چاپی ئەزموونی

وەزارەتی پەروەردە
بەڕێوەبەرایەتیی گشتیی پرۆگرام و چاپەمەنییەکان

کارامەیی و بەها کۆمەڵایەتییەکان ١

پۆلی یەکەمی بنەڕەتی
کتێبی قوتابی

ئامادەکردنی

عبدالله رشید حسن | جمال عمر عبدالله | د.نبيل فتحى حسين

عـمـر علي شريف | يوسف عثمان حمـد | كاوه عـمـر حـمــد

بەڕێوەبەرایەتیی گشتیی پرۆگرام و چاپەمەنییەکان بە سوپاسەوە تێبینی و پێشنیارەکانتان دەربارەی ئەم کتێبە لە ڕێگەی ئیمێڵی: bgprogram@moe.gov.krd وەردەگرێت

وەزارەتی پەروەردە بڕیاریدا بە خوێندنی ئەم پرۆگرامە لە چەند قوتابخانەیەکی بنەڕەتی لە هەرێمی کوردستان بەشێوەی
ئەزموونی بەگوێرەی فەرمانی وەزاری ژمارە (١٥٣٤٨) لەڕێکەوتی (٢٠١٩/٩/١٠) لەسەرەتای ساڵی خوێندنی ٢٠١٩ - ٢٠٢٠

گشت مافەکانی ئەم کتێبە بۆ وەزارەتی پەروەردە پارێزراوە

سەرپەرشتیاری زانستی چاپ: یوسف عثمان حمد
سەرپەرشتی هونەری چاپ: عثمان پیرداود کواز - ئاری محسن أحمد
دیزاینی بەرگ و ناوەوە: ڕەوەند سعید صابر
ژمارەی سپاردن:
تیراژ:
چاپ: چاپخانەی

چاپی یەکەم ٢٠١٩ زاینی ١٤٤٠ کۆچی ٢٧١٩ کوردی

کوردستان
نیشتیمانی ئاشتی

هۆکارەکانی خوێندنی پرۆگرامی کارامەیی و بەها کۆمەڵایەتییەکان لە قۆناغی بنەڕەتی:

لە کاتێکدا کە ئێمەی کوردستانی بە تامەزرۆیەوە باسی گرنگیی کارامەیی و بەهاکان لە بونیادنانی داهاتووی گەلەکەمان و کۆمەڵگەیەکی تەندروست و کەسایەتی منداڵان دەکەین، لە سەردەمێکی پڕ لە ئاڵوگۆڕی خێرا و سەرسوڕهێنەردا دەژین کە ڕەنگە تێپەڕاندنی ئەو سەردەمە بەبێ گەشەپێدانی پەروەردە و فێرکردن و گۆڕانکاریکردن لە پرۆگرامەکانی خوێندندا ئەستەم بێت، بۆیە وەزارەتی پەروەردەی هەرێمی کوردستان بڕیاریدا لە پرۆگرامەکانی خوێندن، بۆ قۆناغی بنەڕەتی بابەتێکی نوێ زیاد بکات، لە هۆکارە بەرچاوەکانی ئامادەکردن و خوێندنی پرۆگرامی کارامەیی و بەها کۆمەڵایەتییەکان ئەمانەی خوارەوەن:

•داواکاری کۆمەڵگەی کوردستان و پەرلەمان و حکومەتی هەرێمی کوردستان و ڕاپۆرتەکانی دەزگەکانی ڕاگەیاندن بۆ پێداچوونەوە بە پرۆگرامەکانی خوێندن بە مەبەستی گونجاندن و دەوڵەمەندکردنی بە بنەماکانی مرۆڤایەتی.

•جێبەجێکردنی دیدگای هەرێمی کوردستان، لە پێناو تواناداركردنی هاووڵاتیان بۆ بەدیهێنانی خواستەکانیان و پاڵپشت بێت بە بەها و چەمکە مرۆڤایەتی و دیموکراتییەکان.

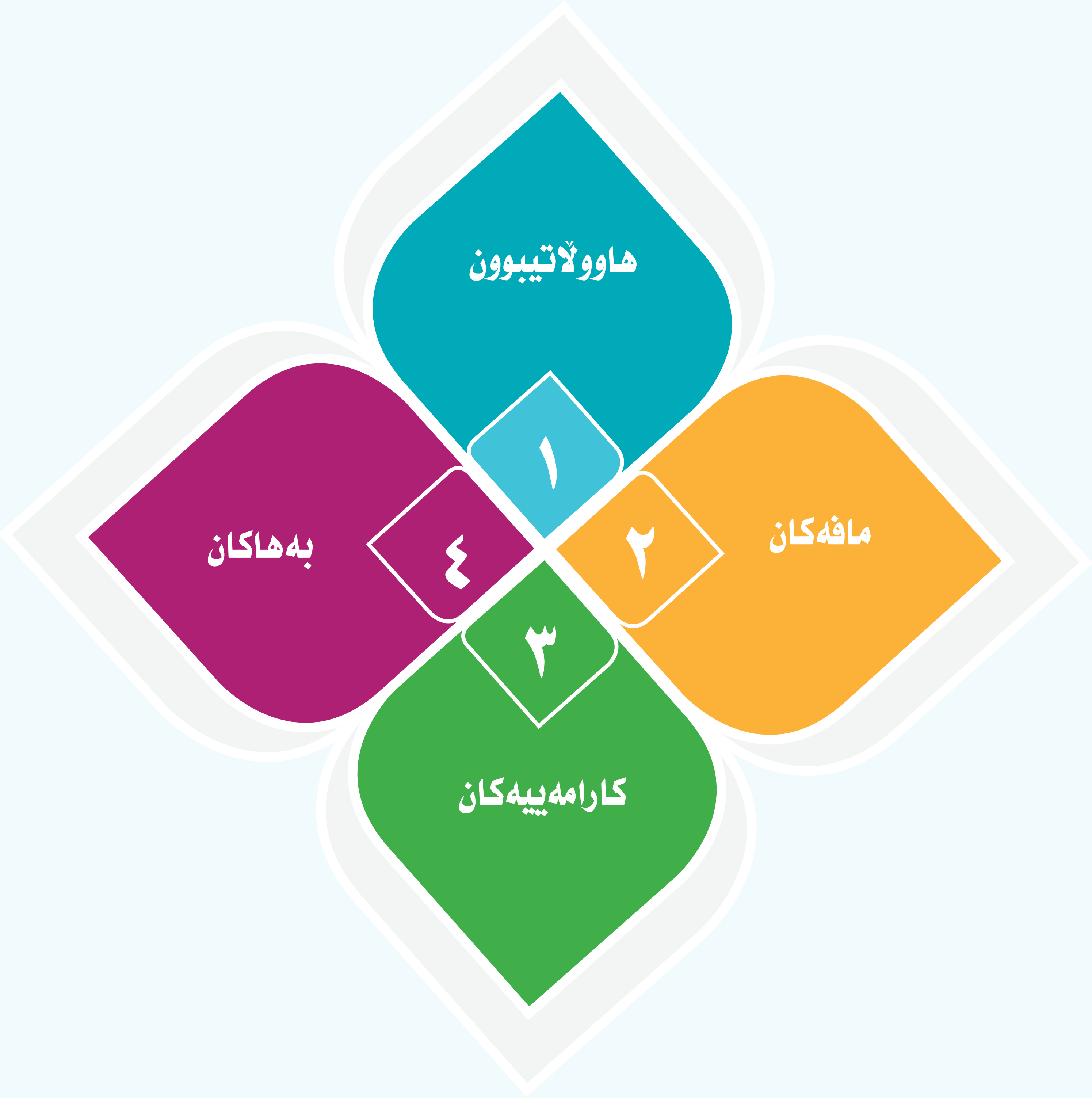
•یەکێک لە ئامانجە پەروەردەییەکانی وەزارەتی پەروەردە لە هەرێمی کوردستان، بەهاکانە. ئەو بەهایانەی دەبێت ببێتە بەشێک لە ڕەفتار و ڕەوشتی نەوەکانی داهاتوو، واتە داڕشتنی کەسایەتی نەوەی دواڕۆژ، بۆ ئەم مەبەستە وەزارەتی پەروەردە بە پرس و ڕاوێژ لەگەڵ لایەنە پەیوەندارەکان و هاوبەشەکانی لە ڕێگەی ئەنجامدانی کۆڕ و کۆبوونەوە و سەکۆیکار، بڕیاردرا پێداچوونەوە بە سەرجەم پرۆگرامەکانی خوێندن لە قۆناغی بنەڕەتی بکات.

بە لە بەرچاوگرتنی دەستپێشخەریی ڕێکخراوی نەتەوە یەکگرتووەکان بۆ منداڵان (یونیسێف) بە ناوی ((فێربوونی کارامەییەکانی ژیان و هاووڵاتیبوون لە خۆرهەڵاتی ناوەڕاست و باکووری ئەفەریقیا)).

کاوە عمر حمد

بەڕێوەبەری گشتیی پرۆگرام و چاپەمەنییەکان

تەوەرە سەرەکییەکانی پرۆگرامی کارامەیی و بەها کۆمەڵایەتییەکان، هەروەک لە خوارەوە ئاماژەی پێکراوە لە قۆناغی بنەڕەتی چوار بابەتی سەرەکی لە خۆ دەگرێت.



پێشەکی

کاتێک پرۆگرامەکان کەرەستەی گۆڕانکارییەکانی پەروەردە و ئامانجی سەرخستنی پەروەردەیەکی دروستە، ئەوا پرۆگرامەکان لە خەسڵەتی تایبەتی و گشتییدا زانستێکە ڕێسا وچەمکی خۆی هەیە.

هەوڵدرا بە پلانێکی تۆکمە هەموو گۆڕانکارییەکانی پرۆگرامەکان لە بەرژەوەندی تاکێکی تەندروست بێت هاوتەریب لەگەڵ پرۆسەی پێشکەوتنی زانستیی و کۆمەڵایەتی ئابووری بە لەبەرچاو گرتنی تایبەتمەندی کولتوور و ڕۆشنبیری لە ژێر ڕەهەندەکانی نیشتیمان و ئاشتی جیهانی.

لە سەرەتادا ئەم هەوڵە فێربوونە دەربارەی پەیڕەوکردنی کارامەیی و بەها و چەمکە کۆمەڵایەتییەکان. هەوڵدرا شێوازە کلاسیکیەکە تێپەڕێنین زیاتر بوار بە خودی منداڵ بدرێت لە ڕێگەی تێگەیشتن و وەرگرتن و جێبەجێکردنی کارامەیی و بەها و زانستە کۆمەڵایەتییەکان ئەوان خۆیان لە ڕەفتاریاندا پێشەنگی گۆڕانکارییەکان بن بەهۆی تاقیکردنەوەی چالاکییەکان و وروژاندنی پرسیاری کۆزانیاری و پڕۆژە هاوبەشەی نێوان خۆیان. لە ڕێگەی بابەتەکانی ئەم کتێبەوە دیدی تایبەت بە خۆیان هەبێت بۆ ئایندە و سەرکردایەتی گۆڕانکارییەکان بکەن.

مامۆستای بەڕێز: ئەم پرۆگرامە بۆ تاقیکردنەوە نییە، ئامانجی فێربوون لەم پرۆگرامە ئەوەیە قوتابیان کاراکتەری سەرەکی بابەتەکانن لە ڕێگەی چالاکی و بیرکردنەوە و گفتوگۆکردن و ڕاهێنانەوە، با خۆیان سەرپشک بن لە چۆنیەتی ئەنجامدانی. کاری

بەڕێزتـان بەشـداریکردنە لـە ڕێگـەی سەرپەرشـتیکردن و دابەشکردنی ڕۆڵە سـەرەکییەکان لـە کات و چالاکییەکانـدا.

دایک و باوکی بەڕێز: ئـەم پرۆگرامـە ڕۆڵـی ئێـوە کارا دەکات چـۆن ئێـوە بەشـێکن لـە بەرەوپێشـبردنی کارامەیـی و بەهـاکان بەشـداربن لـە چالاکـی و وەڵامدانـەوەی ئـەو پرسـیارە بویرانـەی کـە منداڵەکانتـان لەگەڵتـان هاوبـەش دەبـن.

قوتابیانی بەڕێز: ئەمـە هەولێکـە بـۆ چالاکبوونـی توانـاکان و کارامەییـە خودییەکان، کـە خـۆت بەشـێک بیـت لـە گۆڕانکارییـەکان بـە گیانێکـی سـەرکردە تێڕوانینـەکان بـۆ ئاینـدە بەرنامەڕێـژ بکەیـت، سـەرجەم چالاکییـەکان کـاری ڕۆژانـەی تۆیـە کـە لـەم پرۆگرامـە خراوەتـە ڕوو بۆیـە ئاراسـتەی هەمـوو تێگەیشـتنەکان لـە چالاکییـەکان لـە بیرکردنـەوەی تۆدایـە تەنهـا کـاری ئێمـە ڕێکخسـتن بـووە بـە پێـی کات و شـوێنی پێگەیشـتنی هـزر و بیـری تـۆی بەڕێـز.

بێگومـان لـە کاتـی جێبەجێکردنـی ئەم پرۆگرامـەدا ڕووبەڕووی کۆمەڵێک گرفت دەبینەوە، بـەڵام بـە هاوکاریـی هەمـوو لایـەک هەوڵدەدرێـت هەمـوو شـتێک لـە بەرژەوەنـدی منـداڵ بێـت و هەرخـۆی چەقـی فێربوونـی گۆڕانکارییـەکان بێـت، چونکـە ئـەم پرۆگرامـە بـە پێـی پێوەرەکانـی بەڵگەنامـەی پرۆگرامـەوە ئەنجامدراوە.

ئامادەکاران

ناوەڕۆک

بەشی یەکەم : هاووڵاتیبوون (ناسنامە)

یەکە	ژمارەی لاپەڕە
من	١٠
من و خێزانەکەم	١٨
من و دەوروبەرەکەم	٢٤
من و قوتابخانەکەم	٢٩
من و کۆمەڵگەکەم	٣٤

بەشی دووەم : مافەکان (مافەکانم)

یەکە	ژمارەی لاپەڕە
مافەکانم	٤٢
مافی خوێندن	٤٦
قوتابخانە جێگەی هەمووانە	٥٤
	٥٧
مافی پەروەردە و فێرکردن	٦٣

بەشی سێیەم : کارامەییەکان (کارامەیی تەندروستی)

یەکە	ژمارەی لاپەڕە
پاکوخاوێنی	٧٢
چاودێری تەندروستی	٧٥
خۆراکی تەندروست	٧٨
خۆپاراستن	٨١

بەشی چوارەم : بەهاکان (بەهای کەسی)

یەکە	ژمارەی لاپەڕە
ڕاستگۆیی	٨٩
سۆز و خۆشەویستی	٩٢
دەسپاکی	٩٧
دڵسۆزی	١٠٣

بەشی یەکەم: هاووڵاتیبوون (ناسنامە)

من

من و خێزانەکەم

من و دەوروبەرەکەم

من و قوتابخانەکەم

من و کۆمەڵگەکەم

دەرهاوێشتەی فێربوون

١- ناسینی ناوی خۆی.

٢- زانینی تەمەن و شوێنی خۆی.

٣- تێگەیشتن لە مانای خێزان.

٤- ناسینی ئەندامانی خێزانەکەی.

٥- پۆلێنکردنی خۆی لەناو خێزاندا.

٦- زانینی ژینگەی دەوروبەری.

٧- کاریگەریی بۆ خاوێن ڕاگرتنی ژینگەکەی.

٨- هەڵێنجانی ئەوەی کە خۆی بەشێکە لە پێکهاتەی قوتابخانە.

٩- جیاکردنەوەی ڕەفتاری گونجاو لە قوتابخانە.

١٠- پارێزگاریکردن لە کەلوپەلەکانی قوتابخانە.

١١- جیاکردنەوەی شێوازی ژیان لە کۆمەڵگە.

ئامانجی فێربوون

١- دروستکردنی ناسنامەی کەسێتی.

٢- پێناسەکردنی خێزانەکەی.

٣- پابەندبوون بە ڕێساکانی خێزان.

٤- ئینتیمای بۆ قوتابخانە.

٥- هاوڕێی قوتابخانە.

٦- ناسینی زمان و کوولتور و ڕۆشنبیریی کۆمەڵگە.

٧- ئینتیمای بۆ نیشتیمان.

٨- ئەرکی تاک بەرامبەر نیشتیمان.

من

٢ بەشە وانە

من ناوێکم هەیە.

ناوی من ....

تەمەنم .... ساڵە .

دانیشتووی ....م .

حەزم لە ....

من حەزم لە :
وێنەکێشانە
تۆپە
بووکەشووشەیە
مەلەوانیە

پەت پەتێنە
پایسکلە
گۆرانی گوتنە
ئای پادە

چەند وشەیەک بۆ فێربوون

مامۆستاکەم | هاوڕێکەم | من

بیرکردنەوە

چالاکی: کارتی ناسنامە

ناو ....

ڕەگەز کوڕ کچ

تەمەن ٥ ٦ ٧

ڕاهێنان

دوو لە حەزەکانت لە خوارەوە بنووسە.

من و خێزانەکەم

هەموومان خێزانێکمان هەیە

خێزانەکەی من پێکهاتووە لە:

دایک | باوک | برا | خوشک

من ڕێز لە خێزانەکەم دەگرم
من هەموویانم خۆشدەوێ

پابەندی ڕێساکانی
ماڵەوە دەبم

چەند وشەیەک بۆ فێربوون

دایک | باوک | برا | خوشک

بیرکردنەوە

من چەندەمین کەسی خێزانەکەمم؟

(....................)

چالاکی ناوی ئەندامانی خێزانەکەم دەنووسم

چالاكیی ئاخاوتن

من و دەوروبەرەکەم

٢ بەشە وانە

قوتابخانە
هەموومان ژینگەی قوتابخانە دەپارێزین

بیردەکەمەوە بۆ ئەوەی فێربم

ڕاهێنان

چالاکی
دیاریکردنی ڕۆژی
پاککردنەوەی پۆلەکەمان

من و قوتابخانەکەم

٢ بەشە وانە

چالاكی

چەند وشەیەک بۆ فێربوون

قوتابخانە | پۆل | هاوڕێی قوتابخانە

ڕاهێنان

چالاکی

ڕەفتاری شیاو لە قوتابخانە هەڵدەبژێرم

- هاوکاری
- شەڕکردن
- پاکوخاوێنی
- دەنگە دەنگ (دەنگی بەرز)
- قسە دەکەم بێ ئەوەی دەست هەڵببڕم

بیردەکەمەوە

دوو بنەمای خۆشەویستی قوتابخانە بە هاوڕێکانم دەڵێم.

چالاکی تێڕوانین

گەشتی
هاوڕێیانی قوتابخانە

من و کۆمەڵگەکەم

٢ بەشە وانە

پۆلیسی هاتوچۆ
کەسانی جیاواز لە
کۆمەڵگەکەمدا هەن
پزیشک
قوتابی

چەند وشەیەک بۆ فێربوون

پێشمەرگە | پۆلیسی هاتوچۆ | بەڕێوەبەر | یاریزان

چالاکی

ئەم وێنانەی خوارەوە ڕەنگ بکە

کورد

تورکمان

عەرەب

بیرکردنەوە

لە کۆمەڵگەکەم نەتەوەی جیاواز هەیە؟

ناو بازنەکە ڕەنگ دەکەم

○ کورد ○ عەرەب ○ تورکمان

○ سریان ○ ئەرمەن

گفتوگۆکردن

لەگەڵ مامۆستا گفتوگۆی ئەم شوێنانە دەکەین

مۆڵ
نەخۆشخانە
شەقام
پارک

بیردەکەمەوە و گفتوگۆ دەکەم

بە ڕەنگکردنی یەکێک لەم پیشانە خزمەتی نیشتیمانەکەم دەکەم

هونەرمەند

ماموستا

دارتاش

پۆلیس

ئەندازیار

پزیشک

ئەرکی ماڵەوە

ئەم شارانە بەئاراستەکانیان دەگەیەنم

هەڵەبجە

کەرکوک

دهۆک

سلێمانی

هەولێر

بەشی دووەم: مافەکان (مافەکانم)

مافەکانم

مافی خوێندن

قوتابخانە جێگەی هەمووانە

مافی پەروەردە و فێرکردن

مافی ژیانم هەیە

دەرهاویشتەکانی فێربوون

١- دروستکردنی لیستی مافەکان.

٢- پێناسەکردنی مافەکانی منداڵ.

٣- زانینی مافەکان.

٤- هاوڕێیەتی لە قوتابخانە.

ئامانجی فێربوون

١- ناساندنی مافەکانی منداڵ.

٢- پابەندبوون بە مافەکان.

٣- بایەخدان بە وەرگرتنی مافەکانم لە خوێندن.

٤- هەڵێنجانی ئەو ڕاستییەی کە خوێندن مافی هەموو کەسێکە.

٥- ناسینی مافەکانی خۆی لە پەروەردە و فێرکردن.

٦- زانینی پەیوەندی نێوان پەروەردە و فێرکردن.

مافەکانم

٢ بەشە وانە

مافەکانی خۆم دەزانم
ئێمە هەموومان مافمان هەیە

چەند وشەیەک بۆ فێربوون

مافەکان | چارەسەرکردن | یاریکردن

گفتوگۆکردن

بیر لەم وێنانە دەکەمەوە و لەگەڵ مامۆستاکەم گفتوگۆ دەکەم

بیرکردنەوە

ئەم دەستەواژانە بەوێنەی گونجاو دەگەیەنم.

- هاوکاریی هاوڕێکەم دەکەم

- گوێ لە مامۆستا دەگرم

- بە ڕیز دەوەستم

- پاکوخاوێنی پۆلەکەم دەپارێزم

چالاكیی بە گروپ

مافی خۆمانە لەگەڵ هاوڕێكانم تیپی فتبۆڵێن دروستبكەین

ڕاهێنان

لەماڵەوە هەوڵدەدەم
لەگەڵ دایک و باوکم
باسی مافەکانی منداڵان بکەین

بیردەکەمەوە و فێردەبم

ڕاهێنان

ڕێکخستن: بۆ ناسینی مافەکانت ئەم پیتانە بە پێی ژمارەکانیان ڕێکبخە

ا ٢	ی ٤	ی ٥	د ١١	م ١	ک ٩
ر ١٠	ف ٣	ی ٨	ا ٦	ن ١٢	ر ٧

خەیاڵکردنەوە

ئەم وێنەیە پێمدەڵێت:

١–هۆی غەمباری منداڵەکە چییە؟

٢–ئەو مافە چییە کە منداڵەکە لێی بێبەش بووە؟

٣–چۆن هاوکاریی منداڵەکە بکەین؟

سوود لەم وشانە ببینە

(هەژاری، بێبەش بوون لە خوێندن، حەزکردن لە یاری، جیاوازیکردن، ناساندنی مافەکان)

مافی خوێندن

٢ بەشە وانە

چەند وشەیەک بۆ فێربوون

- بنەما
- مافەکانی مرۆڤ
- مافی خوێندن
- مامۆستا

چالاکی

هەموو منداڵێک لە داهاتوودا مافی خۆیەتی پیشەیەک هەڵبژێریت
من حەزدەکەم ببم بە (ناو بازنەکە ڕەنگ دەکەم)

ماموستا

پزیشک

یاریزان

ئەندازیار

پۆلیس

بۆیاغچی

چالاکی

پرسیارکردن

پرسیار لە ئەندامانی خێزانەکەت بکە: بۆچی هەندێک منداڵ لە خوێندن بێبەشن و کار دەکەن؟

بیر دەکەمەوە مافی خوێندن بە خۆڕایی ئەمانە دەگرێتەوە

(چوون بۆ قوتابخانە، کتێب، پەڕاوگە، گۆرەپانی یاریکردن، بوونی ژینگەیەکی ئارام، پێداویستی قوتابخانە)

قوتابخانە جێگەی هەموومانە

٢ بەشە وانە

چەند دەستەواژەیەک بۆ فێربوون

خاوەن پێداویستی تایبەت	مافی هەموومانە
بەختەوەر	قوتابخانە جێگەی هەموومانە

بەبێ جیاوازی لە قوتابخانە هەمووومان هاوکاریی یەکتری دەکەین

چالاکی :

نیشانەی(✓)بەرامبەر ڕەفتاری باش

نیشانەی(✗)بەرامبەر ڕەفتاری خراپ دادەنێم

☐	تووڕەیی	نووسین لەسەر دیوار	☐
☐	یارمەتی هاوڕێکەم دەدەم	هاوکاریی خاوەن پێداویستی تایبەت دەکەم	☐
☐	لەکاتی قسەکردن هاوار دەکەم	لەڕیز دەوەستم	☐

چالاکی

ڕێگەی ونبوو

چالاکی

ناوی سێ لە مامۆستاکانم دەنووسم

بیردەکەمەوە و فێردەبم

نیشانەی (✔) بۆ دەستەواژەی گونجاو دادەنێم ئەوەی نەگونجاوە بەجێی دەهێڵم

هاوڕێکەم ئایینی لە من جیاوازە

گفتوگۆی لەگەڵ دەکەم ☐	یاری لەگەڵ دەکەم ☐
دوور دەکەومەوە لێی ☐	هاوکاریی دەکەم ☐
گاڵتەی پێ دەکەم ☐	لەکاتی نەخۆشی سەردانی دەکەم ☐

ڕاهێنان

ئەوانەی شایەنی خۆشەویستی و ڕێزگرتنن ناو بازنەکە ڕەنگ دەکەم

◯ باپیرە	◯ تەلەڤزیۆن	◯ دراوسێ
◯ تۆپەکەم	◯ دایکم	◯ باڵندە

پرسیار

پرسیار لە دایک و باوکت بکە پێکەوەژیان چی دەگەیەنێت؟
دواتر وەڵامەکەی لە ناو پۆل باسبکە

پرۆژە

به هاوكاری مامۆستا لەگەڵ هاوپۆلەكانم گفتوگۆی ئەوە دەكەین قوتابخانە جێگەی هەموو جیاوازییەكان دەبێتەوە و خاڵەكان دەنووسینەوە

ئەركی ماڵەوە

لەگەڵ دایک و باوكم باسی ئەوە دەكەین كوردستان نیشتیمانی هەموومانە ئەگەر جیاوازیش بین

چالاکی: گەیشتن بەئامانج

لەگەڵ هاوپۆلەکانم بەهاوکاری مامۆستاکەم
بەرنامەیەک دادەنێین بۆ هاوکاریکردنی خاوەن
پێداویستی تایبەت

مافی پەروەردە و فێرکردن

٢ بەشە وانە

ڕاهێنان دەکەم

لە ژمارە (١ تاوەکو ٥) بە پێی گرنگییان ڕیزبەندی پەروەردە ئەرکی کێیە.

کۆمەڵگە ( ) دایک و باوک ( )

دەوڵەت ( ) قوتابخانە ( )

ڕێکخراوەکان ( )

چالاکی

دەخوێنم بۆ ئەوەی ببم بە

١- ....

٢- ....

٣- ....

زاراوەکان

پەروەردە | ژینگەیەکی ئارام | ئایندە | توندوتیژی

بیردەکەمەوە و فێردەبم

پەروەردەی دوور لە توندوتیژی چییە؟

به هاوکاری مامۆستاکەم بنەماکانی ژینگەیەکی ئارام دەنووسم

گفتوگۆ

بە هاوکاریی هاوپۆلەکانت ئەو کارانە بڵێ کە هاوکاریی هاورێیەکی خاوەن پێداویستی تایبەتت کردووە

ئەرکی ماڵەوە

بە هاوکاریی دایک و باوکم بە دوو خاڵ باس لە ڕێزگرتنی یاساکانی قوتابخانە دەکەین و دواتر لە پۆل بۆ هاوپۆلەکانم باسی دەکەم.

پرۆژە (کارکردن بە گروپ)

(پەروەردە و فێرکردن مافی هەمووانە)
ئەمە لە پۆلدا، بە هاوکاریی مامۆستا ڕاڤەدەکەین.

مافی گەشتی قوتابخانەم هەیە

بەشی سێیەم: کارامەییەکان (کارامەیی تەندروستی)

پاکوخاوێنی
چاودێری تەندروستی
خۆراکی تەندروست
خۆپاراستن

دەرهاویشتەکانی فێربوون

١–زانینی کارامەییەکان.

٢–زانینی بەرنامەی خۆراکی تەندروست.

٣–جیاکردنەوەی خۆپاراستن و چارەسەرکردن.

٤–نرخاندنی گرنگیی ژیانیکی تەندروست.

ئامانجی فێربوون

١-کارکردن لەسەر کارامەییەکانی تاک.

٢-پەیڕەوکردنی بنەماکانی پاکوخاوێنی.

٣-زانینی مەرجەکانی تەندروستی.

٤-جیاکردنەوەی خۆراکی تەندروست و نا تەندروست.

٥-زانینی هەنگاوەکانی خۆپاراستن.

ددانەکانم دەشۆم

پاکوخاوێنی

٢ بەشە وانە

بەهاوکاری هاوڕێکانم پۆلەکەمان پاکوخاوێن ڕادەگرین

نیشانەی (✓) ڕاست بەرامبەر کرداری ڕاست دادەنێم

چالاکی

نیشانەی ڕاست (✔) بەرامبەر وێنەی ڕاست دابنێ

ڕاهێنان

خشتەیەکی هەفتانە دروستبکەن و تیایدا بنووسن
چەند جار ئەم کارانە دەکەیت

لە هەفتەیەکدا					
کار	ددان شتن	نینۆککردن	خۆشتن	وەرزشکردن	پاککردنەوەی پۆڵ
ژمارە					

تەندروستی

٢ بەشە وانە

چالاکی

ئەمانە بە یەکتر دەگەیەنم

بۆنکردن	
بینین	
بیستن	
تامکردن	

نیشانەی(✓) بەرامبەر وێنەی ڕاست دادەنێم

بیردەکەمەوە و گفتوگۆ لەگەڵ مامۆستاکەم دەکەم
مافی خۆمە چاودێری تەندروستیم هەبێت

چالاکی

لە تیشکی گەرمای هاوین و سەرمای زستان

خۆم دەپارێزم ☐

یاری دەکەم ☐

سەیری تیشکی خۆر دەکەم ☐

ڕاهێنان

لەم شوێنە چارەسەری خۆم دەکەم

☐

☐

☐

☐

ئەرکی ماڵەوە

لەگەڵ دایک و باوکم لەسەر ئەو ڕەفتارانەی دەبێتە
هۆی پاراستنی تەندروستی چاو و ددان، گفتوگۆ دەکەم.

خۆراکی تەندروست

٢ بەشە وانە

هێلکە

زەیتون

شیر

تەماتە

نان

قوتابیەک دەڵێت: بۆ ئەوەی تەندروستیم باش بێت
خۆراکی سەر داپۆشراو دەخۆم

(خۆراکی داپۆشراو)

(خۆراکی دانەپۆشراو ، مێش و مەگەز)

چەند وشەیەک بۆ فێربوون

مافی خۆراک | تەندروستی | وەرزش | تیشکی خۆر

چالاکی

سوودی هەریەک لەمانە باسبکە:

هێلکە

گۆشت

نان

میوە

کێک

شیر

ماست

پەنیر

تەماتە

خۆپاراستن

٢ بەشە وانە

تیشکی بەهێزی خۆر

مێش و مەگەز

سەرمای زستان

خۆراکی دانەپۆشراو

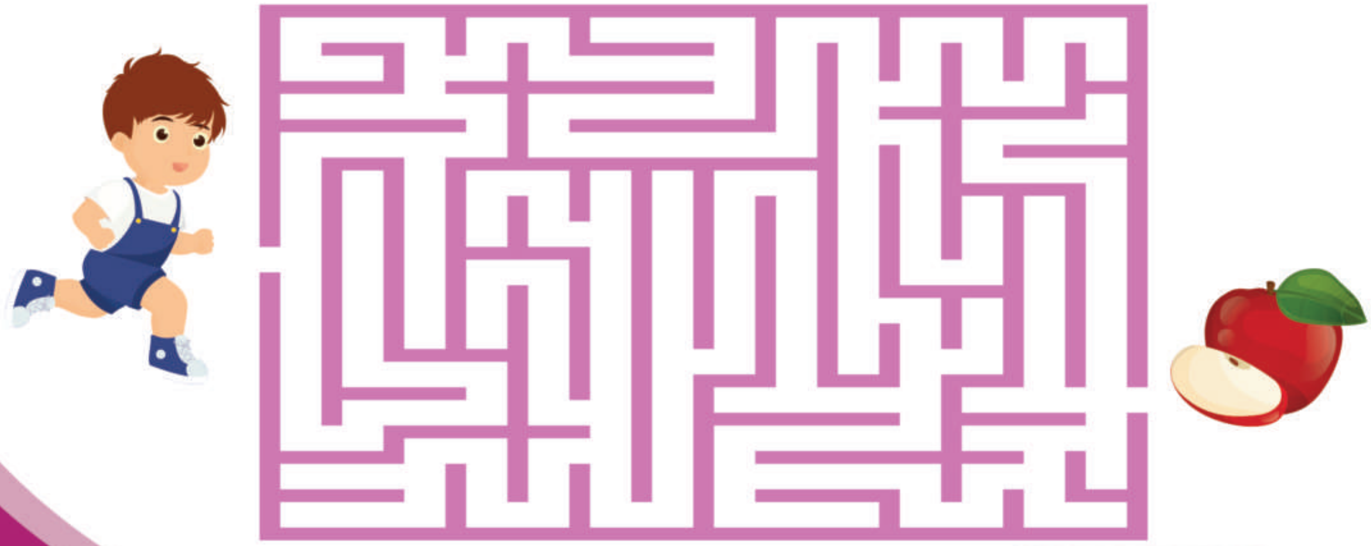
ئەركی ماڵەوە

ئەو خۆراكە تەندروستانەی لە قوتابخانە باسمان كرد
بە خێزانەكەم دەڵێم

بیردەكەمەوە

خۆراكی تەندروست تەمەن درێژ دەكات

چالاكیی ناو پۆل



خۆم لە کرداری چەوت و خراپ دەپارێزم نیشانەی(✓) لە بازنەکە دادەنێم

درۆ ◯	ڕاستگۆیی ◯	دەنگە دەنگ ◯
ئاو بە فیڕۆدان ◯	نینۆکی درێژ ◯	خۆراکی تەندروست ◯
شەڕانگێزی ◯	پاکوخاوێنی قوتابخانە ◯	ڕێکخستنەوەی ژوورەکەم ◯

چەند وشەیەک بۆ فێربوون

خۆپاراستن

ڕەفتاری باش

ئاو بە فیڕۆدان

شەڕانگێزی

پرسیار

خۆپاراستن لە چی باشترە؟ ________________

ڕاهێنان

ئەم وێنەیە ڕەنگ بکە

بیردەکەمەوە

خۆپاراستن ڕەفتارێکی پەسەندە

ئەرکی ماڵەوە

گفتوگۆ لەگەڵ ئەندامانی خێزانەکەم دەکەم لەسەر ئەو شتانەی لە ماڵەوە زیانمان پێ دەگەیەنێت.

ئاو بە فیڕۆدان

چەقۆ

تەباخ

نزیک دانیشتن بەرامبەر تەلەفزیون

پەرداخی شکاو

پلاکی کارەبای شکاو

مافی خۆمە چاودێری تەندروستم هەبێت

بەشی چوارەم: بەهاکان (بەهای کەسی)

- ڕاستگۆیی
- سۆز و خۆشەویستی
- دەسپاکی
- دڵسۆزی

دەرهاویشتەکانی فێربوون

١-شیکردنەوەی ڕاستگۆیی.

٢-زانینی گرنگی ڕاستگۆیی.

٣-زانینی پێویستی سۆز و خۆشەویستی.

٤-پابەندبوون بە بنەماکانی دەسپاکی.

٥-شیکردنەوەی ڕەهەندی دڵسۆزیی.

٦-درککردنی بە کاری هاوبەش لەگەڵ کەسانیتر وەکو بنەمای دڵسۆزیی.

ئامانجی فێربوون

١-فێربوونی ڕاستگۆیی.

٢-زانینی کاریگەری ڕاستگۆیی.

٣-هەڵبژاردنی کەسانی ڕاستگۆ.

٤-جیاکردنەوەی سۆز و خۆشەویستی.

٥-هەستکردن بە سۆزی کەسانی دیکە.

٦-ئاڵوگۆڕکردنی سۆز و خۆشەویستی.

٧-پابەند دەبێت بە دەسپاکی وەکو بنەمای بەهاکان.

٨-جیاکردنەوەی دەسپاکی لەڕەفتارەکانی دیکە.

٩-هەوڵدان بۆ کاری دڵسۆزیی لەبەرامبەر کەسانی دیکە.

١٠-درککردنی کاری دڵسۆزیی لە پەیوەندی کۆمەڵایەتییەکان.

ڕاستگۆیی

٢ بەشه وانه

بەهاکان دوو جۆرن

١-بەها گشتییەکان (جیهانییەکان) کە هەموومان لەسەری ڕێککەوتووین وەکو بەهای (مرۆڤایەتی، کۆمەڵایەتی، ئاکاری، ....)

٢-بەها تایبەتییەکان (نێوخۆییەکان) کە تایبەتن بە شوێنێک و نەتەوەیەک وەکو بەها (نەتەوەییەکان، کولتوورییەکان و دابونەریت

ئالا و سارا دوو قوتابی پۆلی یەکەمی بنەڕەتین بە دایکیان گوت: حەز دەکەین بنەماکانی ڕاستگۆییمان پێ بڵێیت، دایکیان گوتی:
فێربوونی ڕاستگۆیی بەرپرسیارێتی خێزان و قوتابخانەیە، و بنەماکانی ئەمانەن (بوێری، دڵسوزیی، ئاکاری جوان...).

مامۆستا بە قوتابیان دەڵێت: کێ دەزانێ بنەماکانی ڕاستگۆیی چییە؟

ناو بازنەکە ڕەنگ بکە

◯ بوێری	◯ دڵسوزیی
◯ ڕاستی	◯ ترسنۆکی
◯ یاریکردن	◯ شەرمکردن

ڕاستگۆیی لەماڵەوە بریتیە لە:

چەند وشەیەک بۆ فێربوون

ڕاستگۆیی | بەهاکان | بوێری | ئازایەتی | شەرمکردن

بیردەکەمەوە

من ڕاستگۆم بەرامبەر بە:

دایک و باوکم	مامۆستاکانم
هاوڕێکانم	نیشتیمانەکەم
خۆم	دراوسێکانم

ڕاهێنان

هەوڵدەدەم بنەماکانی ڕاستگۆیی بەرامبەر مامۆستاکانم لە پۆل باس بکەم

چالاکیی پێکەوەیی

لەگەڵ هاوپۆلەکانم بنەماکانی ڕاستگۆیی هەڵدەبژێرین

توندوتیژی	گفتوگۆکردن	تووڕەیی
هاوکاری	قسەنەکردن	دڵسوزیی

سۆز و خۆشەویستی

٢ بەشە وانە

ئەو کەسانەی خۆشمدەوێن بازنەکەیان ڕەنگ دەکەم

- ◯ دایک و باوک
- ◯ مامۆستاکەم
- ◯ قوتابخانەکەم
- ◯ نیشتیمانەکەم

ئەو پیشانەی خۆشمدەوێن نیشانەی ڕاست (✓) بەرامبەری دادەنێم

- ☐ پزیشکی
- ☐ مامۆستایەتی
- ☐ کارگوزاری
- ☐ پێشمەرگایەتی
- ☐ کرێکاری
- ☐ پاریزەری
- ☐ بازرگانی
- ☐ ڕۆژنامەنووسی

هاوکاریی منداڵە بچووکەکەمان دەکەم

من لەگەڵ جوجەڵەکان یاری دەکەم و ئاویان پێدەدەم چونکە سۆز و خۆشەویستیم بۆیان هەیە.

چەند وشەیەک بۆ فێربوون

سۆز | خۆشەویستی | تووڕەیی | هەڵەکردن

چالاکی

ئەوانەی بنەمای سۆزوخۆشەویستییە ناو بازنەکانیان ڕەنگ دەکەم

- ◯ ڕاستگۆیی
- ◯ درۆکردن
- ◯ پەیوەندیکردن
- ◯ سەردانیکردن
- ◯ یارمەتیدان
- ◯ پشتگۆخستن

ئەمانەی خوارەوە بە پێی خۆشەویستیم بۆیان هەڵدەبژێرم ژمارەیان بۆ دادەنێم

- ☐ دایک و باوکم
- ☐ هاوڕێکەم
- ☐ مامۆستاکەم
- ☐ نیشتیمانەکەم
- ☐ یارییەکانم
- ☐ قوتابخانەکەم

گفتوگۆکردن

مامۆستا لەگەڵ قوتابیان باسی سۆز و خۆشەویستی دەکات

کردار

پڕۆژە

لەگەڵ هاوپۆلەکانم باسی دابەشکردنی بەرپرسیاری بۆ بابەتی خۆشەویستی نیشتیمان، دەکەین.

مافی خۆمە ژینگەیەکی پاکم هەبێت

دەسپاکی

٢ بەشە وانە

مامۆستا باسی بنەماکانی دەسپاکی دەکات

ڕاستگۆیی

پابەندبوون بەکات

ڕێزگرتن لە یاسا

هاوکاریکردن

خۆشەویستی قوتابخانە

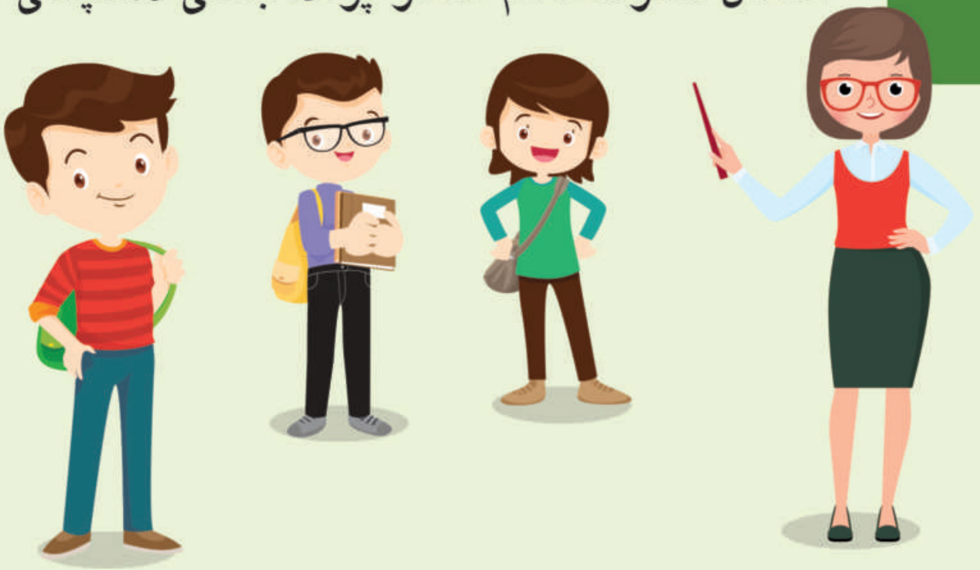
جێبەجێکردنی کارەکانم

دەستەواژەکان

دەسپاکی | پابەندبوون بە کات | ڕێزگرتن لە یاسا

چالاکی

لەگەڵ مامۆستاکەم لەناو پۆلدا باسی دەسپاکی دەکەم.



بیردەکەمەوە و فێردەبم

ئەوانەی ڕەفتاری باشن، ڕەنگیان دەکەم

- ◯ ڕاستگۆیی
- ◯ شەڕکردن
- ◯ ئاشتی
- ◯ ڕێزگرتن لە یاسا
- ◯ توندوتیژی
- ◯ پێکەوەژیان

ڕاهێنان

کردار

لەکاتی شکاندنی یاریی هاوڕێکەم ڕەفتارم چۆن دەبێت؟

نیشانەی ڕاست (✓) بەرامبەر دەستەواژەی دروست دادەنێم

- [ ] ئەو شوێنە بە جێدەهێڵم
- [ ] ڕاستگۆیانە پێی دەڵێم
- [ ] خۆم بێدەنگ دەکەم
- [ ] هاوکاری دەکەم بۆ چاککردنەوەی یارییەکە
- [ ] داوای لێبوردن دەکەم
- [ ] دووبارە یارییەکە دەشکێنم

ڕاهێنان: کاری گروپ

دڵسۆزی

٢ بەشە وانە

مامۆستا باسی مەرجەکانی دڵسۆزیی بۆ قوتابیان دەکات

وا دابنێ تۆ ڕۆژنامەنووسی قوتابخانەی هاوڕێی، چاوپێکەوتن لەگەڵ ڕابەری پۆل بکە، بۆ باسکردن بنەماکانی دڵسۆزیی.

بیرهێنانەوە

لەگەڵ خوشک و براکانم باسی دڵسۆزیی دەکەین

به شێوەی زارەکی لە پۆل باس لەم دەستەواژانە دەکەین

یارمەتیدانی دایک و باوکمان

پاکڕاگرتنی ژووری نووستن

خاوێنکردنەوەی باخچەی ماڵ

پابەندبوون بە بەڵێنەکان

چەند وشەیەک بۆ فێربوون

کاری هاوبەش

خۆبەخشی

پلان

کارکردن

چالاکی

لەگەڵ هاوپۆلەکانت باسی کاری هاوبەش بکە
(لەکاتی پێویست یارمەتی هاوڕێکانم دەدەم)

چالاکی

من بۆ ژینگەی قوتابخانەکەم دڵسۆزم، بە،هاوکاریی مامۆستاکەم گفتوگۆی لەسەر دەکەین.

ڕاهێنان

بە یارمەتی مامۆستاکەم گفتوگۆ لەسەر ئەم دەستەواژەیە دەکەم (سەرکەوتن لە خوێندندا نیشانەی دڵسۆزییە)

ئەرکی ماڵەوە

لەگەڵ خێزانەکەمدا باسی دڵسۆزیی بەرامبەر دایک و باوک دەکەم، دوایی لە پۆلدا گفتوگۆی لە سەر دەکەین.

پڕۆژە

بە هاوکاریی مامۆستای بابەت بەرنامەیەک دادەنێین تا بزانین لە کاتی پشووی هاوین چ کارێکی هاوبەش بکەین وەک بنەمای دڵسۆزیی.
نیشانەی (✔) بەرامبەر دڵسۆزیی دادەنێم.

- ◯ یارمەتی دایک و باوکم دەدەم.
- ◯ بەشداری خولی مۆسیقا دەکەم.
- ◯ لەگەڵ هاوڕێیەکانم چیرۆک دەخوێنمەوە.
- ◯ لەگەڵ باوکم باخچەی ماڵ پاک دەکەینەوە.
- ◯ لەگەڵ خێزانەکەم بەرنامەی گەشت دادەنێین.

لە پێناو پاراستنی ژینگە هاوکار دەبین

ژینگە ژیانمانە با بیپارێزین

پارێزگاری لە تەندروستی ددانەکانت بکە..
تەندروستیت جێگەی بایەخمانە

چۆن دەم و ددان بە خاوێنی ڕادەگرین؟

- هەموو شەوێک پێش خەوتن ددانەکانت بشۆ.
- بەیانیان دوای نانخواردن یان دوای شیرینی خواردن ددانەکانت بشۆ.
- ماوەی ددان شتن (٢–٣) خولەک بخایەنێت
- پێویستە ددانەکان لەسەرخۆ بشۆین.
- نابێت فڵچەی خوار بەکار بهێنی، چونکە زیانی زیاتر دەبێت لە سوودەکانی.
- بەکارهێنانی پەتی ددان بۆ پاککردنەوەی نێوەندی ددانەکان، چونکە نێوەندی ددانەکان بە فڵچە پاک نابنەوە.

من دوارۆژم بۆیە گرنگی بە تەندروستی دەدەم

خواردنی
تەندروست
خواردنی
ناتەندروست
تۆ خاوەن بڕیاری

هێماکانی هاتوچۆ

منداڵ لە پێشەوەیە

پیادەڕەوێک
لە پێشەوەیە

پەڕینەوەی پیادە

پیادە ڕۆیشتن
قەدەغەیە

پیادە ڕۆیشتن
قەدەغەیە

تونێلی پەڕینەوەی
پیادە

ترافیک لایت
لە پێشەوەیە

کارکردنی سەرشەقام
لە پێشەوەیە

پردی پەڕینەوەی
پیادە

من بەڵێن دەدەم
ڕێساکانی هاتوچۆ بپارێزم

ڕەفتاری
نەشیاو
هۆشیاری هاتوچۆ .. دڵنیایی ژیانە

سوودەکانی خوێندنەوە

١ بەهێزکردنی توانای زمانەوانی

٢ بەهێزکردنی توانای نووسین

٣ زیادکردنی باوەڕبەخۆبوون

زیاتر بخوێنەوە... زیاتر دەبینیت

بە خوێندنەوە شتی نوێ دەدۆزمەوە

قوتابی خۆشەویست:
خوێندنەوە دەرگایەکە بۆ ((ڕابردوو و ئێستا و دوارۆژ)) بە بەردەوامی کاتێکی تایبەت دیاری بکە بۆ خوێندنەوە.

ئامانجەکانی پەرەپێدانی بەردەوام

١

ئامانجی یەکەم
نەهێشتنی هەژاری

یەکەم ئامانجی ئامانجەکانی پەرەپێدانی بەردەوام بنەبڕکردن و کۆتایی هێنانە بە هەژاری بە هەموو جۆر و شێوەکانی تا ساڵی ٢٠٣٠.

ئەم پرۆگرامە بە سپۆنسەری

ڕێکخراوی نەتەوە یەکگرتووەکان بۆ منداڵان (یونیسێف) ئامادەکراوە