

**Pirtûka Mamoste**

**ÇALAKIYÊN  
WERZIŞÎ**

**SERETAYÎ**

**4 - 5 - 6**

**2019/2020**



## AMADEKAR

Ev pirtûk ji aliyê Komîteya  
Werzişê ve hatiye amadekirin.

## LÊVEGER

- Komîteya Şopandinê
- Komîteya Fotoşopê
- Komîteya Redekteyê

Ev pirtûk ji aliyê Saziya Minhacan ve, wek  
pirtûka wanedayînê, ji bo dibistanan hatiye  
pejirandin.







# NAVEROK

## BEŞA (1) ZAGONÊN LÎSTIKAN ..... 7

LÎSTIKA GOGA PÊYAN .....	9
LÎSTIKA GOGA ZEMBÎLÊ .....	13
LÎSTIKA GOGA MASEYÊ .....	17
LÎSTIKA GOGA FIROK .....	21
LÎSTIKA GOGA DESTAN .....	25
LÎSTIKA DAMÊ .....	29

## BEŞA (2) KÊRHATIYÊN LÎSTIKAN ..... 33

GOGA PÊYAN .....	41
KÊRHATIYA KONTROLKIRINA GOGÊ BI ŞEHÊ PÊ YÊ HINDIR	45
GOGA ZEMBÎLÊ.....	49
KÊRHATIYA PÊŞWAZÎKIRINA GOGÊ JI SÎNGÊ VE .....	53
GOGA MASEYÊ .....	57
KÊRHATIYA ŞANDINA GOGÊ .....	61
GOGA FIROK.....	65
KÊRHATIYA PÊŞWAZÎKIRINA GOGÊ JI JÊR DE .....	69
GOGA DESTAN .....	73
KÊRHATIYA PÊŞWAZÎKIRINA GOGÊ JI JOR DE .....	77

## BEŞA (3) ÇALAKÎ..... 81

ÇALAKÎ (1) .....	84
ÇALAKÎ (2) .....	85
ÇALAKÎ (3) .....	86
ÇALAKÎ (4) .....	87
ÇALAKÎ (5) .....	88
ÇALAKÎ (6) .....	89
ÇALAKÎ (7) .....	90
ÇALAKÎ (8) .....	91
ÇALAKÎ (9) .....	92



## **BEŞA (4) RAHÊNAN ..... 93**

RAHÊNANÊN BI ARMANC (1).....	99
RAHÊNANÊN BI ARMANC (2).....	102
RAHÊNANÊN COTÎ (1).....	106
RAHÊNANÊN COTÎ (2).....	109
RAHÊNANÊN BI AMÛRAN (1) .....	112
RAHÊNANÊN BI AMÛRAN (2) .....	115
RAHÊNANÊN RITMÎ (1).....	118
RAHÊNANÊN RITMÎ (2).....	121
RAHÊNANÊN KORDÎNEYA SINIRÊ JI MASULKEYAN RE (1)	124
RAHÊNANÊN KORDÎNA Sinerê ji Masulkeyan re (2) ...	127

## **BEŞA (5) BEJINZIRAVÎ..... 131**

BEJINZIRAVÎ (1).....	133
BEJINZIRAVÎ (2).....	135
BEJINZIRAVÎ (3).....	137
BEJINZIRAVÎ (4).....	139
BEJINZIRAVÎ (5).....	141

## **BEŞA (6) WERZIŞ Û TENDURISTÎ ..... 143**

WERZIŞ Û TENDURISTÎ (1) .....	146
WERZIŞ Û TENDURISTÎ (2) .....	150
WERZIŞ Û TENDURISTÎ (3) .....	154
WERZIŞ Û TENDURISTÎ (4) .....	158
DI NAVBERA XWENDEKARAN DE RÊBAZÊN RÊKÛPÊKIRINA LEHENGIYAN .....	162

**BEŞA (1)**

**ZAGONÊN**

**LÎSTIKAN**



# ZAGONÊN LÎSTIKAN

## **1- Pênaseya lîstikê: 10 xulek**

Ew naskirina tiştên bingehîn ên lîstikê û awayê rast ji lîstin û piratîkkirina wê re ye.

## **2- Bingehê lîstikê: 15 xulek**

Naskirina agahiyên bingehîn ên lîstikê û amûr û alavên ku di nava stadyom an jî, lîstikgeha wê lîstikê de, tên bikaranîn.

## **3- Pêşbirk: 15 xulek**

Xwendekarên polê li ser komikan tên belavkirin.

Di pêşbirkê de, pirs li ser agahî û zagonên wê lîstikê tê kirin.

## **4- Çalakiya bidawîkirina waneyê: 5 xulek**

Çalakiyeke serbest e, di nava wê de, pêkanîna hin tevger û bangkirin hene. Ev çalakî bi armanca çandina hezkirina werzişê di dilê xwendekaran de, tê li dar xistin. Wane bi vî awayî bi dawî dibe.

## LÎSTIKA GOGA PÊYAN

### 1- Pênaseya lîstika goga pêyan:

Lîstikeke komî ye. Di navbera du tîmên bi heman hejmarê li dar dikeve û bi pêyan tê lîstin, ji her tîmekê re golarek heye, parastina golê tîma xwe ji derbasbûna gogê dike û ew dikare gogê bi destan bigre.

Her tîmek hewil dide gogê derbasî golê tîma din bike.

Hejmara lîstikvanên her tîmekê tevî golar 11 lîstikvan in.



## 2- Lîstikgeh:

Ew parçeyek ji erdê ye, bi teşeyeke milkêş e û lîstin di hindirê sînorê wê de pêk tê.

\* Dirêjahiya lîstikgehê: 100 → 110 m ye.

\* panahiya lîstikgehê: 64 → 75 m ye.

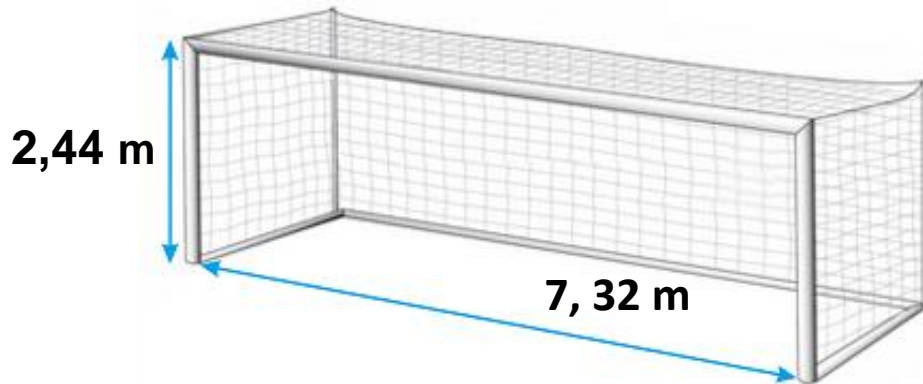


**- Gol:**

Ji sê tîrikan pêk tê; du tîrikên stûnî û yeke asoyî.

\* **Dirêjahiya golê: 7,32 m ye.**

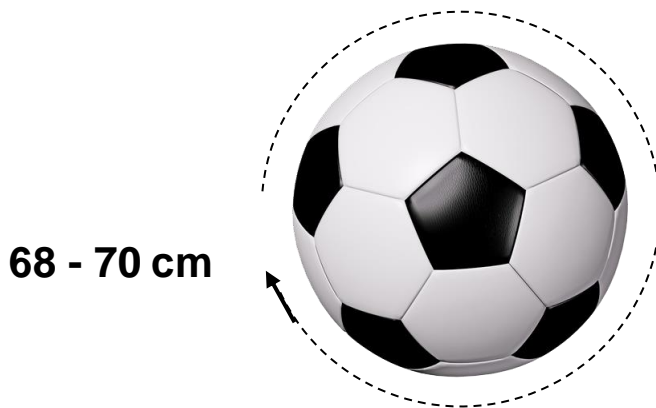
\* **Bilindahiya golê: 2,44 m ye.**



**- Gog:**

- **Hawirdora wê: 68 → 70 cm ye.**

- **Senga wê: 410 → 450 g e.**



### 3- Pêşbirk:

Pirsên li ser lîstika goga pêyan û destûrên ku hatine dayîn.





## LÎSTIKA GOGA ZEMBÎLÊ

### 1- Pênaseya lîstika goga zembîlê:

Lîstikeke komî ye, gog bi destan tê dan û stendin û mîna pêşbirkê, di navbera du tîmên bi heman hejmarê de ye. Her tîmek hewl dide ku hejmara herî mezin ji xalan bi rêya derbaskirina gogê di zembîla tîma pêşberî xwe re, di demeke nîşankirî de, bi dest bixe.

Hejmara lîstikvanan di her tîmekê de 5 lîstikvavn in.

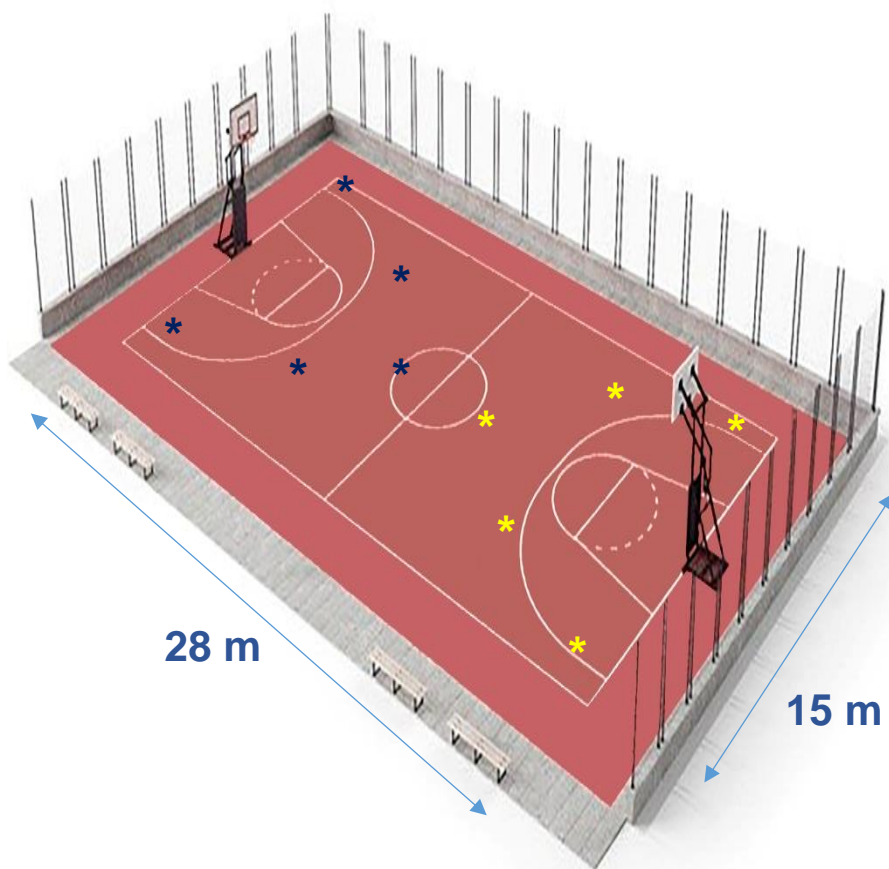


## 2- Lîstikgeh:

Parçeyek ji erdê ye, bi teşeyeke milkêş e. Lîstik tenê di hindirê wê de tê lîstin.

\* **Dirêjahiya lîstikgehê: 28 metre ye.**

\* **Panahiya lîstikgehê: 15 metre ye.**

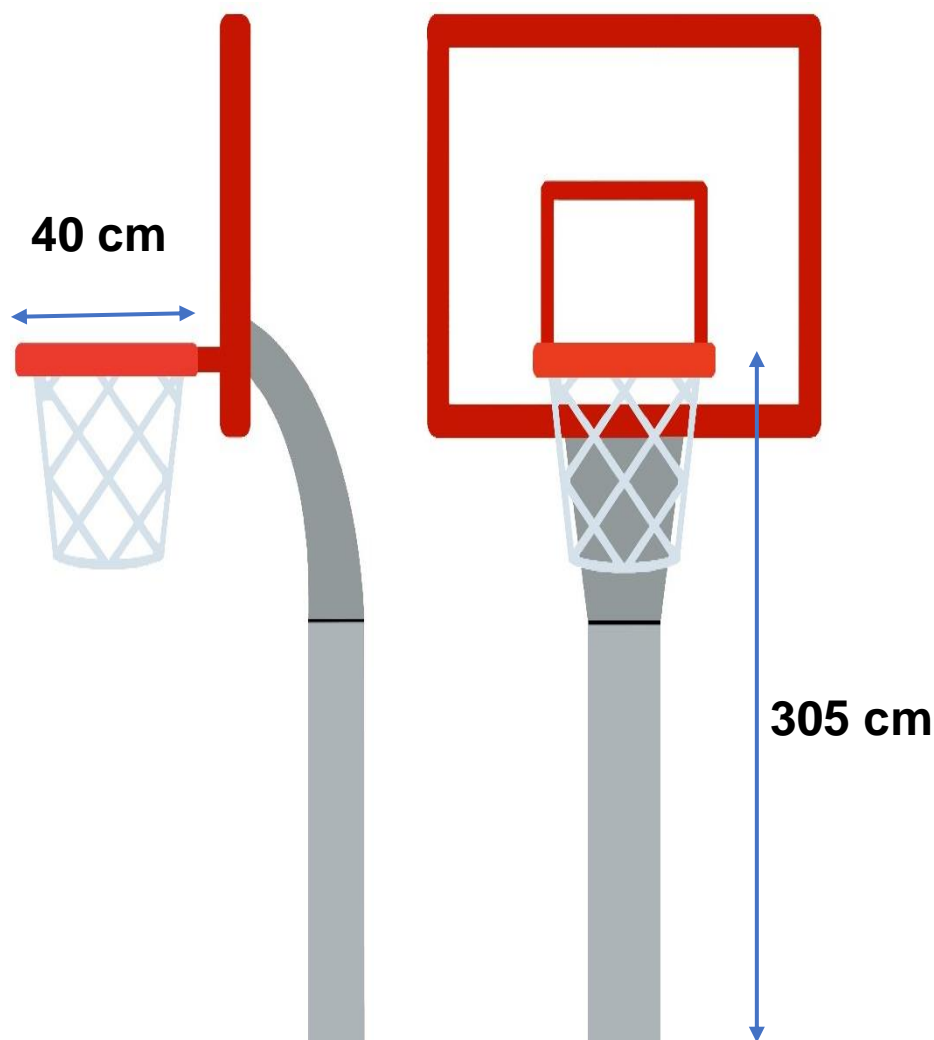


### 3- Zembîl:

Li her aliyekî lîstikgehê zembîlek heye, ew bi xwe gol e.

\* Bilndahiya zembîlê ji erdê: 305 cm ye.

\* Dirêjahiya eşkêla bazinê zembîlê: 40 cm ye.

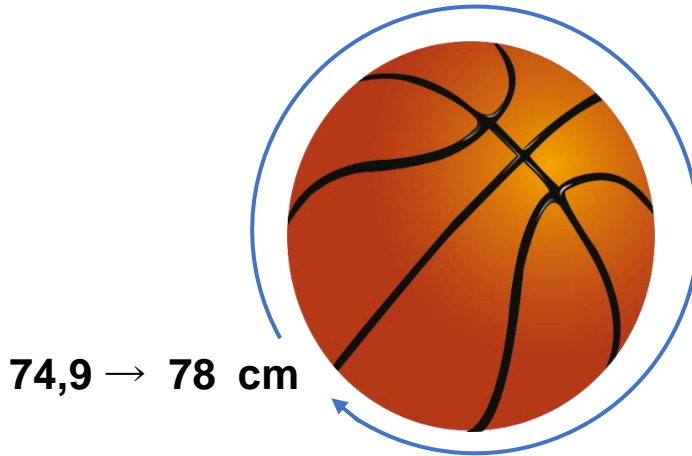


**\* Gog:**

Goga herî mezin e di nav gogên lîstikan de. Bi rengên cuda cuda hene, lê belê rengê gogê yê bigehîn pirteqalî ye.

- Hawirdora wê: Ji 74.9 → 78 cm ye.

- Senga wê: Ji 567 → 650 g e.



**4- Pêşbirk:** Pirs li ser lîstika goga zembîlê û destûrên ku hatine dayîn, tên kirin.



## LÎSTIKA GOGA MASEYÊ

### 1- Pênaseya lîstika goga maseyê (pîng pong):

Lîstikeke tekane ye, bi rakêteyên text tê lîstin. pêşbaziya wê di navbera kesekî yan du kesan ji her tîmekê, pêk tê. Li ser maseyeke text tê lîstin rengê maseyê kesk e yan şîn e. Torek di nîvê maseyê de heye ku wê dike du beş; her beşek aliyê tîmekê ye. Gog li ser maseyê tê dan û stendin, lîstikvanê ku gogê li aliyê lîstikvanê din bixe, bêyê ku lê vegere, xalekê bi dest dixê.



## 2- Alavên lîstikê:

### a- Maseya text:

Bilindbûna maseyê ji erdê: 76 cm ye.

Dirêjahiya maseyê: 274 cm ye.

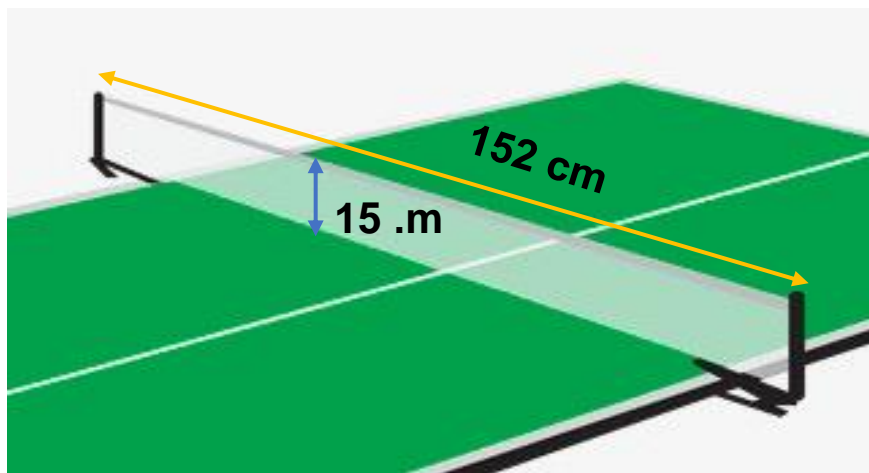
Panahiya maseyê: 152 cm ye.



### b- Tor:

Bilindbûna torê ji ser maseyê: 15 cm ye.

Dirêjahiya torê: 152 cm ye.



### c- Rakête:

Rakête ji textan tên çêkirin û bi kewçûkê ji her du aliyên rûkirî ne. Rengê aliyekî reş e û yê din jî sor e.



### ç- Gog:

Ji heybera sîlîdê tê çêkirin û du rengên wê hene "spî û pirteqalî".

**Eşkêla gogê: 40 mm ye.**

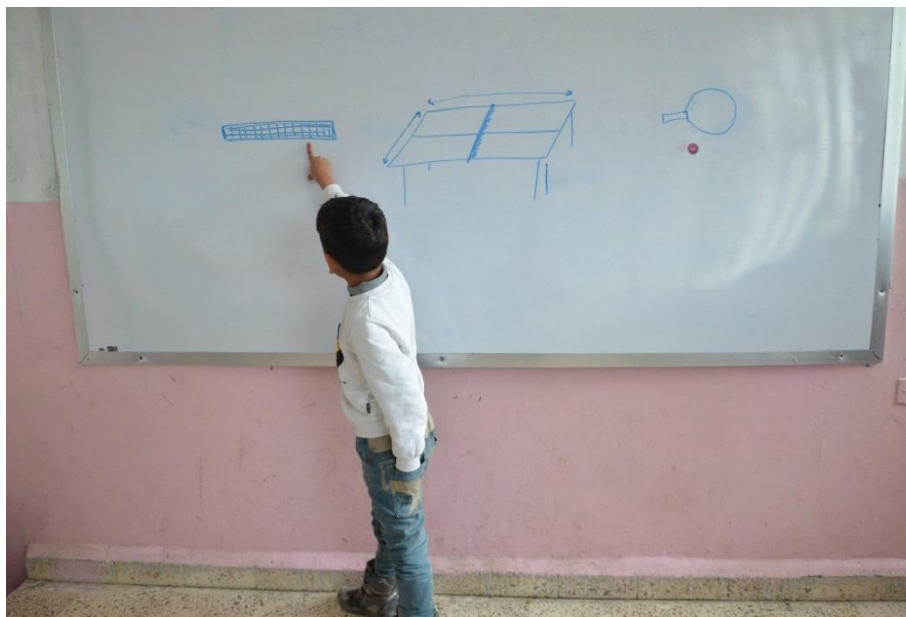
**Senga gogê: 2.7 g e.**





### 3- Pêşbirk:

Pirs li ser lîstika goga maseyê û destûrên ku hatine dayîn, tîn kirin.





## LÎSTIKA GOGA FIROK

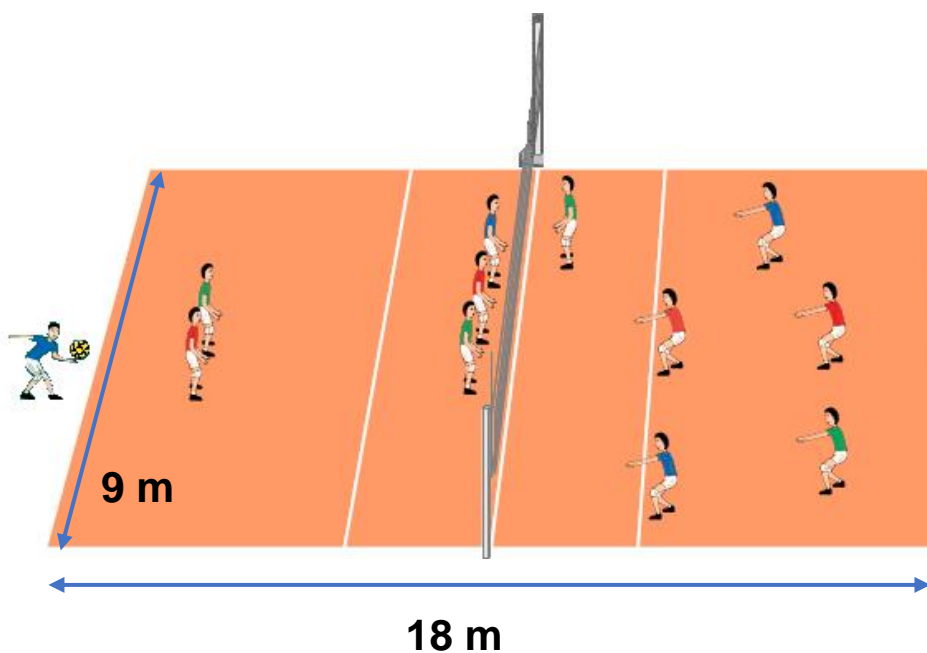
### 1- Pênaseya lîstika goga firok:

Lîstikeke komî ye. Tê de gog bi destan, di navbera du tîmên bi heman hejmarê ne, tê lîstin. Lîstikgeha wê bi teşeyeke milkêş e, di nîvê lîstikgehê de torek heye ku wê dike du beş. Tîma ku gogê di ser torê re li lîstikgeha tîma din bixe, xalekê bi dest dixe.



## 2- Lîstikgeh:

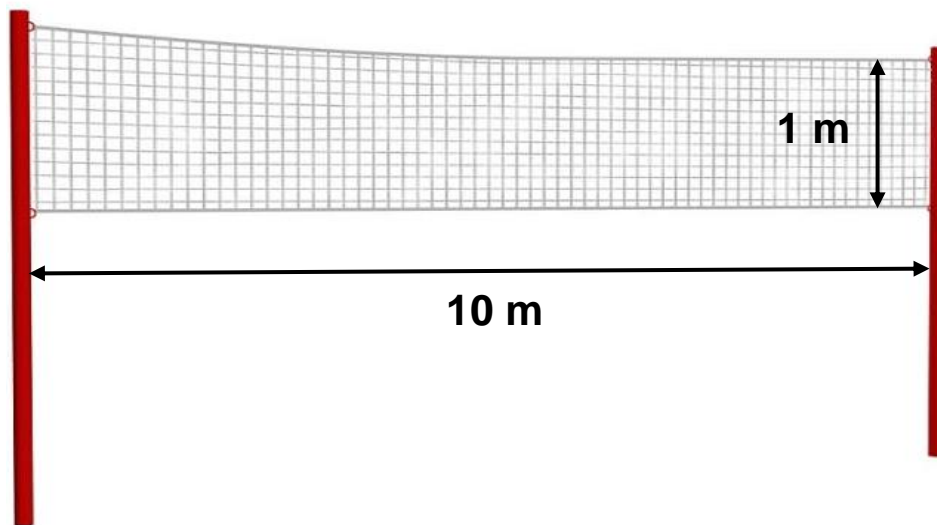
- Dirêjahiya wê: 18 m ye.
- Panahiya wê: 9 m ye.
- Hejmara lîstikvanên her tîmekê: 6 lîstikvan in.



### 3- Tor:

- Dirêjahiya torê: 10 m ye.

- Panahiya torê: 1 m ye.

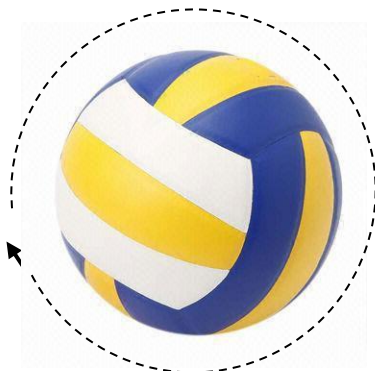


4- **Gog:** Ew gogek e ku bi qebareya xwe ji goga pêyan biçûktir e û bi senga xwe jî jê siviktir e.

**Senga gogê:** 260 → 280 g e.

**Hawirdora gogê:** 65 → 67 cm ye.

65 → 67 cm



#### 4- Pêşbirk:

Pirs li ser lîstika goga firok û destûrên ku hatine dayîn, tên kirin.



## LÎSTIKA GOGA DESTAN

### 1- Pênaseya lîstika goga destan:

Lîstikeke komî ye, tê de gog bi destan, di navbera du tîmên bi heman hejmarê ne, tê lîstin. Ji her tîmekê re golarek heye, parastina golê tîma xwe ji derbasbûna gogê bi hemû gewdeyê xwe dike. Her tîmek hewl dide ku hejmara herî mezin ji gogan di demek nîşankirî de, derbasî golê tîma din bike.

Hejmara lîstikvanên her tîmekê tevî golar 7 Lîstikvan in.

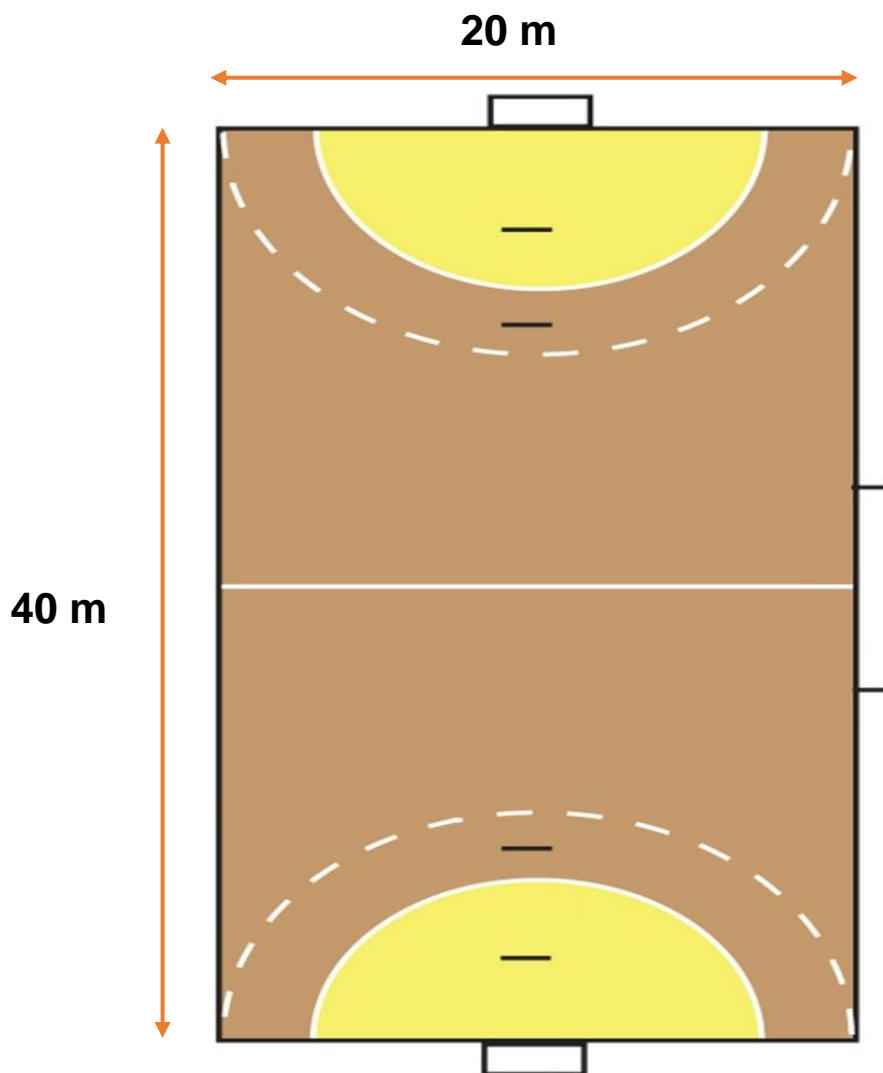


## 2- Lîstikgeh:

Ew perçeyek ji erdê ye, bi teşeyeke milkêş tê veqetandin; lîstik di hindirê sînorê lîstikgehê de tê lîstin.

\* **Dirêjahiya wê: 40 m ye.**

\* **Panahiya wê: 20 m ye.**

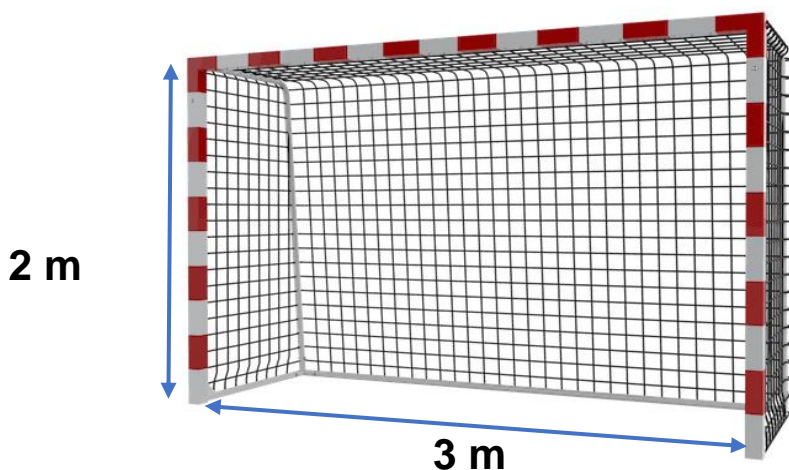


**- Gol:**

Ji sê tîrikan pêk tê, du tîrikên stûnî û yeka asoyî.

\* **Dirêjahiya golê: 3 m ye.**

\* **Bilindahiya golê: 2 m ye.**



**- Gog:**

Goga destan ji goga firok biçûktir e, qebere û senga wê li gorî zayend û temenên lîstikvanan cuda ye.

- **Senga gogê ji mêran re: 425 → 475 g e.**

- **Senga gogê ji jinan re: 325 → 375 g e.**

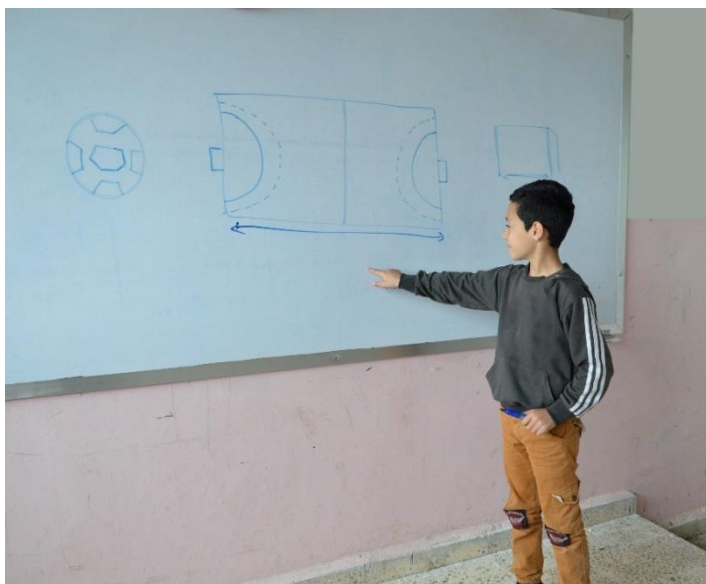


**Qebareya gogê ji jinan re**

**Qebareya gogê ji mêran re**

### 3- Pêşbirk:

Pirs li ser lîstika goga destan û destûrên ku hatine dayîn tînê kirin.

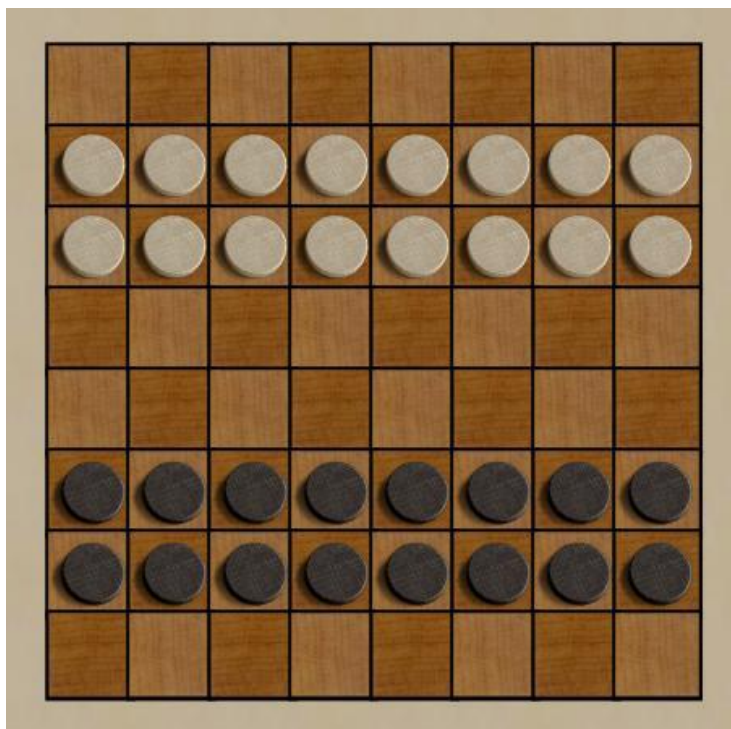




## LÎSTIKA DAMÊ

### 1- Pênaseya lîstika damê:

Lîstikek ji pîneyeke, 64 çargoşeyên biçûk û 32 keviran pêk tê, her 16 kevrên ku bi heman rengî ne, yê lîstikvanekî ne. Kevir li ser pîneyê weke wêneya li jêr tîn belavkirin.



## 2- Rêbaza lîstika damê:

Lîstikvana/ê her aliyekî pîneyê, dikare kevirên xwe bi pêş û kêlekê ve bi pîvana çargoşeyekê, bide tevgerkirin, bi merca ku çargoşe vala be. Lîstikvan neçar e ku kevirê pêşber an kêleka xwe bixwe, bi merca ku çargoşeya paş kevir vala be. Di xwarina keviran de kevirê ku dixwe, xwe di ser kevirê ku tê xwarin re çing dike û di çargoşeya vala ya paş wî de cih digire. Kevirê ku tê xwarin ji ser pîneyê tê rakirin. Lîstikvana/ê ku kevirê xwe bighîne rêza dawî ya çargoşeya li aliyê lîstikvana/ê pêşberî xwe, ew kevirê wê/î dibe "**dam**" bi vê yekê tevgera wî kevirî tê guhertin û ew dikare bi awayekî stûnî û asoyî di ser çargoşeyekê pêhtirî tev bigere, bi merca ku kevir li pêşiya wî tune bin. Lîstikvana/ê ku hemû kevirên lîstikvana/ê pêşberî xwe bixwe bi ser dikeve.



### 3- Pêşbirk:

Pêşbazî di navbera xwendekarên refê de tê lidarxistin.





**BEŞA (2)**

**KÊRHATIYÊN**

**LÎSTIKAN**

# KÊRHATİYÊN LÎSTIKAN

## 1- GERMKIRIN:

5 xulek

### a- Pênaseya germkirinê:

Komek ji tevgerên werzişî ye ku li pey hev tîn û hemû beşên gewde li xwe digre, bi awayekî baş û bi lez li hola dibistanê û di demek destnîşankirî de, daku gewde amede bibe, tîn çêkirin.

### b- Cûreyên germkirinê:

#### - Germkirina bi rêya lîstikê:

Mamoste destpêkê lîstikê û awayê piratîkirina wê ji xwendekar re şîrove dike. Pêwîst e di lîstikê de tevgerên bilez ji hemû beşên gewde re hebin (dest, gewde û ling) û di demeke destnîşankirî de pêk bên.





## - Germkirina bi rêya amûran:

Mamoste lîstikgehekê li hola dibistanê bi sînor dike. Amûran li ser aliyên lîstikgehê bi rêkûpêk belav dike. Mamoste rêbaza tevgerkirina li ser amûran ji xwendekaran re şîrove dike. Piştî xwendekar bi awayekî rêzî tevgeran li ser amûran pêk tînin û ev di demeke destnîşankirî de pêk tê.



- **Germkirina kilasîkî (asayî):** Ew cureyek germkirinê ye, di nava wê de xwendekar tevgerên werzişî yên ku mamoste wan destnîşan dike pêk tînin, ew tevger jî hemû beşên gewde digire nava xwe. Tevgerên vê germkirinê di demeke guncaw de li lîstikgeheke destnîşankirî ji hola dibistanê, tîn pêkanîn.



### **c- Armanc ji germkirinê:**

Amadekirina gewdeyê xwendekar bi awayekî baş bi rêya germkirina tevahiya gewde, amadekirina hemû pergalên gewdeyê xwendekar mîna pergala bêhîndanê, masûlke, gihik û sinir, da ku karibe beşdarî hemû çalakîyên werzişê bibe û amadekirina derûniya xwendekar, ji bo pêkanîna tevgerên cuda yê ku gewdeyê wê/î xurt û nerm dihêle.

### **2- RAHÊNAN:**

**10 xulek**

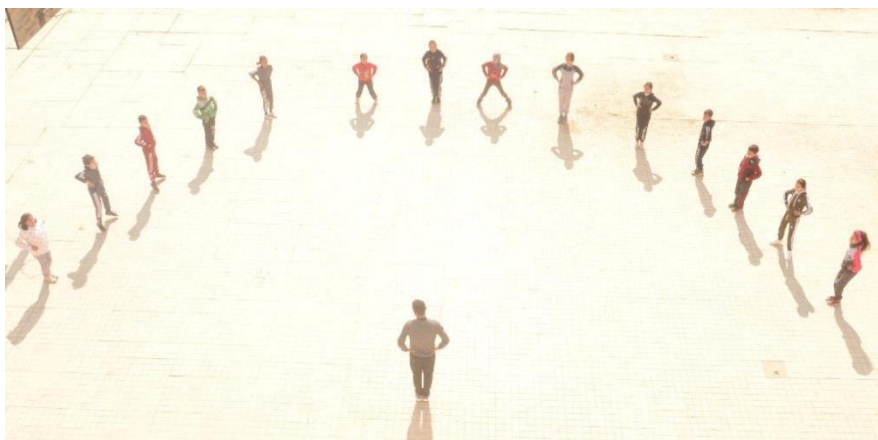
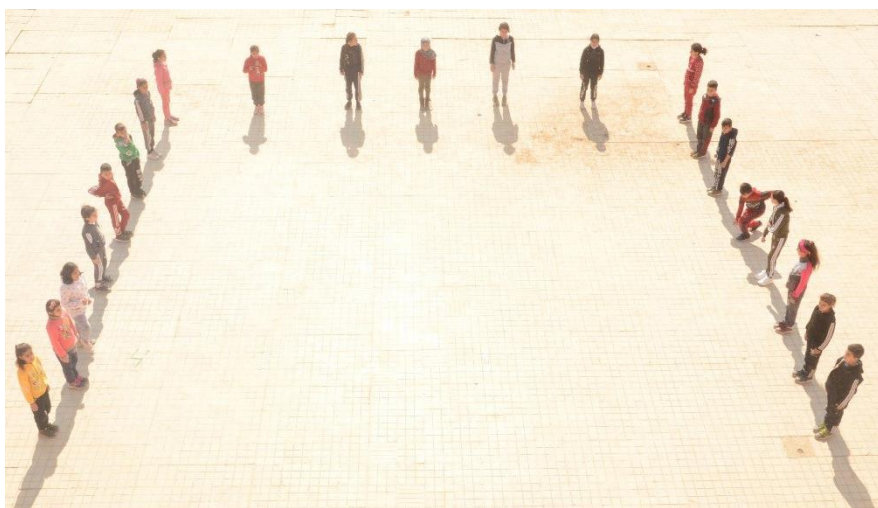
Pêwîst e rahênan di waneya kêrhatiyên lîstikan de li gorî temenê xwendekar bêne destnîşankirin. Armanca wan xweşikkirina bejnê, avakirina gewde bi awayekî saxlem û bidestxistina taybetiyên xurtbûnê ji bo gewdeyê xwendekar mîna hêz, hevsengî, nermbûn û bargirtin.

Rahênanên ku derbas dibin yê "**dest, gewde, ling, hêz û hevsengiyê**"ne.



### 3- ŞÎROVEKIRINA KÊRHATIYÊ: 15 xulek

Mamoste kêrhatî û gavên piratîkî yê tevgerkirina gewde, ji bo gihiştina tevgera rast û durist ji kêrhatiyê re, bi rêk û pêk şîrove dike û bi xwendekaran re bi alav û amûrên pêwîst, gelek caran pêk tîne.



## - Pêkanîna kêrhatiyê:

Ji bo piratîkirina kêrhatiyê, mamoste xwendekaran bi awayekî guncaw li hola dibistanê belav dike.

Mamoste serpereştiya pêkanîna kêrhatiya nû dike û şaştiyên ku di tevgerên xwendekaran de derdikevin, sererast dike, heta xwendekar bi tevahî di demek guncaw de, bighêjin pêkanîneke rast ji kêrhatiyê re.



#### **4- Pêşbirk:**

**10 xulek**

Mamoste pêşbirkê ji xwendekaran re şîrove dike. Pêwîst e pêşbirk piştgiriya armancên waneyê û kêrhatiyên qezenckirî bike. Pêwîst e mamoste xwendekaran bi awayekî wekhev li her du aliyên pêşbirkê belav bike û taybetiyên xwendekaran di ber çavan re derbas bike.

Armanca pêşbirkê ya sereke, pêşxistina tevgerên gewde, xwegirtina gewde, xurtkirina karê hevbeş û çandina çalakbûn û kêfxweşiyê di kesayeta xwendekaran de ye.

Pêwîst e mamoste, di dawiya waneyê de, bi rêya hin çalakiyên dilxweşkirin û bilindkirina moralê, dilnizmiyê û giyanê xweş di nava xwendekaran de ava bike.

#### **5- Rahênanên aramkirinê:**

**5 xulek**

Komek ji tevgerên ku mamoste wan li pey hev, bi armanca veqerandina rewşa xwezayî ji pergalên gewde re pêk tîne. Her wiha tevgerên mîna meşa hêdî, kilkirina gewde û bêhinkişandina dirêj jî digre nava xwe.

Ew çalakiyek serbixwe ye di nava wê de hin tevger û slogan hene bi mebesta çandina hezkde û bilidkirina asta kêfxweşiyê di navber





## GOGA PÊYAN

### KÊRHATIYA LÊDANA GOGÊ BI ŞEHÊ PÊ YÊ HINDIR

#### 1- GERMKIRINA KILASÎKÎ:

"meş" Hevgirtina destan li pêş û jor.

"bezandin" Guhertina gerandina destan li pêş û paş.

"bezandin" Guhertina lêdana dest ji erdê re.

"bezandin" Guhertina bilindkirina çogê bi qiraça tîk.



**2- RAHÊNAN:** Ka em rahênanên li jêr bi hejmaran re çêkin.

**(Rawestandin - dest li kêlekê):** Vekirin û girtina tiliyan.

**(R – newqgitin):** Guhertina tewandina gewde bi kêlekê ve.

**(R - dest li kêlekê):** Guhertina dirêjkirina ling bi paş ve.

**(R - dest li jor):** Nîv tewandin ji çogê re.

**(R - dest li jor)** Rawestandina ser şehê pê.



### 3- KÊRHATIYA LÊDANA GOGÊ BI ŞEHÊ PÊ YÊ HINDIR:

#### Şîrovekirin:

Ji sekina lîstikvanê goga pê: Lingê hilgir li kêleka gogê tê dayîn, ji bo hevsengiya gewde dest li kêlekê, di enîşkê de, ne tewandî ne û lingê ku em pê li gogê didin bi paş ve tê hêlankirin û pê li gog didin.



#### - PIRATÎKIRINA KÊRHATIYÊ:

Ka em bi hev re kêrhatiyê pêk bînin.

#### **4- PÊŞBIRK:**

Em bi pêşbirka gindirandina gogê ji golê re, bilîzin.

#### **Şîrovekirin:**

Xwendekar li ser du rêzên rastênhev tîn belavkirin, li pêşberî her rêzekê golek bi dûrbûn û firehbûneke gunçaw tê çêkirin. Bi fîkandina mamoste re pêşbirk dest pê dike û her xwendekarek, bi aliyê golê xwe ve li gogê dide. Rêza ku gelek gogan derbasî golê bike, tê pîrozkirin.



#### **5- RAHÊNANÊN ARAMKIRINÊ:**

**Çalakiya bidawîkirina waneyê**



## KÊRHATIYA KONTROLKIRINA GOGÊ BI ŞEHÊ PÊ YÊ HINDIR

### 1- GERMKIRINA KILASÎKÎ:

**(Meş):** Hevgirtina destan li jor û meşa ser şehê pê.

**(Bezandin):** Dest ser mil gerandina destan li pêş.

**(Bezandin):** Zivirandina gewde bi kêlekê de.

**(Bezandin):** Lêdana paniyan ji ran re.



**2- RAHÊNAN:** Em rahênanên li jêr bi hejmaran pêk bînin.

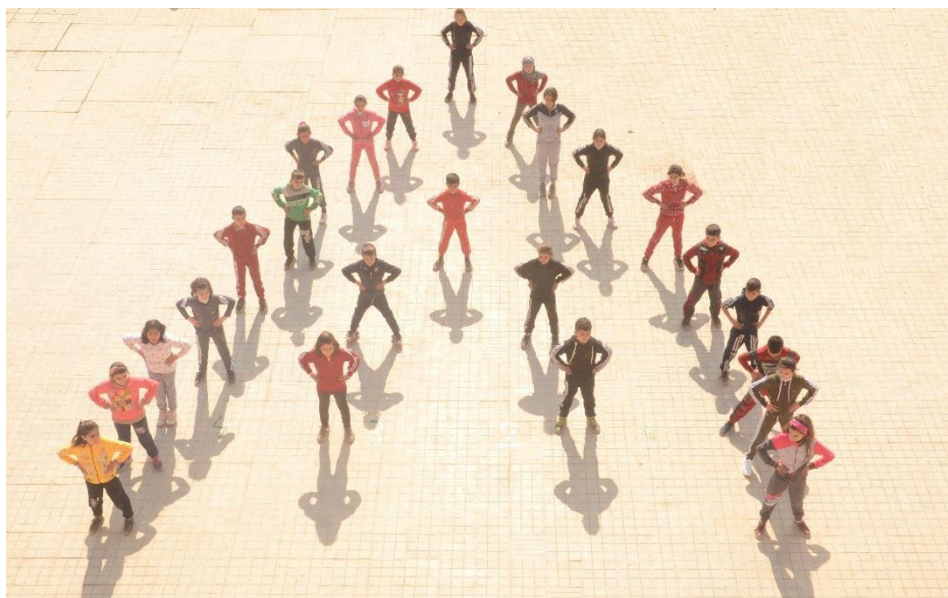
**(R - dest li kêlekê):** Bilinkirina destan li jor.

**(R - dest li jor)** Bi kêlekê ve. Guhertina zivirandina gewde

**(R - newqgirtin):** Çindkirina bi pêş û paş.

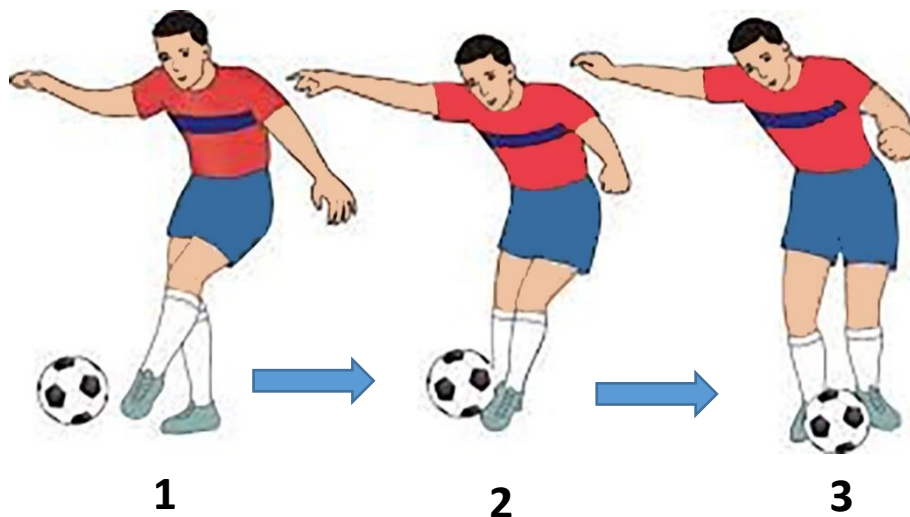
**(R - dest li kêlekê):** Guhertina kişandina gewde bi kêlekê ve.

**(R - dest li pêş):** Terazûya li pêş.



### 3- KÊRHATIYA KONTROLKIRINA GOGÊ BI ŞEHÊ PÊ YÊ HINDIR:

Ev kêrhatî di pêşwazîkirina gogê de, tê bikaranîn. Ji tevgera lîstikvana/ê goga pêyan: Berê lîstikvan li gogê ye û dest li kêlekê ji bo hevsengiyê ji enîşkê ve ne tewandî ne. dema gog dighêje lîstikvan, ji bo mijandina hêza gogê, lingê xwe li gorî hêza gogê, bi paş de vedikîne.



### - PIRATÎKIRINA KÊRHATIYÊ:

Ka em bi hev re kêrhatiyê pêk bînin.

#### **4- PÊŞBIRK:**

**Pêşbirka ticandina gogê li ser lingan.**

**Şîrovekirin:**

Mamoste xwendekaran li ser du girûpan belav dike, piştî lîstikgehek çargoşe nîşan dike. Pêşbirk bi fîkandina mamoste re dest pê dike û ji her rêzekê xwendekarek derbasî lîstikgehê dibe û gogê li ser lingên xwe ditiçîne. Xwendekarên ku gogê bi awayekî xweşik li ser ligê xwe ditiçînin, tên sipaskirin.



#### **5- RAHÊNANÊN ARAMKIRINÊ:**

**Çalakiya bidawîkirina waneyê**

## GOGA ZEMBÎLÊ

### KÊRHATIYA DANA GOGÊ JI SÎNGÊ VE

#### 1- GERMKIRIN:

**(Meş):** Hevgirtina destan li paş û meşa li ser pehniyan.

**(Bezandin):** Bezandina bi kêlekê ve, bi bilindkirina destan li kêlekê.

**(Bzandin):** Dest li jor, dewsîna gewde bi paş ve.

**(Bezandin):** Dest li kêlekê, dewsîna destan bi paş ve.





**2- RAHÊNAN:** Em bi hejmaran re, rahênanên li jêr pêk bînin.

**(R - dest li ser mil):** Dirêjkirina dest bi kêlekê ve.

**(R - dest li jor):** Guhertina zivirandina gewde bi kêlekê ve.

**(R - dest li paş serî):** Çindkirina bi pêş ve.

**(R - newqqirtin):** Çindkirina bilind di cih de.

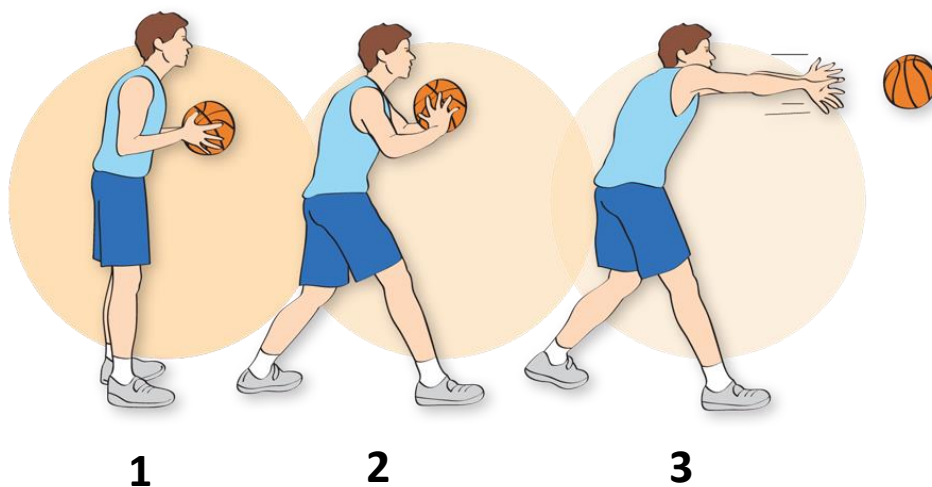
**(R - dest li kêlekê):** Guhertina bilindkirina lîngan bi pêş û jor ve.



### 3- KÊRHATIYA DANA GOGÊ JI SÎNGÊ VE:

#### Şîrovekirin:

Ji rawestandina lîstikvana/ê goga zembîlê: Her du ling dûrî hev in, dest li kêleka gewde ji enîşkê ve tewandî ne û tiliyên her du destan li ser gogê belavkirî ne. Dema dana gogê lîstikvan gogê ber bi sînga xwe ve dikêşîne û destên xwe bi awayekî dijber digêrîne û gavekê bi pêş ve diavêje û pêre destên xwe bi pêş ve dirêj dike.



#### - Piratîkirina kêrhatiyê:

Ka em bi hev re kêrhatiyê pêk bînin.

#### 4- PÊŞBIRK:

Em pêşbirka lêdana gogê di hindirê bazinê ku li ser dîwar hatiye xêzkirin, bilîzin.

#### Şîrovekirin:

Xwendekar li ser du rêzên rastêhev û bi pîvaneke guncaw pêşberî dîwarekî tîn belavkirin. Bazinêk li ser dîwarê, pêşberî her rêzekê tê xêzkirin.

Pêşbirk bi fîkandina mamost re dest pê dike, her xwendekar ji ber sînga xwe gogê diavêje hindirê bazin.



#### 5- RAHÊNANÊN ARAMKIRINÊ:

Çalakiya bidawîkirina waneyê



## KÊRHATIYA PÊŞWAZÎKIRINA GOGÊ JI SÎNGÊ VE

### 1- GERMKIRIN:

**(Meş):** Hevgrtina destan li pêş, tewandin û dirêjkirina destan ji enîşkê ve.

**(Bezandin):** Bi jor ve guhertina bilindkirina çogê.

**(Bezandin):** Dest li jor û dewsîna gewde bi kêlekan ve.

**(Bezandin):** Bilinkirina destan bi jor ve, bi guhertin.



**2- RAHÊNAN:** Em bi hejmaran rahênanên li jêr pêk bînin.

**(R - dest li pêş):** Hevbirîna destan li pêş.

**(R - dest li jor):** Xwarkirina gewde bi pêş ve.

**(R - kemergirtin):** Guhertina avêtina lîngan bi pêş ve.

**(R - lîngêk li pêş lîngê din):** Nîv tewandina çogê.

**(R - dest li pêş):** Rawestandina ser şehê pê.



### 3- Kêrhatiya pêşwazîkirina gogê ji sîngê ve.

#### Şîrovekirin:

Ji rawestandina lîstikvanê goga zembîlê: lingek li pêş lingê di ne, berê lîstikvana/ê pêşwazîker li lîstikvana/ê ku wê gogê bidêyê, dema dana gogê ji hev re destên lîstikvana/ê pêşwazîker li pêş dirêjkirî ne, tiliyên destan ji bo girtina gogê bi awayekî gogî ne, dema gog dighêji destên wê/î dikşîne ber sînga xwe û gavekê bi paş de diavêje.



#### - Piratîkirina kêrhatiyê:

Ka em bi hev re kêrhatiyê pêk bînin.

#### 4- PÊŞBIRK:

Em pêşbirka vedizîna gogê bilîzin.

#### Şîrovekirin:

Xwendekar li ser du komikan di hindirê lîstigeheke bi sînora de tîn belavkirin. Pêşbirk bi fîkandina mamoste re dest pê dike. Xwendekarên komikan ku gog di destên wan de ye, gogê di navbera xwe de didine hev, xwendekarên komika din jî hewl didin gogê vedizin, dema gog tê vedizîn, erkê komikan tîn guhertin.



#### 5- RAHÊNANÊN ARAMKIRINÊ.

Çalakiya bidawîkirina waneyê

## GOGA MASEYÊ

### KÊRHATIYA GIRTINA KILASÎKÎ YA RAKÊTÊ

#### 1- GERMKIRIN:

**(Meş):** Hevgirtina destan li jor û tewandina gewde bi kêlekê ve.

**Bezandin):** Lêdana pehniyan ji ran re.

**(Bezandin):** Destdana erdê.

**(Bezandin):** Gerandina destan.





**2- RAHÊNAN:** Em rahênanên li jêr bi hejmaran pêk bînin.

**(R):** Bilindkirina destan li pêş, li jor, li kêlekê û daxistina jêr.

**(R - dest li jor):** Gerandina gewde ji jor ber bi jêr ve.

**(R - kemergirtin):** Çindikirina bi kêlekê ve bi guhertin.

**(R - dest li kêlekê):** Girtin û vekirina tiliyan.

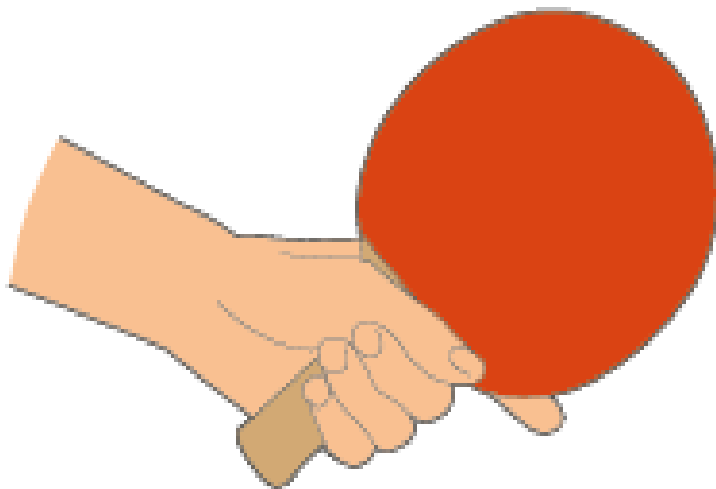
**(R - dest li kêlekê):** Terazûya paş.



### 3- KÊRHATIYA GIRTINA KILASÎKÎ YA RAKÊTÊ.

#### Şîrovekirin:

Ev girtina rakêtê ya herî bêhtir di nav lîstikvanên goga maseyê de tê bikaranîn. Weke tevgera desthejandinê, destikê rakêtê tê girtin, tiliya **girdê** û **hevderêsê** dibin mîna tîpa **V** her yek li aliyekî rakêtê cihê xwe digre, Tiliyên din li ser destikê rakêtê tên zivirandin.



**Girtina Kilasîkî**

#### - Piratîkirina kêrhatiyê:

Ka em bi hev re kêrhatiyê pêkbînin.

#### 4- PÊŞBIRK:

Ka em bi pêşbirka ticandina gogê li ser rakêtê bilîzin.

#### Şîrovekirin:

Mamoste xwendekaran li ser du rêzên rastenhev belav dike. Li pêşiya her rêzekê bi dûrbûneke gunçaw kovîkek heye. Bi fîkandina mamoste re xwendekarek ji her rêzekê dimeşe. Ew gogê li ser rakêtê ditiçîne, ber bi kovîkê ve diçe û hewl dide ku gog ji ser rakêtê nekeve.



#### 5- RAHÊNANÊN ARAMKIRINÊ.

Çalakiya bidawîkirina waneyê



## KÊRHATIYA ŞANDINA GOGÊ

### 1- GERMKIRIN:

**(Meş - dest li kêlekê):** Gerandina destan li pêş û paş.

**(Bezandin):** Bezandina bi kêlekê de.

**(Bzandin):** Guhertina zivirandina gewde bi kêlekê de.

**(Bezandin - tewandina panayî):** Dewsîna çengan bi paş de.



**2- RAHÊNAN:** Em rahênanên li jêr bi hejmaran re, pêk bînin.

**(R - dest li jor):** Hevbirîna destan li jor.

**(R - dest li pêş):** Xwarkirina gewde bi pêş û jêr de û dewsin.

**(R. Vekirî- dest li pêş):** Nîv tewandina çogê.

**(Serçog - dest li ser mil):** Guhertina dirêjkirina destan li kêlekê.

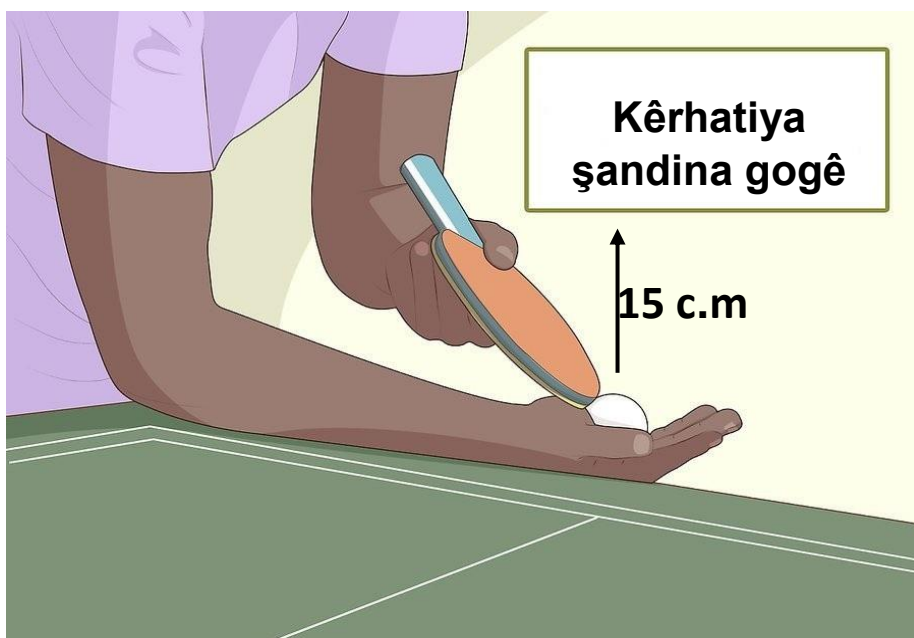
**(R - dest li kêlekê):** Terazoya kêlekê.



### 3- KÊRHATIYA ŞANDINA GOGÊ.

#### Şîrovekirin:

Xwendekar li paş maseyê radiweste bêyî ku gewdeyê wî bighêje maseyê. Gogê bi awayekî ku lîstikvanê din wê bibîne, di destê xwe de digre. Piştî gogê bi pîvana 15 c.m bilind dike û bi rakêta ku di destê din de ye lê dide. Pêwîst e gog di şandinê li aliyê wî yê maseyê bide ku toreyê derbas bike bêyî ku lêdana gogê ji toreyê re hebe û li aliyê lîstikvanê pêşber bikeve.



#### - Piratîkirina kêrhatiyê:

Ka em bi hev re kêrhatiyê pêkbînin.

#### **4- PÊŞBIRK:**

Pêşbirka şandina gogê û lêdana armancê .

#### **Şîrovekirin:**

Xwendekar, ji bo şandina gogê li paş maseyê bi awayekî rêz radiwstin. Komek ji iskanên bilastîk li aliyê din yê maseyê tên dayîn. Di pêşbirkê de, her xwendekarek hewl dide gogê li iskanekên ku li aliyê din yê maseyê ne bide.



#### **5- RAHÊNANÊN ARAMKIRINÊ.**

**Çalakiya bidawîkirina waneyê**

## GOGA FIROK

### KÊRHATIYA DANA GOGÊ BI TILIYAN

#### 1- GERMKIRINA KILASÎKÎ:

**(meş):** Bilindkirina dest li pêş, li jor, li kêlekê û daxistina bi jêr de.

**(bezandin):** Çindkirina bi pêş de.

**(bezandin):** Bilindkirina desan bi jor de û zivirandina gewde bi kêlekan de.

**(bezandin):** Guhertina bilindkirina dest li paş serî.



**2- RAHÊNAN:** Em rahênanên li jêr bi hejmaran re pêk bînin.

**(Rawestandin- tewandina panyî):** Dewsîna çengan bi paş de.

**(R - dest li paş serî):** Guhertina zivirandina gewde bi kêlekê; bi dirêjkirina destan li kêlekê.

**(R - kemergirtin):** Guhertina avêtina ling bi paş de.

**(R - kemergirtin):** Çindkirina vekirî bi bilindkirina dest li kêlekê.

**(R - dest li kêlekê):** Tirazoya bi kêlekê de.

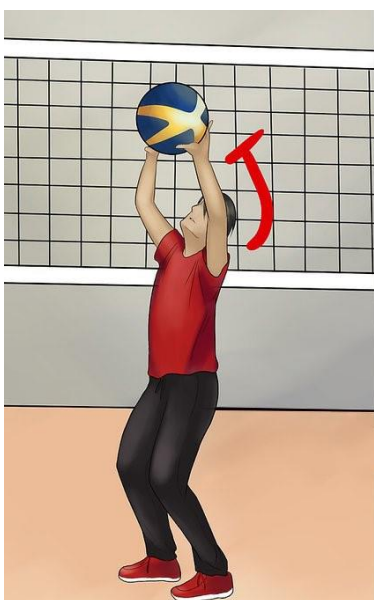




### 3- KÊRHATIYA DANA GOGÊ BI TILIYAN.

#### Şîrovekirin:

Ji sekina lîstikvanê goga firok, çog hinekî tewandî ye lê gewde rast e, dest li pêş û jora serî ne û ji enîşkê ve ne tewandî ne, tiliyên destan belavkirî ne, tiliya mezin û hevderêsê yên her du destan sêgoşeykê çêdikin, nêrîn li ser gogê ye. Dema gog dighêje ser destên lîstikvan, ji bo mbandina hêza gogê, gewde bi tevahî tê tewandin, piştî dest bi jor de tîrêjê dirêjkirin û gog tê bilinkirin.



#### - Piratîkirina kêrhatiyê:

Ka em bi hev re kêrhatiyê pêk bînin.

#### 4- PÊŞBIRK:

Pêşbirka lêdana gogê bi tiliyan, ji bazinê li ser diwar re.

#### Şîrovekirin:

Xwendekar li ser du rêzên rastenhev ku li pêşberî diwarekî bi pîvaneke guncaw tîn belavkirin. Li beramberî her rêzekê bazinê bi bilindbûneke guncaw tê xêzkirin. Bi fîkandina mamoste re, ji her rêzekê xwendekarek hewl dide bi tiliyan gogê li hundirê bazinê xêzkiş bide.



#### 5- RAHÊNANÊN ARAMKIRINÊ:

Çalakiya bidawîkirina waneyê



## KÊRHATIYA PÊŞWAZÎKIRINA GOGÊ JI JÊR DE

### 1- GERMKIRINA KILASÎKÎ:

**(Meş):** Hevgirtina destan li pêş, bi meşa li ser paniyanre.

**(Bezandin):** Guhertina gerandina destan bi pêş û paş.

**(Bezandin):** Daxistina destan li jêra ran piştire bilindkirina destan li jor û dewsîn bi paş de.

**(Bezandin):** Bezandina bi kêlekê.



**2- RAHÊNAN:** Em rahênanên li jêr bi hejmaran re pêk bînin.

**(R - dest li kêlekê):** Gerandina destan bi pêş û paş de.

**(R - hevqirtina destan li pêş):** Guhertina zivirandina gewde bi kêlekê de.

**(R - newqgirtin):** Çindkirina vekirî.

**(R - dest li pêş):** Tewandina çogê bi tevahî.

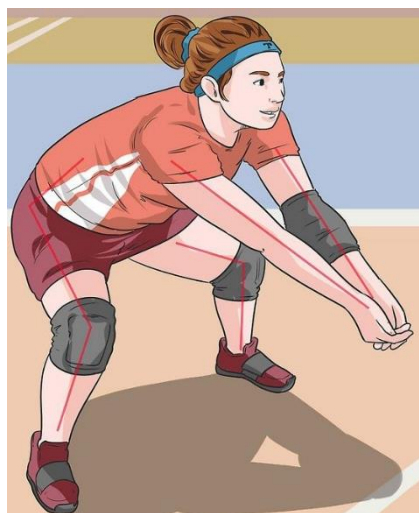
**(R - dest li kêlekê):** Rawestandina li ser şehê pê.



### 3- KÊRHATIYA PÊŞWAZÎKIRINA GOGÊ JI JÊR DE:

#### Şrovekirin:

Ji sekna lîstikvanê goga firok, çog nîv tewandî ne, gewde bi pêş ve tewandî ye, destê rastê di hundirê zikê destê çepê de ye, dest bi pêş û jêr ve ji enîşkan dirêjkirî û ragirtî ne, nerîn li ser gogê ye. Dema gog li ser zendan radiweste gewde bi tevahî tê tewandin û ji bo mijandina hêza gogê û bilindkirina wê bi jor de, dest ber bi gewde ve tê kişandin.



#### - Piratîkirina kêrhatiyê:

Ka em bi hev re kêrhatiyê pêk bînin.

#### 4- PÊŞBIRK:

**Kontrolkirina gogê li ser zendan.**

#### Şîrovekirin:

Xwendekar li ser du rêzên rastenhev tîn belvkirin û li pêşiya her rêzekê, bi dûrbûneke guncaw nîşanek tîn dayîn. Bi fikandina mamoste re. Ji her rêzekê xwendekarek ber bi nîşana li pêş hatiye dayîn ve, diçe û gog li ser her du zendên wî yên bilindkirî ye. Pêwîst e xwendekar nehêle gog ji ser zendên wî bikeve û li nîşanê bizîvire û vegere gogê bide hevalê xwe yê paş xwe.



#### 5- RAHÊNANÊN ARAMKIRINÊ:

**Çalakiya bidawîkirina waneyê**

## GOGA DESTAN

### KÊRHATIYA DANA GOGÊ YA QAMÇEYÎ

#### 1- GERMKIRIN:

**(Meş):** Meşa bi girtina gavên fireh.

**(Bezandin):** Bilindkirina çogê bi qiraça tîk.

**(Bzandin):** Tewndina enîşkê bi panayî û zivirandina gewde bi kêlekê de.

**(Bezandin):** Bi guhertin, gerandina destan.





**2- RAHÊNAN:** em rahênanên li jêr bi hejmaran re, pêk bînin.

**(R - tewandina enîşkê bi jor):** Kişandina destan bi kêlekê de û dewsîna cengan bi paş de.

**(R - dest li paş serî):** Guhertina zivirandina gewde bi kêlekê de.

**(R - kemergirtin):** Guhertina avêtina ling bi paş de.

**(R)** Bilinkirina destan li pêş, jor û kêlêkê bi vekirin û girtina tiliyan re.

**(R - dest li kêlekê):** Terazûya bi kêlekê de.



### 3- KÊRHATIYA DANA GOGÊ YA QAMÇEYÎ

#### Şîrovekirin:

Ji rawstandina lîstikvanê goga destan, gog bi her du destan li pêşiya gewde tê girtin. Lîstikvan destê ku dê pê li gogê bide, bi baş de dikşîne û bi zivirandina gewde bi tevahî re, ling bi paş de tê palpiştandin. Dema gog tê dan ji paş de ber bi pêş ve tê avêtin, gewde bi tevahî li pey gogê diçe.



#### - Piratîkirina kêrhatiyê:

Ka em bi hev re kêrhatiyê pêk bînin.



#### **4- PÊŞBIRK:**

Pêşbirka xwevedizîna ji lêdana gogê.

#### **Şîrovekirin:**

Xwendekar li ser du komikan tên belavkirin. Komikek du rêzên beramberî hev bi dûrbûneke guncaw çêdikin, komika din dikeve navbera her du rêzan.

Bi fikandina mamoste re xwendekarên her du rêzan gogekê bi destan davêjin xwendekarên di navberê de, bi hewla ku li wan bidin. Yê din jî ji gogê direvin, xwendekarê ku gog lê keve ji lîstikê derdikeve. Dema gog li hemû xwendekaran bikeve, her du komik cihên xwe pev diguherin.



#### **5- RAHÊNANÊN ARAMKIRINÊ:**

**Çalakiya bidawîkirina waneyê**

## KÊRHATIYA PÊŞWAZÎKIRINA GOGÊ JI JOR DE

### 1- GERMKIRIN:

**(Meş):** Meşa bi vezilandina destan.

**(Bezandin):** Guhertia çindkirina bi lingekî ber bi pêş de

**(Bezandin):** Guhertina destdana erdê.

**(Bezandin):** Dest li kêlekê û dewisîna bi paş de.



**2- RAHÊNAN:** Em rahênanên li jêr bi hejmaran re pêk bînin.

**(R - hevgirtina destan li jor):** Dewsîna destan bi paş de.

**(R - dest li kêlekê):** Xwarkirina gewde li pêş û destdana lingê dijber.

**(R - kemergirtin):** Çindkirina bi kêlekê de, bi guhertin.

**(R - dest li kêlekê):** Nîv tewandina çogê

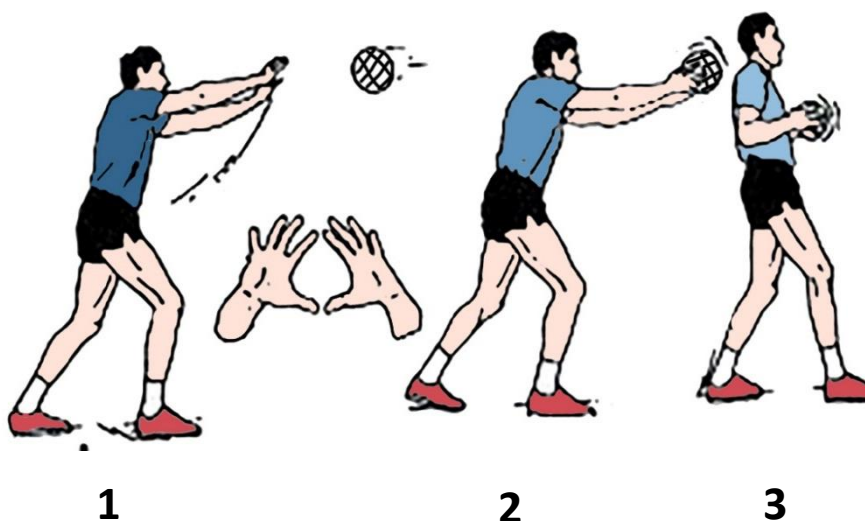
**(R - dest li jor):** Terazoya bi paş de.



### 3- KÊRHATIYA PÊŞWAZÎKIRINA GOGÊ JI JOR DE:

#### Şîrovekirin:

Ji rawstandina lîstikvanê goga destan, berê lîstikvan li aliyê ku dê gog jê were dan e, destên wî bi pêş ve dirêj kirî ne û ji bo pêşwazîkirina gogê tiliyên destan bi awayekî gogî belv kirî ne. Dema gog dighêje lîstikvan destên xwe ber bi gewdeyê xwe ve dikêşîne û ji bo mijandina leza gogê, gavekê bi paş ve diçe



#### - Piratîkirina kêrhatiyê:

Ka em bi hev re kêrhatiyê pêk bînin.



#### **4- PÊŞBIRK:**

Pêşbirka girtina gogê.

#### **Şîrovekirin:**

Xwendekar li sê komikan tên belavkirin, du komik girovereke mezin çêdikin û komika mayî di nava giroverê de cihê xwe digire.

Pêşbirk bi fikandina mamoste re dest pêdike. Xwendekarên giroverê gogê di navbera xwe de bi awayên eşkêl didin hev, xwendekarên di nava giroverê de hewl didin gogê bigirin. Dema gog tê girtin komika ortê bi komika xwendekarê ku goga wî hat girtin, tê guhertin.



#### **5- RAHÊNANÊN ARAMKIRINÊ:**

**Çalakiya bidawîkirina waneyê**

**BEŞA (3)**

**ÇALAKÎ**

## ÇALAKÎ

Ew waneyeke, ji waneya kêrhatiyên lîstikan re tekûzker e. Ev wane di nava xwe de çalakiyên mîna: Avakirina tîman di nava xwendekarên polê de, pêşxistin û piratîkkirina kêrhatiyên lîstikên ku ji aliyê xwendekaran ve hatine qezenckirin dihewîne.

\* Waneya çalakiyê di nava xwe de:

**1- GERMKIRIN:** 10 xulek

Armanca germkirinê di waneya çalakiyê, de amadekirina gewdeyê xwendekar û derûniya wî ye. Ev germkirin, pirê caran weke germkirina taybet ya waneya kêrhatiyên lîstikan tê û pêwîst e mamoste taybetiya kêrhatiya ku beriya vê waneyê hatiye bidestxistin, di ber çavan re derbas bike.

**2- PÊKANÎNA KÊRHATIYÊ:** 30 xulek

Di navbera xwendekarên polê de, lidarxistina pêşbaziyên û piratîkkirina kêrhatiya dawî ya ku xwendekaran bi awayekî baş û serkeftî bidestxistiye.



### **3- RAHÊNANÊN ARAMKIRINÊ: 5 xulek**

Ew komêk ji rahênanên tevgerî yê ku bi awayekî hêdî û herkbar tên pêkanîn. Armanc jê, veğerandina rewşa pergalên gewde ya xwezayî ku gewde beriya pêkanîna çalakiyên werzişî tê de bû, mîna: Kilandinên gewde û meşa bi bihinkişandinên dirêj.

### **4- ÇALAKÊN BIDAWÎKIRINA WANÊYÊ:**

Ew çalakiyeke serbixwe ye, di nava wê de hin tevger û bangkirinên cur bi cur bi mebesta, çandina hezkirina werzişê di dilê xwendekaran de û bilidkirina asta kêfxweşiyê di navbera wan de, hene.

**\* Waneya çalakiyê piştî waneya kêrhtiyên lîstikan tê.**

**\* Waneyên li jêr hin nemûneyên li ser waneya çalakiyê ne.**

## ÇALAKÎ (1)

### 1- GERMKIRIN:

**(Meş):** Hevgirtina destan bi paş û jor de.

**(Bezandin):** Guhertina gerandina destan bi paş û pêş de.

**(Bezandin):** Guhertina destdana erdê.

**(Bezandin):** Guhertina bilindkirina çogê bi qeraça tîk.

### 2- PRATÎKKIRINA KÊRHATIYÊ:

Ka em pêşbaziyeke goga pêyan bilîzin û kêrhatiya lêdana gogê bi şehê pê yê hindir tê de pêk bînin.

### 3- RAHÊNANÊN ARAMKIRINÊ:

**Çalakiya bidawîkirina waneyê**

## ÇALAKÎ (2)

### 1- GERMKIRIN:

**(Meş):** Hevgirtina destan li jor bi meşa li ser şêhê pê re.

**(Bezandin):** Dest li ser mil gerandina destan bi paş û pêş de.

**(Bezandin):** Tewandina panayî û gerandina gewde li kêlekê.

**(Bezandin):** Destlêdana peniyan ji ran re.

### 2- PRATÎKKIRINA KÊRHATIYÊ:

Ka em pêşbaziyeke goga pêyan bilîzin û kêrhatiya kontrolkirina gogê bi şêhê pê yê hindir, tê de pêk bînin.

### 3- RAHÊNANÊN ARAMKIRINÊ:

Çalakiya bidawîkirina waneyê

## ÇALAKÎ (3)

### 1- GERMKIRIN:

**(Meş):** Hevgirtina destan li paş bi meşa li ser paniyan re.

**(Bezandin):** Bezandina bi kêlekê, bi bilindkirina destan li kêlekê re.

**(Bezandin):** Her du dest li jor û dewsîna gewde bi paş de.

**(Bezandin):** Her du dest li kêlekê û dewsîna destan bi paş de.

### 2- PRATÎKIRINA KÊRHATIYÊ:

Ka em pêşbaziyeke goga zembîlê bilîzin û kêrhatiya têkişandina gogê di hindirê wê de pêk bînin.

### 3- RAHÊNANÊN ARAMKIRINÊ:

Çalakiya bidawîkirina waneyê

## ÇALAKÎ (4)

### 1- GERMKIRIN:

**(Meş):** Hevgirtina destan bi pêş de, bi dirêjkirin û tewandina destan di enîşkan de.

**(Bezandin):** Guhertina bilindkirina çogê bi jor de.

**(Bezandin):** Dest li jor, dewsîna gewde bi paş de.

**(Bezandin):** Bi guhertin, bilinkirina destan bi jor de.

### 2- PRATÎKIRINA KÊRHATİYÊ:

Ka em pêşbaziyeke goga zembîlê bilîzin û kêrhatiya pêşwazîkirina gogê ji sîngê ve di hindir wê de pêk bînin.

### 3- RAHÊNANÊN ARAMKIRINÊ:

Çalakiya bidawîkirina waneyê

## ÇALAKÎ (5)

### 1- GERMKIRIN:

**(Meş):** Hevgirtina destan li jor û tewandina gewde bi kêlekê de.

**(Bezandin):** Destlêdana lingan ji ran re.

**(Bezandin):** Destlêdana destan ji erdê re.

**(Bezandin):** Gerandina destan.

### 2- PRATÎKIRINA KÊRHATIYÊ:

Ka em bi rakêteyekê kêrhatiya girtina rakête ya dest hejandinê pêk bînin û gogê li ser rakête bitecînin.

### 3- RAHÊNANÊN ARAMKIRINÊ:

Çalakiya bidawîkirina waneyê

## ÇALAKÎ (6)

### 1- GERMKIRIN:

**(Meş):** Bilindkirina destan bi paş, jor, kêlekê û jêr de.

**(Bezandin):** Çindkirina di cih de.

**(Bezandin):** Bilindkirina destan li jor bi zivrandina gewde bi kêlekê de.

**(Bezandin):** Guhertina bilindkirina destan li paş serî.

### 2- PRATÎKIRINA KÊRHATİYÊ:

Ka em li ser toreya goga firok bilîzin û kêrhatiya dana gogê bi tiliyan pêk bînin.

### 3- RAHÊNANÊN ARAMKIRINÊ:

Çalakiya bidawîkirina waneyê



## ÇALAKÎ (7)

### 1- GERMKIRIN:

**(Meş):** Hevgirtina destan li paş û meşa li ser şehê pê.

**(Bezandin):** Guhertina destan bi paş û pêş de.

**(Bezandin):** Daxistina destan li jêr bi lêdana ran re, bilinkirina destan li jor û dewsîna bi paş de.

**(Bezandin):** Bezandina bi kêlkê de.

### 2- PRATÎKIRINA KÊRHATIYÊ:

Ka em bi goga firok bilîzin û kêrhatiya pêşwazîkirina gogê ji jêr ve, pêk bînin.

### 3- RAHÊNANÊN ARAMKIRINÊ.

Çalakiya bidawîkirina waneyê

## ÇALAKÎ (8)

### 1- GERMKIRIN:

**(Meş):** Meşa bi gavên mezin.

**(Bezandin):** Guhertina bilindkirina çogê bi qiraça tîk.

**(Bezandin):** Tewandina panayî û zivirandina gewde bi kêlekê de.

**(Bezandin):** Bi guhertin, gerandina destan.

### 2- PRATÎKIRINA KÊRHATIYÊ:

Ka em pêşbaziyeke goga desan bilîzin û kêrhatiya dana gogê ya qamçeyî di hindirê wê de, pêk bînin.

### 3- RAHÊNANÊN ARAMKIRINÊ:

Çalakiya bidawîkirina waneyê

## ÇALAKÎ (9)

### 1- GERMKIRIN:

**(Meş):** Meşa bi rahênanên vezlandina destan.

**(Bezandin):** Guhertina liklikê li ser lingekî.

**(Bezandin):** Guhertina destlêdana erdê.

**(Bezandin):** Dest li kêlekê û dewsîna destan bi paş de.

### 2- PRATÎKIRINA KÊRHATIYÊ:

Ka em pêşbaziyeke goga desan bilîzin û kêrhatiya pêşwazîkirina gogê ji jor de di hindirê wê de, pêk bînin.

### 3- RAHÊNANÊN ARAMKIRINÊ:

Çalakiya bidawîkirina waneyê

**BEŞA (4)**

**RAHÊNAN**

# RAHÊNAN

**Waneya rahênanan:**

## **1- GERMKIRIN:**

**5 xulek**

Germkirin, di destpêka waneyê de cih digire û çalakiyên mîna derketina holê, venerîn û amadekirina xwendekaran ji bo destpêkirina waneyê di nava xwe de gire. Germkirin ji tevgerên cur bi cur pêk tê, taybetiyên wan yên balkişandina xwendekaran hene, armanc ji wan, amadekirina gewdeyê xwendekar û derûniya wî ji bo pêkanîna tevgerên werzişî bi awayekî rast û bilindkirina asta karîna gewdeyê wî ye.



## 2- RAHÊNAN:

20 xulek

### a. Nasnameya rahênanan:

Ew ji tevgerên lihevhatî yên ku ji bo avakirina gewde bi awayekî şeng û saxlem û bidestxistina berjengên gunçaw yên xwegirtin û bihêzbûna gewde, li gorî zanistên gewde hatine amadekirin, pêk tê. Xwendekar di pêkanîna rahênanan li holê bi awa û teşeyên cuda tîn belavkirin. Ji mînakên belavkirina xwendekaran li holê (belavkirina serbixwe, belavkirina li ser rêz û refan û belavkirina bi awayê teşeyên gometrîkî) her wiha ji bo xwendekar tevgerên rahênanan bi awayekî rast û xweşik pêk bînin, dûrahiya di navbera xwendekaran de, li berv çavan tîn girtin.



**\* Rahênan bi vî awayî li ser gewde tîn belavkirin:**

**1- Rahênanên lîngan.**

**2- Rahênanên gewde.**

**3- Rahênanên destan.**

**4- Rahênanên stû.**

**5- Rahênanên hevsengî û nermbûnê**

**6- Rahênanên hêz û xwegirtinê.**

**b. CÛREYÊN RAHÊNANAN:**

**- Rahênanên biarmanc:**

Ew rahênanên li gorî temenên xwendekaran in. Armancên wan yên sereke avakirina gewde bi awayekî saxlem e, xweşikirina bejnê, bidestxistina xwegirtin, nermbûn, hêzbûn û hevsengiya gewde ye.

**- Rahênanên cotî:**

Di vî cureyê rahênanan de her du xwendekar li gel hev tevgeran dikin. Tevgerên rahênanên cotî bi awayekî lihevhatî û bi rêk û pêk ji aliyê her du xwendekaran ve bi hev re tîn pêkanîn. Armanca rahênanên cotî, xurtkirina xwestekê li gel xwendekar e û ji bo pêkanînan tevgerên werzişî bi awayekî saxlem û rast e.



### **- Rahênanên bi amûran:**

Di vî cûreyê rahênanan de gelek amûr û alav tîn bi karanîn mîna: (gog, bazinên bicûk û mezin, qetên darên ji text yan ji bilastîk û werîs).

Armanca van rahênanan pirkirina lihevhatinên di navbera tevgerên endamên gewde de ye.

### **- Rahênanên ritmî:**

Di vî cûreyê rahênanan de, hemû beşên gewde tî de cih digirin. Ev rahênan hestiyariya ji deng re bipêkanîna tevgeran ava dike. Armanca vî cûreyê pirkirina jêhatîbûnên xwendekaran, di pêkanîna tevgeran de ye.

### **- Rahênanên kordîneya sinirê ji masulkeyan re:**

Di vî cûreyê rahênanan de du beşên gewde bi hev re û bi awayekî xweşik û lihevhatî tevgeran pêk tînin. Armanca vî cûreyê rahênanan, xurtkirina taybetiyên hestiyarî û damarî yên gewde û ji bo pêkanîna tevgeran bi awayekî bilez û saxlem e.

### **3- LÎSTIK:**

**15 xulek**

Ew beşeke bingehîn e ji waneya rahênanan re ye. Ji ber ku ew enerjîya tevgerî ava dike û kêfxweşiyê di dilê xwendekaran de diçîne. Xurtkirina kesayet, giyanê civakî, rêzgirtina zagonên lîstinê li gel xwendekaran ava dike û enerjîya gewde ya nîgetîv derdixîne.

#### **- Lîstik ji gelek cureyan pêk tê:**

- Lîstikên bistran.
- Lîstikên bezandinê.
- Lîstikên gogan.
- Lîstikên hêz û xwegirtinê.
- Lîstikên nermbûn û tevgerên bi lez.

### **4- RAHÊNANÊN ARAMKIRINÊ:**

**5 xulek**

Ew komê ji rahênanên tevgerî yê ku bi awayekî hêdî û herikbar pêk tên, bi armanca veğerandina pergalên gewde ji bo rewşa xwe ya xwezayî ya ku gewde beriya pêkanîna çalakiyên werzişî tê de bû û ew tevgerên mîna: kilandina gewde û meşa bi bêhinkişandina dirêj e.

## RAHÊNANÊN BI ARMANC (1)

### 1- GERMKIRIN:

\* Em tevgerên germkirinê bi mamoste re çêkin.



### 2- RAHÊNAN:

**-Dest:**

**(R- tewandina panayî):** Dewisîna çengan bi paş de.

**(Rûniştina li ser çogan- dest li kêlekê):** Gerandina destan.

- **Gewde:**

**(Rûniştina li ser çogan- newqgirtin):** Tewandina gewde bi kêlekê de.

**(R- dest li kêlekê):** Zivirandina gewde bi kêlekê.

- **Ling:**

**(R- newqgirtin):** Çindkirina di cih de.

**(R- dest li baş serî):** Guhertina avêtina ling bi pêş de.

- **Hêz:**

**(R- dest li kêlekê):** Tewandina çogê bi tevahî.

- **Hevsengî:**

**(R- dest li kêlekê):** Guhertina bilindkirina çogê bi qiraça tîk.

### 3- LÎSTIK:

☀ Lîstika teqandina nepoxan bilîzin.

**Şîrovekirin:** Nepox li lingê xwendekaran bi benekî nerm tê girêdan xwendekar li du rêzan têt belavkirin. bidengê fîkandina mamoste re xwendekar belav dibin her yek hewil dide nepoxa yê pêşberî xwe biteqîne.



### 4- Rahênanên aramkirinê:

**Çalakiya bidawîkirina waneyê**

## RAHÊNANÊN BI ARMANC (2)

### 1- GERMKIRIN:

\* Em tevgerên germkirinê bi mamoste re çêbikin.

### 2- RAHÊNAN:



- Dest:

**(R- dest li paş serî):** Guhertina dirêjkirina destan li jor.

**(R)** Çindkirina vekirî bi bilindkirina destan li kêlekê.

### - Gewde:

**(R- kemer girtin):** Xwarkirina gewde bi pêş de.

**(R- kemer girtin):** Gerandina gewde.

### - Ling:

**(R- kemer girtin):** Çindkirina vekirî.

**(R- tewandina panayî):** Guhertina palkirina ling bi kêlekê de.

### - Hêz:

**(R- dest li kêlekê):** guhertina kişandina gewde bi pêş de.

### - Hevsengî:

**(R- dest li jor):** Guhertina bilindkirina ling bi pêş de.

## 3- LÎSTIK:

### ✻ Lîstika avakirina birc:

**Şîrovekirin:** Xwendekar li ser du komikên bi heman hejmarê tînan belavkirin komika (A) û komika (B). Moamoste pişkê di navbera komikan de çêdike. Komika (A) hewil dide kevirên birc bi gogekê bixîne, piştî careke din hewil dide birc avabike. Komika (B) hewil dide gogê, bi rêya xwendekarê hindirê giroverê, li xwendekarên komika (A) bide. Lîstik bi fîkandina mamoste re dest pê dike. Gog ji aliyê komika (A) ji bircê bi dûrbûneke guncaw, bi armanca xistina kevirên wê



tê avêtin. Piştî xistina keviran, xwendekarên komika A hewl didin wan dîsa ava bikin, bêyî ku gog ji aliyê xwendekarekê/î komika (B) yê ku di girovera bircê de rawestiyaye, li wan bikeve.

Her dû girûp karên xwe diguherin, dema ku kevirên bircê tên avakirin yan jî gog li hemû xwendekarên ku hewl didin bircê ava bikin, bikeve.





**4- Rahênanên aramkirinê:**

**Çalakiya bidawîkirina waneyê**

## RAHÊNANÊN COTÎ (1)

### 1- GERMKIRIN:

☀ Em tevgerên germkirinê bi mamoste re çêkin.

### 2- RAHÊNAN:



### -Dest:

(R. Beramber - hevgirtina destan li pêş):  
Guhertina dirêjkirin û tewandina dest li pêş.

(Serçog. B- tewandina panayî): Guhertina  
dirêjkirina dest li kêlekê.

**- Gewde:**

**(Serçog. B- dest li ser milê hevkar):** Guhertina tewandina gewde bi kêlekê de.

**(R.B-newqgirtin):** Bi guhertin, xwarkirina gewde bi pêş de.

**- Ling:**

**(R.B- hevgirtina destan li pêş):** Çindkirina vekirî.

**(R.B- dest li ser milê hevkar):** Dirêjkirina ling bi kêlekê de.

**- Hêz:**

**(R.B- Dest li kêlekê):** Guhertina kişandina gewde bi kêlekê de.

**- Hevsengî:**

**(R.B- dest li ser milê hevkar):** Terazûya bi kelekê de.

### 3- LÎSTIK:

#### \* Lîstika kursiyan:

**Şîrovekirin:** Xwendekar li gurûpan tîn belavkirin. Hin kursî bi awayekî girover tîn dayîn. Hejmara her girûpekê ji hejmara kursiyan zêdetire. Lîstik bi fikandina mamoste re dest pê dike.

Xwendekarên girûpekê li dora kursiyan dizîvirin dema mamoste carekê din bifîkîne xwendekar hewl didin cihê xwe li ser kursiyan bigirin, xwendekarê ku bê kursî dimîne stiranekê dibêje. Kursî bikêmbûna hejmara xwendekaran tîn kêmkirin.



#### 4- Rahênanên aramkirinê:

**Çalakiya bidawîkirina waneyê**



## RAHÊNANÊN COTÎ (2)

### 1- GERMKIRIN:

Em tevgerên germkirinê bi mamoste re çêbikin.



### 2- RAHÊNAN:

- Dest:

**(R. Beramber - hevgirtina destan li pêş):**

Guhertina dirêjkirina dest li kêlekê.

**(Serçog. B- Dest li jor):** Hevbirna dest li jor.

**- Gewde:**

**(R.B- Hevgirtina destan li pêş):** Guhertina, zivirandina gewde bi kêlekê de.

**(R.B- Tewardina gewde li pêş dest li ser milê hevkar):** Guhertina zivirandina gewde bi kêlekê de.

**- Ling:**

**(Serçog. B- Dest li ser milê hevkar):** Guhertina bilinkirina çogê bi qiraça tîk.

**(R.B- Hevgirtina destan li pêş):** Guhertina avêtina ling bi pêş de.

**- Hêz:**

**(R.B- Hevgirtina destan li pêş):** Nîv tewandin ji çogê re.

**- Hevsengî:**

**(R.B- Dest li ser milê hevkar):** Terazûya bi pêş de.



### 3- LÎSTIK: Lîstika xwederbaskirina di bazin re.

**Şîrovekirin:** Xwendekar bi destên hev digirin û girovereke mezin çêdikin. Bazinekî mezin di navbera xwendekan de tê veguhestin. Lîstok bi fîkandina mamoste re dest pê dike û her xwendekarek hewl dide gewdeyê xwe di bazinê re derbas bike, bêyî ku destê hevalên xwe yên din berde. Lîstik berdwame heya ku hemû xwendekar xwe di bazinê re derbas bikin.



### 4- RAHÊNANÊN ARAMKIRINÊ:

**Çalakiya bidawîkirina waneyê**

## RAHÊNANÊN BI AMÛRAN (1)

### 1- GERMKIRIN:

☀ Em tevgerên germkirinê bi mamoste re çêkin.

### 2- RAHÊNAN:

\* Amûra pêwîst **dardest** e



- **Dest:**

**(R- girtina dar li pêş, bi her du destan):**

Bilindkirina destan bi jor de.

**(Serçog- girtina dar li paş serî bi her du**

**destan):** Dirêjkirina destan bi jor de.

**- Gewde:**

**(Serçog girtina dar li jor bi her du destan):**  
Guhertina zivirandina gewde bi kêlekê de.

**(R. Girtina dar bi her du destan li pêş):**  
Xwarkirina gewde bi pêş û dewsîn bi jêr de.

**- Ling:**

**(R. Girtina dar li jêr bi her du destan):** Palkirina ling bi paş de û bilindkirina destan li pêş.

**(R. Girtina dar li paş serî bi her du destan):**  
Dirêjkirina ling bi kêlekê de û bi jorde bilinkirina destan.

**- Hêz:**

**(R. Bi her du destan, li pêş girtina dar):** Bi pêş de guhertina kişandina gewde.

**- Hevsengî:**

**(R. Bi her du destan, li jor girtina dar)** Terazûya bi pêş de.

### 3- LÎSTIK:

✻ Lîstika meşa li ser qutîkan.

#### Şîrovekirin:

Xwendekar li ser rêzekê tîn belavkirin. Li pêşiya rêza xwendekaran alav û bend tîn dayîn.

Lîstik bi fîkandina mamoste re dest pê dike, xwendekarê yekemîn li ser qutiyan dimeşe û hewl dide di ser amûr û bendên hatine dayîn re derbas bibe. Xwendekar bi awayekî rêzî dest pê dikin.



### 4- RAHÊNANÊN ARAMKIRINÊ:

Çalakiya bidawîkirina waneyê

## RAHÊNANÊN BI AMÛRAN (2)

### 1- GERMKIRIN:

☀ Em tevgerên germkirinê bi mamoste re çêkin.

### 2- RAHÊNAN:

\* Amûra pêwîst (**Bazinê mezin**)



- Dest:

(R. Bi her du destan li pêşiya sîngê, girtina bazin): Birêjkirina destan bi pêş de.

**(Serçog- Bi her du destan li pêşiya gewde girtina bazin):** Bilindkirina destan bi jor de.

**- Gewde:**

**(Serçog- Bi her du destan li jor girtina bazin):** Guhertina tewandina gewde bi kêlekê de.

**(R. Bi her du destan li pêş, girtina bazin):** Bi kêlekê de guhertina zivirandina gewde.

**- Ling:**

**(R. Bi her du destan li pêşiya sîngê, girtina bazin):** Palkirina ling bi paş de û dirêjkirina destan li pêş.

**(R. Bi her du destan li jor, girtina bazin):** Bi kêlekê de, guhertina dirêjkirina ling.

**- Hêz:**

**(R. Bi her du destan li pêş, girtina bazin):** Bi kêlekê de, guhertina kişandina gewde.

**- Hevsengî:**

**(R. Bi her du destan li pêş, girtina bazin):** Guhertina bilidkirina çogê bi qeraca tîk.



### 3- LÎSTIK:

✳ Lîstika çindkirina bi çewal.

**Şîrovekirin:**

Xwendekar li ser du rêzên rastêhev tîn belavkirin. Xêza destpêkê tîn nîşankirin û nîşanek li dawiya rê tîn dayîn.

Lîstik bi fîkandina mamoste re dest pê dike. Ji her rêzekê xwendekarek çewalekî li lingên xwe dike û dest bi çindkirinê dike, ber bi nîşana dawiyê ve diçe, lê dizîvire û vedigere destê xwe dide hevalê xwe yê paş xwe.



### 4- RAHÊNANÊN ARAMKIRINÊ:

**Çalakiya bidawîkirina waneyê**



## RAHÊNANÊN RITMÎ (1)

### 1- GERMKIRIN:

\* Em tevgerên germkirinê bi mamoste re çêkin.

### 2- RAHÊNAN:



**- Dest:**

**(R. Dest li jora serî):** Guhertina dirêjkirina destan bi kêlekê de bi çerqîna tiliyan re.

**(Serçog- Dest li kêlekê):** Bilinkirina destan bi jor de û çepik.

**- Gewde: (Serçog- dest li jor):** Guhertina tewandia gewde bi kêlekê de û çepik.

**(R. Xwarkirina gewde li pêş):** Guhertina zivirandina gewde bi kêlekê de û çerqîna tiliyan.

**- Ling: (R. Newqgirtin):** Çindkirina di cih de bi çepik.

**(R. Tewandia panayî):** Guhertina palkirina ling û dirêjkirina dest bi kêlekê de û çerqîna tiliyan.

**- Hêz:**

**(R):** Bilinkirina çogê bi qiraça tîk û çepik li bin ling.

**- Hevsengî:**

**(R. Dest li kêlekê):** Bilinkirina li ser şehî pê bi bilinkirina destan bi jor de û çerqîna tiliyan.

### 3- LÎSTIK:

✻ Lîstika kişandina werîs:

Şîrovekirin:

Xwendekar, bi heman hejmarê li her du aliyên werîs tên belavkirin. Xêzek li ortê tê nîşankirin.

Lîstik bi fîkandina mamoste re dest pêdike. Her aliyek, werîs bi serxwe ve dikşîne.



### 4- RAHÊNANÊN ARAMKIRINÊ:

Çalakiya bidawîkirina waneyê

## RAHÊNANÊN RITMÎ (2)

### 1- Germkirin:

✱ Em tevgerên germkirinê bi mamoste re çêkin.

### 2- Rahênan:



- **Dest: (R- Dest li kêlekê):** Dewşîna destan bi paş de û çepik li pêş.

**(R- Dest li ser mil):** Guhertina dirêjkirina destan bi jor de û çerqîna tiliyan.

- **Gewde: (R. Vekirî - newqgitin)** Guhertina tewandina gewde bi kêlekê de û bilinkirina destê dijber li jora serî bi çerqîna tiliyan re.

**(R.V - dest li pêş û xwarkirina gewde bi pêş û jêr de):** Guhertina dewşîna gewde bi kêlekê û çepik.

- **Ling: (R)** Çindkirina vekirî, bi bilindkirina destan li kêlekê bi çerqîna tiliyan re.

**(R. Dest li kêlekê):** Guhertina palkirina ling bi kêlekê de û çepik li pêş.

- **Hêz: (R. Dest li kêlekê):** Guhertina avêtina ling bi pêş de û çepik li pêş.

- **Hevsengî:**

**(R. Dest li kêlekê)** Çindkirina bilind di cih de, bi çepik û guhertina rawestandina li ser lingekî.

### 3- LÎSTIK:

#### ✱ Lîstika paçik:

**Şîrovekirin:** Xwendekar bi awayekî rûniştî, li ser girovereke mezin tên belavkirin û berê xwendekaran li hindirê giroverê ye. Xwendekarek di destê wî/ê de baçek heye, li dora giroverê dimeşe û stiran dibêje. Ew xwendekar, wî paçî davêje paş xwendekarekê/î rûniştî. Xwendekara/ê rûniştî radihêje paçik û li pey xwendekarê din dikeve, hewl dide wî bigre, berî ku biçe li cihê wî/ê rûnê. Lîstik bi vî awayî di nav xwendekaran de berdewam dike.



### 4- Rahênanên aramkirinê:

#### Çalakiya bidawîkirina waneyê



## Wane 9

# RAHÊNANÊN KORDÎNEYA SINIRÊ JI MASULKEYAN RE (1)

## 1- GERMKIRIN:

✳ Em tevgerên germkirinê bi mamoste re çêkin.

## 2- RAHÊNAN:





- **Dest:** (R. **Dest ser mil**): Guhertina dirêjkirina destan, destek li pêş û yê din li kêlekê.

(**Serçog**): Guhertina bilindkirina destan, destek li pêş û yê din li kêlekê.

- **Gewde:**

(R. **Vekirî - newqgitin**): Guhertina tewandia gewde carekê li pêş û carekê li kêlekê.

(**Serçog.V - dest li paş serî**): Guhertina zivirandina gewde bi kêlekê de, bi dirêjkirina destan li kêlekê re.

- **Ling:**

(**Serçog**): Guhertina palkirina ling bi paş de, bi bilinkirina destê dijber li pêş.

(**R**): Çindkirina di cih de bi bilindkirina destan li pêş, jor û kêlekê.

- **Hêz:**

(**R**): Guhertina avêtina lingan bi pêş de û bilindkirina desan bi pêş de.

- **Hevsengî:**

(R. **Dest li kêlekê**): Guhertina bilinkirina çogê bi qiraça tîk bi bilindkirina destan re, li jor.

### 3- LÎSTIK:

✳ Lîstika baldariyê.

Şîrovekirin:

Xwendekar li ser gioverek mezin tên belavkirin. Her xwendekarek di hindirê bazinê ku hatiye dayîn yan jî li ser erdê hatibe xêzkirin, radiweste. Lîstik bi bankirina mamoste ji aliyekî re, dest pê dike. Xwendekar xwe ji bazinê xwe çindike hundirê bazinê aliyê ku mamoste pê bangkiriye. Hemû xwendekar bi hev re tevgerê dikin.



### 4- RAHÊNANÊN ARAMKIRINÊ:

Çalakiya bidawîkirina waneyê

## RAHÊNANÊN KORDÎNA Sinerê Ji MASULKEYAN RE (2)

### 1- GERMKIRIN:

✱ Em tevgerên germkirinê bi mamoste re çêkin.

### 2- RAHÊNAN:



**- Dest:**

**(R. Dest li pêş):** Dirêjkirina destan li kêlekê bi guhertin.

**(Serçog - tewandina destan panayî):** Guhertina dirêjkirina destan yek li pêş yê din li jor.

**- Gewde:**

**(R. Vekirî - dest li kêlekê):** Xwarkirina gewde li pêş, guhertina zivirandina gewde bi destdana lingê dijber re.

**(R.V- dest li paş):** Xwarkirina gewde bi pêş de, bi bilindkirina destan li kêlekê re.

**- Ling:**

**(Serçog):** Guhertina palkirina ling li kêlekê bi bilinkirina destê dijber li kêlekê re.

**(R - dest li kêlekê):** Kişandina gewde bi kêlekê de û bilinkirina dest li jor.

**- Hêz:**

**(R):** Çindkirina vekirî, bi bilindkirina destan li kêlekê û piştire li jor.

**- Hevsengî:**

**(R. Dest li jor):** guhertina bilinkirina çogê bi qiraça tîk û daxistia destan li kêlekê.

### 3- LÎSTIK:

#### ☀ Lîstika rastek û tabloyê.

**Şîrovekirin:** Xwendekar li ser du rêzên rastênhev tîn belavkirin. Li pêşiya her du rêzan û bi dûrbûnek guncaw tabloyek ji (9) çargoşeyên biçûk, li ser erda qadê tê xêzkirin. Lîstik bi fîkandina mamoste re dest pê dike. Ji her rêzekê, xwendekarek derdikrve û paçek di destê wî de heye, ji bo bavêje hundirê çargoşeyeke tabloyê. Xwendekarên her rêzekê, hewil didin bi paçikên di destên wan de, rastekekê ji sê çargoşeyên tabloyê berî raza din, çêkin.



### 4- RAHÊNANÊN ARAMKIRINÊ:

Çalakiya bidawîkirina waneyê





**BEŞA (5)**

**BEJINZIRAVÎ**

## BEJINZIRAVÎ

Waneya bejinziraviyê di hundirê odeyek mezin ji dibistanê û bi îsfencên dewisandî, yan jî heyberke weke wê raxistî be, tê dayîn. Yan jî, em dikarin li beşekî bi giya ji qada dibistanê waneyê bidin.

### \* **Naveroka waneya bejiziraviyê:**

#### **1- GERMKIRIN:**

**10 xulek**

Germkirin di waneya bejinziraviyê de taybet e. Ji ber ku pêwîst e gewde bi rêya germkirin û nermkirina gewde bi tevahî û bi awayekî baş, were amadekirin. Armanca germkirinê di waneya bejinziraviyê de ev e: Avakirina xwegirtina gewde û pêşxistina nermbûnê di masûlke û gihikên gewde ye.

#### **2- RAHÊNANA VEZILANDINÊ:**

**10 xulek**

Armanca van rahênanan amedekirina pergala tevgerî yê gewde, ji bo pêkanîna tevgerên bejinziraviyê ye û zêdekirina nermbûn û dirêjbûna pêgirek û rehên gewde ye.

#### **3- TEVGERÊN BEJINZIRAVIYÊ:**

**25 xulek**

Pêkanîna rahênanên waneya bejinziraviyê, ji bo qezenckirina berjengên şengbûnê, bidesxistina nermbûnê, taybet in. Ji bo masûlke û gihikan, avakirina lihevhatina tevgerî û bidesxistina derûniyeke baş in.

## BEJINZIRAVÎ (1)

### 1- GERMKIRIN:

\* Em gewdeyê xwe bi tevgerên li jêr baş germ bikin.

Meş ➡ beza hêdî ➡ beza xwirt.



\* Piştî em hin rahênanên vezlandina gewde pêkbînin.



## 2- RAHÊNAN:

\* Em li wêneyên li jêr binêrin û mîna wan bikin:

1



### Rewşa şemitandinê

Ji van tevgeran pêk tê: Rawestandin, kişandina gewde bi kêlekê de bi bilindkirina destan li kêlekê re, derzika piştê bi awayekî raste û nerîn li pêş e bi bêhinkişandinên dirêj re.

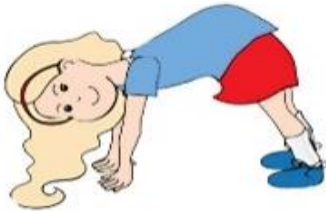
2



### Rewşa serçogê

Ji van tevgeran pêk tê: Rûniştina li ser çogê, dest li jor û pêşiya eniyê ye û zikê her du destan bi hev ve ye, dewsîna sîngê bi paş de, bi bêhinstandinên dirêj re.

3



### Rewşa pûrik

Ji van tevgeran pêk tê: Rûniştina li ser çar pêyan, kişandina newqê bi jor de, sekina ser tiliyên dest û ligan, çog bi paş de raqirtî û nerîn li paş e.

4



### Rewşa pirik

Ji van tevgeran pêk tê: Ramedandina ser piştê, gewde bi alîkariya ligan bi jor de tê bêlindkirin, dest li ser erdê, li kêleka laş dirêj kirî ne.

## Wane 2

### BEJINZIRAVÎ (2)

#### 1- GERMKIRIN:

\* Em gewdeyê xwe bi tevgerên li jêr baş germ bikin.

**Meş** ➡ **beza hêdî** ➡ **beza xwirt**



\* Piştê em hin rahênanên vezlandina gewde pêkbînin.



## 2- RAHÊNAN:

\* Em li wêneyên li jêr binêrin û mîna wan bikin.



1

### Rewşa avweşînikê

Tevgerên wê jî ev in: Rawestandin, paniyên her du lîngan bi hev ve ne. Bilindkirina destan li pêş û jora eniyê, zikê destan bi hev ve ye, nerîn li pêş e bi bêhinstandinên dirêj re.



2

### Rewşa qeyikên ba

Tevgerên wê jî ev in: Rawestandin, kişandina gewde bi kêlekê de û destlêdana lîngê kişandî bi destekî. Bi jor be bilindkirina destê din, kişandina sîngê bi paş de. bi bêhinstandinên dirêj re.



3

### Rewşa zarokê bicûk

Ji van tevgeran pêk tê: Rewşa ser çogê, rûniştina li ser paniyan û tewandina gewde bi pêş de, her du dest bi pêş de dirêjkirî ne û nerîn li pêş e bi kişandina bêhındanên dirêj re.



4

### Rewşa tîpa (L)

Ji van tevgeran pêk tê: Ramedandina ser piştê, bilindkirina her du lîngan bi dîwarekî ve, her du dest li kêleka laş sistkirîne û nerîn li jor e.



## Wane 3

### BEJINZIRAVÎ (3)

#### 1- GERMKIRIN:

\* Em gewdeyê xwe bi tevgerên li jêr baş germ bikin.

Meş → beza hêdî → beza xwirt



\* Piştê em hin rahênanên vezlandina gewde pêk bînin.





## 2- RAHÊNAN:

\* Em li wêneyên li jêr binêrin û mîna wan bikin.



1

### Rewşa Pêngiwîn

Ji van tevgeran pêk tê: Rawestandîna û panîyên her du lîngan bi hev ve ne, tewandîna destan bi panayî li pêş e, zîkê wan li pêşîya laş li hev in û bi bêhinkîşandinên dirêj re.



2

### Rewşa Fîl

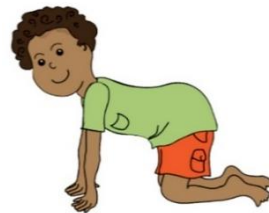
Ji van tevgeran pêk tê: Rawestandîna Xwarkirîna gewde bi pêş de, destlêdana tîliyên destan ji tîliyên lîngan re bi tevgera bêhinkîşandinên dirêj re.



3

### Rewşa Pisîkê

Ji rûniştîna li ser çar pêyan, dirêjkirîna destekî li pêş û lîngê dijberê li paş, piştî guhertîna alî, nerîn li pêş bi kîşandîna bêhinên dirêj re, pêk tê.



4

### Rewşa Gur

Ji rûniştîna li ser çar pêyan, kîşandîna sîngê bi jor de, rawestandîna li ser tîliyên destan kîşandîna bêhinên dirêj re û nerîn li pêş e, pêk tê.

## Wane 4

# BEJINZIRAVÎ (4)

## 1- GERMKIRIN:

\* Em gewdeyê xwe bi tevgerên li jêr baş germ bikin.

Meş ➡ beza hêdî ➡ za xwîrt.



\* Piştê em hin rahênanên vezlandina gewde pêkbînin.



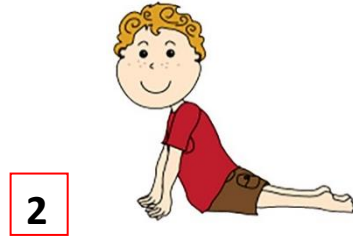
## 2- RAHÊNAN:

\* Em li wêneyên li jêr binêrin û mîna wan bikin.



### Rewşa Qazê

Ji rawestandina ser lingekî, tewandina gewde li pêş û bi destekî girtina lingê bilindkirî, destê din li pêş dirêjkirî ye û bi pabendbûna hevsengiyê û nerîna li pêş, pêk tê.



### Rewşa Fok

Ji paldana li ser zik, kişandina sîngê ber bi jor de, bi alîkariya destan ji gihika newqê re, kişandina bêhinên dirêj û nerîna li jor e, pêk tê.



### Rewşa xezalê

Ji rawestandina lingek li pêş lingê din, bi destan destlêdana lingê li pêş, tewandina gewde bi pêş de, nerîn li paş bi bêhinkişandinên dirêj re. Piştê guhertina ligan, pêk tê.



### Rewşa rûniştina rovî

Ji rûniştina dirêj, lingek li yê din tê pêçan piştê lingê pêçayî ji çogê ber bi sîngê ve tê kişandin û gewde bi aliyê lingê pêçayî ve tê zivirandin, enîşka dest dikeve çoga tewandî, bi kişandina bêhinên dirêj re.

## BEJINZIRAVÎ (5)

### 1- GERMKIRIN:

\* Em gewdeyê xwe bi tevgerên li jêr baş germ bikin.

Meş ➡ beza hêdî ➡ beza xwirt



\* Piştê em hin rahênanên vezlandina gewde pêkbînin.

## 2- RAHÊNAN:

\* Em li wêneyên li jêr binêrin û mîna wan bikin.



1

### Rewşa darê

Ji rawestandina ser lingekî, lingê din ji çogê tewandiye û paniya wî li ser çoga lingê din cih girtiye, dest ji enîşkê ve li pêşiya sîngê tewandî ne, nerîn li pêş e, bi pabendbûna hevsengiya laş, bi bêhnkişandinên dirêj er, pêk tê.



2

### Rewşa mar

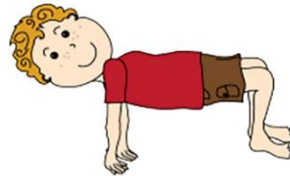
Ev rahênan ji paldana li ser zik û dest li pêş tên dirêjkirin, serî û mil bi jor de tên bilindkirin, nerîn li pêş û bi jor de ye, bi bêhnkişandinên dirêj re, pêk tê.



3

### Rewşa kursîya hejok

Ji rûniştina ser çar pêyan, bilindkirina lingekî bi paş û jor de û pabenbûn li ser terazûya laş, nerîn li pêş e.



4

### Rewşa masê

Ji ramedandina ser piştê, xwe girtina li ser destan û lingên ku ji çog tewandî ne. sîng bi jor de hatiye kişandin û nerîn li jor re pêk tê.

**BEŞA (6)**

**WERZİŞ Û**

**TENDURISTÎ**



## WERZIŞ Û TENDURISTÎ

**Waneya werziş û tenduristiyê di hindirê polê de, tê dayîn.**

**\* Naveroka waneyên werziş û tenduristî:**

**1- GERMKIRINA HINDIRÊ POLÊ: 5 xulek**

Ew komêk ji tevgerên hêsan û herikbar in ku xwendekar karibin wan di hindirê polê de pêk bînin.

Armanca wan çalakerina xwendekar û amadekirina gewde û derûniya wî ye, ji bo ji pêngavên waneyê re bibe bersiv.

**2- TENDURISTÎ: 15 xulek**

Beşê tenduristiyê di naveroka xwe de, li ser agahiyên li ser sûda ku ji werzişê dighêje pergala gewdeyê xwendekar û rengvedanên pozîtîv yê li ser tenduristiya wî ne.

**- Alîkariyên destpêkê:**

**a. Nasnameya alîkariyên destpêkê:**

Ew alîkariyên ku ji bo mirovê ku bûyerê pê re çêbûye û di rewşeke tengav de derbas dibe (rewşeke ji nişkave), tîrê pêşkêşkirin. Ew alîkarî jî jiyanê wî ji metirsiyê rezgardikin, heta ku bighêje cihê guncaw (nexexane, dermanxane).

## **b. Giringiya alîkariyên destpêkê:**

Ji ber giringiya alîkariyên destpêkê di xulekên destpêkê yên çêbûna bûyerê de, pêwîst e her kesê ku di civakekê de dijî, ji aliyê alîkariyên destpêkê ve xwedî agahî û serbor be. Ji ber ku beşekî mezin ji saxbûna kesê tûşbûyî (derbxwarî) li ser rêbazê alîkariya wî ya destpêkê ku pêwîst e bi awayekî rast were pêkanîn, dimîne,

### **3- XWARINÊN WERZIŞVAN: 10 xulek**

Di naveroka beşê xwarinên werzişvan de, navê cûreyên xwarinên ku ji bo gewde û pergalên wî xwedî sûdeke mezin e û ji bo mezinbûneke saxlem, alîkariyê dide wan.

### **4- LÎSTIK: 15 xulek**

Lîstik beşekî kêfxweşiyê di waneya werziş û tenduristiyê de çêdike; kêf û şahiyê di dilê xwendekaran de diçîne û wan çalak dike.

## WERZIŞ Û TENDURISTÎ (1)

### 1- TENDURISTÎ:

Werziş enirjiya dilê me pir dike û di gewde de gerîna xwînê sererast dike.

### 2- ALÎKARIYÊN DESTPÊKÊ:

Gelek caran dema ku zarok bi hev re dilîzin bi sedema tûşbûnê, bûyerên Xwînçûnê bi wan re derbasdibin. Pêwîst e em bizanibin çawa bi vê xwînçûnê re tekeldar bin.

#### a. Xwînçûna ji birînan:

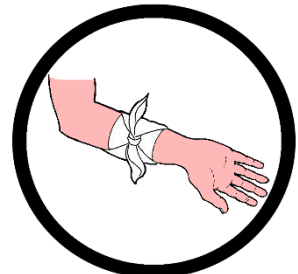
\* Alîkariyên destpêkê ji bo xwînçûna ji birînbûna gewde:



1



2



3

1- Paqijkirina cihê birînê.

2- Bi paçikekî paqij û qalind, dewsandina cihê ku xwîn jê tê, ta ku xwîncûn raweste.

3- Bi paçikekî girêdana cihê xwîncûnê, pêwîst e paçik ne şîrêzî be.

### **b. Xwîncûna ji poz:**

**\* Alîkariyên destpêkê ji bo xwîncûna ji poz:**



1- Tewardina gewde bi pêş de û ji bo xwîn venegere daqurtekê, serî bi pêş de tê tewandin.

2- Pêwîst e xwîna di dev û daqurtekê de neyê daqurtandin, lê belê bi rêya tifikirinê bê avêtin.

3- Pêwîst e deverên poz yên nerm, 5 xulekan ji bo rawestandina xwîncûnê, bi her du tiliyan **mezim û Hevderêsê** werin dewsandin.

4- Divê em pembo û tiştên wekî din derbasî pozê xwe nekin.

### 3- JI WERZIŞVANAN RE XWARINÊN BISÛD:

#### \* Hingiv:

Pergala sinerê xurt dike û pabendîye li pileyeke neguhêr ji enerjîyê di gewde de.



\* **Zeyta zeytûna:** Masûlke û gihikan ji qayimbûn û hişkbûnê diparêze û wan nermtir dike.



#### 4- LÎSTIK:

Lîstika bidûketina şûnê. Xwendekar li du komikên wek hev tîn belavkirin, li pêşiya her du komikan wêneyên şûna pê û destan bi awayekî tevlihev tîn dayîn. Lîstik bi nîşana mamoste dest pê dike, her carê xwendekarek ji komikekê derdikeve û hewil dide li ser şûnên heyfî bimeşe û bighêje dawiyê, bêyî ku di bidûketina şopê de şaş bibe.





## WERZIŞ Û TENDURISTÎ (2)

### 1- TENDURISTÎ:

Werziş hestiyên me saxlem dike û wan ji nexwşiyên mîna rizîbûna hestiyên û qerimandinê diparêze.

### 2- ALÎKARIYÊN DESTPÊKÊ:

Dema ku em bi hevalên xwe re dilîzin pêwîst e em tevgerên hişîk û zivir di lîstikê de bi kar neynin ji ber ku ew dibin sedema gelek tûşbûnên xerab. Ji wan tûşbûnên xerab, şikestina hestiyên me ne. Pêwîst e em bizanin çawa bi vê tûşbûnê re tekeldar bin.

#### \* Şikestina hestiyekî gewde:

**Em ê çawa nas bikin şikestin di hestiyên gewdeyê me de heye, ya na?**

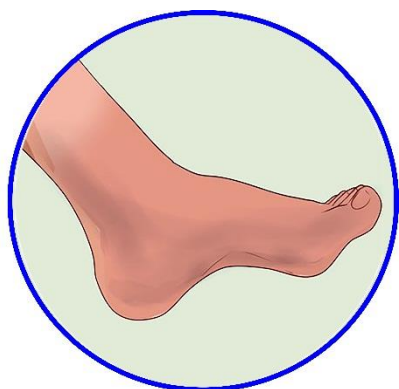
- 1- Êşeke xurt di cihê şikestî de heye.
- 2- Wermandin û şînbûna rengê cermê cihê şikestî.
- 3- Derketina cihê şikestî ji teşeyê xwe.

**\* Alîkariyên destpêkê ji bo Şikestina hestiyekî gewde.**

1- Cilên li ser cihê şkestî bêtî ku were livandin tîn rakirin.

2- Divê cihê şkestî neyê livandin û tevgera wî qeydkirî be.

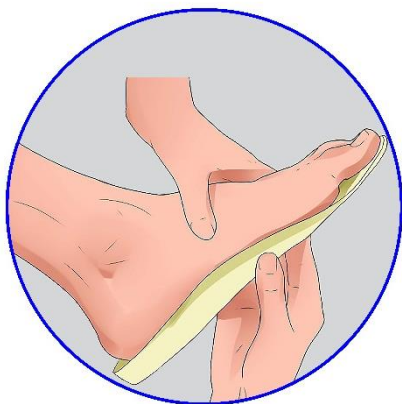
3- Divê tu xwarin û vexwarin ji bo kesê ku hestiyê wî şikestiye, beriya biçê gel bijîjk, neyên dayîn.



1



2



3

### 3- XWARINÊN JI WERZIŞVANAN RE BISÛD:

#### \* Mûz:

Ew piraniya pirsgirêkên pergala hilandinê çare dike, mîna zikçûn (navçûn) û berşoşkîbûnê ku ew jî bandoreke neyînî li kirina çalakiyên werzişî dikin.



#### \* Şîr:

Ew, ji bo deranîna jehrên ku di gewdeyê mirov de hene, dibe alîkar. Her wiha pergalên tevgerî yê gewdeyê mirov pêş dixê û pileya karîna wan ji bo pêkanîna çalakiyên werzişî bilind dike.



## 4- LÎSTIK:

### Lîstika wênesaz:

Mamoste her carekê sê xwendekaran derdixe ser depê.

Lîstik bi nîşankirina mamoste ji rewşekê û daxwazkirina xêzkirina wê rewşê, ji aliyê xwendekarên li ser depê, dest pê dike. Piştê xwendekar bi tevahî nerînên xwe li ser wêneyên xwendekaran didin.

**Mînak:** Wêneya li jêr wêneyê rûyekî devliken e.



## WERZIŞ Û TENDURISTÎ (3)

### 1- TENDURISTÎ:

Werziş gewdeyê me çalak dihêle, enerjî û ragirtina wî jî xwirt dike.

### 2- ALÎKARIYÊN DESTPÊKÊ:

Gelek caran zarok demên dirêj li ber tîrêjên rojê bi hev re dilîzin û enirjiyek pir xerç dikin, ev jî dibe sedema ku nexweşiya rojgerandinê bi wan re çêbibe.

#### a- Berjanên Rojgerandinê:

- 1- Bilindbûna pileya grmahiya gewde.
- 2- Pirbûna xwêdana gewde.
- 3- Sorbûn rengê çermê gewde.
- 4- Bêhindana bi lez di rewşa xwezayî de.
- 5- Serêşî.

**\* Alîkariyên destpêkê ji bo kesê ku bi nexweşiya rojgerandinê ketiye**

- 1- Birina nexweş ji bo cihekî hênik û bi sîk.
- 2- Pêwîst e nexweş were paldan û lingê wî hinekî were bilindkirin.
- 3- Pêwîst e em av û şerbetên wekîdin bidin nexweş.
- 4- Em paçên şilkirî deynin ser gewdeyê nexweş.
- 5- Em nexweş bibin nexweşxaneyê.



### 3- JI WERZIŞVANAN RE XWARINÊN BISÛD:

\* **Fêkî:** Ew bergiriya gewde xurt dikin û wî ji nexweşîyan diparêzin. Her wiha vîtamînên ku alîkariya avabûna gewde bi awayekî saxlem dike.



### Têbînî:

Her wiha vexwarina avê, pêdiviya gewde ji dermanan re kêr dibe û pileya saxlembûna wî bilind dike. Her wiha şûna ronên gewde ên ku di dema pêkanîna çalakîyên werzişî de winda dibin, digre.





## 4- LÎSTIK:

### \* Lîstika gotinên bê deng:

Xwendekarên polê li sê beşan tên belavkirin.

Lîstik bi derketina xwendekarekî li pêşberî beşa xwe dest pê dike û bilêvkirina gotinan bêy ku dengê xwe derxe berdewam dike. Pêwîst e xwendekarên beşa wî, gotinên wî nas bikin. Her 2 gotinan xwendekar tê guhertin. Beşê zû gotinên xwe nasdike tê pîrozkirin.



## WERZIŞ Û TENDURISTÎ (4)

### 1- TENDURISTÎ:

Werziş disiplînê li cem mirov xurt dike û dihêle ew karibe karînên xwe tekûz bike û alîkariyê bide derdora xwe.

### 2- ALÎKARIYÊN DESTPÊKÊ:

Dema ku zarok dilîzin, bi sedema ketinên xurt yan jî xercirina enirjiyeke pir hin bûyer bi wan re derbas dibin, hin ji van bûyeran, tengbûna bêhindanê yan jî fetsîn e. Divê ku em bizanibin çawa bi van bûyeran re têkildar bin.

### 3- NASNAMEYA FETSÎN Û TENGBÛNA BÊHINDANÊ:

Ew bûyera neçûna Oksîjenê ji bo pişan û pergala bêhindanê bi awayekî baş e.

**\* Alîkariyên destpêkê ji bo tengbûna bêhinê û fetisînê.**

1- Pêwîst e cilên teng ji ser sîngê û qirkê werin rakirin.

2- Em kesê nexweş bibin cihekî ku bayê wê paqij be û ji bo bêhindanê alîkariya wî bikin.

3- Divê beriya ku em bi bêhindana çêkirî rabe em pişt rast bibin ku nexweş bêhidanê nake.

4- Bi telefonê agahiyê bidin navenda alîkariyê.



1



2



3



4

## 4- JI WERZIŞVANAN RE XWARINÊN BISÛD:

### \* **Sebze:**

Sebze, ji vêtamîn û heyberên kanzayî yên sereke pêk tên. Ew bandoreke mezin li pêşxistina pergalên gewde, bi awayekî saxlem dike û li himberî nexweşîyan piştgiriye didin pergala berevaniya gewde.



## 5- LÎSTIK:

### \* Lîstika şanokirina bê deng:

Xwendekar li ser sê komikên wekhev tên belavkirin.

Mamoste ji her komikekê xwendekarekî nîşan dike. Jê dixwaze ku ew şanogeriyeke bê deng ji karekî yan jî, jêhatîbûneke nîşankirî, ji komika xwe re pêk bîne û hewl bide bi wan bide nasîn. Lîstik bi nîşana mamoste destpê dike.

Xwendekar piştî her şanogeriyeke tên guhertin. Şanogeriyeên komikan ji hev cûda ne.



# DI NAVBERA XWENDEKARAN DE RÊBAZÊN RÊKÛPÊKIRINA LEHENGIYAN

## 1- Rêbaza derketinê ji yek binketinê:

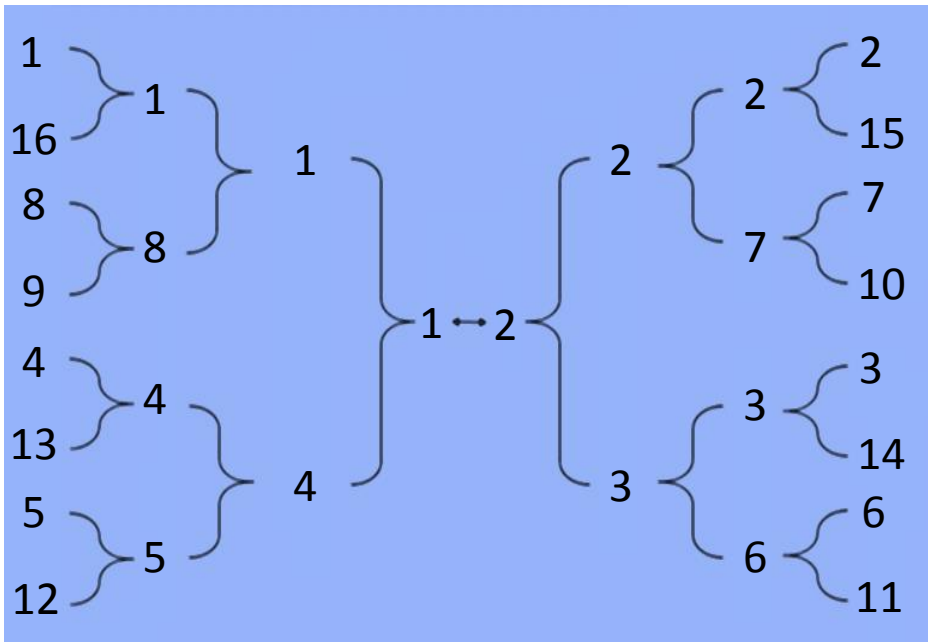
Ev rêbaz tê wateya ku tîma derçûyî, ji lehengiyê der dikeve û tîma serkeftî, di pêşberiya bidestxistina cama lehengiyê de, berdewam dike.

Ev rêbaz di van lehenigyan de tê bikaranîn:

a- Hejmara tîmên beşdar gelek bin.

b- heger dem ji lehenigiyê re sînorkirî be.

c- Lehengiyên ku di rojekê de tîna bi dawî kirin.





Di vî rêbazî de dadwerî û wekhevî di nava tîman de, nayê bidestxistin, ji ber ku pişek heye û dibe ku ew bikeve xizmeta tîmeke lawaz, ku ew bighêje pêvajoyên dawî yên lehengiyê, yan jî dibe ku du tîmên xwirt bikevin pêşberî hev û yek ji wan di pêvajoyên destpêkê de der bikeve, ji ber ku tîma bi bin dikeve ew ji pêşbaziyên dûr dikeve û derfet namîne ku ew xwe vegeerîne nav pêşbaziyê.

Hejmarên di tabloya li jêr de, weke tîmên di lehengiyê de beşdar, hatiye diyarkirin.

## **2- Rêbazê li hev vegeerandinê:**

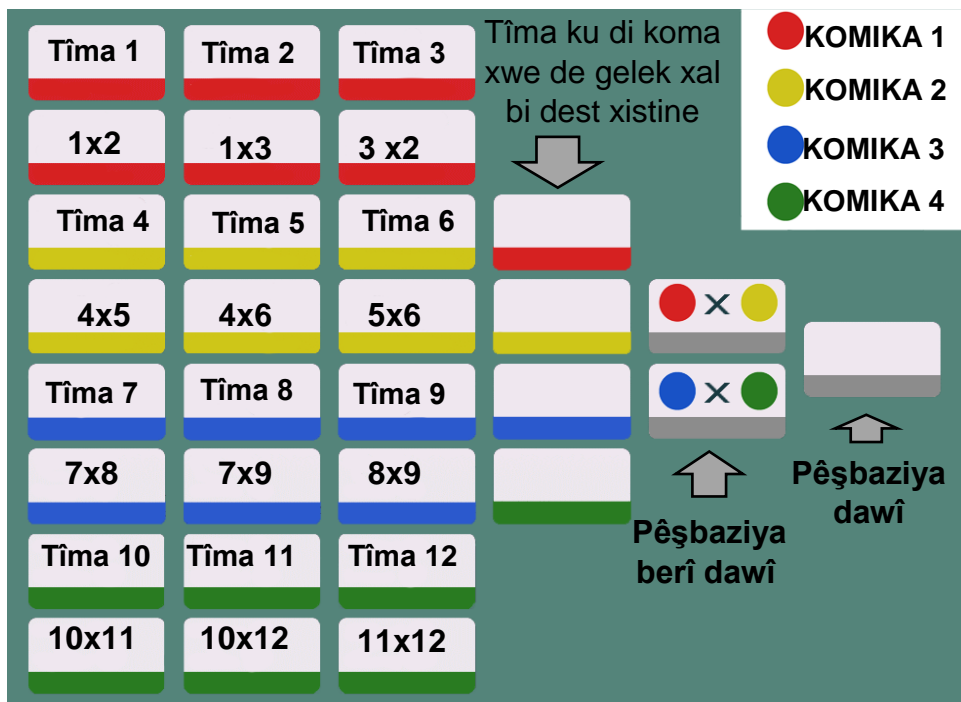
Di vê rêbazê de hemû tîmên beşdar tîmên pêşberî hev. Ev rêbaz di amedekirina lehengiyên de, ji rêbazên herî xwirt, tê naskirin. Ji ber ku dadwerî û wekhevî di nava wê de, li pêş e. Lê belê pêwîstiya wê bi demeke dirêj û karînen abûrî û mirovî ya pir heye.

### **\* Rêbazê carekê li hev vegeerandin:**

Di vê rêbazê de her tîmek bi hemû tîmên di komika xwe de li ser lîstikgeheke bê alî û carekê bi tenê tîmên pêşberî hev. Ew bi lihevvegeerandina komikan tîmên binavkirin. Tevlî vî tiştî, beriya lehengî dest pê bike, hejmara tîmên ku wê pêvajoya komikan derbas bikin, tîmên diyarkirin.



**\* Tabloya rêbaza carekê li hev vegerandinê:**



- Encamên derbasbûnê jî li gorî xalên ku ji aliyê tîmên beşdar ve, hatine bidestxistin, bi vî awayî wê werin belavkirin.

Tîma serkeftî 3 xalan bidest dixe.

Tîma hevkeş 1 xalê bidest dixe.

Tîma binkeftî tu xalan bidest naxe.