چاپی ئەزموونی

وەزارەتی پەروەردە
بەڕێوەبەرایەتیی گشتیی پرۆگرام و چاپەمەنییەکان

٢ کارامەیی و بەها کۆمەڵایەتییەکان

پۆلی دووەمی بنەڕەتی
کتێبی قوتابی

ئامادەکاران

عبيد خضر فتح الله | عبدالله رشيد حسن | جمال عمر عبدالله

د.نبيل فتحى حسين | عـمـر علي شريف | يوسف عثمان حمـد

کاوه عـمر حـمـد

بەڕێوەبەرایەتیی گشـتیی پرۆگـرام و چاپەمەنییەکان بە سوپاسـەوە تێبینی و وپێشـنیارەکانتان دەربارەی ئـەم کتێبە لە ڕێگـەی ئیمێڵـی: 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: عمر علي شريف
سەرپەرشتی هونەری چاپ: عثمان پيرداود كواز - ئاری محسن أحمد
دیزاینی بەرگ و ناوەوە: رەوەند سعيد صابر
ژمارەی سپاردن:
تیراژ:
چاپ: چاپخانەی

چاپی یەکەم | ٢٠١٩ زاینی | ١٤٤٠ کۆچی | ٢٧١٩ کوردی

کوردستان
نیشتیمانی هەمووان

هۆکارەکانی خوێندنی پرۆگرامی کارامەیی و بەها کۆمەڵایەتییەکان لە قۆناغی بنەڕەتی:

لە کاتێکدا کە ئێمەی کوردستانی بە تامەزرۆیەوە باسی گرنگی 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 گۆڕانکاڕییەکان 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 بەشداریکردنە 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 بوێرانـەی کـە منداڵەکانتـان لەگەڵتـان هاوبـەش دەبـن.

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

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

ئامادەکاران

ناوەڕۆک

هاوولاتیبوون (من و ئەوانی دیکە)

یەکە	ژمارەی لاپەڕە
خێزانەکەم	١٢
هاوڕێکانم	١٦
دراوسێکانم	٢٠
گەڕەکەکەم	٢٤

مافەکان (مافە تاکە کەسییەکان)

یەکە	ژمارەی لاپەڕە
ژینگەی تەندروست	٣٠
مافی یاریکردن	٣٤
مافی پێداویستیی ژیان	٣٨
پاراستن لە توندوتیژی	٤٢

کارامەییەکان (کارامەیی پەیوەندیکردن)

یەکە		ژمارەی لاپەڕە
گوێگرتن	....	٤٨
ئاخاوتن	....	٥٢
گفتوگۆکردن	....	٥٦
پرسیارکردن	....	٦٠

بەهاکان (بەها مرۆڤایەتییەکان)

یەکە		ژمارەی لاپەڕە
سوپاسکردن	....	٦٦
سادەیی	....	٧٠
بەخشندەیی	....	٧٤
نهێنیپارێزی	....	٧٨

بەشی یەکەم

هاووڵاتیبوون

من و ئەوانی دیکە

یەکەی یەکەم	خێزانەکەم
یەکەی دووەم	هاوڕێکانم
یەکەی سێیەم	دراوسێکانم
یەکەی چوارەم	گەڕەکەکەم

ماوەی جێبەجێکردن

ژمارەی بەشەوانە ٨

ژمارەی هەفتە ٤

ئامانجی بەش

١- بەشێوەیەکی دروست کەسانی دەوروبەری خۆی بناسێ و مامەڵەیان لەگەڵ بکات.

٢- شارەزایی زیاتر لەبارەی کەسایەتی خۆی لەناو خێزان و کۆمەڵگە فێربێ.

٣- مافی منداڵ لەناو خێزان و ئەرکەکانی سەرشانی بەرامبەر خێزانەکەی دەزانێت.

٤- فێری گرنگی هاوڕێیەتی دەبێت.

٥- لەواتای دراوسێتی تێدەگات و ڕێز لە دراوسێیەکانی دەگرێت.

٦- فێری چۆنیەتی پاراستنی ژینگەی گەرەک دەبێت.

یەکەی یەکەم
خێزانەکەم

بیرۆکەی سەرەکی

خێزان کۆمەڵە کەسانێکن لەماڵەوە بەیەکەوە دەژین، بچووکترین یەکەی ناو کۆمەڵگەیە و لەچەند ئەندامێک پێکدێت وەک دایک و باوک و خوشک و برا. ئەندامانی خێزان پەیوەندی سۆز و خۆشەویستی لە نێوانیاندا هەیە، هەر ئەندامێک پێناسە و ئەرکێکی تایبەتی خۆی هەیە و ڕێز لە یەکتر دەگرن.

خێزانەکەی من

چالاکیی ناو پۆل

پرسیار و گفتوگۆ

١- خێزان چییە؟

٢- ئەندامێکم لە ناو خێزانەکەم، ڕۆڵی من چییە لە ناو خێزانەکەم؟

پێکهاتەی خێزان

کۆمەڵە کەسانێک لەماڵەوە بەیەکەوە دەژین پێیان دەگوترێ خێزان

چالاکیی ناو پۆل

١. خێزانەکەم لەمن و ....، ....، ....، .... پێکدێت.

٢. پەیوەندی .... لە نیوان ئەندامانی خێزاندا هەیە.

بەهێزکردنی زانیاری

خێــزان بۆ هەمــوو تاکێــک گرنگی خــۆی هەیــە، خێــزان ئەرکــی بەخێوکردن و پەروەردەکــردن و دابینکردنی پێداویســتییە جۆربەجۆرەکانی منداڵی لە ئەســتۆیە، خۆشەویســتی و دڵســۆزی ئەندامانــی خێزان لە ماڵێــک کۆدەکاتــەوە و دڵنیاییان پێدەبەخشــێت.

من فێردەبم

لەکۆمەڵگــەدا چەنــد جۆرێــک خێــزان هەیــە، بەجۆرێکیــان دەگوترێــت خێزانــی بچــووک کە لــە دایک و بــاوک و خوشک و بــرا پێکدێت لــە ماڵێکدا بەیەکەوە ژیــان بەســەر دەبــەن، ئــەوی دیکەیــان پێــی دەگوترێــت خێزانــی گــەورە کــە لــە دایــک و بــاوک و منداڵ و داپیرە و باپیرە و مــام و خــاڵ و پــوور پێکدێت، ژمارەیــان زیاترە لــە خێزانــی بچــووک.

چالاکیی ناو پۆل

- خێزانەکەی من لە جۆری خێزانی .... (بچووکە، گەورەیە).
- خێزانــی گــەورە جگە لــە دایــک و بــاوک و منداڵــەکان کەســانی دیکــەش دەگرێتــەوە وەک ....، ....، ....

زاراوە

بیرۆکە | کۆمەڵگە | خێزانی بچووک | خێزانی گەورە

خێزانەکەم ئارامترین شوێنی ژیانمە پێویستە بیپارێزم

بیر دەکەمەوە:
چۆن دەتوانین لە ناو
خێزاندا یارمەتی
یەکتر بدەین؟

یەکەی دووەم

هاوڕێکانم

بیرۆکەی سەرەکی

پەیوەندی هاوڕێیەتی جۆرێکە لە جۆرەکانی پەیوەندی کۆمەڵایەتی، هاوڕێ کەسێکە لە دەرەوەی خێزان، مرۆڤ کاتێ لە ناو کۆمەڵگە دەژیت پێویستە پەیوەندی کۆمەڵایەتی لەگەڵ کەسانی دیکە هەبێت، هاوڕێیەتی دەبێتە هۆی ناسینی کەسانی دیکە، هاوڕێ ئەو کەسەیە کە لە کاتی خۆشی و ناخۆشی بە فریای یەکتر دەکەون و یارمەتی یەکتر دەدەن.

چالاکیی ناو پۆل

١. هاوڕێ کێیە؟

٢. نزیکترین هاوڕێت لە گەڕەک کێیە؟

چالاکیی ناو پۆل

جوانترین تایبەتمەندی لە هاوڕێیەتی چییە؟ ئەم بابەتە بە هاوکاریی مامۆستای بابەت گفتوگۆ بکەن.

هاوڕێی دڵسۆز لە زێڕ بەنرخترە

بەهێزکردنی زانیاری

تایبەتمەندی هاوڕێی چاک:

١. لەسەر بنەمای خۆشەویستی و ڕێزگرتن بێت.

٢. کەسێکی دڵسۆز و جێگەی متمانە بێت.

٣. کەسێکی یارمەتیدەر بێت.

من فێردەبم

(ڕاستگۆیی، دڵسۆزیی، هاوکاریکردن، دەسپاکی) بریتییە لە ڕەفتارە باش و جوانەکانی هاوڕێی چاک.

چالاکیی ناو پۆل

(لێبوردەیی بنەمای سەرەکی هاوڕێیەتی و خۆشەویستی ڕاستەقینەیە) بە هاوکاریی مامۆستای بابەت گفتوگۆ لەسەر ئەم بابەتە بکەن.

زاراوە

هاوڕێی چاک | خۆشەویستی | ڕاستگۆیی | متمانە

بیر دەکەمەوە:
چۆن پارێزگاری لە
هاوڕێیەتی بکەم؟

یەکەی سێیەم
دراوسێکانم

پیرۆکەی سەرەکی

سامان کوڕێکی دراوسێمانە ڕۆژانە لە بەر دەرگای ئێمە تۆپتۆپێن دەکات، هەندێکجار تۆپەکە دەکەوێتە ماڵی ئێمەوە، گوڵ و گوڵدانەکان دەشکێنێت، بۆیە دایکم ڕۆژێک بانگی کردو ئامۆژگاری کرد، گوتی: سامان گیان ئێرە شوێنی یاریکردن نییە، پێویستە بچیتە گۆڕەپانێک بۆ ئەوەی یاری لێ بکەیت، سامانیش بەدڵگرانییەوە گوتی: دایکی ڕەهەند بچمە کوێ؟ ئەم گەڕەکەی ئێمە نە گۆڕەپانی لێیە، نە شوێنی یاریکردن. دایکی ڕەهەند گوتی: ڕۆڵە ئەوە کۆڵانە بۆ هاتوچۆی ئۆتۆمبێل و خەڵک کراوە، نەوەک بۆ یاری تۆپێن، کاتێک تۆ یاری بە تۆپ دەکەیت، تۆپەکە بەر دەرگە و دیوار و پەنجەرەی ماڵان دەکەوێت و بێزار دەبن، ئێمە دراوسێی یەکترین نابێت یەکتر بێزار بکەین، بۆیە نابێت لە کۆڵان یاری بکەیت، سامان سوپاسی دایکی ڕەهەندی کرد لەبەرامبەر ئامۆژگارییە بەنرخەکەی، بەڵێنیدا ئیتر دراوسێکانی بێزار نەکات.

چالاکیی ناو پۆل

١- بۆچی دایکی ڕەهەند ئامۆژگاری (سامان)ی کرد؟

٢- بۆچی سامان لە کۆڵان یاری دەکرد؟

٣- بۆچی شەقام و کۆڵان شوێنی شیاو نین بۆ یاریکردن؟

دراوسێ باش وەک برای باش وایە

چالاکیی ناو پۆل

مامۆستا داوا لە قوتابیان دەکات سێ ڕەفتار کە دەبێتە هۆی دڵخۆشی یان بێزاری دراوسێکان:

ڕەفتاری چاک	ڕەفتاری خراپ
....	....
....	....
....	....

بەهێزکردنی زانیاری

دراوسـێ هەمـوو ئـەو کەسـانەن کە ماڵیـان لـە چـواردەوری ماڵەکەمانـن و بەیەکـەوە دەژیـن، پەیوەنـدی دراوسـێتی بەیەکەوەمـان دەبەسـتێتەوە، پێویسـتمان بەیەکتـر دەبێـت و لەکاتـی خۆشـی و ناخۆشـی هاوکاریـی یەکتردەکەیـن. پەیوەنـدی دراوسـێتی سـنوور و مافـی تایبـەت بەخـۆی هەیـە.

من فێردەبم

بنەماکانی دراوسێتی بریتییە لە:

١- سڵاوکردن و ڕێزگرتن.

٢- یارمەتیدانی یەکتری.

٣- یەکتر بێزارنەکردن.

٤- هاوبەشیکردن لە خۆشی و ناخۆشی.

چالاکیی ناو پۆل

لـە چ کاتێـک لەسـەرمان پێویسـتە هاوکاریـی دراوسـێ بکەیـن؟ بەهـاوکاری مامۆسـتای بابـەت گفتۆگـۆی ئەم دەسـتەواژەیە بکەن.

زاراوە

دراوسێ | هاوکاریکردن | بێزارکردن | نەشیاو

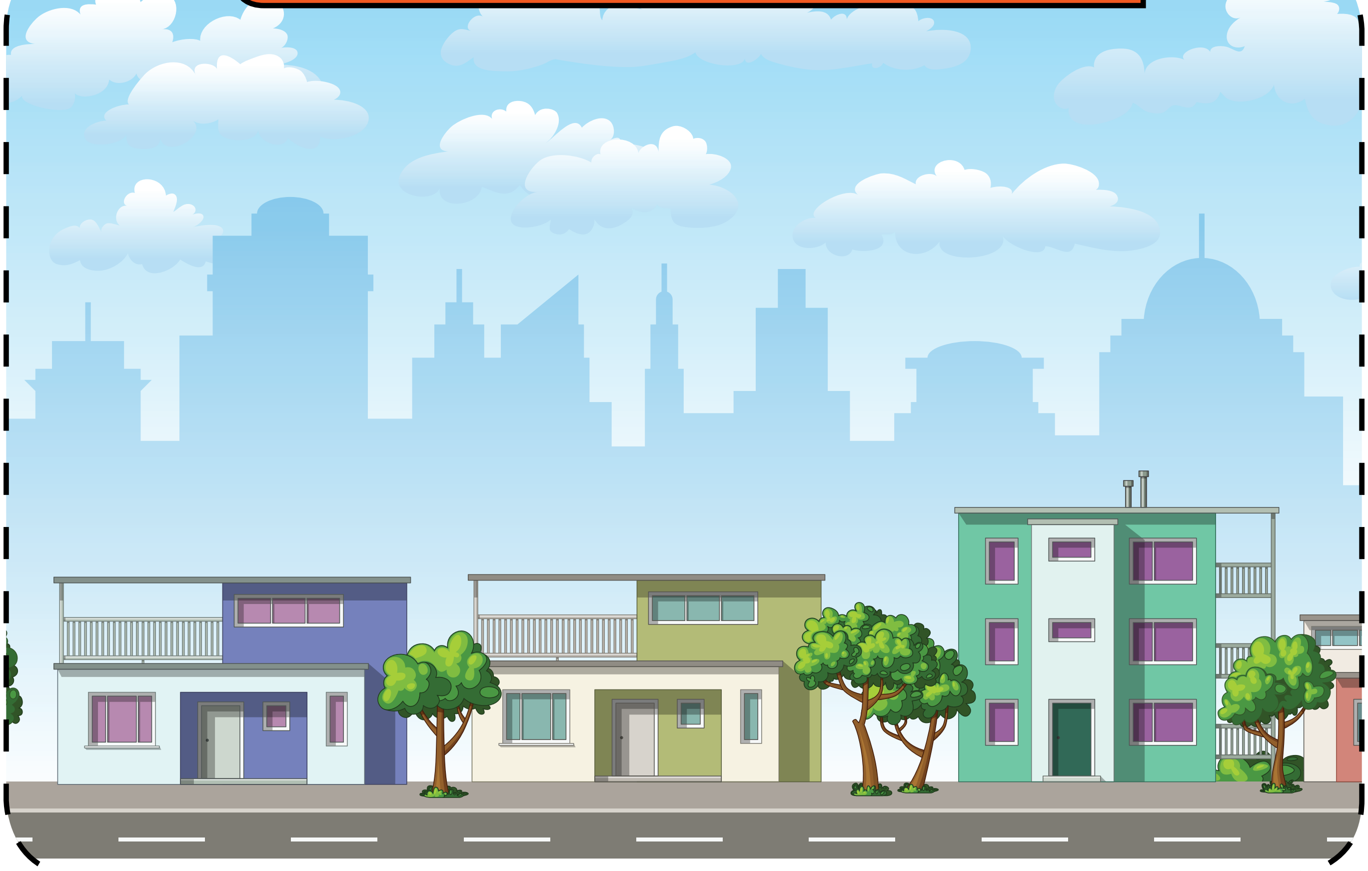
بیر دەکەمەوە:
چ ڕەفتارێکی من دەبێتە هۆی بێزارکردنی دراوسێکان؟

یەکەی چوارەم
گەڕەکەکەم

بیرۆکەی سەرەکی

گـەڕەک لـە کۆمەڵـە ماڵێـک پێکدێـت بەشـێوەیەکی ڕێکخـراو، چەنـد شـەقام و کۆڵانێـکی تێدایـە، خزمەتگـوزاری ئـاو و کارەبـا و باخچـەی منـداڵان و قوتابخانـە و بنکـەی تەندروسـتی و باخچـەی بـۆ دابیـن کـراوە.

گەڕەک لە کۆمەڵە ماڵێک پێکدێت کە چەند شەقام و کۆڵانێکی تێدایە



چالاکیی ناو پۆل

بـە هاوکاریـی مامۆسـتای بابـەت باسـی گرفـت و کەموکـوڕی خزمەتگـوزاری گەڕەکەکـەی خۆتـان بکـەن.

چالاکیی ناوپۆل

بە هاوکاریی مامۆستای بابەت جیاوازیی نێوان گەڕەکێکی کۆن و گەڕەکێکی نوێ بکەن لەو ڕووانەوە: خانوو، باڵەخانە، کۆڵان، قوتابخانە، بنکەی تەندروستی، باخچەی منداڵان، باخچەی گەڕەک، شەقام).

گەڕەکی کۆن	گەڕەکی نوێ
....	....
....	....
....	....

بەهێزکردنی زانیاری

شار چەندین گەڕەکی کۆن و نویێ تێدایە، هەر گەڕەکێک ناوێکی تایبەت بە خۆی هەیە، هاووڵاتیان بەگوێرەی ناوی گەڕەکەکە یان ژمارەی کۆڵان یان ژمارەی دەرگە دەتوانن ماڵەکان بدۆزنەوە.

من فێردەبم

هەموو گەڕەکێک پێویستی بە کۆمەڵێ خزمەتگوزاری هەیە تاوەکو خەڵک هەست بە ئارامی بکەن.

چالاكیی ناو پۆل

گەڕەک پێویستی بەچ خزمەتگوزاریەکە بە گوێرەی گرنگی بۆ تۆ ڕیزبەندیان بکە:

- ئاوی خواردنەوە ....
- کارەبا ....
- قوتابخانە ....
- شەقام ....
- باخچە ....
- بنکەی تەندروستی ....

زاراوە

خزمەتگوزاری | بنکەی تەندروستی | باخچە | قوتابخانە

بیر دەکەمەوە:
چۆن پارێزگاری لە ژینگەی
گەڕەکەکەم بکەم؟

بەشی دووەم

مافەکان

مافە تاکە کەسییەکان

یەکەی یەکەم	ژینگەی تەندروست
یەکەی دووەم	مافی یاریکردن
یەکەی سێیەم	پێداویستیی ژیان
یەکەی چوارەم	پاراستن لە توندوتیژی

ماوەی جێبەجێکردن

ژمارەی بەشەوانە ٨

ژمارەی هەفتە ٤

ئامانجی بەش

١. قوتابی فێری مافە تاکە کەسییەکان دەبێت.

٢. لێکدانەوە بۆ مافەکانی خۆی لە ژینگەیەکی تەندروست دەکات.

٣. داکۆکی لە مافە سەرەتاییەکانی خۆی دەکات.

٤. شارەزایی لە لایەنە خراپەکانی توند و تیژی و پێشێلکردنی مافەکانی پەیدا دەکات.

٥. داوای پێداویستییە بنەڕەتییەکانی خۆی دەکات.

٦. پێداویستی سەرەکی و ناسەرەکی لێک جیا دەکاتەوە.

یەکەی یەکەم

ژینگەی تەندروست

بیرۆکەی سەرەکی

لـە بەرامبـەر ماڵـی ئەویـن زەوییەکـی بەتـاڵ هەبـوو، خەڵـک بـەردەوام زبـڵ و خاشـاکیان فرێدەدایـە نـاو ئـەو گۆڕەپانـە، لـە بـۆن و پیسـی پاشـماوە و خاشـاک ئەویـن زۆر پەسـت و بێـزار بـوو، چونکـە مامۆسـتاکەی پێـی گوتبـوون پێویسـتە پاکوخاوێـن بیـن و ژینگـە بپارێزیـن، پاشـماوە دەبێتـە هـۆی ناشـیرنکردنی سروشـت و خراپبوونـی بـاری تەندروسـتیمان، بۆنـی ناخـۆش لـە دەوروبەرمـان بڵاودەکاتـەوە، بۆیـە ڕۆژێـک ئەویـن بـە باوکـی گـوت: باوکـە چـۆن دەتوانیـن ئێمـە لـە دەسـت ئـەو پاشـماوانە ڕزگارمـان ببێـت؟ باوکـی سـەیرێکی ئەوینـی کـرد و گوتـی: کچـم تـۆ بـۆ وا خـەم لـەم پاشـماوانە دەخـۆی؟ ئەویـن گوتـی: چونکـە بۆنـی زۆر ناخۆشـە و بـۆ تەندروسـتیمان بـاش نییـە. باوکـی گوتـی: ئازیـزم خـەم مەخـۆ، مـن بەیانـی لەگـەڵ خەڵکـی گـەڕەک قسـە دەکـەم بـۆ ئـەوەی بەیەکـەوە سـەردانی شـارەوانی بکەیـن تـا ئـەم گرفتەمـان بـۆ چارەسـەر بکـەن. بەیانـی لەگـەڵ دراوسـێکان چوونـە شـارەوانی وداوای چارەسـەری ئـەو کێشـەیان کـرد، شـارەوانی بڕیاریـدا، ئـەو گۆڕەپانەیـان بـۆ خاوێـن بکاتـەوە و بۆیـان بـکات بـە باخچەیەکـی جـوان و چەنـد یاریەکـەی منداڵانیـان بـۆ دابنێـت. ئەویـن بـەو کارەی باوکـی و دراوسـێکانی گـەڕەک زۆر دڵخۆشـبوو.

چالاکیی ناو پۆل

- ئەوین بە چ شتێک بێزار بوو؟
- ئەوین چی بە باوکی گوت؟
- شارەوانی بڕیاری چیدا؟
- پاکوخاوێنی ژینگە گرنگە؟

چالاکیی ناو پۆل

ژینگەی پیس چ کاریگەری لەسەر تەندروستیمان دەبێت؟

١. ....

٢. ....

٣. ....

بەهێزکردنی زانیاری

ژینگـە بریتییـە لـەو شـوێنەی کـە مرۆڤـی تێیـدا دەژیـت و هەمـوو ئـەو شـتانە دەگرێتـەوە کـە دەوروبـەری مرۆڤیـان داوە، وەکـو ئاو و هەوا و خـاک و زیندەوەران، کار لـە مـرۆڤ دەکـەن و مـرۆڤ کاریگـەری لەسـەریان هەیـە.

من فێردەبم

ژینگـەی پـاک دەبێتـە هـۆی تەندروسـتییەکی بـاش بـۆ ئێمـە، بـەڵام ژینگـەی پیس کاریگـەری نەرێنـی لەسـەر بـاری تەندروسـتیمان دەبێـت، بۆیـە هەمیشـە هەوڵـی پاکڕاگرتنـی ژوورەکـەم و ماڵـەوە و گـەڕەک و قوتابخانەکـەم دەدەم.

چالاکیی ناو پۆل

بـەراورد لەنێـوان ژینگـەی شـار و گونـد بکـەن، کام ژینگـە پاکتـرە؟ بۆچـی؟ بـە هاوکاریـی مامۆسـتای بابـەت ئـەم چالاکییـە ئەنجـام بـدەن.

زاراوە

ژینگە | ژینگەی پاک | ژینگەی پیس | پیسبوون

دابینکردنی ژینگەیەکی پاک و تەندروست مافی هەموو کەسێکە

بیر دەکەمەوە:
چۆن دەتوانم ببم بە دۆستی ژینگە؟

یەکەی دووەم

مافی یاریکردن

بیرۆکەی سەرەکی

میران هاوپۆلمەو ماوەیەکە هاتۆتە قوتابخانەکەمان، کوڕێکی هێمن و ڕووخۆشە، ئارەزووی لە یاری تۆپی پێیە، ڕۆژێک ڕێکەوتین پۆلەکەمان یاری لەنێوان خۆمان ئەنجام بدەین، دابەشی دوو تیم بووین، میران کەوتە تیمی بەرامبەر، بەڵام ئەوان گوتیان نابێت میران یاری لەگەڵ ئێمە بکات، چونکە تازە هاتۆتە قوتابخانەکەمان یاری نازانێت و زۆر خاو و لەسەرخۆیە.

میران سەیری هاوپۆلەکانی کرد و گوتی: مافی خۆمە منیش لەگەڵتان یاری بکەم؛ مامۆستای وەرزش سەیرێکی تیمی بەرامبەری کرد و گوتی: مافی خۆیەتی ئەویش یاریتان لەگەڵدا بکات، چونکە هەموو منداڵێک مافی یاریکردنی هەیە. فیکەی دەستپێکردنی یاری لێدرا، میران زۆر بە گورج و گۆڵی یاری دەکرد، هێرشی خێرای دەهێنا، لە ئەنجامدا تیمی میران سەرکەوتنی بەدەستهێنا، ئەو کەسانەی ناڕازیبوون لەبەشداریکردنی میران زۆر پێی سەرسام بوون و هەستیان بە پەشیمانی کرد، چوون داوای لێبووردنیان لە میران کرد.

چالاکیی ناو پۆل

١- هەڵوێستی هاوپۆلەکانی چی بوو؟ کێ بەرگری لە میران کرد؟

٢- بۆ میران گوتی من بەشداری دەکەم؟

٣- لە کۆتایی کێ بوون ئەوانەی لە هەڵوێستەکەیان پەشیمان بوونەوە؟

هەموو منداڵێک ئازادە لە هەڵبژاردنی یاری و مافی خۆیەتی یاری بکات

چالاکیی ناو پۆل

١. چی لەبارەی یاری تۆپی پێ دەزانیت؟

٢. حەز لەچ یاریەک دەکەیت؟ بۆچی؟

بەهێزکردنی زانیاری

گرنگیی یاریکردن بریتییە لە:

١- بەهێزبوونی جەستە و گەشەکردنی هۆشی مرۆڤ.

٢- تێکەڵاوبوون بە منداڵانی دیکە.

٣- زیادبوونی متمانە بەخۆبوون و ڕێزگرتن لە خۆی.

٤- فراوانبوونی خەیاڵ و توانای داهێنان.

من فێردەبم

بەکارهێنانی یارییە ئەلیکترۆنییەکان بەشێوەیەکی بەردەوام کاریگەری نەرێنی لەسەر باری دەروونی و تەندروستیمان دەبێت.

چالاکیی ناو پۆل

بەگوێرەی (جاڕنامەی مافەکانی منداڵ) هەموو منداڵێک مافی یاریکردنی هەیە؛ چۆن وا بکەین ئەم مافە بەشێوەیەکی گونجاو و تەندروست بەکاربهێنین، ئەم بابەتە بە هاوکاریی مامۆستای بابەت گفتوگۆ بکەن.

زاراوە

تۆپی پێ | بەرگری | تیم | جاڕنامە

هەموو منداڵێک مافی یاریکردنی هەیە

بیر دەکەمەوە:
مافی خۆمە یاری بکەم.

یەکەی سێیەم مافی پێداویستی ژیان

بیرۆکەی سەرەکی

ڕامان بۆ کڕینی پێداویستی قوتابخانە لەگەڵ دایکی چوونە بازاڕ، تا لە ساڵی نوێی خوێندن بیپۆشێت، بەردەوام پێنووس و کتێبی خوشک و براکەی بەکاردەهێنا و جانتای ئەوانی لە پشت دەکرد. چوونە دوکانێک جلوبەرگی قوتابخانەی کڕی، دواتر چوونە دوکانێک بۆکڕینی جانتا، بەدڵی خۆی جانتایەکی ڕەنگ شینی هەڵبژارد، دایکی بۆی کڕی، دواتر گوتی: دایکە با بڕۆین. دایکی گوتی: نا شتێکت لەبیرچوو، ئەویش بیری کردەوە، گوتی: شتی چی؟ دایکی گوتی: دەبێ جانتایەک بۆ ناز بکڕین. گوتی: ڕاستە؛ دواتر چوونە پەڕاوگەیەک، پێنووس و پەڕاوی بۆ ناز کڕی. ناز زۆر دڵی خۆشبوو کاتێ بینی دایکی و ڕامان پێداویستی قوتابخانەیان بۆ کڕیوە، بۆیە سوپاسی هەردووکیانی کرد.

چالاکیی ناو پۆل

١- ڕامان چی لەبیر چوو بۆ خوشکەکەی بکڕێت؟

٢- بۆچی دایکی ڕامان لەکاتی هەڵبژاردنی جانتاکەی هیچی بە ڕامان نەگوت؟

پێویستە هەموو تاکێک پێداویستی ژیانی بۆ دابین بکرێت

چالاکیی ناو پۆل

مافی خۆمە چاودێری تەندروستیم هەبێت. ئەم بابەتە بە هاوکاریی مامۆستای بابەت گفتوگۆ بکەن.

بەهێزکردنی زانیاری

مرۆڤ چەندین پێداویستی هەیە:

١- پێداویستی ژیان.

٢- پێداویستی پاریزگاریکردن.

٣- پێداویستی تەندروستی.

٤- پێداویستی هاوکاریکردن.

من فێردەبم

هەموو منداڵێک چەندین پێداویستی تایبەت بە خۆی هەیە، پێویستە بۆ بەدەستهێنانی هەوڵی بەردەوام بدات، بەتایبەت پێداویستی خوێندن و فێربوون.

چالاکیی ناو پۆل

- ئەرکی خێزانە پێداویستی ژیانمان بۆ دابین بکات؟ ئەم بابەتە بە هاوکاری ماموستای بابەت گفتۆگۆ بکەن.

زاراوە

بازاڕ	پێداویستی	هەڵبژاردن	پەڕاوگە

بیر دەکەمەوە:
پێداویستییە گرنگەکانم
بۆ قوتابخانە چین؟

یەکەی چوارەم

پاراستن لە توندوتیژی

بیرۆکەی سەرەکی

دوای لە دەستدانی باوکی (ئارام)ی تەمەن دوازدە ساڵ هەولێدا، بژێوی ژیانی دایک و خوشک و براکەی دابین بکات. دایکی گوتی: ئارام گیان تۆ دەبێت بخوێنی، نابێت واز لە قوتابخانە بێنی. بەڵام ئارام بە دایکی گوت: دایکە ئێمە هیچ سەرچاوەیەکی بژێویمان نییە، چۆن دەتوانین بژین، تۆش ناتوانی کار بکەی، چونکە ئالای خوشکم تەمەنی پێنج مانگە پێویستی بە تۆیە. بۆیە ئارام چووە لای خاڵی بۆ ئیشکردن لە دوکان، بەڵام لەبەر ئەوەی تەمەنی بچووک بوو زوو ماندوو دەبوو، نەیتوانی بە باشی کارتۆنی پڕ لە شتومەک هەڵبگرێ، هەمیشە بێتاقەت و بێزار بوو، ڕۆژانە ئەو پارەیەی وەری دەگرت دەیدا بە دایکی تاکو بژێوی ژیانی خۆیانی پێ دابین بکات، بەڵام کاتێ هاوڕێکانی دەبینی بۆ قوتابخانە دەچن، زۆر دڵگران و دڵتەنگ دەبوو، چونکە حەزی دەکرد ئەویش وەک ئەوان باوکی لەژیاندابوایە تا لە قوتابخانە بخوێنێ.

چالاکیی ناو پۆل

١- بۆچی ئارام بڕیاریدا کار بکات؟

٢- ئارام بە چی دڵگران و دڵتەنگ دەبوو؟

٣- ئایا تەمەنی ئارام گونجاو بوو بۆ کارکردن؟

چالاكیی ناو پۆل

هۆكارەكانی توندوتیژی چین؟ بە هاوكاریی مامۆستای بابەت گفتوگۆ لەسەر ئەم بابەتە بكەن.

بەهێزکردنی زانیاری

توندوتیــژی بریتییە لە هەموو هەڵســوکەوتێک، کە ببێتە هۆی ئازاردانی کەســانی دیکــە لــە ڕووی جەســتەیی و دەروونی و ســوکایەتی پێکــردن، یاخود شــکاندنی شــکۆی تاکەکان و ســەپاندنی بیروڕا بەســەر کەســانی دیکە.

هەمــوو منداڵێــک مافی هەیە لــە توندوتیــژی و ئەشــکەنجەدان بپارێزرێت، کەچی ملیۆنــان منــداڵ لەسەرتاســەری جیهــان بە هــۆی جیاوازیــی ڕەگــەز و نەتەوە و ئاییــن ... هتد، بەدەســت توندوتیژی و ئازاردانــەوە دەناڵێنن.

من فێردەبم

جۆرەکانی توندوتیژی:

١. **توندوتیژی جەستەیی:** بریتییە لە بەکارهێنانی هێز دژ بە منداڵ لەلایەن دایک یان باوک یان کەسانی دیکە وەک لێدان و ئەشکەنجەدانی جەستەیی.

٢. **توندوتیــژی دەروونــی:** بریتییــە لــە ئازاردانــی دەروونــی منــداڵ لــە شــێوەی هەڕەشــە لێکــردن و ترســاندن و جنێوپێــدان و ســوکایەتی پێکــردن.

چالاکیی ناو پۆل

- شــەڕ چ کاریگــەری لەســەر زۆربوونــی توندوتیــژی بەرامبــەر منــداڵان هەیــە؟ ئــەم بابەتــە بــە هــاوکاری مامۆســتای بابــەت گفتوگــۆ بکــەن.

زاراوە

توندوتیژی | شەڕ | جەستە | ئەشکەنجەدان

نابێت هیچ کەسێک ئەشکەنجە بدرێت و شکۆمەندی بشکێدرێت

بیر دەکەمەوە:
بەکارهێنانی توندوتیژی
ڕەفتارێکی نەشیاوە؟

بەشی سێیەم کارامەییەکان

کارامەییە کۆمەڵایەتییەکان (پەیوەندیکردن)

یەکەی یەکەم	گوێگرتن
یەکەی دووەم	ئاخاوتن
یەکەی سێیەم	گفتوگۆکردن
یەکەی چوارەم	پرسیارکردن

ماوەی جێبەجێکردن

ژمارەی بەشەوانە ٨

ژمارەی هەفتە ٤

ئامانجی بەش

١. هونەری گوێگرتن فێر دەبێت.

٢. فێری شێوازی ئاخاوتن دەبێت.

٣. گرنگی بە ڕێسا و بنەماکانی گفتوگۆ دەدات.

٤. شێوازی گفتوگۆی باش و خراپ لێک جیا دەکاتەوە.

٥. دەزانێت کەی و چۆن پرسیار دەکات.

یەکەی یەکەم گوێگرتن

بیرۆکەی سەرەکی

گوێگرتـــن بریتییـــە لە کـــرداری گرنگییدان بەو کەســـانەی قســـە دەکـــەن، جۆرێکە لـــە کارامەیـــی هونەریی. پێویســـتە لەکاتـــی گوێگرتـــن بیرکردنـــەوەو گوێچکەمان بەیەکـــەوە بەســـترابنەوە، هۆکارێکـــی گرنگیـــی فێربوونە،مـــرۆڤ لـــە ڕێگـــەی گوێگرتنـــەوە فێـــری زانیاری و ڕەوشـــت و ڕەفتاری بـــاش دەبێـــت، گوێگرتن دەبێتە هـــۆی بەهێزکـــردن و گەشـــەکردنی بیرکردنەوەی مرۆڤ، شـــیکردنەوە و ڕاســـتی و دروســـتی قســـەکان لێکدەداتەوە،گوێگرتـــن لە کەســـانی دیکە مانـــای ڕێزگرتنە لە بۆچوونـــی کەســـی بەرامبەرت.

چالاکیی ناو پۆل

- کارامەیی گوێگرتن بۆچی گرنگە؟
- کاتێ دایک و باوک لەماڵەوە قسەت لەگەڵ دەکەن چی دەکەیت؟
- گوێگرتن فێری چیمان دەکات؟

چالاکیی ناو پۆل

کاتێک کەسێک قسەمان لەگەڵ دەکات پێویستە ئێمە گوێی لێبگرین؟ بە هاوکاریی مامۆستای بابەت گفتوگۆ لەسەر ئەو بابەتە بکەن.

بەهێزکردنی زانیاری

سوودەکانی گوێگرتن:

١.بەهێزکردن و گەشەکردنی بیری مرۆڤ.

٢. گەیشتن بەڕاستی.

٣. ڕێزگرتن لە کەسانی بەرامبەر.

من فێردەبم

ئەو هۆکارانەی دەبنە ڕێگر بۆ گوێگرتن بە دروستی:

١- ئاگادارنەبوون و خۆسەرقاڵکردن لەکاتی قسەکردنی کەسێک.

٢- هەستکردن بە بێزاربوون لە گوێگرتن.

٣- ماندووبوون و هیلاکی.

٤- دەنگە دەنگ و ژاوەژاو.

٥- نزمی و خراپی دەنگ.

چالاکیی ناو پۆل

بۆچی کاتێ هاوڕێیەکمان قسەمان بۆ دەکات پێویستە سەیری ڕووخساری بکەین؟ ئەم بابەتە بە هاوکاریی مامۆستای بابەت گفتوگۆی لەسەر بکەن.

زاراوە

گوێگر | ژاوەژاو | بێزاربوون | گوێگرتن

جوان گوێبگرە بۆ ئەوەی باش تێبگەیت

بیر دەکەمەوە:
کاتێک یەکێک قسە دەکات چۆن
وابکەم بە ڕوونی لێی تێبگەم؟

یەکەی دووەم

ئاخاوتن

بیرۆکەی سەرەکی

ئاخاوتـن یەکێکـە لـە کارامەییـە کۆمەڵایەتییـەکان و پێویسـتە هەمـوو مرۆڤێـک فێـری بێت، بـۆ ئـەوەی لـە ژیانـی ڕۆژانـەی بـەکاری بێنـێ بـۆ گوزارشـتکردن لـەو شـتانەی لـە نـاخ و مێشـکی دایـە، لـە ڕێگـەی زمـان یـان ئاخاوتـن و جەسـتەیەوە بیگەیەنێتـە کەسـانی دەوروبـەری.

چالاکیی ناو پۆل

کارامەیـی ئاخاوتـن واتـە مـرۆڤ توانـای هەبێـت بـە شـێوەیەکی دروسـت لـە هـەر کات و شـوێن و بارودۆخێکـدا قسـەبکات. ئـەم بابەتـە بـە هاوکاریـی مامۆسـتای بابـەت گفتوگـۆی لەسـەر بکـەن.

چالاکیی ناو پۆل

پێویستە لەکاتی گفتوگۆکردن ڕەوشتی ئاخاوتن بپارێزیت؟ ئەم بابەتە بە هاوکاریی مامۆستای بابەت گفتوگۆی لەسەر بکەن.

بەهێزکردنی زانیاری

١. پێویستە بزانی قسە بۆ کێ دەکەیت: واتە کەسانی گەورەن، بچووک، یان هاوتەمەنی خۆتن.
٢. ئامانجی قسەکردنەکەت بزانی کاتێ قسە دەکەیت دەبێت بزانی بۆچی و مەبەستت لە قسەکردن چییە.
٣. پێویستە ناوەڕۆکی ئاخاوتن دیاری بکەیت و قسەکانت ڕوون و ئاشکرا بن.
٤. گونجاوترین شێواز و ڕێگە بۆ قسەکردن هەڵبژێرە چ ڕێگەیەک ئاسانە بەکاری بێنە.

من فێردەبم

ئاخاوتن هونەری تایبەتی خۆی هەیە، نابێ مرۆڤ تەنیا خۆی قسە بکات، پێویستە ڕێز لە ئاخاوتنی کەسانی دیکەش بگرین.

چالاکیی ناو پۆل

لە کاتی ئاخاوتن گوزاشتی جوان بەکاردێنم.
بەیارمەتیت،گەر ڕێگە بدەی، ببوورە قسەت دەبڕم.
بە هاوکاریی مامۆستای بابەت گفتوگۆ لەسەر ئەم دەستەواژانە بکەن.

زاراوە

ئاخاوتن | گوزارشت | ڕووخسار | زمانی جەستە

بیر دەکەمەوە: لەکاتی
ئاخاوتن تا چەند پابەندی
ڕەوشتی قسەکردنم؟

یەکەی سێیەم گفتوگۆکردن

بیرۆکەی سەرەکی

هەموو تاکێک پێویستی بەوەیە بزانێت چۆن گفتوگۆ دەکات و بزانێت لە زۆربەی بوارەکانی ژیان، لەکاتی خوێندن و لەبواری کارکردنی لەگەڵ هاوڕێکانی و ئەندامانی خێزانەکەی چۆن گفتۆگۆ بەڕێوە دەبات، مرۆڤ گەر نەتوانێ گفتوگۆی دروست لەگەڵ کەسانی دیکە بکات، ئەوا ناتوانێت لە هەندێک بوارەکانی ژیان سەرکەوتوو بێت.

چالاکیی ناوپۆل

چۆن دەتوانین گفتوگۆیەکی دروست بەڕێوە ببەین؟ ئەم بابەتە بە هاوکاریی مامۆستای بابەت گفتوگۆی لەسەر بکەن.

بە گفتوگۆکردن دەتوانین کێشەکان چارەسەر بکەین

چالاكیی ناوپۆل

گرنگی متمانە بەخۆبوون لەكاتی گفتوگۆكردن چییە؟ بە یارمەتی مامۆستای بابەت ئەم گوزارشتە لێك بدەنەوە، گرنگییەكەی بە چەند خاڵێك بژمێرن.

بەهێزکردنی زانیاری

هونەری گفتوگۆکردن:

١- بە ڕوونی قسە بکە و بەجوانی گوێ بگرە.

٢- لە گوزارشتکردن و بەکارهێنانی زاراوەکان لێزان بە.

٣- بەڵگەی ڕاستەقینە بەکار بێنە.

٤- لە کاتی قسەکردن هێمن بە.

٥- باوەڕ و متمانەت بە خۆت بەهێز بی.

٦- بەسەر هەڵچوونەکانت زاڵ بە.

٧- بە سادەیی قسە بکە.

٨- ڕێز لە بۆچوونی بەرامبەرەکەت بگرە.

من فێردەبم

لەکاتی ئاخاوتن و گفتۆگۆکردن فێری ڕەوشتی گوێگرتن و قسەکردن بووم.

چالاکیی ناو پۆل

بە گفتۆگۆکردن کێشەکانمان چارەسەر دەکەین. بە هاوکاریی مامۆستای بابەت گفتوگۆ لەسەر ئەم بابەتە بکەن.

زاراوە

گفتوگۆی دروست	بۆچوونی جیاواز	گفتوگۆی هێمنانە	هەڵچوون

بیردەکەمەوە: نابێت
جیاوازی بۆچوونەکانمان
بێتە هۆی ڕق لێبوونەوەی
یەکتر؟

یەکەی چوارەم
پرسیارکردن

بیرۆکەی سەرەکی

پرسیارکردن یەکێکە لە شێوازەکانی کارامەیی بۆ ئەوەی ئاستی کارامەییەکانی مرۆڤ بەرز بێتەوە پێویستمان بە پرسیارکردنە، پرسیار دەربارەی هەموو ئەو شتانەی بەخەیاڵمان دادێن، یان ئەو شتانەی تێیان ناگەین و لامان ڕوون نییە، مرۆڤ بەپرسیارکردن توانا و لێهاتوویی زیاتر دەبێت و دەتوانێ کەسێکی زیرەک و ژیر بێت، گرنگە مرۆڤ بۆ زانست و فێربوون شەرم نەکات، بەڵکو ئازا و بوێر بێت، پرسیار لە دایک و باوک و خوشک و برا یان لە مامۆستا و کەسانی دەوروبەری بکات.

چالاکیی ناوپۆل

مامۆستا قوتابیان دەکاتە چەند گرووپێک هەرگرووپێک لە پێش قوتابیان گفتوگۆ دەکەن. قوتابیان دەپرسن تا چەند پابەندی بنەماکانی گفتوگۆکردن بوونە.

چالاكیی ناوپۆل

بابەتێک بۆ گفتوگۆ: کاتێ دەچین بۆ سەیران چۆن پارێزگاری لە ژینگە دەکەین؟

مامۆستا پۆل بەسەر چەند گروپێک دابەش دەکات و گروپێک دێنە پێش قوتابیان پرسیاردەکەن لەسەر (گەشتکردن)

هەر گروپە باسی بابەتی خۆی دەکات

مرۆڤ بە پرسیارکردن زۆرترین زانیاری بە دەست دێنێت

بەهێزکردنی زانیاری

پرسیارکردن وشەیەک یان ڕستەیەکە ئاراستەی کەسێکی دیاریکراو یان کۆمەڵە کەسێک دەکرێت، بە مەبەستی وەرگرتنی وەڵامێکی دروست، بەشێوەی زارەکی یاخود، بە ئاماژەدان بێت، یان بۆ ئەوەی پرسیاری دیکە دروست ببێ، یاخود بۆ ئاگادارکردنەوەی کەسانی دیکە.

من فێردەبم

هونەری ئاراستەکردنی پرسیار:

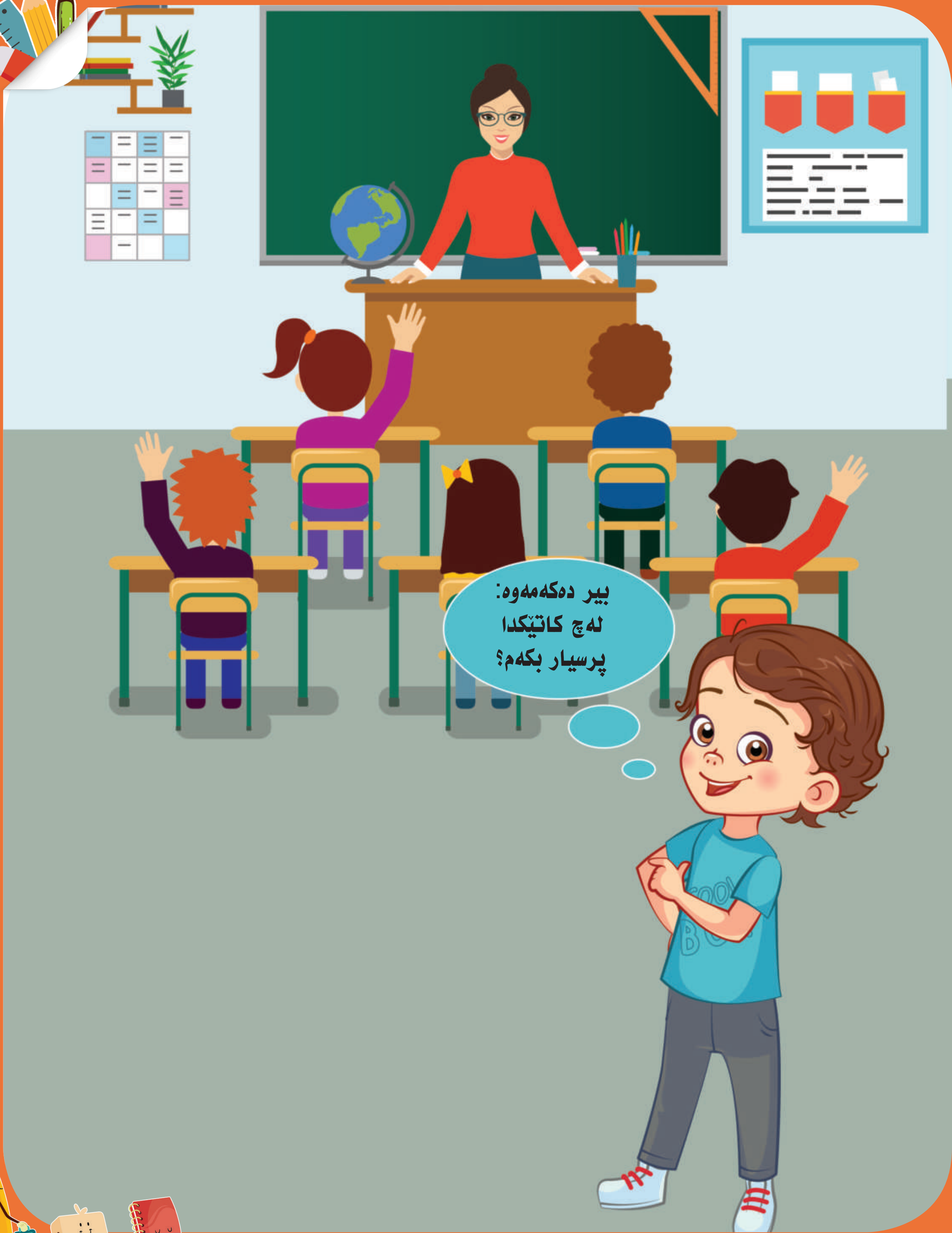
١- چ جۆرە پرسیارێک دەکەین.
٢- کاتی پرسیارەکە گونجاو بێت.
٣- هەڵبژاردنی پرسیارێکی دروست.
٤- بەکارهێنانی شێوازێکی جوان لەپرسیارکردن.

چالاکیی ناو پۆل

تێگەیشتن لە پرسیار نیوەی وەڵامە. بە هاوکاریی مامۆستای بابەت گفتوگۆ لەبارەی ئەو بابەتە بکەن.

زاراوە

پرسیارکردن | شێواز | ئاراستەکردن | ئاماژەدان


بیر دەکەمەوە:
لەچ کاتێکدا
پرسیار بکەم؟

بەشی چوارەم

بەهاکان

بەها مرۆڤایەتییەکان

یەکەی یەکەم	سوپاسکردن
یەکەی دووەم	سادەیی
یەکەی سێیەم	بەخشندەیی
یەکەی چوارەم	نهێنیپارێزی

ماوەی جێبەجێکردن

ژمارەی بەشەوانە: ٨

ژمارەی هەفتە: ٤

ئامانجی بەش

١- سوپاسی کەسانی دەوروبەری دەکات.

٢- ڕەفتاری باش و ڕەفتاری خراپ لێک جیا دەکاتەوە.

٣- دەزانێت بەخشندەیی پێویستە بۆ ژیانی ڕۆژانەمان.

٤- فێردەبێ بەسادەیی مامەڵە لەگەڵ کەسانی دیکە بکات.

٥- نهێنی تایبەتی کەسانی دیکە دەپارێزێت.

یەکەی یەکەم

سوپاسکردن

بیرۆکەی سەرەکی

ئارین لە قوتابخانەدا شتێکی دۆزیەوە، پرسیاری لە سازانی هاوڕێی کرد کە شتێکی دۆزیەوەتەوە چی لێبکات؟ سازان پێیگووت: با بچینە لای بەڕێوەبەری قوتابخانە بۆ ئەوەی ئاگاداری بکەینەوە. بەڕێوەبەریش لە سەر ئەم هەڵوێستەی ئارین و سازان، سوپاسیکردن.

چالاکیی ناو پۆل

١- ئەم چیرۆکە چیمان فێر دەکات؟

٢- ڕەفتاری سازان چۆن بوو؟

٣- هەڵویستی بەڕێوەبەر چی بوو؟

چالاكیی ناو پۆل

لە كاتی پێشكەشكردنی هاوكاریی، سوپاسی كەسی بەرامبەر دەكەین. ئەم بابەتە بە هاوكاریی مامۆستای بابەت گفتوگۆ بكەن.

بەهێزکردنی زانیاری

سوپاسکردن خەسڵەتێکی زۆر جوانی مرۆڤە، پێویستە هەموو کاتێک سوپاسی ئەو کەسانە بکەین کە یارمەتیمان دەدەن، یان فێری ئاکاری جوانمان دەکەن، مامۆستاش کەسێکە پێویستە هەمیشە ڕێز لە ماندووبوونی بگرین و سوپاسی بکەین.

من فێر دەبم

لە بری پێشکەشکردنی هاوکاریی، یاخود یارمەتی لە لایەن کەسێکەوە پێویستە سوپاسگوزاربین.

چالاکیی ناو پۆل

بۆ دەبێت سوپاسی پۆلیس بکەین؟ ئەم بابەتە بە هاوکاریی مامۆستای بابەت گفتوگۆ بکەن.

زاراوە

سوپاسکردن | هەڵوێست | ئاکار | هاوکاریی

بیر دەکەمەوە:
بۆ دەبێت بەردەوام
سوپاسگوزاری ژینگە
پارێزبین؟

یەکەی دووەم

سادەیی

بیرۆکەی سەرەکی

باوکی کامەران دەوڵەمەند بوو. ڕۆژانە باوکی بە ئۆتۆمبیل کامەرانی دەهێنایە قوتابخانە. بەیانی باشی لە کەس نەدەکرد، بەتەنیا لە پۆل دادەنیشت و بەتەنیا پیاسەی دەکرد، پارەی زۆری پێبوو، لەکاتی پشووەکان پارەی زۆری لە فرۆشگەی قوتابخانە خەرج دەکرد، زیرەک قوتابیەکی هەژاری هاوپۆلی بوو، ڕۆژێک سڵاوی لە کامەران کرد و گوتی: دەتوانم ببمە هاوڕێت؟ کامەران گوتی: نا پێویستیم بە هاوڕێتی کەس نییە. زیرەک ڕۆیشت و بەم وەڵامە زۆر دڵتەنگ بوو. دوای ماوەیەک ڕۆژێک کامەران بۆ فرۆشگە دەچوو،کەوت سەر زەوی، ئەوانەی لەوێ بوون پێی پێکەنین و گاڵتەیان پێکرد، ئەویش دەستی بەگریان کرد. زیرەک بە پەلە ڕایکرد و دەستی گرت و بەرزی کردەوە هاوکاریکرد، دڵی دایەوەو گوتی: دڵتەنگ مەبە ئێمە هەموومان لەکاتی یاریکردن دەکەوین و هەڵدەستینەوە، کاتێ کامەران گوێی لەو قسانەی زیرەک بوو، لە ڕەفتارەکانی خۆی پەشیمان بۆوە، دانی بەهەڵەی خۆی نا و داوای لێبووردنی لە زیرەک کرد. ئیتر لەو ڕۆژەوە وەک کەسێکی سادە و ساکار هەڵسوکەوتی لەگەڵ هاوپۆلەکانی دەکرد.

چالاکیی ناو پۆل

١- ئەو ڕووداوە فێری چیمان دەکات؟

٢- کامەران هەستی بەچی کرد؟

٣- ئایا لووتبەرزی خەسڵەتیکی شیاوە؟

چالاكیی ناو پۆل

لایەنـە چاكەكانـی سـادەیی چیـن؟ بـە هاوكاریـی مامۆسـتای بابـەت گفتوگـۆ لەسـەر ئـەم بابەتـە بكـەن و نموونـەی بـۆ بهێننـەوە.

بەهێزکردنی زانیاری

سادەیی جۆرێکە لە ڕەفتاری مرۆڤ پێویستە لەگەڵ دەوروبەرەکەی بەکاری بێنێت، واتا سادەبوون لە قسەکردن، ڕەفتارنواندن، مامەڵەکردن لەگەڵ کەسانی دیکە، پێچەوانەی لووت بەرزی و خۆبەزلزانیینە.

من فێر دەبم

لووتبەرزی خەسڵەتێکی ناپەسەند و نەگونجاوە، بۆیە کەسە سەرکەوتووەکان هەمیشە بە سادەیی مامەڵە لەگەڵ کەسانی دەوروبەری خۆیان دەکەن.

چالاکیی ناو پۆل

١- سادەیی چییە؟

٢- چۆن دەتوانین لە ڕەفتارکردن سادەبین؟

٣- مرۆڤ ئەو کەسانەی خۆشدەوێت کە بە سادەیی ڕەفتار دەکەن؟

زاراوە

سادەیی | ڕەفتارکردن | مامەڵەکردن | لووتبەرزی

بیر دەکەمەوە:
سادەیی ڕەفتاری مرۆڤە
مەزنەکانە.

یەکەی سێیەم

بەخشندەیی

بیرۆکەی سەرەکی

ئاریان و ڕامیار دوو هاوڕێ و هاوپۆل بوون، هەمیشە بەیەکەوە دادەنیشتن و پیاسەیان دەکرد، بەڵام باوکی ڕامیار لەبەر ئەوەی کرێکار بوو، ماوەیەک بوو بەهۆی شکانی دەستییەوە نە دەچووە سەرکار، بارودۆخی ژیانیان سەخت و ناخۆش بوو، بۆیە هەندێ ڕۆژ ڕامیار پارەی پێنەبوو بۆ ئەوەی لە فرۆشگە شتێک بکڕێت. زۆرجار ئاریان دەیزانی ڕامیار پارەی پێ نییە و شەرم دەکات باسی بکات، ئاریان کاتێ دەچوو بۆ فرۆشگە دەیگوت؟ تۆ لێرە دانیشە من دەچم شتێک دەکڕم، کاتێ دەهاتەوە دوو کێکی دەهێنا، دانەیەکی دەدایە ڕامیار و دانەیەکی بەخۆی دەیخوارد. هەندێکجار ڕامیار بە شەرمەوە لێی وەردەگرت، ئاریان دەیگوت: تازە دوو دانەم هێناوە من ناتوانم هەردووکیان بخۆم، حەزم لێیە بەیەکەوە بیخۆین. ڕامیاریش کێکەکەی لێوەردەگرت و سوپاسی دەکرد.

چالاکیی ناو پۆل

١. بۆچی ئاریان هەموو جارێ دوو دانە کێکی دەکڕی؟

٢. بۆچی ڕامیار ڕۆژانەی پێنەبوو کە دەهاتە قوتابخانە؟

٣. ئەو کارەی ئاریان مانای چی دەبەخشێت؟

بەخشندەیی ئەوەیە شتێک ببەخشی، کەسێکی دیکە نەیزانێت

چالاكیی ناو پۆل

بەخشندەیی ڕەفتارێكی جوانی مرۆڤە. بە هاوكاریی مامۆستای بابەت گفتوگۆ لەسەر ئەم گوزارشتە بكەن.

مرۆڤە سادەكان هەمیشە بەخشندەن

بەهێزکردنی زانیاری

بەخشندەیی یەکێکە لە ڕەفتارە جوانەکانی مرۆڤ، پێویستە مرۆڤ یارمەتی کەسانی هەژارو لێقەوماو بدات، خەڵکی کوردستان هەمیشە خەڵکێکی بەخشندە و میهرەبانن، کاتێک خەڵکێکی زۆری ناوەڕاست و باشوری عێراق ئاوارەی هەرێمی کوردستان بوون، حکومەتی هەرێمی و کوردستان خەڵکی کوردستان زۆربەی پێداویستیەکانی ژیان و شوێنی نیشتەجێبوونیانی بۆ دابین کردن.

من فێر دەبم

هەمیشە بەخشندەم لەگەل دایکم و باوکم، چونکە ئەوان هەمیشە ماندوون و ئەرک بۆ بەختەوەری ئێمە دەکێشن و داوای هیچ پاداشتێک ناکەن.

چالاکیی ناو پۆل

خەڵکی کوردستان هەمیشە بەخشندە و میهرەبانن، هاوکاریی لێقەوماوانیان کردووە؟ چۆن پەرە بەم خەسڵەتەی خەڵکی کوردستان بدەین؟ بە هاوکاریی مامۆستای بابەت گفتوگۆ لەبارەی ئەو بابەتە بکەن.

زاراوە

بەخشندەیی | کرێکار | لێقەوماو | میهرەبانی

بیر دەکەمەوە: چۆن مرۆڤ
پێوستە بەخشندەبێت تا
ئاسودبێت؟

یەکەی چوارەم
نهێنیپارێزی

بیرۆکەی سەرەکی

سارا کاتێ لە قوتابخانە گەڕایەوە چاو بەگریان و دڵتەنگ بوو، یەکسەر چووە ژوورەکەی خۆی و دەستی بە گریان کرد، دایکی چووە ژوورەکەی و گوتی: کچم سارا بۆ دەگری؟ سارا لەبەر هەنیسکدان و فرمێسک ڕشتن وەڵامی پێ نەدرایەوە. دایکی چووە لای و دەستی بە سەری داهێنا و لەباوەشی خۆی کرد، گوتی کچم چیتە کێ لێی داوی؟ گوتی کەس لێی نەداوم، گوتی: کێ قسەی پێ گوتی: دیسان گوتی کەس، دایکی گوتی: لەوانەکان کەوتووی؟ سارا سەیرێکی دایکی کرد و گوتی: نەخێر خۆ من زیرەکم. دایکی گوتی: کچم بە هێمنی بۆم بگێڕەوە چی ڕوویداوە، سارا چاوی سڕیەوە و گوتی: بەنازی هاوڕێم دوێنی باسی شتێکی بۆکردم و گوتی: لای کەس باسی نەکەی، منیش گوتم باشە، ئەمڕۆ من لای لارام باس کرد و لاراش چووبوو بۆ هاوڕێیەکی خۆی گێڕابۆوە، کاتێ بەناز بەقسەکەی زانی لە من تووڕە بوو، گوتی: چیتر قسەت لەگەڵ ناکەم، منیش زۆر دڵتەنگم. دایکی گوتی: سارا گەر کەسێک قسەی خۆی بۆ کردی نابێ لای کەسێکی دیکە بیگێڕیەوە، پێویستە داوای لێبووردن لەبەناز بکەی.

چالاکیی ناو پۆل

١. بۆچی کاتێ سارا لە قوتابخانە گەڕایەوە چاوی بەگریان بوو؟
٢. بۆ بەناز لە سارای هاوڕێی تووڕە بوو؟
٣. لای کێ نهێنی بەنازی باس کردبوو؟
٤. دایکی دوای بیستنی قسەکانی سارا چ ئامۆژگاریەکی کرد؟

چالاكیی ناو پۆل

بە هاوكاریی مامۆستای بابەت قوتابیان لەم ڕووانەوە گفتوگۆ لەسەر بابەتی نهێنیپاریزی بكەن:

١. لەناو خێزان. ٢. لەنێوان هاوڕێیان. ٣. لەنێوان پزیشك و نەخۆش.

بەهێزکردنی زانیاری

کەی نهێنی دەپارێزین؟

١- کەسێک حەز نەکات بیدرکێنیت.

٢- کەموکوڕی جەستەیی بێت.

٣- نهێنی ناو خێزان و ژیانی تایبەتی کەسەکان.

لە چ کاتێک پێویستە بیدرکێنین؟

١- ببێتە هۆی بڵاوبوونەوەی توندوتیژی.

٢- ببێتە هۆی تێکچوونی شیرازەی خێزان.

٣- مەترسی لەسەر ئاسایشی نەتەوە و نیشتیمان هەبێت.

من فێر دەبم

پاراستنی نهێنی لە ئاکارە جوانەکانی مرۆڤە، پێویستە تایبەتمەندییەکان لای کەسانی دیکە باس نەکەین.

چالاکیی ناو پۆل

بۆچی نابێت پزیشک نهێنی نەخۆشەکەی ئاشکرا بکات؟ بە هاوکاریی مامۆستای بابەت گفتوگۆ لەسەر ئەم بابەتە بکەن.

زاراوە

نهێنیپارێزی | تایبەتمەندی | ئاسایش | شیرازە

بیردەکەمەوە:
پێوستە نهێنی پارێزبم تا
جێگەی متمانە بم.

با ئێمە لەگەڵ ژینگە هاوڕێ بین

با لە پێناو مانەوەماندا
دۆستی ژینگە بین

پارێزگاری لە تەندروستی چاوەکانت بکە..

تەندروستیت جێگەی بایەخمانە

چۆنیەتی پاراستنی چاو لە تیشکە زیانبەخشەکانی شاشە:

- ڕووناکی شاشەکە کەمبکرەوە.
- پشوو بە چاوەکانت بدە.
- قەبارەی فۆنتی نووسینەکان گەورە بکە.
- شاشەکە دوور بێت لە چاوت.
- پاککردنەوەی شاشە بە بەردەوامی.
- بەکارهێنانی چاویلکەی تایبەت.
- ڕووناکی گڵۆپەکانی ژوور بەجۆرێک بن کە تیشک لەسەر شاشەکە نەدەنەوە.

دوارۆژ بۆ ئەو کەسەیە کە گرنگیی بە تەندروستی دەدات

شیر
سۆدا
خواردنەوەی سوودبەخش
خواردنەوەی زیان بەخش
تۆ خاوەن بڕیاری

ڕەفتاری
شیاو
بۆ ئەوەی بە سەلامەتیی بپەڕیتەوە،
دەبێت وریا و بەئاگا بیت.

هێماکانی هاتوچۆ
ڕێڕەوەی پێشنیارکراو
بۆ پاسکیل
ڕێڕەوەی پاسکیل
ڕێڕەوی هاوبەشی
پیادە و پاسکیل
پاسکیل سوار
لە پێشەوەیە
لێخوڕینی پاسکیل
قەدەغەیە
لێخوڕینی پاسکیل
قەدەغەیە
پیادە ڕەوی و لێخوڕینی
پاسکیل قەدەغەیە
گۆڕەپانێک (فولکە)
لە پێشەوەیە
ئاژەڵی ماڵی
لە پێشەوەیە
پابەندبوون بە ڕێنماییەکانی هاتوچۆ
بەڵگەی هۆشیارییە

سوودەکانی
خوێندنەوە
بۆ منداڵان
ئارامبوونەوە
باوەڕبەخۆبوون
چێژ
بەخشین
زیادکردنی
زانیاری

له دوای هەر خانەیەکی کتێبخانە
روبارێك لە زانیارییەکان

خوێندنەوە سەرچاوەی خۆشییە

قوتابی خۆشەویست:
خوێندنەوە خۆراکی مێشکە و پێشکەوتنی هزرە بە خوێندنەوە شارستانییەکان
بنیات دەنرێت

ئامانجەکانی پەرەپێدانی بەردەوام

٢

ئامانجی دووەم
بنبڕکردنی برسییەتی

ئامانجەکانی پەرەپێدانی بەردەوام ئامانجی بنەبڕکردنی هەموو جۆرەکانی برسێتی و بەدخۆراکیە تا ساڵی ٢٠٣٠، وە دڵنیابوون لەوەی هەمووان، بە تایبەتی منداڵان، دەتوانن ڕابگەن بە خۆراکی تەواو و بەسوود بە درێژایی ساڵ.

٣

ئامانجی سێیەم
تەندروستی باش و خۆشگوزەرانی

ئامانجەکانی پەرەپێدانی بەردەوام پابەندبوونێکی تەواوی هەیە بۆ کۆتاییهێنان بە دەردی ئایدزو سیل و مەلاریا و نەخۆشیە گوازراوەکانی تر تا ساڵی ٢٠٣٠.

ئەم پرۆگرامە بە سپۆنسەری

ڕێکخراوی نەتەوە یەکگرتووەکان بۆ منداڵان (یونیسێف) ئامادەکراوە