چاپی ئەزموونی

وەزارەتی پەروەردە

بەڕێوەبەرایەتیی گشتیی پرۆگرام و چاپەمەنییەکان

٣ کارامەیی و بەها کۆمەڵایەتییەکان

پۆلی سێیەمی بنەڕەتی

کتێبی قوتابی

ئامادەکردنی

بـۆتـان کریم عبدالله | عبدالله رشید حسن | جمال عمر عبدالله

د.نبیل فتحی حسین | عـمـر علي شریف | یوسف عثمان حمـد

کاوە عـمـر حـمـد

بەڕێوەبەرایەتیــی گشــتیی پرۆگــرام و چاپەمەنییەکان بە سوپاســەوە تێبینی و پێشــنیارەکانتان دەربارەی ئەم کتێبــە لە ڕێگــەی ئیمێڵــی: 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

پێداچوونەوەی زمانەوانی: ئەکادیمیای کوردی
سەرپەرشتیاری زانستی چاپ: جمال عمر عبدالله
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 کامەرانی

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 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 بەشداریکردنە لـە ڕێگـەی سەرپەرشتیکردن 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 توانـاکان و کارامەییـە خودییەکان،کـە خـۆت بەشـێک بیـت لـە گۆڕانکارییـەکان بـە گیانێکـی سـەرکردە تێڕوانینـەکان بـۆ ئاینـدە بەرنامەڕێـژ بکەیـت، سـەرجەم چالاکییـەکان کاری ڕۆژانـەی تۆیـە کـە لـەم پرۆگرامـە خراوەتـە ڕوو بۆیـە ئاراستەی هەمـوو تێگەیشتنەکان 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 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

هاووڵاتیبوون (من و قوتابخانەکەم)

وانە	ژمارەی لاپەڕە
قوتابخانەکەم	١٢
ژینگەی قوتابخانە	١٨
پاراستنی ژینگەی قوتابخانە	٢٢
هاوڕێیانی قوتابخانە	٢٦

مافەکان (مافی هاووڵاتیبوون)

وانە	ژمارەی لاپەڕە
مافی ژیان	٣٢
مافی هەڵبژاردنی هاوڕێ	٣٦
مافی ژیانی شایستە	٤٠
مافی ژینگەی خاوێن	٤٤

کارامەییەکان (کارامەیی ڕێکخستن و بڕیار)

وانە	ژمارەی لاپەڕە
بەڕێوەبردنی کات	٥٠
پابەندبوون بە بەڵێن	٥٤
هەڵبژاردنی دروست	٥٨
بڕیاردانی گونجاو	٦٤

بەهاکان (بەهای دەروونی)

وانە	ژمارەی لاپەڕە
سۆز	٧٠
گەشبینی	٧٤
بەختەوەری	٧٨
خۆشی	٨٢

بەشی یەکەم
هاووڵاتیبوون

من و قوتابخانەکەم

یەکەی یەکەم	قوتابخانەکەم
یەکەی دووەم	ژینگەی قوتابخانە
یەکەی سێیەم	پاراستنی ژینگەی قوتابخانە
یەکەی چوارەم	هاوڕێیانی قوتابخانە

زاراوە

- قوتابخانە
- ژینگە
- هەڵبژاردن
- بڕیاردان

ماوەی جێبەجێکردن

ژمارەی بەشەوانە: ٨

ژمارەی هەفتە: ٤

ئامانجی بەش

١- قوتابخانە بناسێت.

٢- گرنگیی قوتابخانە بزانێت.

٣- ئاشنا بێت بەوەی کە قوتابخانە ڕۆڵی گرنگیی هەیە لەناو خێزان و کۆمەڵگە.

٤- خۆشەویستی قوتابخانە بەدەست بهێنێت.

٥- شارەزای تەواوی پێکهاتەی قوتابخانە بێت.

٦- ڕۆڵی داهێنەرانە ببینێت لە پاراستنی ژینگەی قوتابخانە.

٧- فێری ڕۆڵی ڕێکخستن بێت لەکاری بە کۆمەڵ.

٨- توانای بڕیاردانی هەبێت لە هەڵبژاردنی هاوڕێدا.

یەکەی یەکەم

قوتابخانەکەم

بیرۆکەی سەرەکی

قوتابخانە: یەکێکە لەدامەزراوەکانی کۆمەڵگە، ئەرکی پێگەیاندن و فێرکردنی تاکەکانە بە پەروەردە، زانست و زانیاری، ڕەوشتی بەرز و متمانە بەخۆکردن.

چیرۆکێک لەسەر یەکەم ڕۆژی قوتابخانە :

کاتێک ساڵی نوێی خوێندن دەست پێ دەکات، ئازاد گوتی: من قوتابخانەم خۆشناوێت. شەو ئازاد چووە سەر جێگەی خۆیی و زۆر غەمبار بوو ،دەترسا لەچوونی بۆ قوتابخانە، بەیانی گوێی لە دەنگی منداڵان بوو هەستیکرد قوتابیان دەچن بۆ قوتابخانە، دایک و باوکی ئازاد داوایان لێکرد خۆی ئامادە بکات بۆ قوتابخانە، بەڵام ئازاد خۆی ئامادە نەکرد، دایک و باوکی ئازاد بەمکارە غەمبار بوون،باوکی ئازاد بێکار بوو، لەماڵەوە چووە دەرەوە بۆ ئەوەی کارێک بدۆزێتەوە، ئازاد بە باوکی گوت: منیش لەگەڵت دێم و ناچم بۆ قوتابخانە. ئازاد لەگەڵ باوکی بەرەو کۆمپانیایەک چوون، کاتێک چوونە لای بەڕێوەبەری کۆمپانیاکە و باوکی ئازاد پێی گوت: پێویستم بەکارێکە، گەر لەو کۆمپانیایە هەبێت. بەڕێوەبەرەکەش لێی پرسی خوێندواریت هەیە؟ باوکی ئازاد وەڵامی دایەوە و گوتی: نەخێر. بەڕێوەبەرەکە وتی ناتوانی لای ئێمە کار بکەیت، ئازاد زۆر غەمبار بوو کەوا باوکی کاری دەست نەکەوت، ئازاد لە ڕێگەدا پرسیاری لە باوکی کرد باوکە بۆ نازانی بخوێنی و بنووسی؟ باوکی وەڵامی دایەوە و پێی گوت لەبەرئەوەی کاتی خۆی قوتابخانە لە دێیەکەمان نەبوو، لەو کاتەدا ئازاد بڕیاریدا بچێتە قوتابخانە و خوێندن تەواو بکات و بەڵێنیدا بە دایک و باوکی، کە سوودی بۆ خێزان و کۆمەڵگەکەی هەبێت.

چالاکیی ناو پۆل

مامۆستا لەگەڵ قوتابیان شانۆگەرییەک نمایش دەکەن بە سوود وەرگرتن لەم چیرۆکەی لە سەرەوە ئاماژەی پێکراوە.

من فێردەبم

قوتابخانە ڕۆڵی گرنگیی هەیە لە ژیانی ڕۆژانەدا کە زۆر شتی لێی فێردەبین وەک: (خوێندنەوە، نووسین، پاکوخاوێنی، ڕاستگۆیی، خۆشەویستی، ڕێزگرتن، هاوڕێیەتی، وەرزش، وێنەکێشان...هتد). تۆش دەتوانی چەند چەمیکی تر بنووسی.

لە قوتابخانە فێری

- خوێندنەوە نووسین
- هاوڕێیەتی
- ڕاستگۆیی
- وێنەکێشان
- وەرزش
- ڕێزگرتنی کەسی بەرامبەر، خۆشەویستی
- خوڕەوشتی بەرز
- پاکوخاوێنی

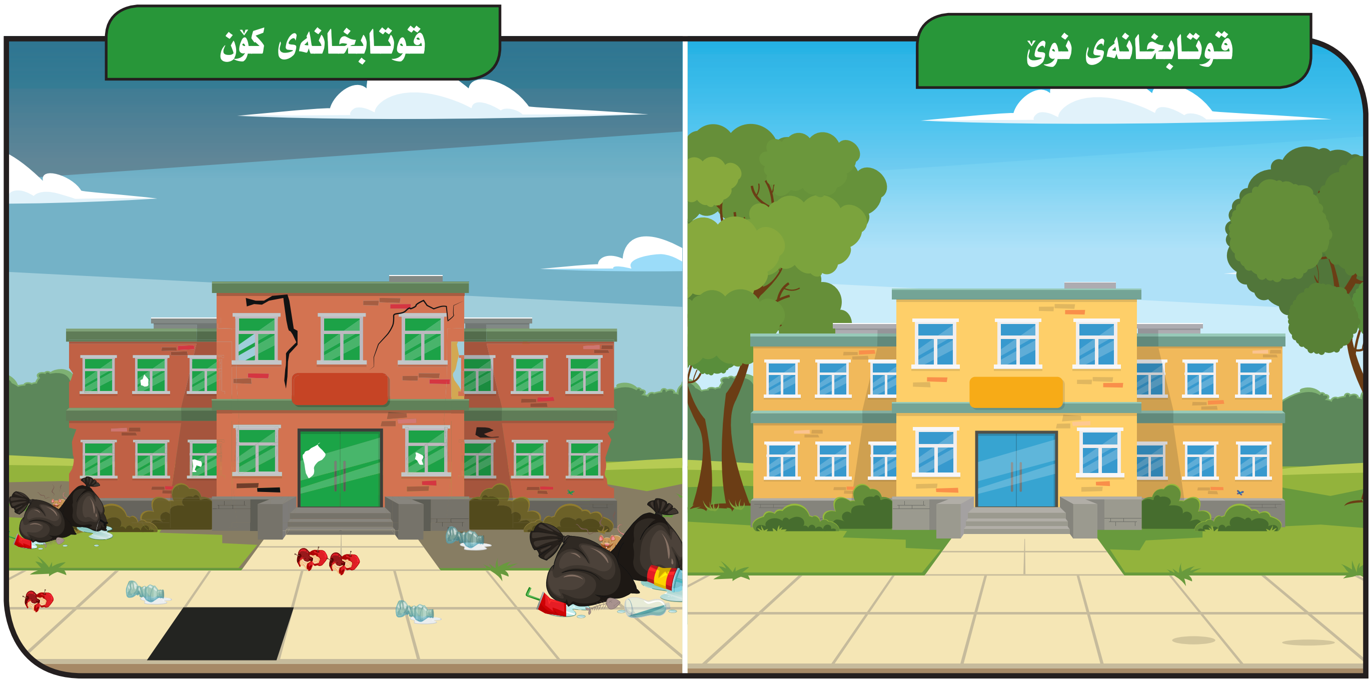
سوود لەم هەڵوێستە وەردەگرم

شانازی بە قوتابخانەکەمەوە دەکەم و کەلوپەلەکانی دەپارێزم چونکە ماڵی دووەممانە.

من قوتابخانەم خۆشدەوێت و کەلوپەلەکانی دەپارێزم

تێبینی و بەراوورد دەکەم

لە قوتابخانە فێری خوێندن و نووسین و پەروەردە دەبین، ئەگەر تەلاری قوتابخانە کۆن و نەشیاو بێت بێزار دەبین، چونکە ژینگەکەی لەبار نییە، بەڵام قوتابخانەی نوێم خۆشدەوێت چونکە ژینگەکەی لەبار و گونجاوە.ئەوەش دەزانم کە هەموو تەلارێکی کۆن، خراپ نییە.



بیردەکەمەوە و گفتوگۆ دەکەم

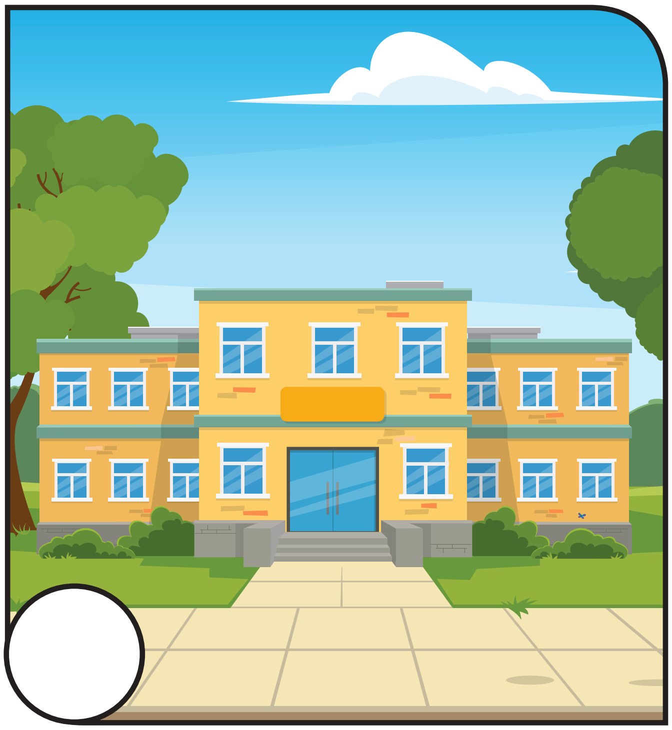
پێش ئەوەی بچم بۆ قوتابخانە، خوێندن و نووسینم نەدەزانی، بەڵام ئێستا من فێری زۆر شتی نوێ بووم. ئەم بابەتە بە هاوکاریی مامۆستای بابەت گفتۆ گۆبکەن.

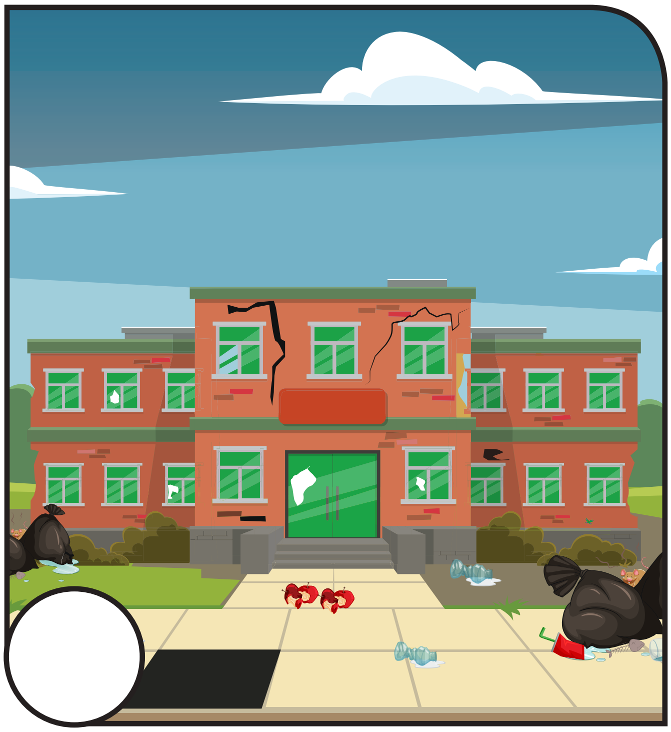
هەڵێنجان

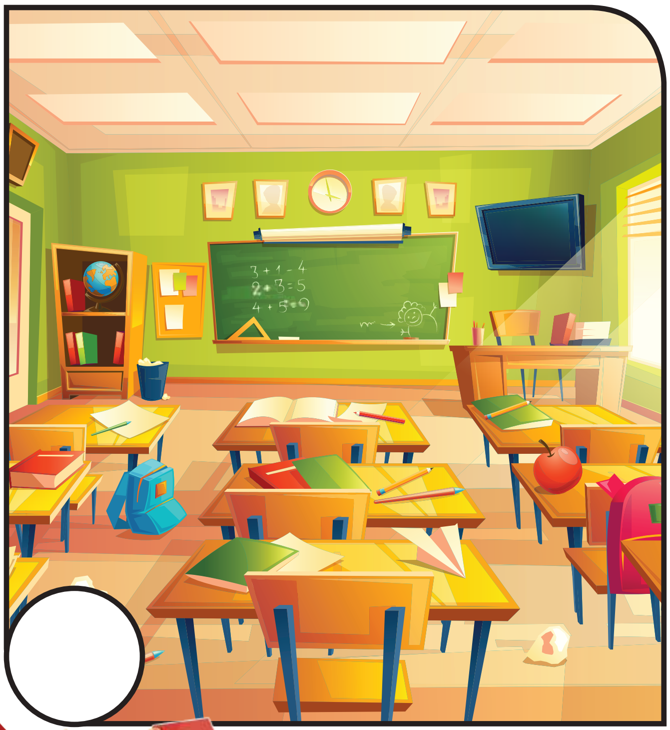
لەسەرم پێویستە قوتابخانەکەم خۆشبوێت و پاکوخاوێنی ڕابگرم. هەموو کاتێک دەبێت کەلوپەلەکانی بپارێزم، هەمیشە پۆل و گۆڕەپان و باخچەکەشی پاکوخاوێن ڕابگرم و شتی پیس نەخەمە سەر زەوی.

بیردەکەمەوە و جیادەکەمەوە

نیشانەی (✓) لەژێر ئەو وێنەیە دابنێ کە گوزارشت لە قوتابخانەیەکی پاکوخاوێن دەکات.







یەکەی دووەم
ژینگەی قوتابخانە

بیرۆکەی سەرەکی

ژینگە: ئەو ناوەندەیە کە مرۆڤ و گیانەوەران تێیدا دەژین، ژینگە پێکهاتووە لە (**ئاو، هەوا، خاک**). بێگومان قوتابخانەش ژینگەیە کە ئێمەی قوتابی تێیدا دەژین، لەسەر هەموومان پێویستە پاکوخاوێنی ڕابگرین بۆ ئەوەی تەندروستییەکی باشمان هەبێت، بێگومان پاکڕاگرتنی ژینگە بەرپرسیارییێتی هەمووانە.

چالاکیی ناو پۆل

دوای دابەشکردنی قوتابیان بەسەر چەند گرووپێک، چۆن دەتوانیت ژینگەی قوتابخانەکەت پاکوخاوێن ڕابگریت؟ هەرگرووپێک پێنج خاڵ بخاتە ڕوو.

من فێردەبم

لەو ماوەیەی لە قوتابخانەم بۆ فێربوون و یاریکردن کاتی تیایدا بەسەر دەبەم لەگەڵ هاوڕێکانم، ئەرکی سەرشانی هەموومانە قوتابخانەکەمان بپارێزین وەک ماڵی خۆمان.

سوود لەم هەڵوێستە وەردەگرم

پاکوخاوێن ڕاگرتنی قوتابخانە ئەرکە.

تێبینی و بەراوورد دەکەم

زۆر جار دەبینین یاخود گوێ بیست دەبین، کەهەندێک قوتابخانە هەیە پاکوخاوێن نین، بەتایبەتی ناو پۆل و گۆڕەپان و باخچە و دەست شۆرەکان، بەڵام هەندێک قوتابخانەی تر هەیە زۆر پاکوخاوێنن.

بیردەکەمەوە و گفتوگۆ دەکەم

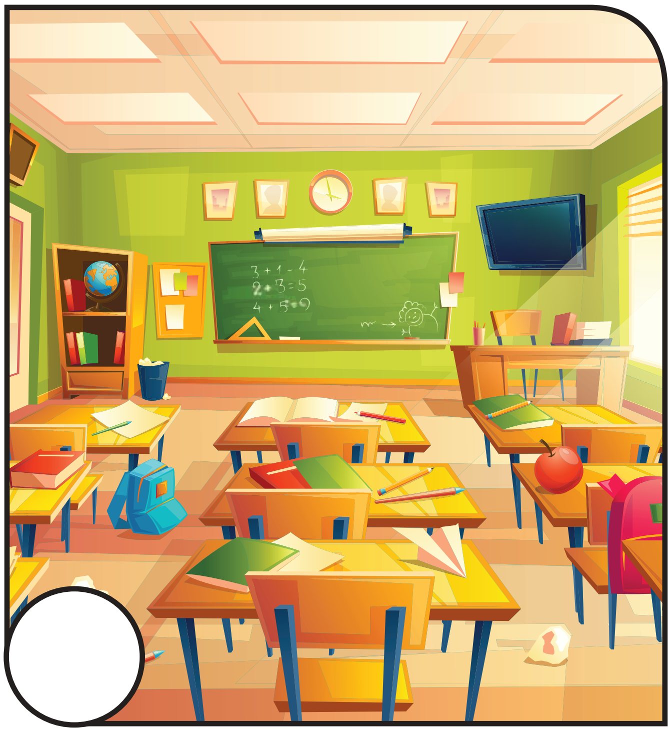
ئێستا دەتوانم بڕیار بدەم کە ئایا قوتابخانەکەم ژینگەیەکی پاکوخاوێنی هەیە، یاخود ژینگەیەکی پاکوخاوێنی نییە، ئەگەر پیسیش بێت دەتوانین لەگەڵ هاوڕێکانم و بە هاوکاریی مامۆستاکان پاکی بکەینەوە. ئەم بابەتە بە هاوکاریی مامۆستای بابەت گفتۆگۆ بکەن.

هەڵێنجان

کاتێک بینیمان قوتابخانەکەمان پاکوخاوێن نییە، لەسەرم پێویستە دەست پێشخەربم بۆ پێکهێنانی تیمێکی پاکوخاوێنی لە بەرئەوەی پاکڕاگرتنی قوتابخانە ئەرکی هەموومانە.

بیردەکەمەوە و جیادەکەمەوە

نیشانەی (✓) لەژێر ئەو وێنەیە دابنێ کە گوزارشت لە ژینگەیەکی پاکوخاوێن دەکات.



یەکەی سێیەم
پاراستنی ژینگەی قوتابخانە

بیرۆکەی سەرەکی

قوتابخانە ماڵی دووەممانە، دەبێت پاکوخاوێنی ڕابگرین، وەک پاکوخاوێنی ناو پۆل، گۆڕەپان، دیوار و دەرگا، مێز و کورسی، باخچە و دەستشۆرەکان هتد... پاکوخاوێنی قوتابخانە تەنها ئەرکی ئەندازیاری ژینگەپارێزی قوتابخانە نییە بەڵکو ئێمەش پێویستە هەموو شوێنەکانی قوتابخانە بپارێزین و پاکوخاوێنی ڕابگرین.

چالاکیی ناو پۆل

قوتابیانی خۆشەویست دەست لەناو دەست پاکوخاوێنی بپارێزین. مامۆستای بەڕێز لەگەڵ قوتابیان پڕۆژەیەک ئەنجام بدەن بەیەکەوە بەشداربن بۆ پاراستن و پاککردنەوەی شوێنێک لەناو قوتابخانە (نموونە): پۆل، گۆڕەپان، باخچە، کتێبخانە.

من فێردەبم

لەسەرەتای ساڵی خوێندنی هەموو ساڵێک پێویستە لەگەڵ هاوڕێکانی پۆل تیمێکی پاکوخاوێنی دابمەزرێنین بۆ ئەوەی پۆلەکەمان پاکوخاوێن بێت، هەروەها لەگەڵ تیمی پۆلەکانی تر بۆ پاککردنەوەی سەرجەم شوێنەکانی تری قوتابخانە بەشدار دەبین.

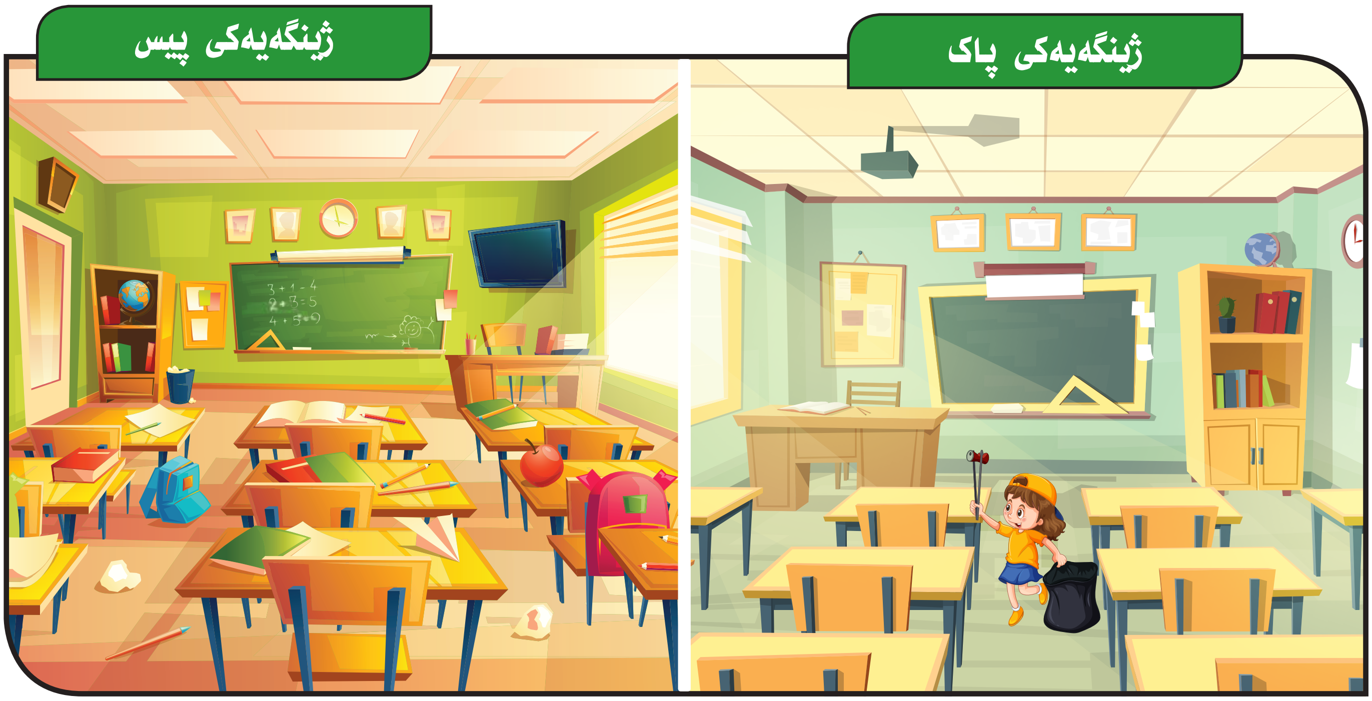
با هەموومان ژینگە پارێزین

سوود لەم هەڵوێستە وەردەگرم

کارکردن بە گروپ ئەنجامەکەی سەرکەوتنە.

تێبینی و بەراوورد دەکەم

کاتێک پۆلەکەم یاخود مێزەکەم پیس دەبێت بەبێ دوو دڵی بەهاوکاری هاوڕێکانم، دەست دەکەم بەپاککردنەوەی، بۆ ئەوەی ژینگەی پۆلەکەمان پاکوخاوێن بێت.



بیردەکەمەوە و گفتوگۆ دەکەم

خوێندن لە ژینگەیەکی پاک باشترە وەک لە ژینگەیەکی پیس و ناڕێک، هەموومان بەرپرسین لە پاکڕاگرتنی ژینگەی قوتابخانە. ئەم بابەتە لەگەڵ هاوپۆلەکانت بە هاوکاریی مامۆستای بابەت گفتوگۆ بکەن.

هەڵێنجان

کاتێک هەموومان بۆ خاوێن کردنەوەی قوتابخانە بەهەرەوەزی کار دەکەین هیچ کاتێک هەست بەماندووبوون ناکەین (پەندێکی کوردی دەڵێت: هەر کارێک گرانە بە هەرەوەزی ئاسانە).

بیردەکەمەوە و جیادەکەمەوە

نیشانەی (✓) لەژێر ئەو وێنەیە دابنێ کە گوزارشت لە پاراستنی ژینگەی قوتابخانە دەکات.

یەکەی چوارەم

هاوڕێیانی قوتابخانە

بیرۆکەی سەرەکی

هاوڕێیەتی واتایەکی گەورە دەبەخشێت، پەیوەندی هاوڕێیەتی پەیوەندییەکی جوان و بەهاداری نێو کۆمەڵگەیە. وشەی هاوڕێ بە واتای هاوڕاتم، هاو بیرتم، هاو غەمتم، هاوبەشتم لەخۆشی و نا خۆشیەکاندا ...هتد، واتای (ڕێ) دەکاتە ڕێگە واتا لە ڕێگەی تۆمە، بەشدارم، لەگەڵتم لە ڕێگەدا.

چالاکیی ناوپۆل

دوای دابەشکردنی قوتابیان بەسەر چەند گرووپێک، هەر گرووپێک پێنج خاڵ بخاتە ڕوو، چۆن دەتوانین دڵی هاوڕێکانمان خۆشبکەین و ببینە هاوڕێیەکی باش و ڕاستەقینە.

من فێردەبم

لەو ماوەیەی لە قوتابخانەم چەند جۆر هاوڕێیەتی هەیە. هاوڕێیەتی لەنێوان دووکەس یان زیاتر.

سوود لەم هەڵوێستە وەردەگرم

هاوڕێی باش ئاسوودەیت پێدەبەخشێت.

تێبینی و بەراوورد دەکەم

بوونـی هاورێـی بـاش وادەکات مـرۆڤ باشـتر بەسـەر ئاسـتەنگەکانی ژیانـدا زاڵبێـت و ڕووبەڕوویـان ببێتـەوە، بـە بـەراوورد بـەو کەسـانەی هاورێـی باشیان نییـە.

بیردەکەمەوە و گفتوگۆ دەکەم

هاورێـی دڵسـۆز هەمیشـە یارمەتیـدەرە لەکاتـی پێویسـت، وا لــە مـروڤ دەکات متمانـەی بەخـۆی بێت لەکاتـی چارەسـەری هەرکێشـەیەک، ئـەم بابەتـە بەهاوکاریـی مامۆسـتای بابـەت گفتۆگـۆ بکـەن.

هەڵێنجان

ئـەو کاتـە دەتوانـم بڕیـار بـدەم کـە هاورێـی باش کێیـە؟ کاتێـک کـە ئەم خەسـڵەتانەی لێـی بەدیدەکرێـت.

١- هاوبەشی غەمەکانمە.
٢- لەکاتی تەنگانەدا لەگەڵم دەبێت.
٣- بەشداریی خۆشیەکانم دەکات.
٤- هەڵەکانم بۆ ڕاست دەکاتەوە.
٥- ئامۆژگاریم دەکات.
٦- بەردەوام هانم دەدات و پاڵپشتیم دەکات.

بیردەکەمەوە و جیادەکەمەوە

نیشانەی (✓) لەژێر ئەو وێنەیە دابنێ کە گوزارشت لە هاوڕێی باش دەکات .

بەشی دووەم

مافەکان

مافی هاووڵاتیبوون

یەکەی یەکەم	مافی ژیان
یەکەی دووەم	مافی هەڵبژاردنی هاورێ
یەکەی سێیەم	مافی ژیانێکی شایستە
یەکەی چوارەم	مافی ژینگەی خاوێن

ماوەی جێبەجێکردن

ژمارەی بەشەوانە ٨

ژمارەی هەفتە ٤

زاراوە

- ماف و ئەرک
- هەڵبژاردن
- ڕێزگرتن
- شایستە
- ژینگە

ئامانجی بەش

١- شارەزایی لەمافەکانی ژیان دەبێت.
٢- ڕێز لەمافی کەسی بەرامبەر دەگرێت.
٣- تواناى هەڵبژاردنی هاوڕێی دەبێت.
٤- بڕیار لە هەڵبژاردنی هاوڕێ دەدات.
٥- بەمافی خۆی دەزانێت لەژیانێکی شایستەدا بژی.
٦- گرنگیی بە ژینگە دەدات.
٧- جیاوازی دەکات لە نێوان ژینگەی پاک و پیس.
٨- شارەزایی لە ڕۆڵی تاکە کەس لەپاراستنی ژینگە دەبێت.

یەکەی یەکەم
مافی ژیان

بیرۆکەی سەرەکی

هەموو تاکێک مافی ژیانێکی خۆشگوزەرانی هەیە، کە شکۆمەندی پارێزراو بێت و کەسێکی سوودمەند بێت بۆ نیشتیمانەکەی، هەموومان پابەندی پاراستنی مافەکانی مرۆڤ بین بەرامبەر یەکتر، بۆ ئەوەی پێکەوە بە بەئاشتی بژین.

چالاکیی ناو پۆل

پێنج ڕەفتار دیاری بکە ئەگەر لەبەرامبەرت ئەنجامی بدەن زۆر دڵگرانت دەکات. گفتۆگۆی ئەم بابەتە بکەن بە هاوکاریی مامۆستای بابەت.

من فێردەبم

ڕێزگرتن لە بەرامبەر ڕێزگرتنە لە خۆت، هەموو مرۆڤێک ئازادە لەدەربڕینی بیروڕا و هەڵسوکەوتکردن بەمەرجێک زیان بە بەرامبەرەکەی نەگەیەنیت، هەموو مرۆڤێک مافی ژیانی هەیە.

هەموو مرۆڤێک شایستەی ژیانێکی سەربەرزانەیە

سوود لەم هەڵوێستە وەردەگرم

یاریکردن و وەرزشکردن جەستەیەکی تەندروستت پێدەبەخشێت.

ڕێز بگرە تا ڕێزت لێبگیرێت

تێبینی و بەراوورد دەکەم

هەموومان پێویستمان بەژیانێکی شایستە و خۆشگوزەران هەیە.

بیردەکەمەوە و گفتوگۆ دەکەم

ئەگەر هاتوو یەکێک لە هاورێکانت ژیانی کەوتە ناخۆشییەوە، پێویستە چی بکەین بۆ ئەوەی هاوکاریی بکەین؟

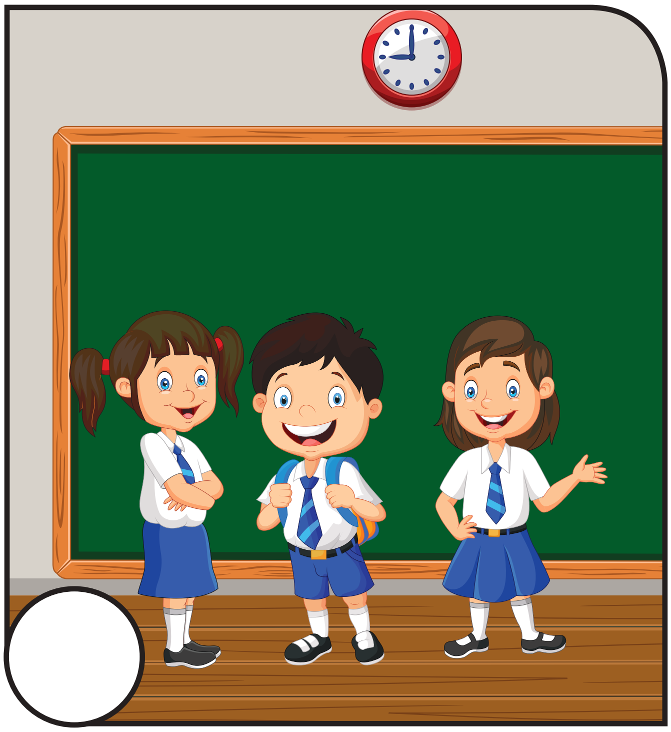
لەگەڵ هاورێکانت، بە هاوکاریی مامۆستاکەت گفتوگۆ بکەن و چەند خاڵێک دیاری بکەن.

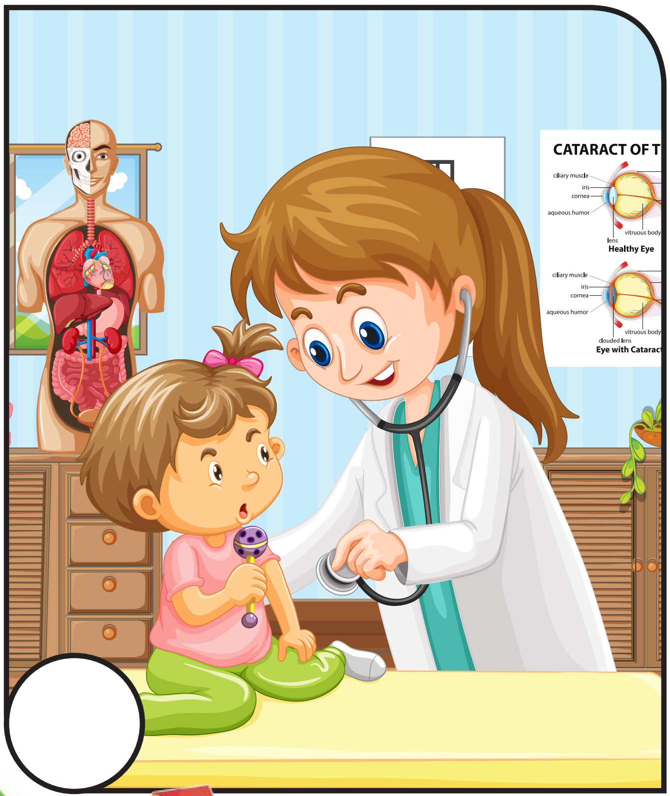
هەڵێنجان

بۆم دەرکەوت کەوا چەند مافێکم هەیە و بەهەمان شێوە کەسەکانی تریش هەمان مافیان هەیە.

بیردەکەمەوە و جیادەکەمەوە

نیشانەی (✓) لەژێر ئەو وێنەیە دابنێ کە گوزارشت لە مافەکانی ژیان دەکات.





یەکەی دووەم

مافی هەڵبژاردنی هاوڕێ

بیرۆکەی سەرەکی

خەڵکانێکی زۆر لەدەوروبەرماندا هەن، وەک (دراوسێ، خزم) بەڵام مەرج نییە هاوڕێمان بن، بۆم هەیە ئەو کەسە هەڵبژێرم و بیکەم بە هاوڕێ کە لە خۆم نزیکە، هاورێی ڕاستەقینە لە خۆشی و ناخۆشییەکانی ژیان هاوبەشتە.

چالاکیی ناو پۆل

مامۆستا لەگەڵ قوتابیان گفتوگۆ ئەنجام دەدەن،هەر دووددوو قوتابی بەیەکەوە لەگەڵ یەکتری گفتوگۆ دەکەن، چۆن دەتوانن دەستبەرداری هاوڕێیەتی یەکتر نەبن؟

من فێردەبم

ئازادم لەهەڵبژاردنی هاوڕێ، بەڵام کاتێک هاوڕێ هەڵدەبژێرم ڕەچاوی چەند بنەمایەک دەکەم، ئەم بابەتە بە هاوکاریی مامۆستای بابەت گفتوگۆ بکەن.

سوود لەم هەڵوێستە وەردەگرم

بۆم هەیە ئەو کەسە هەڵبژێرم و بیکەم بە هاوڕێ کە لە خۆمەوە نزیکە.

ئەو کەسەی بە سەرکەوتنەکانت دڵخۆشە. باشترین هاوڕێتە

تێبینی و بەراوورد دەکەم

کاتێک هاوڕێکانمان دڵسۆز بن ئەوە سەرکەوتووین لەهەڵبژاردنیاندا، بەڵام کاتێک هاوڕێیەکەمان چەند ئاکارێکی خراپی لێی بەدی دەکرێت نابێت یەکسەر پەیوەندیمان لەگەڵ بپچڕێنین، بەڵکو دەبێت ئامۆژگاری بکەین بۆ ئەوەی خۆی چاک بکات.

هاوکاری و ئامۆژگاری دەکەین

بەردەوام دەبین

بیردەکەمەوە و گفتوگۆ دەکەم

هاوڕێی باش وامان لێدەکات هەمیشە هەست بەدڵخۆشی بکەین و متمانەمان بەخۆمان بێت، بۆیە منیش دەبێت ببم بەهاوڕێیەکی باش، بۆئەوەی پەیوەندی هاوڕێیەتیمان بەردەوام بێت. بە هاوکاریی مامۆستای بابەت، گفتۆگۆی ئەم بابەتە بکەن.

هەڵێنجان

چ کاتێک پێویستە پەیوەندی هاوڕێیەتی لەگەڵ هاوڕێیەکمدا بپچڕێنم؟

کاتێک هاوڕێکەم ئەم خەسڵەتە نەشیاوانەی لێی بەدیکرا و پاش ئامۆژگاریەکی زۆر خۆی چاک نەکرد:

١- درۆکردن. ٢- پابەندنەبوون بە بەڵێنەکان. ٣- توندوتیژ بوو.

٤- دەسپاک نەبوو. ٥- ڕێز لە کەسی بەرامبەر نەگرێت.

بیردەکەمەوە و جیادەکەمەوە

نیشانەی (✔) لەژێر ئەو وێنەیە دابنێ کە گوزارشت لە هاوڕێی خراپ دەکات.

یەکەی سێیەم
مافی ژیانی شایستە

بیرۆکەی سەرەکی

مرۆڤ مافی ژیانێکی خۆشگوزەرانی هەیە، کەس مافی ئەوەی نییە لێی زەوت بکات، پێویستە مرۆڤ بەردەوام لە هەوڵدابێت بۆ ئەوەی ژیانی خۆی بگۆڕێت و هەوڵی ژیانێکی خۆش بدات.

چالاکیی ناو پۆل

دوای دابەشکردنی قوتابیان بەسەر چەند گرووپێک، هەرگرووپێک پێج هۆکار بنووسێت کە دەبێتە هۆی ئەوەی ژیانێکی شایستەت هەبێت.

من فێردەبم

مافی خۆمە لەژیانێکی خۆشگوزەراندا بژیم و هەموو مرۆڤەکانی تریش هەمان مافیان هەیە.

سوود لەم هەڵوێستە وەردەگرم

هەمووومان مافی ژیانێکی خۆشگوزەران و شایستەمان هەیە.

تێبینی و بەراوورد دەکەم

سەرنجی ژیانی هاوسێیەکانم یاخود هاوڕێکانم دەدەم تابزانم ژیانیان چۆنە؟ ئایا لەژیانێکی شایستەدان؟ یاخود مافی ژیانیان لێی زەوتکراوە؟

بیردەکەمەوە و گفتوگۆ دەکەم

ئەگەر هاتوو یەکێک لە هاوڕێکانت ژیانێکی شایستەی نەبوو، پێویستە چی بکەین بۆئەوەی ژیانی باش بێت؟ بە هاوکاریی مامۆستای بابەت ئەم بابەتە لەگەڵ هاوپۆلەکانت گفتوگۆ بکەن.

هەڵێنجان

ژیان لە ژینگەی تەندروست کاریگەریی هەیە لەسەر باری دەروونی مرۆڤ، کاتێک هەموومان لە ژینگەیەکی تەندروست دەژین هەست بە ئارامی دەکەین، لەگەڵ هاوڕێکانم باسی ژینگەی دەوروبەرم دەکەم، لەکۆتایدا بۆمان دەردەکەوێت کە ژینگەکەم چۆنە.

بیردەکەمەوە و جیادەکەمەوە

نیشانەی (✓) لەژێر ئەو وێنەیە دابنێ کە گوزارشت لە ژیانێکی شایستە دەکات .

یەکەی چوارەم
مافی ژینگەی خاوێن

بیرۆکەی سەرەکی

دابینکردنی ژینگەیەکی تەندروست و خاوێن مافێکی سەرەتایی هەموومانە، پاراستنی پاکوخاوێنی ژینگە یەکێکە لە ئەرکەکانی مرۆڤ، چونکە ژینگە کاریگەریی ڕاستەوخۆی لەسەر ژیان و تەندروستی مرۆڤ و گیانلەبەران هەیە.

چالاکیی ناو پۆل

ئارەزووت هەیە لە کام لەم ژینگانەدا بژیت کە لە خوارەوە کە ئاماژەیان پێکراوە، لەگەڵ هاوپۆلەکانت بە هاوکاری مامۆستای بابەت گفتوگۆ بکەن.

من فێردەبم

زۆرجار مرۆڤەکان هۆکاری سەرەکین لەپیسکردنی ژینگە. ئەگەر هاتوو هەریەکێک لە ئێمە ژینگە پیس نەکات بێگومان ژینگەکەمان پاکوخاوێن دەبێت.

سوود لەم هەڵوێستە وەردەگرم

پاکڕاگرتنی ژینگە بەرپرسیارێتیە.

تێبینی و بەراوورد دەکەم

دابینکردنی ژینگەیەکی پاک و تەندروست مافێکی ڕەوایە بۆ هەموومان، پاراستنی ئەم ژینگەیەش ئەرکە لەسەر هەموومان.

بیردەکەمەوە و گفتوگۆ دەکەم

بوونی ژینگەیەکی پاک وا لە مرۆڤ دەکات تەندروستیەکی باشی هەبێت. ئەگەر هاتوو لەژینگەیەکی پیس بویت پێویستە چی بکەین بۆئەوەی ژینگەکە پاک بکرێتەوە؟ لەگەڵ هاوڕێکانت بە هاوکاریی مامۆستای وانە، ئەم بابەتە گفتوگۆ بکەن.

هەڵێنجان

چۆن دەتوانم ژینگەکەی خۆم پاک ڕابگرم ؟

١- گرنگیی بە پاکوخاوێنی خۆم دەدەم.

٢- پاکڕاگرتنی ژووری نووستنم.

٣- پاکڕاگرتنی شەقام.

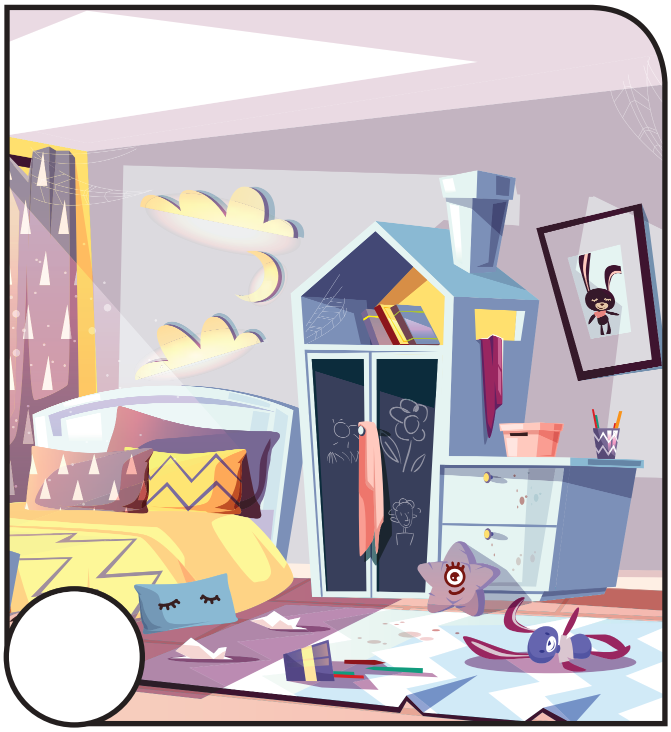
٤- پاکڕاگرتنی پۆلەکەم و قوتابخانەکەم.

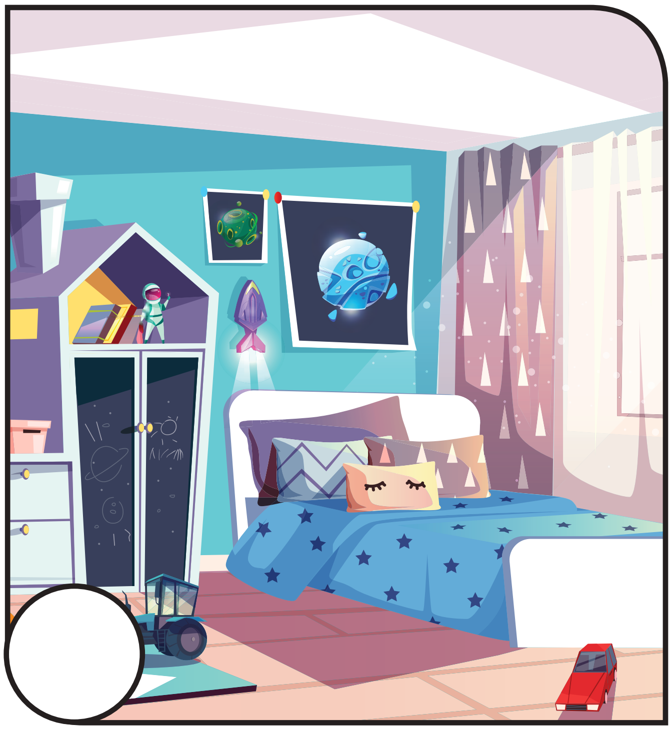
٥- پاکڕاگرتنی سەیرانگە شوێنە گشتییەکان.

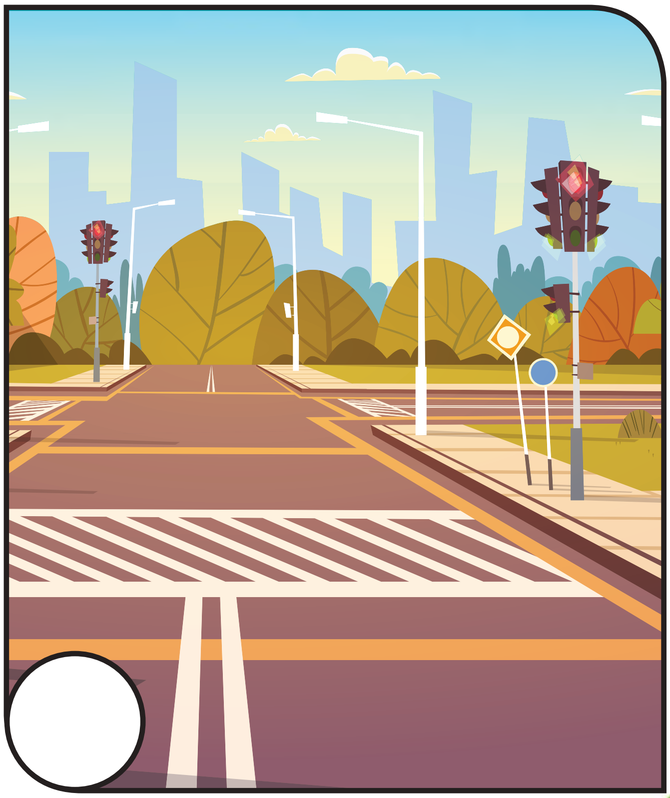
بۆم دەرکەوت کە تاک ڕۆڵی سەرەکی هەیە لەپاکڕاگرتن و پیسکردنی ژینگە.

بیردەکەمەوە و جیادەکەمەوە

نیشانەی (✓) لەژێر ئەو وێنەیە دابنێ کە گوزارشت لە ژینگەیەکی پاک دەکات.







بەشی سێیەم کارامەییەکان

کارامەیی ڕێکخستن و بڕیار

یەکەی یەکەم	بەڕێوەبردنی کات
یەکەی دووەم	پابەندبوون بە بەڵێن
یەکەی سێیەم	هەڵبژاردنی دروست
یەکەی چوارەم	بڕیاردانی گونجاو

ماوەی جێبەجێکردن

ژمارەی بەشەوانە ٨

ژمارەی هەفتە ٤

زاراوە

- بەڕێوەبردن
- بەڵێن
- چالاک
- بڕیاردان
- ئەرێنی، نەرێنی
- پابەندبوون

ئامانجی بەش

١- واتای کات دابەشکردن دەزانێت.

٢- بایەخی کات دابەشکردنی بۆ دەردەکەوێت.

٣- پابەندبێت بەکاتی بەڵێنەکانی.

٤- گرنگیی و بایەخی پابەندبوون بە بەڵێنەکان بزانێت.

٥- بەراوورد لەنێوان کەسی پابەند و کەسی پابەندنەبوو بە بەڵین بکات.

٦- بایەخ و گرنگیی بژاردەکان دیاری بکات.

٧- توانای بڕیاردانی گونجاوی دەبێت.

٨- جۆرەکانی بڕیاردان لێک جیابکاتەوە.

یەکەی یەکەم
بەڕێوەبردنی کات

بیرۆکەی سەرەکی

بەڕێوەبردنـی کات لـە دوو وشـە پێـک دێـت یەکەمیـان (بەڕێوەبـردن)، دووەمیـان (کات) واتـا مـرۆڤ چـۆن بتوانێـت بەباشـترین شـێواز کات بەڕێوەببـات بـۆ بەدەسـتهێنانی ئامانجەکانـی و جێبەجێکردنـی ئەرکەکانـی لەکاتـی دیاریکـراو.

چالاکیی ناو پۆل

بـە هاوکاریـی مامۆسـتای بابـەت خشـتەیەک دروست بکـەن بـۆ ڕێکخستنی کاتەکانی خوێنـدن و یاریکردن.

من فێردەبم

فێردەبـم چـۆن کاتەکانـم ڕێکبخـەم و دابەشـی بکـەم بـۆ پشـوو، نـان خـواردن، یاریکـردن و جێبەجێکردنـی ئەرکەکانـم، هەروەهـا بزانـم کـە ئامێـرە ئەلیکترۆنییـەکان تەنها بـۆ کات بـە سـەر بردن نیـن بەڵکو دەتوانـم سوودیان لێـی وەربگرم و گەشـە بـە تواناکانـم بـدەم.

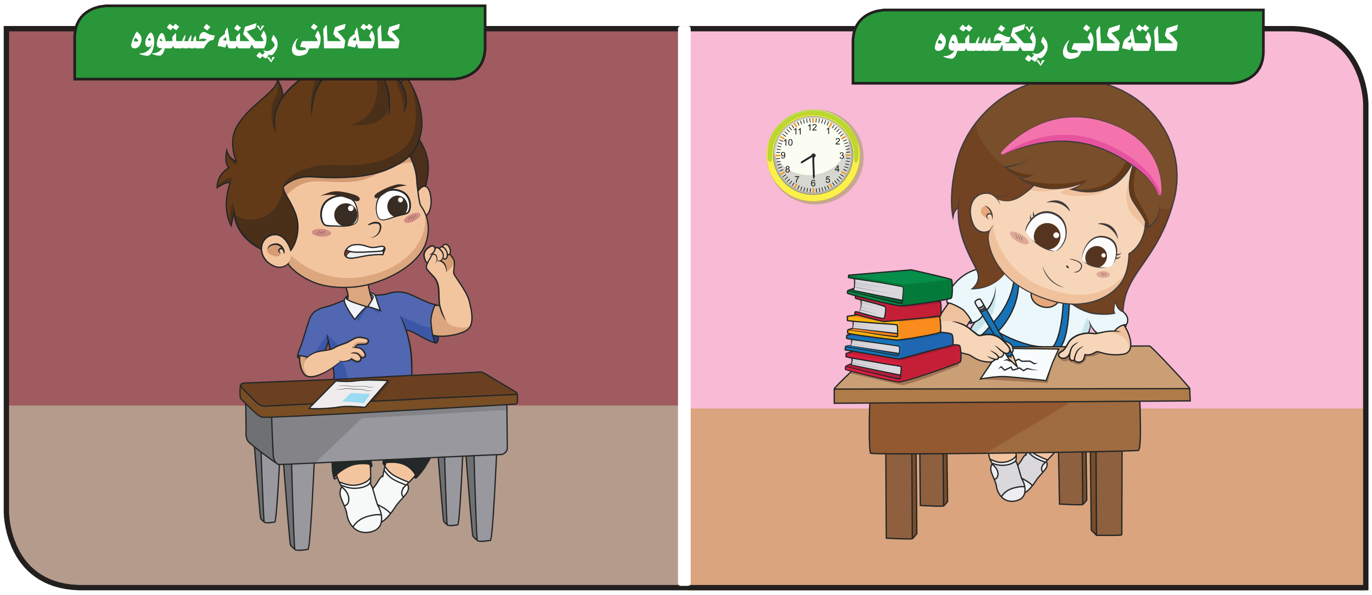
پابەندبوون بە کات سەرکەوتنە

سوود لەم هەڵوێستە وەردەگرم

گرنگیدان بەکات ڕێکخستن و شێوازی دابەشکردنی.

تێبینی و بەراوورد دەکەم

ڕێکخستنی کاتەکان وا لە تاک دەکات هەموو کارەکانی بە سەرکەوتوویی ئەنجام بدات، باشتر ڕووبەڕووی گرفتەکان ببێتەوە بە بەراوورد بەو مرۆڤانەی کە کاتەکانیان ڕێکنەخستووە و دابەشیان نەکردووە.



بیردەکەمەوە و گفتوگۆ دەکەم

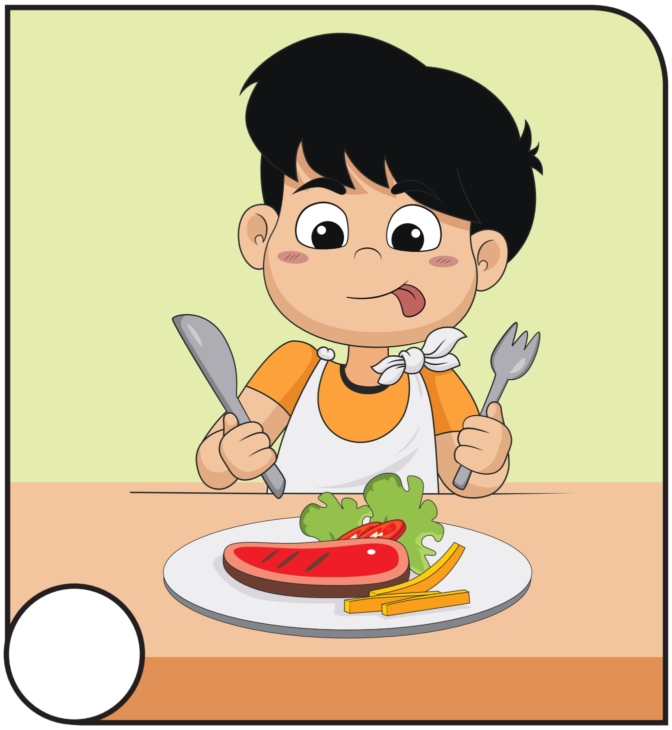
ئایا ڕێکنەخستنی کات لەژیانی ڕۆژانەدا گونجاوە؟ تۆ ئەم کارە بەباشی دەزانی؟ بە هاوکاریی مامۆستای وانە گفتوگۆی ئەم بابەتە بکەن.

هەڵێنجان

ڕێکخستنی کاتەکان وامان لێی دەکات کارەکانمان بە باشی و سەرکەوتوویی ئەنجام بدەین، لە ئەرکەکانمان دوانەکەوین و سەرکەتوو بین لە ڕاپەڕاندنی کارەکانماندا و سوود لە کاتەکانمان وەربگرین.

بیردەکەمەوە و جیادەکەمەوە

نیشانەی (✓) لەژێر ئەو وێنەیە دابنێ کە گوزارشت لە ڕێکخستنی کات دەکات.



یەکەی دووەم

پابەندبوون بە بەڵێن

بیرۆکەی سەرەکی

سەیران لە قوتابخانە کچێکی زیرەک بوو، باوکی بەڵێنی پێدا ئەگەر دەرچوو لە تاقیکردنەوەکانی کۆتایی ساڵدا، دیارییەکی بۆ بکڕێت، سەیران زۆری دەخوێند، دوای کۆتایی هاتنی تاقیکردنەوەکان چووە قوتابخانە بۆ وەرگرتنەوەی ئەنجامی تاقیکردنەوەکانی. مامۆستا ئەنجامەکەی پێدایەوە لەهەموو بابەتەکاندا دەرچوو بوو. زۆر بەدڵخۆشییەوە گەڕایەوە ماڵەوە بە دایک و باوکی ووت کە دەرچووە و سەرکەوتووە. باوکی لەسەر بەڵێنەکەی خۆی بوو دیارییەکی بۆ کڕی، سەیران زۆر دڵخۆش بوو بە دیارییەکەی باوکی، باوکیشی ووتی دەبێ هەموو کاتەکانت دیاری بکەیت کە چۆن بەسەری دەبەیت و کاتەکانت بە فیڕۆ مەدە، سوود لەکاتەکانت وەربگرە.

چالاکیی ناو پۆل

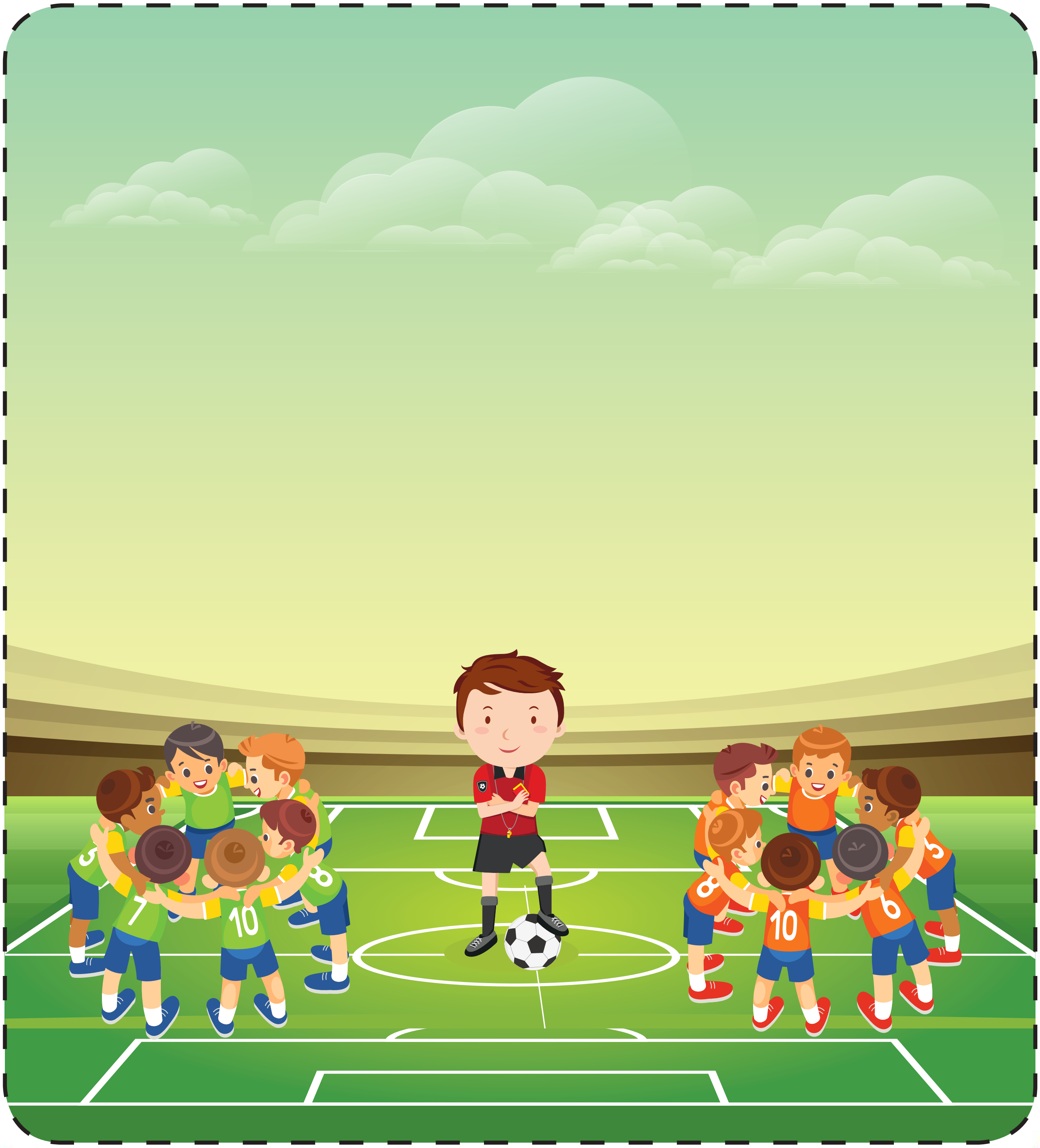
پابەندبوون بە بەڵێنەکان لەکاتی خۆیدا ئەرکێکی مرۆڤایەتییە بەرامبەر بەکەسانێک بۆ جێبەجێکردنی ئەرکێک یاخود پێدانی شتێک و جێبەجێکردنی کارێک لەکاتێکی دیاریکراودا، بە هاوکاریی مامۆستای بابەت گفتوگۆی ئەم بابەتە بکەن.

من فێردەبم

کاتژمێر ڕۆڵێکی زۆر گرنگیی لە ڕێکخستنی ژیانم و پابەندبوون بە بەڵێنەکانم لەکاتی دیاریکراودا هەیە، هەروەها بۆ ڕێکخستن و جێبەجێکردنی ئەرکەکانیشم بە سوودە.

سوود لەم هەڵوێستە وەردەگرم

پابەندبوون بە بەڵێن ڕێزگرتنە لەیەکتر.



تێبینی و بەراووورد دەکەم

کاتێک پابەندی بە لێنەکانمان لە کاتی دیاریکرودا، دەبین، ئەوە لەلای کەسوکار و هاوڕێکامان دەبینە کەسێکی خۆشەویست، بە پێچەوانەشەوە ئەگەر پابەند نەبین بە بەڵێنەکان لەکاتی دیاریکراودا ئەوە کەسێکی نەرێنی دەبین و هاوڕیکانمان زویر دەبن و گلەییمان لێدەکەن.

پابەندبوون بە بەڵێن لەکاتی دیاریکراودا

پابەندنەبوون بە بەڵێن لەکاتی دیاریکراودا

بیردەکەمەوە و گفتوگۆ دەکەم

کاتێک قوتابیەکی هاوڕێمان پابەند نابێت بە بەڵێنەکانی و لەکاتی دیاریکراو ئامادە نابێت، پێویستە چ بکەین لەگەڵ هاوڕێکانمان بۆ ئەوەی هاوکاریی بکەین؟ ئەم بابەتە بە هاوکاریی مامۆستای بابەت گفتۆگۆ بکەن لە ناو پۆل.

هەڵێنجان

بۆم ئاشکرابوو پابەندبوون بە بەڵێنەکان لەکاتی دیاریکراوی خۆیدا بۆ هەر مەبەستێک، دەبێتە هۆی بەرزکردنەوەی ئاستی کەسایەتی و خۆشەویستیت لەی کەسانی بەرامبەر، ئەمەش وادەکات لە ژیاندا سەرکەوتووبیت.

بیردەکەمەوە و جیادەکەمەوە

نیشانەی (✓) لەژێر ئەو وێنەیە دابنێ کە گوزارشت لە پابەندبوون بەڵێنەکان دەکات.

یەکەی سێیەم
هەڵبژاردنی دروست

بیرۆکەی سەرەکی

مرۆڤەکان لەژیاندا هەندێکجار بە زەحمەتی بڕیار بۆ هەڵبژاردنێک دەدەن، زۆرجار کاریگەری دەوروبەر کاردەکاتە سەر بڕیاری کەسەکە، لەئەنجامدا کەسەکە بە زۆری ئارەزووی بڕیار نەدان دەکات، یاخود بڕیاردانەکە لە بیر دەکات و وازی لێدێنێ یان کەسێکی تر لە بری ئەو بڕیار دەدات یان بڕیارێکی بەپەلە دەدات بێ ئەوەی هەست بکات ئەو بڕیارەی چەند کاریگەری دەبێ و چەند ئەرێنییە یاخود نەرێنییە.

هەندێک هەڵبژاردنی بڕیارەکان لە وانەیە ڕووبەڕووی هەڵەت بکاتەوە، بەڵام لەهەمان کاتدا ئەگەر بڕیار نەدەیت ئەوە هەڵەیەکی گەورەتر دەکەیت.

ئەگەر هاتوو لە نێوان هەموو هەڵبژاردەکان پێویست بوو بڕیار بدەی هەر چەندە هەڵبژاردنی هەر یەکێک لەبڕیارەکان نەرێنییە، پێویستە ئەو بڕیارە هەڵبژێری کە کەمترین زیانی هەیە، دواتر دەتوانی ئەو بڕیارە نەرێنییە بگۆڕی بۆ ئەرێنی.

لەکاتی هەڵبژاردنی بڕیاری دروست پێویستە لەم جۆرە بیر کردنەوانە دووربکەوینەوە :

١- هەست و سۆز زاڵنەبێت لەسەر هەڵبژاردنی بڕیارەکە.

٢- دوودڵ مەبە.

٣- زیادەڕۆیی مەکە.

٤- دیاری نەکردنی ئامانج کاریگەری لەسەر بڕیار هەیە.

٥- نابێت لەناو کۆمەڵێک کەسدا بڕیاری تاکەکەسی هەبێت.

٦- دواخستنی هەڵبژاردنی بڕیار بۆ چارەسەری کێشەیەک، لەوانەیە کێشەکە گەورەتر بکات.

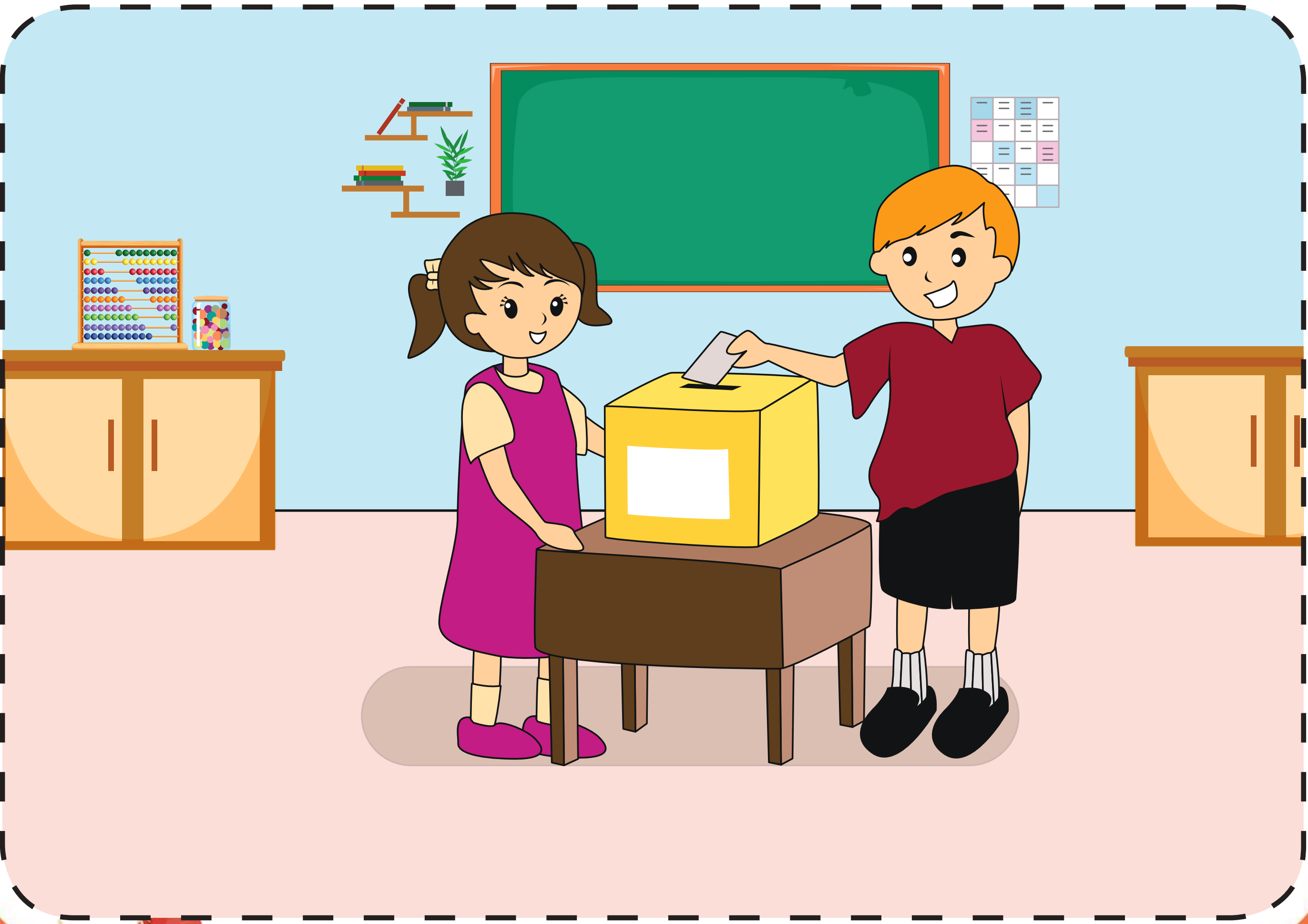
٧- ترس و شەرم کاریگەری نەرێنی لەسەر هەڵبژاردنی بڕیار هەیە.

چالاکیی ناو پۆل

کێشـەیەک لەنـاو قوتابخانـە هەیـە کـە پەیوەنـدی بـە پاکوخاوێنییەوەیـە، بـۆ چارەسـەرکردنی ئـەم کێشـەیە بـە هاوکاریـی مامۆسـتای بابـەت چەنـد چارەسـەرێک بـە خـاڵ بخەنـە ڕوو.

من فێردەبم

بۆ هەڵبژاردنی بڕیارێکی گونجاو بۆ چارەسەرکردنی کێشەیەک، لەسەرەتادا دەبێت بیر لەزۆرترین بژاردە بکەمەوە. دواتر بیر لە بڕیارەکە دەکەمەوە کە دەمەوێت هەڵیبژێرم بۆ چارەسەری کێشەکە و لایەنی ئەرێنی و نەرێنی لێکبدەمەوە، هەمیشە بیر لە هەڵبژاردنی بڕیارێک دەکەمەوە، کە چارەسەری کێشەکە دەکات.



سوود لەم هەڵوێستە وەردەگرم

بە هەڵبژاردنی دروست دەگەینە ئامانج.

تێبینی و بەراوورد دەکەم

ئەو شتە هەڵدەبژێرم، کە لەگەڵ توانا و هزری من دەگونجێت.

توانای هەڵبژاردنی بڕیاری دروستی هەیە

توانای هەڵبژاردنی بڕیاری دروستی نییە

بیردەکەمەوە و گفتوگۆ دەکەم

هەڵبژاردنی بڕیاری دروست بۆ چارەسەری کێشەکان وا دەکات بەزووترین کات کێشەکە چارەسەر بێت. لەگەڵ هاوڕێکانت، بە هاوکاریی مامۆستای وانە گفتوگۆی ئەم بابەتە بکەن.

هەڵێنجان

بۆم دەرکەوت هەموو کێشەیەک چارەسەری گونجاوی خۆی هەیە بەمەرجێک ئەم خاڵانەی خوارەوە ڕەچاو بکەین بۆ هەڵبژاردنی بڕیارەکە:

١ دەستنیشانکردنی کێشەکە

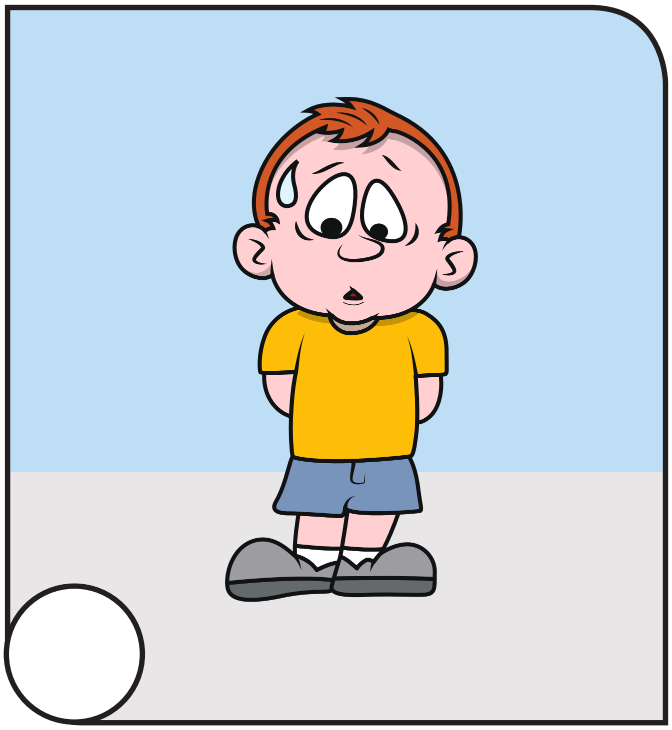
٢ کۆکردنەوەی زانیاری

٣ بیرکردنەوە

٤ وەرگرتنی بیروڕای کەسانی خاوەن ئەزموون

بیردەکەمەوە و جیادەکەمەوە

نیشانەی (✓) لەژێر ئەو وێنەیە دابنێ کە گوزارشت لە هەڵبژاردنی بڕیاری دروست دەکات.



یەکەی چوارەم

بڕیاردانی گونجاو

بیرۆکەی سەرەکی

کرداری بڕیاردان گرنگییەکی زۆری لەژیانی تاکە کەس و کۆمەڵدا هەیە، پێویستی بە ووزەیەکی زۆرە بۆ بیرکردنەوە، هەڵبژاردنی بڕیاری گونجاو بە زۆری لەنێوان دوو بژاردە دەبێت، یەکێکیان هەڵبژێری وەک بڕیاری (جێبەجێیدەکەم، جێبەجێیناکەم، دەتوانم، ناتوانم). لەکۆتاییدا دەبێت بڕیارێک هەڵبژێریت و باوەڕت بەبڕیارەکەی خۆت هەبێت و هەڵبژاردنی بڕیارەکەت گونجاو بێت.

چالاکیی ناو پۆل

هاوڕێـم بـە بڕیـاری گونجـاو دیاریدەکـەم، ئـەم بابەتـە بـە هـاوکاری مامۆسـتای بابـەت گفتوگـۆ بکـەن.

من فێردەبم

بڕیاری دروست هەڵبژێرم، هەڵبژاردنی دروست وا لە تاک دەکات لەژیانیدا سەرکەوتوو بێت.

سوود لەم هەڵوێستە وەردەگرم

بە بڕیاردانی گونجاو سەرکەوتوو دەبین.

تێبینی و بەراوورد دەکەم

بە تێبنی و بەراووردکردن چەند جۆرێکی بڕیاردان فێردەبم:

١- **بڕیاری تاکە کەسی**: (ئەو بڕیارەیە کە تەنها خۆت هەڵیدەبژێری).

٢- **بڕیاری دوارۆژی(چارەنووسساز)**: ئەو بڕیارە بڕیارێکی قورسترە، چونکە لەوانەیە پەیوەندیی بەهەموو ژیانتەوە هەبێت.

٣- **بڕیارە بەردەوامەکان**: ئەو بڕیارە بڕیارێکی بەردەوامە، بۆ نمونە: بڕیارم داوە خوێندن تەواو بکەم.

بیردەکەمەوە و گفتوگۆ دەکەم

چارەسەرکردنی هەر کێشەیەک پێویستی بەتوانای بڕیاردان هەیە، ئەو کارامەیی و خەسڵەتانەی پێویستە لەخودی تاکەکاندا هەبێت کەیارمەتیدەرن بۆ بڕیاردانی گونجاو، ئەمانەن:

١- ڕێزگرتنی خود: هەستی ڕازیبوونی مرۆڤە لە خودی خۆی.

٢- متمانە بەخۆبوون: دەبێت منداڵ توانای هەبێت لەسەر ئەو بۆچوونەی کە هەیەتی دەریببڕێت.

٣- بیرکردنەوە: بڕیاردان پێویستی بەتوانای بیرکردنەوە و ڕێکخستن هەیە.

بە هاوکاریی مامۆستای بابەت گفتوگۆی ئەم خاڵانە بکەن.

هەڵێنجان

بۆ ئەوەی بڕیاری گونجاو بدەم دەبێت ئەم هەنگاوانە پەیڕەو بکەم :

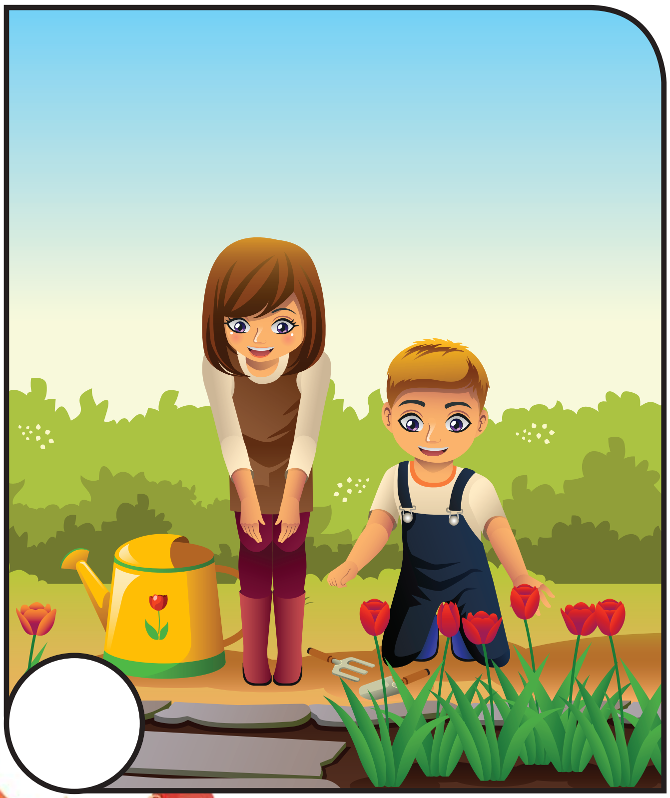
١- دەستنیشانکردنی ئامانج.

٢- زۆرترین بیرکردنەوە لە بابەتە کە کەدەتەوێ بڕیاری لەسەر بدەیت.

٣- دیاریکردنی لایەنی ئەرێنی و نەرێنی بڕیارەکە.

بیردەکەمەوە و جیادەکەمەوە

بە دانانی نیشانەی (✓) و (✗) بڕیاری دروست لەسەر ئەم وێنانەی خوارەوە بدە.



بەشی چوارەم
بەهاکان

بەهای دەروونی

یەکەی یەکەم	سۆز
یەکەی دووەم	گەشبینی
یەکەی سێیەم	بەختەوەری
یەکەی چوارەم	خۆشی

ماوەی جێبەجێکردن

ژمارەی بەشەوانە: ٨

ژمارەی هەفتە: ٤

زاراوە

- ڕەشبینی
- تەبایی
- هۆش
- زاخاو
- خەندە
- هاوسۆزی

ئامانجی بەش

١- ڕوونكردنەوەی سۆز و بەزەیی بە هێنانەوەی نموونە.

٢- تێگەیشتن لە گرنگیی و بایەخی سۆز و بەزەیی بەرامبەر بە باڵندە و ئاژەڵان.

٣- گرنگیی سۆز و بەزەیی بەرامبەر بە بچووک.

٤- زانینی بایەخ و گرنگیی بەختەوەری.

٥- زانینی گرنگیی بەختەوەری لە ژیانی مرۆڤەكان.

٦- ڕزگاربوون لە هەستە نەرێنییە جیاوازەكان وەكو: غەمباری، ڕەشبینی، شڵەژان، تووڕەیی.

٧- پەیبردن بە سوودی خۆشی لەگەڵ هاوڕێكان.

٨- بەراووردكردن لە نێوان گەشبینی و ڕەشبینی.

٩- هاوبەشیكردنی هاوڕێكان لەخۆشییەكاندا.

یەکەی یەکەم
سۆز

بیرۆکەی سەرەکی

سۆز و بەزەیی لە دەربڕینە بەرزەکانی مرۆڤن، لەڕێگەی ئەمانەوە دەتوانرێت مرۆڤایەتی خۆی و پەیوەست بوونی بەچاکە و بەخشین لە بەرژەوەندی مرۆڤەکان و ئاژەڵان پیشان بدات.

بە هاناوە هاتن و ئاسانکاری و ڕێنوێنی کەسانیتر، بە تایبەتی لەو کاتانەی مرۆڤ دەکەوێتە ئاستەنگ و ناخۆشی، دەرفەت پێدان و دڵخۆشکردنیان بۆ پەشیمان بوونەوە لە هەڵەکردن. ئەمانەش تەنها قسەنین، بەڵکو دەبێت بەشێوەیەکی ڕاستەقینە و کرداری ئەم ڕەفتارانە ڕەنگ بداتەوە لە هەڵسووکەوتی ڕۆژانەدا.

چالاکیی ناو پۆل

بە هاوکاریی هاوپۆلەکانت دیمەنێکی شانۆگەری نمایش بکەن، کە هاوسۆزی بنوێنێت لەگەڵ خێزانێکی هەژار.

من فێردەبم

باڵندە و ئاژەڵەکان، لە وەرزی هاوین و لە ئاووهەوایەکی زۆر گەرمدا هەوڵو کۆششێکی زۆردەکەن تا خۆراک و ئاو پەیدابکەن، بۆ ئەمەش دووچاری تینوێتی و برسیەتی دەبنەوە، بۆیە جێهێشتنی ئاوو خواردن لە جێگەیەکی سێبەردا یارمەتی باڵندەو ئاژەڵەکان دەدات لە مانگە زۆر گەرمەکانی ساڵدا.

سوود لەم هەڵوێستە وەردەگرم

لەکاتی بوونی گرفتێک بۆ بەرامبەرەکەم هاوسۆز دەبم.

تێبینی و بەراوورد دەکەم

بەتێبینی و بەراوردکردن لە نێوان ئەم دوو وێنەیە بۆم ڕوون دەبێتەوە نابێت جیاوازیی لە بەکارهێنانی سۆز و بەزەیی بەرامبەر مرۆڤ یاخود ئاژەڵ بکەین.

سۆزوبەزەیی لەگەڵ مرۆڤ

سۆزوبەزەیی لەگەڵ ئاژەڵ

بیردەکەمەوە و گفتوگۆ دەکەم

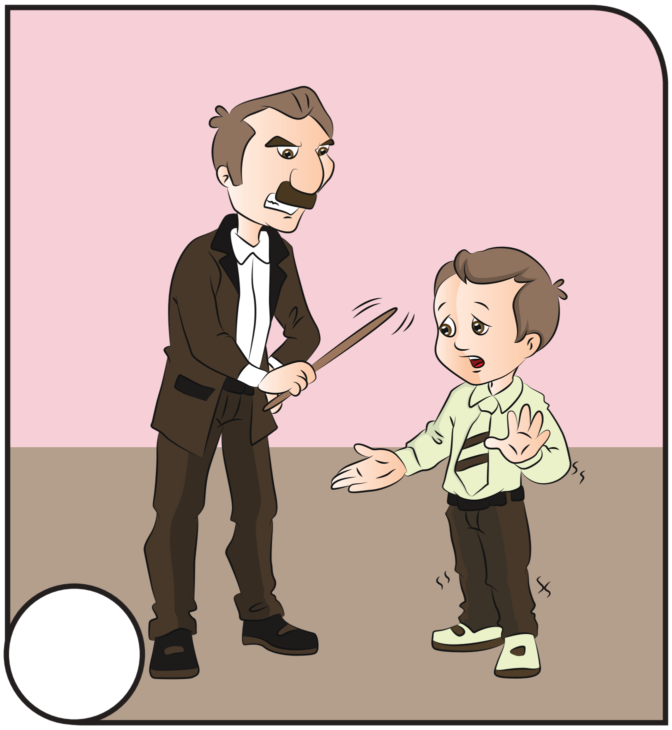
هەڵوێستێک، یان ڕووداوێک بیری خۆت بێنەوە، کە کەسێک لەگەڵت هاوسۆز بووە و وایلێکردووی هەست بە بەختەوەری بکەیت، ئەم بابەتە بە هاوکاریی مامۆستای بابەت گفتوگۆ بکەن.

هەڵێنجان

کاتێک یەکێک لە هاوڕێکانم لە قوتابخانە باوکی لە ژیان نەماوە، کەس نییە بژێوی ژیانیان دابین بکات، ئەو کاتە لەسەرم پێویستە لەگەڵیدا هاوسۆز بم.

بیردەکەمەوە و جیادەکەمەوە

نیشانەی (✓) لەژێر ئەو وێنەیە دابنێ کە گوزارشت لە سۆز دەکات .



یەکەی دووەم
گەشبینی

بیرۆکەی سەرەکی

ڕەنگە مرۆڤ هەر لە منداڵییەوە کۆمەڵێک گرفت بێتە ڕێگەی و ببنە کۆسپ لەبەردەم کارەکانی و ڕێگری بکەن لە سەرکەوتن و ئەنجامدانی کارەکانی، ئەمەش لە هەندێک مرۆڤدا دەبێتە بێهیوایی و ڕەشبینی.

بۆ ئەوەی ئەمە لە ژیانتدا نەچەسپێت، دەبێ هەوڵبدەی گەشبین بیت و هیوات هەبێت، بێگومان گەشبینی هەستێکی جوان و ئاسوودە بەخشە و دەبێتە مایەی نەمانی ترس و دڵەڕاوکێ و بەدیهێنانی خۆشی و شادی و سەرکەوتن بۆ خودی مرۆڤ.

چالاکیی ناو پۆل

گەشبینی پەیوەندییەکی ئەرێنی بە باوەڕبوونی مرۆڤ بە خودی خۆیەوە هەیە، واتە هەتا مرۆڤ گەشبین بێت زیاتر باوەڕی بەخودی خۆی دەبێت.

ڕەشبینی پەیوەندیەکی نەرێنی لەگەڵ ڕێزگرتنی تاک بۆ خودی خۆی هەیە، واتە کەسە ڕەشبینەکان خۆیان بە کەم دەبینن و ڕێز لە خودی خۆیان ناگرن، بە هاوکاریی مامۆستای بابەت گفتوگۆ لەسەر جیاوازی لە نێوان گەشبینی و ڕەشبینی بکەن.

من فێردەبم

ئەنجامدانی وەرزش وادەکات کە هەست و بیرکردنەوەت زیاتر ئەرێنی بن، هۆکارێکی یارمەتیدەرە بۆ ئەوەی مرۆڤ گەشبین بێت.

سوود لەم هەڵوێستە وەردەگرم

گەشبینی هەڵچوونێکی ئەرێنی تاکە بۆ ڕێزگرتن لە خودی خۆی.

تێبینی و بەراوورد دەکەم

بەتێبینـی و بـەراوورد کـردن لـە نێـوان ئـەم دوو وێنەیـە، تێدەگـەم کاتێـک مـرۆڤ گەشـبین بێـت هەسـت بـە خۆشـی دەکات.

هەستکردن بە ڕەشبینی

هەستکردن بە گەشتبینی

بیردەکەمەوە و گفتوگۆ دەکەم

گەشبینی ویستی مرۆڤ بەهێز دەکات، هەروەها گەشبینی هیوای هەموو قۆناغەکانی ژیانی مرۆڤە. ئەم بابەتە بە هاوکاریی مامۆستای بابەت گفتوگۆ بکەن.

هەڵێنجان

ئارام: شیاو ئەم گوڵە هەمووی دڕکە.

شیاو: ڕاستە دڕکی زۆرە، بەڵام گوڵەکە ڕەنگی زۆر جوانە.

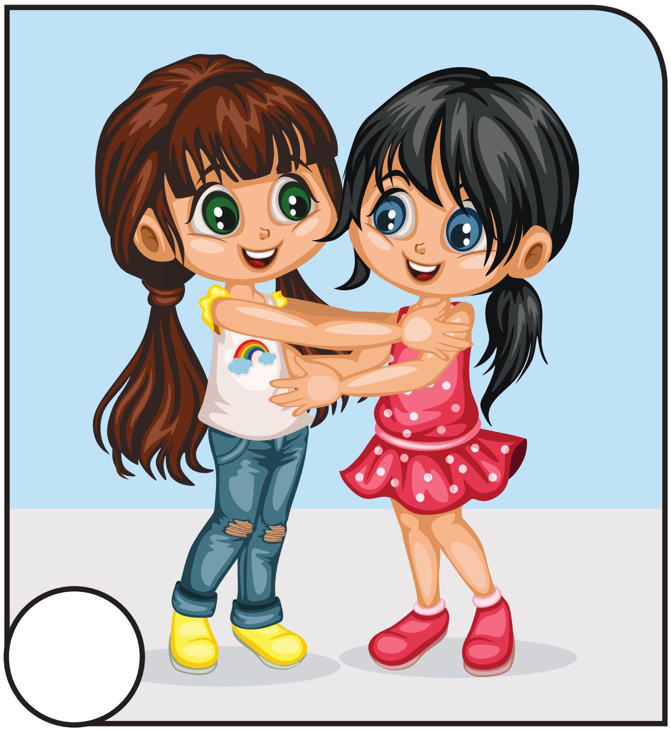
ئارام: دڕکەکانی ئەم گوڵە هەموو دەستمان بریندار دەکات.

شیاو: ئارام بۆ زانیاریت گوڵەکە بۆنی زۆر خۆشە.

دوای ئەم گفتوگۆیە، تێدەگەم شیاو کەسێکی گەشبینە.

بیردەکەمەوە و جیادەکەمەوە

نیشانەی (✓) لە ژێر ئەم وێنانە دابنێ کە گوزارشت لە گەشبینی دەکات.



یەکەی سێیەم
بەختەوەری

بیرۆکەی سەرەکی

بەختەوەری بەهایەکی مرۆڤایەتییە بۆ گەیشتن بە ژیانێکی خۆش و ئاسوودە، بۆ ئەوەی بە خۆشبەختی بژین هیچ کاتێک درەنگ نییە، پێویستە هەوڵبدەین ناخمان جوان بکەین، چونکە خۆشبەختی لە ناخی مرۆڤەکان دروست دەبێت، بۆ ئەوەی لە مانای ژیان تێبگەین پێویستە لێبووردە بین، چێژ لە ساتەکانی ئێستا وەربگرین بۆ ئایندەیەکی گەشتر.

چالاکیی ناو پۆل

مەرج نییە پارەو مووڵک و سامان پێوەری خۆشبەختی و کامەرانی بێت.

بە هاوکاریی مامۆستای بابەت گفتوگۆی ئەم بابەتە بکەن، بە هێنانەوەی چەند نموونەیەک.

من فێردەبم

بۆ ئەوەی خۆشبەخت بین پێویستە دووركەوینەوە لە هاوڕێیەتی کەسانی ڕەشبین چونکە ئەو کەسانە بەردەوام هانت دەدەن بۆ شکستهێنانی بیرۆکە باشەکانت و هەوڵدەدەن بێهیوات بکەن و بەڕەشبینانە سەیری ژیان بکەیت.

گەشبینی ویستی مرۆڤ بەهێز دەکات

سوود لەم هەڵوێستە وەردەگرم

بەختەوەری بەهایەکی مروڤایەتییە پێویستە هەوڵی بەدیهێنانی بدەین.

تێبینی و بەراوورد دەکەم

بەتێبینی و بەراووردکردن لە نێوان ئەم دوو وێنەیەدا، تێدەگەم بەختەوەری و دڵتەنگی دوو بەهای جیاوازن.

هەستکردن بە خۆشی	هەستکردن بە دڵتەنگی

بیردەکەمەوە و گفتوگۆ دەکەم

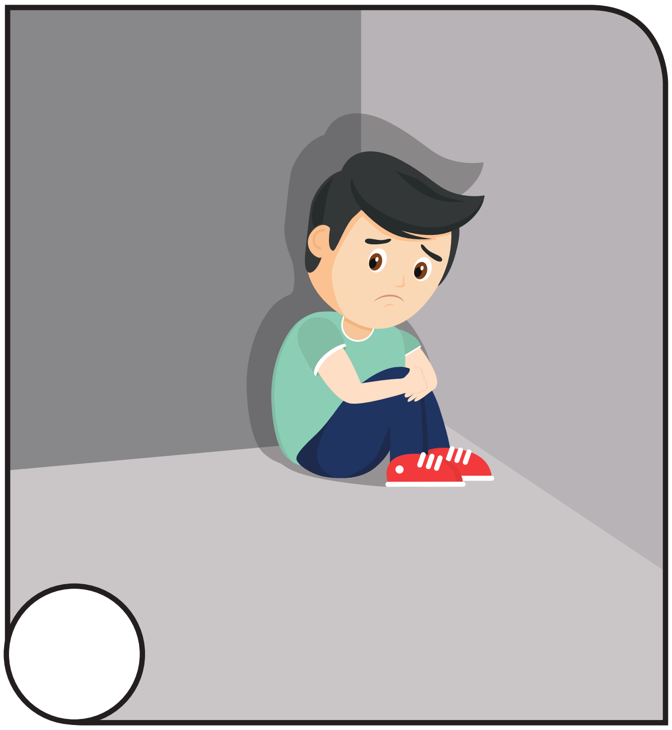
ئەگەر هاتوو یەکێک لە هاوڕیکانت دڵتەنگ بوو، پێویستە چی بکەین بۆ ئەوەی هەست بە خۆشیی بکات؟ ئەم بابەتە گفتوگۆ لەگەڵ هاوپۆلەکانت بە هاوکاریی مامۆستای بابەت بکە.

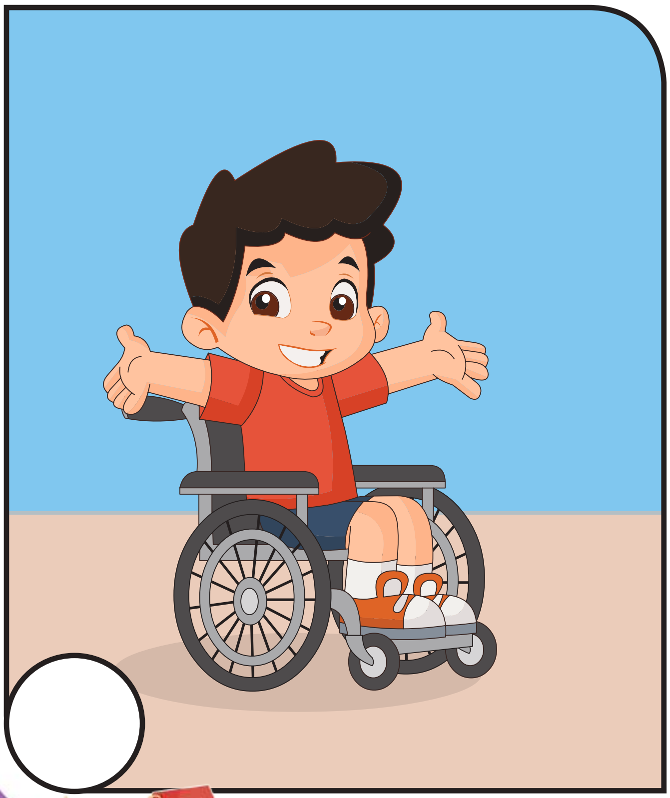
هەڵێنجان

کاتێک هەموومان بە خۆشی و بە تەبایی و بە یەکڕیزی دەژین، ئەو کاتە هەموومان بەختەوەر دەبین.

بیردەکەمەوە و جیادەکەمەوە

نیشانەی (✔) لە ژێر ئەم وێنانە دابنێ کە گوزارشت لە بەختەوەری دەکات.





یەکەی چوارەم
خۆشی

بیرۆکەی سەرەکی

یاریکردن بۆ منداڵان لە ژیانی ڕۆژانەدا زۆر گرنگ و پێویستە، بەڵام یاریکردن لە ناوەندەکانی خوێندن بۆ منداڵان بووە بە پێویستییەکی زۆر گرنگیی پەروەردەیی، چونکە یاریکردن کاریگەری ئەرێنی گەورەی لە سەر زاخاودانی هۆشی منداڵان هەیە و گەشە بە توانا هۆشەکیی و سۆزداریی و ئارەزوو و بەهرەکانیان دەدات.

چالاکیی ناو پۆل

لە ڕێگەی یاریکردنەوە، گیانی هاوکاریکردن گەشەی پێدەدرێت و خەندە و خۆشی دەخاتە نێو دڵی منداڵان، بۆ ئەم مەبەستە بە هاوکاریی مامۆستای بابەت چالاکییەکی پێشبڕکێی لە ناو پۆل ئەنجام بدەن.

من فێردەبم

بە دروستکردنی تیپی یاریکردن لەگەڵ هاوڕێکانم، پێویستە هەموومان چێژ و خۆشی لەو بەشداریکردن و پەیوەندییە وەربگرین.

سوود لەم هەڵوێستە وەردەگرم

بە یاریکردن لەگەڵ هاوڕێکانم هەست بە خۆشی دەکەم.

تێبینی و بەراوورد دەکەم

منداڵێک حەز ناکات یاری لەگەڵ منداڵانی دراوسێ بکات، دەیەوێت بە تەنها بێت، لەقوتابخانەش حەز ناکات لەگەڵ قوتابیانی تر تێکەڵ بێت، پێویستە چی بکەین؟

بیردەکەمەوە و گفتوگۆ دەکەم

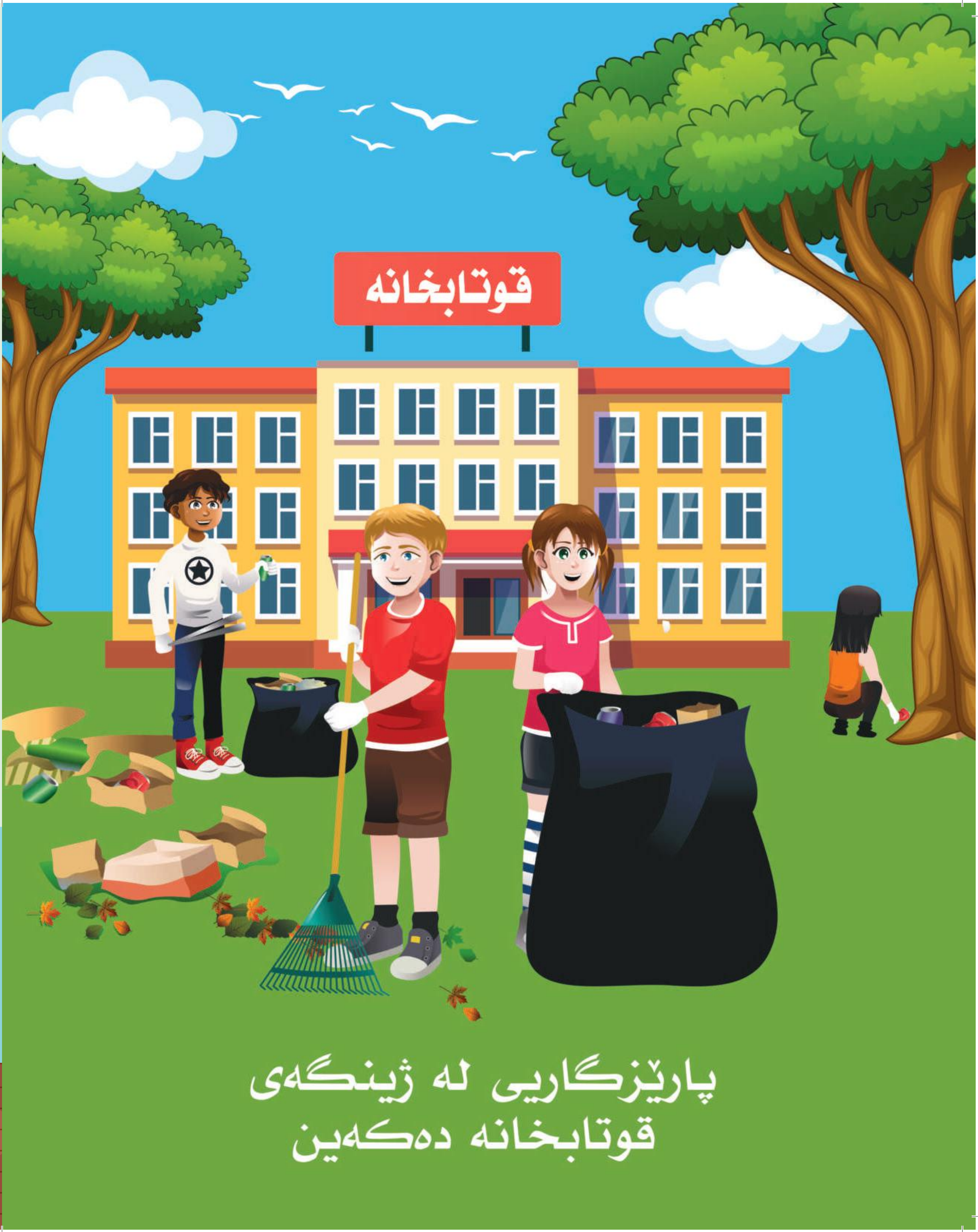
ئایا درەنگ خەوتن و مانەوە تاکو کاتێکی درەنگی شەو و خەریکبوون بە یاریکردن و سەیرکردنی تەلەڤزیۆن، گونجاوە؟ تۆ بە کارێکی باشی دەزانی؟ بە هاوکاری مامۆستای بابەت لەگەڵ هاوپۆلەکانت گفتوگۆی ئەم بابەتە بکەن.

هەڵێنجان

یاریکردن کاریگەریی لەسەر باری دەروونی منداڵان هەیە، وا دەکات هەست بە خۆشی بکەن، دەکرێت قوتابیان لە ڕێگەی چەندین یارییەوە لە قوتابخانە فێری وانەکان ببێت.

بیردەکەمەوە و جیادەکەمەوە

نیشانەی (✓) لە ژێر ئەم وێنانە دابنێ کە گوزارشت لە خۆشی دەکات.


قوتابخانە
پارێزگاری لە ژینگەی
قوتابخانە دەکەین

قوتابخانە ماڵی دووەممانە..
با پاکوخاوێنی بپارێزین

پارێزگاریی لە تەندروستی بڕبڕەکانی پشت بکە..
تەندروستیت جێگەی بایەخمانە

بۆ ئەوەی بڕبڕەکانی پشت تەندروست بێت پێویستە:

- پیادە ڕەوی بکەیت.
- مەلەوانی بکەین.
- دووركەوتنەوە لە جوڵەی هەڵە و لەناكاو.
- هەڵنەگرتنی قورسایی زۆر.
- كەمكردنەوەی كێشی لەش.
- بەكارهێنانی پێڵاوی تەندروست.

وەرزشكردن لە پێناو تەندروستییەكی باش

بەردەوام
یاریکردن
بە ئامێرە
ئەلیکترۆنییەکان
خوێندنەوەی
کتێب
تۆ خاوەن بڕیاری

ڕەفتاری
نەشیاو
ڕێز لە ڕێساکانی هاتوچۆ دەگرم

هێماکانی هاتوچۆ
تێپەڕاندن (پێشبڕکێ) قەدەغەیە
پێشڕەوی بۆ ئۆتومبیلی ڕووبەڕووتە
تێپەڕاندن بۆ لۆری قەدەغەیە
سوڕانەوە قەدەغەیە
پێچکردنەوە بۆ دەستە ڕاست قەدەغەیە
پێچکردنەوە بۆ دەستە چەپ قەدەغەیە
30
ئەوپەڕی خێرایی ڕێگەپێدراو
ڕاوەستان و پارکردن قەدەغەیە
ڕاگرتن قەدەغەیە
پشتێنەی دڵنیایی
لە مردن و کەمئەندامبوون دەتپارێزێت

سوودەکانی خوێندنەوە
زیادکردنی زانیاری
هاندانی گەڕان و پرسیارکردن
توانای دەربڕین باش دەکات
کەمکردنەوەی دڵەڕاوکێ و دستەبەرکردنی کەشێکی ئارام

دەخوێنینەوە، فێردەبین، بنیات دەنێین، دەژین

خوێندنەوە ژیانە

قوتابی خۆشەویست:
پێشکەوتنی گەل بەبێ پێشکەوتنی تاك نابێت و پێشکەوتنی تاك بەبێ گەشەپێدانی هۆشی نابێت... ئەویش بەبێ خوێندنەوە ناکرێت

ئامانجەکانی پەرەپێدانی بەردەوام

٤

ئامانجی چوارەم
فێرکردن بەشێوەیەکی باش

ئامانجەکانی پەرەپێدانی بەردەوام ئامانجی دەستەبەرکردنی خوێندنێکی یەکگرتوو وباش بۆ هەمووان لەسەر ئاستی جیهان تا ساڵی ٢٠٣٠، وە دڵنیابوون لەوەی هەموو کچ و کوڕێک بتوانن بەخۆڕایی قۆناغی سەرەتایی و دواناوەندی خوێندن تەواو بکەن.

٥

ئامانجی پێنجەم
یەکسانی ڕەگەزی

ئامانجەکانی پەرەپێدانی بەردەوام نەهێشتنی هەموو جۆرەکانی جیاکاریی بەرامبەر خانمان و کچان تا ساڵی ٢٠٣٠، وە دڵنیابوون لەوەی جیاکاریی لە بەرامبەر خانمان و کچان لە هەموو جیهاندا بەرەو کۆتایی دەچێت.

ئەم پرۆگرامە بە سپۆنسەری
ڕێکخراوی نەتەوە یەکگرتووەکان بۆ منداڵان (یونیسێف) ئامادەکراوە