەوە ڕەچاو بکرێت:

1. دەستنیشان کردن: کێشەکە دەستنیشان بکرێت و شی بکرێتەوە، پاشان پرسیاری لەسەر دابنرێت.
2. پێشنیازی ڕێگەچارەی گونجاو بۆ پرسیارەکان: پرسیارەکان ڕەچاو بکرێن.
3. هەڵسەنگاندنی پێشنیازەکان: ئەو ڕێگەچارانەی پێشنیاز کراون بۆ پرسیارەکان دێنە هەڵسەنگاندن هەتا بزانین دروستن یان نا.
4. ئەنجام: شی کردنەوە و تێگەیشتن.
5. ئەنجامگیری: بەستنەوەی پێشنیاز و دەرئەنجام

لێکۆڵینەوە دەربارەی کاریگەریی نیکۆتین لە سەر لەش

هەنگاوی یەکەم:- چاودێری و شیکاری:

لێکۆڵینەوە بکە دەربارەی چۆن نیکۆتین کار دەکاتە سەر لەش و چ زیانێک دەیگەیەنێت بە سییەکان، ئەنجامەکەت بنووسە.

____

____

____

____

____

هەنگاوی دووەم: دەستکەوت لەوەی کە بەدەستت هێنا لە ئەنجامی لێکۆڵینەوەکەت بازنەیەک بهێنە بە دەوری یەکێک لەم دوو سیناریۆیەی خوارەوە.

- نیکۆتین: هیچ خڵتەیەک بەجێ ناهێڵێت و زیانبەخش نییە بۆ سییەکان.
- نیکۆتین زیانبەخشە بۆ سییەکان.

هەنگاوی سێیەم: ئەزموون و هەڵسەنگاندن سێ بوتڵی شووشە تا نیوە پڕ ئاو بکە، ناویان لێ بنووسە و ئەم کەرەستانەیان تێ بکە:

- بوتڵی 1 «ئاو»: تەنها ئاوی تێبکە.
- بوتڵی 2 «گەڵا»: تەنها ئاو و کاخەزێکی گوڵەبەڕۆژەی تێبکە (پەڕەیەکی تایبەتە لە تاقیگەدا بەکاردێت)
- بوتڵی 3 «نیکۆتین»:- جگەرە و ئاوی تێبکە.

هەنگاوی چوارەم: ئەنجام، لەم خشتەیەی خوارەوەدا ئەنجامەکان بنووسە.

پێشنیار	شوشەی 3 نیکۆتین	شوشەی 2 کاخەزی گوڵەبەڕۆژە	شوشەی 1 ئاو
ڕەنگی ئاوەکە لە ڕۆژی یەکەمدا			
بۆنی ئاوەکە لە ڕۆژی یەکەمدا			
ڕەنگی ئاوەکە لە ڕۆژی سێهەمدا			
بۆنی ئاوەکە لە ڕۆژی سێهەمدا			
ڕەنگی ئاوەکە لە ڕۆژی پێنجەمدا			
بۆنی ئاوەکە لە ڕۆژی پێنجەمدا			

هەنگاوی پێنجەم: ئەنجامەکان لێرەدا ئەو گۆڕانکارییانە بنووسە کە بە سەر شوشەکاندا دێت.

____

____

____

____

دەربارەی دادپەروەی
گرینگی دان بە کردەوەی پەسەند

ئەم چیرۆکەی خوارەوە بە وردی بخوێنەوە

ژانی شێرێکی دایکە

دایکەشێرە بەچکەکەی لەدەست دابوو، ڕاوچییەک کوشتبووی. شێرەکە دەگریا و نەڕەی هەموو دارستانەکەی پڕ دەکرد. شەو بە تاریکی و ئارامیی خۆی نەیدەتوانی ژانی پاشای دارستان کەم بکاتەوە، لە تاو ناڵەی دایکەشێر هیچ ئاژەڵێک نەیدەتوانی بخەوێت. ڕۆژێک مام ورچ هات و بە دایکەشێری گوت:

- تەنها یەک پرسیارم هەیە، ئایا ئەو بێچوانەی بوونە خۆراکی تۆ بێکەس بوون؟!
- نەخێر، بۆ؟
- دایکی ئەو نێچیرانە هەموان بێدەنگن، ئەدی تۆ بۆ بێدەنگ نابیت!!
- دەتوانم بێدەنگ ببم، بەڵام زۆر خەمبارم، کوڕەکەم لەدەست داوە.

ئاکار لەم باسەدا: هیچ دادپەروەری نییە مرۆڤ تەنها هەست بە ئازاری خۆی بکات و سەرچاوەی ئازارەکە لەبیر بکات،

ئایا بۆچوونی تۆ دەربارەی ئەم چیرۆکە چییە؟

___

___

___

ڕەوایەتی بەرانبەر ناڕەوایەتی

لەم بازنانەی خوارەوەدا نیشانەی✓ بۆ کاری ڕەوا و نیشانەی X بۆ کاری ناڕەوا دابنێ.

بەکارهێنانی کەسی بێدەسەڵات و بەدکاریی بەرانبەریان	
هەمیشە هاوکاریی ئەو کەسانە دەکەم کە ناڕەوایەتیان بەرانبەر کراوە	
هەڵسوکەوتی ڕەگەزپەرەستانە لەگەڵ ئەو کەسانەی لەگەڵ من جیاوازن	
هاوکاریی کەس مەکە بۆ دوورکەوتنەوە لە کێشە	
هاوکاریی دەکەم بەبێ خۆ بەزلزانین	
سنگفرەوان دەبم بەرانبەر هەڵە	
توانا و کاری بەرانبەر دەسەلمێنم	
هاوکاریی هاوڕێکانم دەکەم گەر پێویستییان بە من هەبێت	
توندوتیژی و گەندەڵی پەسەند دەکەم	
هەموان یەکسانین	
هەرشتێکمان هەبێ بەشی دەکەین پێکەوە	
داکۆکی لە یەکسانیی جڤاکی (کۆمەڵایەتی) دەکەم	

هەڵسەنگاندن، کارێکی دادوەرانەیە
کاروان و زارا «پێکەوە» کار دەکەن

زارا پەیوەندی لەگەڵ کاروان گرت بۆ ئەوەی پێکەوە کار لە ئەرکی ماڵەوەی وانەی ماتماتیکدا بکەن

کاروان دەڵێت من ناتوانم هاوکاریت بکەم چونکە لەگەڵ هاوڕێکانم گەمە دەکەم، واتا دەبێت زارا بەتەنها کارەکە ئەنجام بدات

ئەرکەکەم تەواو کرد و دامە مامۆستا، پێم گوت من و کاروان کردوومانە

هەم کاروان و هەم من، هەردووکمان باشترین نمرەمان وەرگرت

📝 گەر تۆ لە جێی کاروان بایت چیت دەکرد؟ یەکێک لەم وەڵامانەی خوارەوە هەڵبژێرە،

1. داوام لە زارا دەکرد لە فێرگە باسی نەکات، بەڵێنم پێدەدا منیش جاری داهاتوو ئەرکەکە ئەنجام بدەمەوە.

2. ڕاستیەکەم بە مامۆستا دەگوت و داوام دەکرد دەرفەتێکی دیکەم بداتێ بۆ ئەوەی ئەرکەکەم جێبەجێ بکەم.

3. بە مامۆستام دەگوت زارا کارێکی زۆری کردووە، لەبەر ئەوە پێویستە نمرەی ئەو لە من زیاتر بێت.

4. هەر وەک ئەوە دەکەم کە کاروان کردی.

پێت وایە کام وەڵامیان لە هەموان پەسەندترە:

____

____

گەر تۆ لە جێی زارا بایت چیت دەکرد؟

____

____

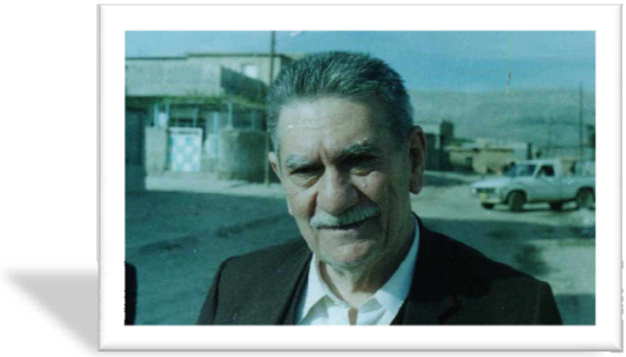
____

چی بکەین باشە کاتێک دیاردەیەکی ناڕەوا دەبینین؟ چۆن بەرەنگاری ببینەوە؟

____

____

فێر ببە چۆن داکۆکی بکەیت
کەسانێک هەن کۆشاون بۆ داکۆکی لە دادپەروەی و لە ئاشتی



مەسعوود محەمەد

📝 دەربارەی خەباتی مامۆستا مەسعوود محەمەد بۆ ئاشتی و دادپەروەری بنووسە.

من بڕیار دەدەم داهاتوویەکی پرشنگدارم هەبێت
چۆن دەتوانم داهاتووی خۆم ببینم؟

📝 بە وێنە پێشانی بدە ئایەندەی خۆی چۆن دەوێت؟