من دەتوانم! دەبمە وەڵاتییەکی باش

ئازاد، کاروان، زارا، نەشمیل و من

پرۆفیسۆر ئەمەندە کلینتۆن
ئێلڤیا ئەمێستی

کۆمەک© 2009

زانیاری دەربارەی خۆم

ناو:

ناونیشان:

ژمارەی فۆن:

ڕۆژی لەدایکبوون:

فێرگە:

شار:

وەڵات:

لە خوارەوە وێنەی خۆت بکێشە:

گەیشتن بە چارەسەری گونجاو

وەڵاتیی باش، ڕێڕەوی باش هەڵدەبژێرێت

ئێمە فێربووین: وچانێک دەگرین، خۆمان ئارام دەکەینەوە، بیر دەکەینەوە ئەوجا ڕەفتار دەکەین.

سکەهەناسە هەڵمژە

بژمێرە

بیر لە بابەتێکی گەش بکەوە

هەروەها فێربووین چۆن چارەسەری کێشەکانمان دەکەین

شی کردنەوە

پەسەند کردن

بەڵگە هێنانەوە

چارەی دیکە

چارەسەرەکان هەڵدەسەنگێنم بۆ ئەوەی باشترینیان هەڵبژێرم

ئایا کێشەی نێوان کاروان و ئازاد و زارا چییە؟

____

____

بیرۆکەبارانە!

ئایا چ ڕێگەیەک هەیە بۆ چارەسەر کردنی ئەم کێشەیەی نێوان زارا و ئازاد و کاروان؟

با پێکەوە چارەسەرەکان هەڵسەنگێنین!

لە چارەسەرەکانی «بیرۆکەبارانە» کامیانت پێ باشترین بوو؟ بۆچی؟

لەم خانانەی خوارەوەدا، وێنە بکێشە دەربارەی کێشەیەک و چارەسەرەکەی ئەو کێشەیە، پاشان لە خانەکانی خوارەوەدا پێشنیاز و هەڵسەنگاندن بنووسە.

چارەسەری باش

مەرجەکانی چارەسەری باش

ئاسوودەیی: هەموو کەس ئاسوودە بێت

ئایەتی: هەموو کەس شاد بێت

ماف: هەموو کەس بەشدار بێت

سوود: کاریگەر بێت

ئاسوودەیی

ئایەتی

ماف

کاریگەری هەیە

بارودۆخەکە هەڵسەنگێنە

زۆر گرنگە ڕاستی پەسەند بکەیت و لە پێشداوەری خۆت لا بدەیت

زارا پێی وایە هاوڕێکانی بەو پێدەکەنن، بۆچی وا تێدەگات؟

ئایا زارا دەتوانێت دڵنیا بێت لەوەی هاوڕێکانی بەو پێدەکەنن؟

بۆچی یان بۆچی نا؟

خۆت هێمن بکەوە، بیر بکەوە و ئەوجا چارەسەری ئەم کێشەیە بدۆزەوە

- زارا هەست بە ______________ دەکات، لەبەر ئەوەی پێی وایە هاوڕێکانی بەو پێدەکەنن.

- زارا بڕیاری داوە__________ بیر بکاتەوە، لەبەر ئەوە چەند جارێک سکەهەناسە هەڵدەمژێت، پاشان دەڵێت، «من دەتوانم __________ ئەم کێشەیە چارە بکەم».

- زارا بڕیاری دا پرسیار بکات: «ئەوە بە چی پێدەکەنن؟» پاشان لە هاوڕێیەکانی بیست کە ئەوان بە فیلمێکی کۆمێدی پێدەکەنین، نەک بە زارا.

- زارا چی فێر بوو لە وێڵ کردنی ئەو بۆچوونانەی لێیان دڵنیا نییە؟

____

____

زۆر گرنگە خۆت لادەیت لە بۆچوونێک لێی دڵنیا نیت، وێڵی بکە. جار هەیە مرۆڤ بێ ئەوەی زانیاریی تەواوی هەبێت لێک دانەوەی نادروستی لا پەیدا دەبێت. گەر بە دوای بیرۆکەی هەڵەدا بکەویت لەوانەیە ڕەفتاری ناجۆری لێ بکەویتەوە و هەستی بەرانبەر بریندار بکەیت.

دەتوانم سوود لە نیشانە و سەرەداوی لەشم وەرگرم بۆ ناسینەوەی هەستەکانی خۆم و ئەوجا بۆ دۆزینەوەی چارەسەری کێشە.

جگە لە نیشانە و سەرداوی لەش چی دیکە یارمەتیم دەدات کێشەکە دیاری بکەم؟

____.

بەرانبەر بدوێنە، قسەی لەگەڵ بکە.

بۆچی زۆر گرنگە ئارام ببینەوە، بیر بکەینەوە و گوێ لەیەکتری بگرین؟

بارودۆخ هەڵدەسەنگێنم

ڕاستی دەدۆزمە - بە هەڵهێنان نابێ

بۆ ئەوەی ڕاستی بدۆزیتەوە:

بەرانبەر بدوێنە و پرسیاری لێ بکە

پاشان، بێلایەنانە کێشەکە دیاری بکە

کەس سەرکۆنە مەکە، لەبری ئەوە هەوڵ بدە

چارەسەرێک بدۆزیتەوە سوودی هەموانی تێدا بێ.

بەرپرسایەتی

ئەو کەسانەی بەرپرسیاتی هەڵدەگرن، دەبێت هەست بە بەرپرسایەتی بکەن و ئەو کارانە بەئەنجام بگەیەنن کە داوایان لێکراوە، بەرپرسایەتی بە شانازییەوە وەربگرن. مرۆڤی بەرپرس، گورج و گەشبینە بۆ دەربازبوون لە بەربەست و کێشە. لە بەڕێوەبردن و گرووپکاریدا هونەرکارە.

دەبێت ڕێزی هەموان بگرێت.

📝 دوو خاڵ دەستنیشان بکە تۆ تێیدا بەرپرسایەتی هەڵدەگریت.

.1 ______________________________

.2 ______________________________

📝 دوو خاڵ دەستنیشان بکە لە ژیانتدا تۆ دەتوانیت کاریان لەسەر بکەیت بۆ باشتر هەڵگرتنی بەرپرسایەتیان.

.1 ______________________________

.2 ______________________________

📝 لە دایکوباوکت داوا بکە دوو نموونەت پێ بڵێن دەربارەی هەڵگرتنی بەرپرسایەتیی خۆت لە ماڵەوە.

.1 ______________________________

.2 ______________________________

📝 لە دایکوباوکت داوا بکە دوو نموونەت پێ بڵێن دەربارەی بەرپرسایەتی کە تۆ بتوانیت باشتریان بکەیت.

.1 ______________________________

.2 ______________________________

بەرپرس بە!

داستانی
«شاگردەکەی وەستای جادووگەر»

هەبوو نەبوو جادووگەرێک (سیحربازێک) لە قەڵایەکی گەورەدا دەژیا، هەموو کاتی خۆی تەرخان کردبوو بۆ جادوو، لەبەر ئەوە، ڕێگەی بە کەس نەدەدا بێتە سەرەدانی جگە لە دانیال – ی شاگردی خۆی. دانیال لاوێکی باڵابەرزی پێسترەشی بێئاگابوو لە پیشەی وەستا.

وەستای جادووگەر، بۆ گەڕان بە دوای گیا و ڕوەکی پێویست بۆ کاری خۆی، زوو زوو سەفەری دەکرد. بەر لە سەفەر، وەستای جادووگەر بە دانیالی دەگوت: «نەکەی نێزیکەی تاوەری کاری من بکەویت. بە هیچ جۆرێک دەست لەکتێبەکانم نەدەیت». ئەوجا ئەرکی پاک کردنەوەی قەڵاکەی پێ دەسپارد و پێی دەگوت: «دەزانم ئەم ئەرکە بەرپرسایەتییەکی گەورەیە بەڵام دڵنیام تۆ شایانی ئەو بەرپرسایەتییەی».

ڕۆژانی یەکەم دانیال کاری خۆی جێبەجێ دەکرد، پاش دوو هەفتە لە خاوێن کردنەوە ماندوو بوو. ئێوارەیەک بەسەر پلیکانەکاندا بەرەو تاوەری وەستا سەرکەوت. چووە ژوورێ و دیتی کتێبێک لەسەر مێز دانراوە تێبینی جادووگەرانەی لەسەرە. دانیال زۆری پێ خۆش بوو چونکە پێی وابوو ئەمیش دەتوانێ جادووی لێ ساز بکات.

کتێبەکەی خستە سەر «جاجمە ڕۆژهەڵاتییەکە» و لەسەر کورسییە دارینەکە دانیشت و دەستی دایە خوێندنەوە. دانیال لە هیچ وشەیەک نەدەگەیشت بەڵام بە دەنگی بەرز دەخوێندنەوە و نەیدەزانی ئەمانە وشەی جادووگەرانەن.

لە ناکاو سەتڵ و گەسکێک پەیدا بوون و ئاماژەیان دا کە لە خزمەتدان. دانیال کەمێک ترسا، بەڵام هاتەوە سەرەخۆ و بڕیاری دا سوودیان لێ وەربگرێت. بۆ خاوێن کردنەوە کۆشک دەبا ئاو

بێنێت و ئەو کارەش تەواو شەکەتی کردبوو. لەبەر ئەوە داوای لە سەتڵ و گەسکەکە کرد ئاو بۆ پەیدا بکەن.

سەتڵ و گەسک چەند جار هاتوچۆیان کرد و ئاوی پێویستیان ئامادە کرد. ئەوجا دانیال داوای لێ کردن بوەستن و ئیدی بەسە، بەڵام ئەوان تەنها وشەی جادووگەرانە تێ دەگەیشتن. گوێیان بە فەرمانی دانیال نەدا، بەردەوام ئاویان هێنا.

لە ماوەیەکی کەمدا ژوورەکە پڕ بوو لە ئاو، بە پلیکانەدا هاتە خوار و هەموو کۆشکی گرتەوە. ئاو هەتا گەرووی دانیال بەرزبۆوە، کەلوپەلی ئەزموونگەی کۆشک سەرئاو کەوتن و بە دەوری دانیالدا خولانەوە. دانیال هاواری کرد «فریام کەون».

دەستبەجێ وەستای جادووگەر پەیدا بوو. ئەو بەزمەی دی و خێرا بە چەند وشەیەکی جادووگەران فەرمانی دا و لە چەند چرکەیەکدا تەواوی بارودۆخ چاک بۆوە. ئەوجا وەستای جادووگەر ڕووی کردە دانیال و پێی گوت: «بەر لەوەی فێری جادوو بیت دەبێ فێری بەرپرسایەتی بیت!».

ئەم پرسیارانەی خوارەوە وەڵام بدەوە

- بۆ ماوەی چەند و بۆچی دانیال هەستی بە بەرپرسایەتی دەکرد بەرامبەر بە وەستای جادووگەر؟

- کەی دانیال لە بەرپرسایەتیی خۆی بەرانبەر وەستای جادووگەر دەرچوو؟

- بە دیدی تۆ بۆچی دانیال لە بەرپرسایەتی دەرچوو؟

- مرۆڤ گەر هەڵەی کرد، چی بکات باشە؟

- تۆ لە جێی دانیال بایت چیت دەکرد؟

هاوڕێی بەرپرس

چۆن بەرپرس دەبیت

ئازاد خەریکی ئەرکی ماڵەوەیەتی، تەلەفۆنی بۆ کاروان کرد و داوای لێ کرد بچن لە باخچەکە پێکەوە یاری بکەن، کاروان پێی خۆش بوو بەڵام هێشتا ئەرکی ماڵەوەی تەواو نەکردووە.

گەر ئازاد هاوڕێیەکی بەرپرس بێت چی بکات باشە؟

کاروان دەچێت هەتا بەشداری بکات لە جیا کردنەوەی فێرخوازان بەپێی توانایان، دەبێت ڕۆژی شەممە سەعات 6 ی بەیانی لە فێرگە بێت، بەڵام شەوی هەینی ئاهەنگی هەیە لەگەڵ هاوڕێکانی.

کاروان دەیەوێت سبەی، لە کاتی خۆیدا لە فێرگە بێت. بەڵام دەشیەوێت هەتا درەنگ لە ئاهەنگەکە بمێنێتەوە.

کاروان بۆ جێبەجێ کردنی بەرپرسایەتیی خۆی چی بکات باشە؟

___

___

___

زارا خەریکی پاک کردنەوەی ژوورەکەی خۆیەتی، نەشمیل دەچێت سەرەدانی دەکات و داوای لێ دەکات لەگەڵیدا بچێت بۆ سینەما، بۆ تەماشای فیلم.

دایکی زارا ڕازییە ڕێی بە زارا بدات بچێت بۆ تەماشای فیلمەکە بە مەرجێک ژوورەکەی پاک و خاوێن بەجێبهێڵێت.

دەبێت زارا چی بکات ئەگەر هەست بە بەرپرسایەتی بکات؟

____

____

____

سەلماندنی (ڕەنگدانەوەی) بەرپرسایەتی لە ڕەفتاردا

زارا و نەشمیل ماجیکەکانی فێرگەیان بردەوە ماڵ وێنەی پێبکێشن. ڕۆژی دوایی لە ڕێگەی فێرگە ماجیکەکانیان بزر کرد.
مامۆستا وایزانی ماجیکەکانیان لە فێرگە بزر بووە. بە فێرخوازانی گوت: هەتا ماجیکەکان نەدۆزنەوە، پشوو نییە!

زارا و نەشمیل هیچیان نەگوت!

1. کێشەکە چیە؟ ______________________________
.

2. کێ بەرپرسیارە؟______________________________ .

3. چی ڕوو دەدا گەر نەشمیل و زارا وەهای پێشان بدەن ئاگایان لەو باسەی ماجیک نییە؟
______________________________ .

4. لە بری فێڵ، نەشمیل و زارا چی بکەن باشە؟
______________________________ .

5. وەرن بیکەینە بیرۆکەبارانە، بیرۆکەی گەش و ناگەش دەربارەی ڕەفتاری نەشمیل و زارا تۆمار دەکەین:

____

______________________________ .

______________________________ .

6. گەر نەشمیل و زارا ڕاستگۆ بن هەست بە چی دەکەن؟

. ____

7. نەشمیل و زارا بۆ ئەوەی داوای لێبوردن بکەن دەڵێن چی؟

. ____

8. نەشمیل و زارا چی بکەن باشە؟

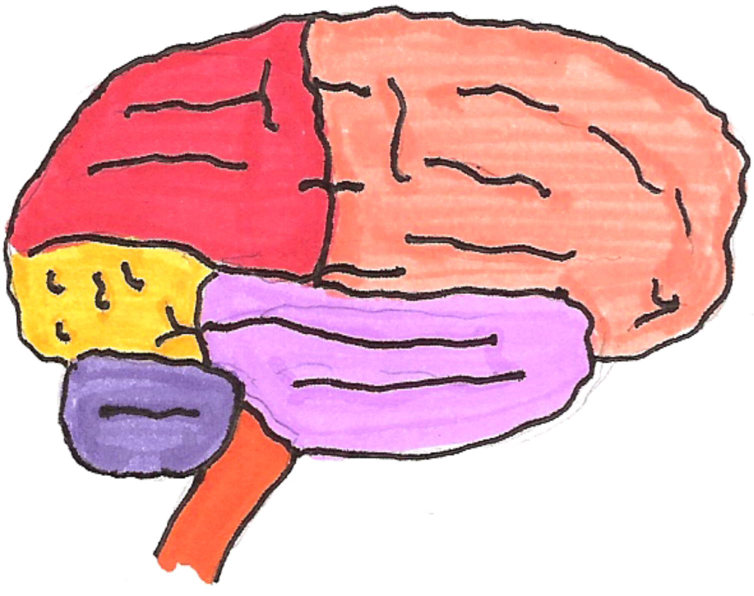
. ____

📝 چیرۆکێک بنووسە لە ئەزموونی خۆتەوە دەربارەی بەرپرسیاریەتییەکی خۆت بەرانبەر کێشەیەکی ڕووی دابێت.

بۆ نموونە/ کاروان تۆپەکەی ئازادی بزر کردووە. ئێستا لە دەرەوەی ماڵی خۆیان کار دەکات بۆ ئەوەی پارە پەیدا بکات تا بتوانێت تۆپەکە بۆ ئازاد بکڕێتەوە.

سیستێمی ناوەندی مێشک
و بەکارهێنانی ماددەی هۆشبەر
شیکاری کۆدەکان

دەکرێ سیستەمی ناوەندی هەست بکەین بە دوو بەشەوە، بەشی یەکەم مێشک، لەناو ئێسکی کەللەی سەردایە و بەشی دووەم دڕکەپەتکە. مێشک پێکهاتەیەکی دەماغە. مێشکۆڵە قەدی دەماغە. دەماغ لە دوو بەشی شێوە خڕ (نیوەگۆ) پێکهاتووە لای چەپ و لای ڕاست. هەر نیوەگۆیەک لە چوار بەش پێکهاتووە، پێشار (بەشی پێشەوە)، تەنیشتاری سەروو (بەشی لاتەنیشتی سەرەوە)، تەنیشتاری خواروو (*بەشی لاتەنیشتی خوارەوە) و پشتار (بەشی پشتەوە).*



گرنگیی مێشک

📝 ئەم کۆدانە بکەوە و بزانە مێشک چی پێ دەکرێت؟

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

پەستان ڕاگرتن، پارسەنگی و جووڵە: _ _ _ __ .
10 16 9 8

سووڕی خوێن، لێدانی دڵ، کۆنترۆڵی لێدانی دڵ: _ _ _ _ _ _ _ .
3 13 12 10 16 9 8

بیر کردنەوەی کورت و خێرا، تەرکیز کردن، بڕیاردان: _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ .
3 5 3 16 9 14 7 16 3 2

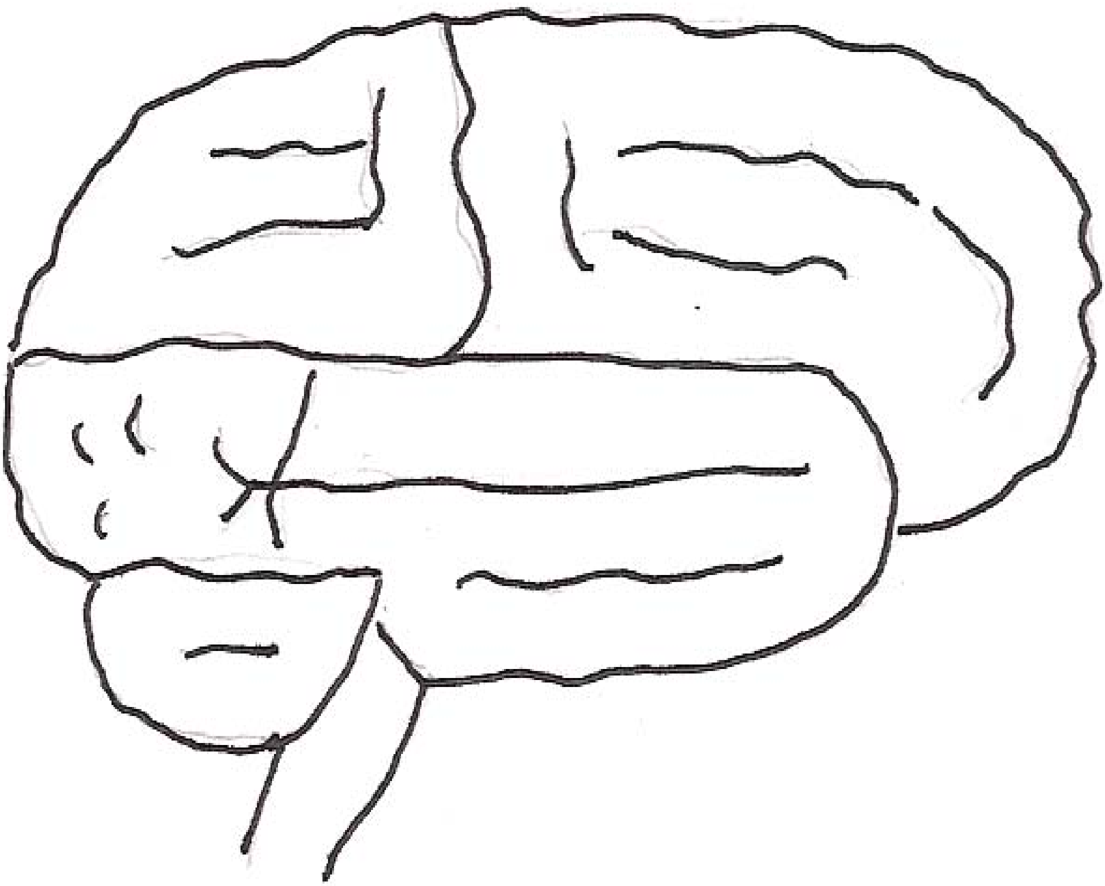
کاری هەست کردن جێبەجێ دەکات: _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ .
3 5 3 6 3 4 7 19 16 7 15 3 19 1 18 7 16 3 2

کاری بینین جێبەجێ دەکات: _ .
3 5 3 6 1 5 11 7 19 16 7 15 3 19 1 18 7 16 3 2

کاری بیستن جێبەجێ دەکات: _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ .
3 5 3 19 16 14 7 16 3 2

سیستێمی دەمار

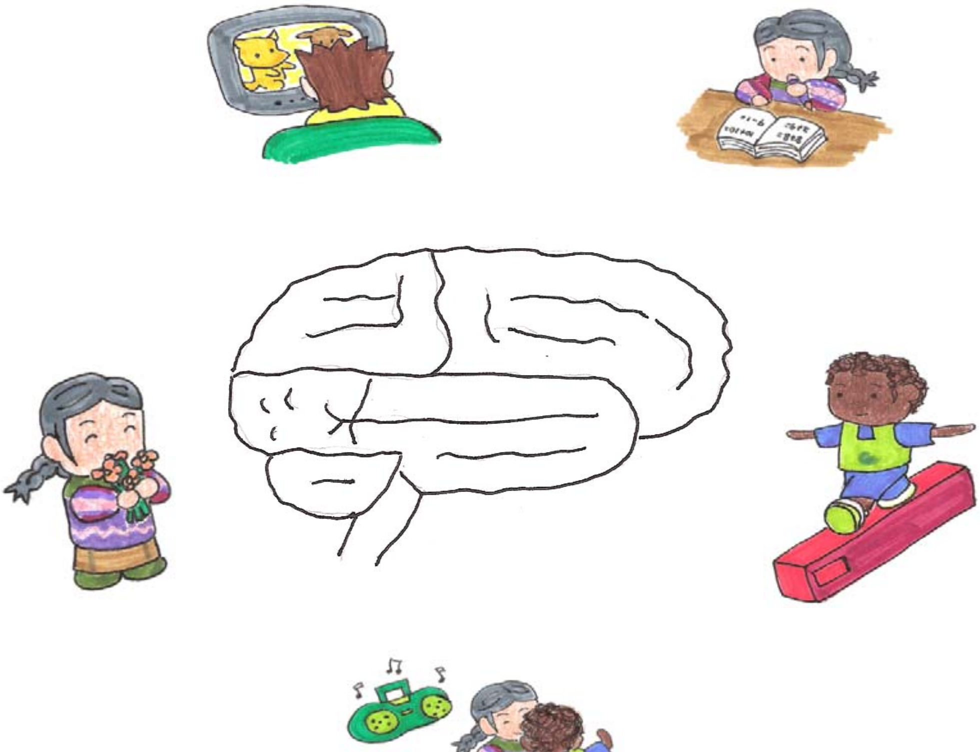
بەشەکانی سیستەمی دەمار بنووسە و پاشان ڕەنگیان بکە، بەو شێوەیەی لە سەرەوە ئاماژەی پێدراوە.



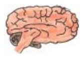
ئەرکەکانی سیستێمی دەمار

وێنە، نووسین، ئەو بەشەی مێشک، کاروان و زارا برادەرەکانیان بەکاری دەهێنن، کاتێک ئەمانەیخوارەوە دەکەن،

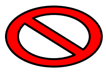
1. کاتێک زارا خەریکی شرۆڤەی ماتماتیکە.
2. ئازاد و زارا گویٚ لە مۆسیقا دەگرن، سەما دەکەن.
3. کاروان تەماشای تیڤی دەکات.
4. کەسێک بە مەبەستی ئارامبوونەوە هەناسەی قووڵ هەڵدەمژێت.
5. زارا گوڵی بۆ هاتووە و بۆنیان دەکات.
6. ئازاد خەریکی وەرزشێکە هاوسەنگیی گەرەکە.



دەرمان لە کۆمەڵگەدا

دەرمان ماددەیەکە کار دەکاتە سەر مێشک و کاروباری لەش ، و هەڵسوکەوتی مرۆڤ دەگۆڕێت. دەرمان دەکرێن بە دوو بەشەوە: قانوونی و ناقانوونی قەدەغەکراو.

دەرمانی قانوونی ئەم بەشانە دەگرێتەوە: **دەرمانی چارەسەر**، . **کۆفین** (لە چاو و قاوە دا هەیە)، **نیکۆتین** . نیکۆتین و کحول بۆ کەسانی گەورەساڵ قانوونییە بەڵام بۆ منداڵ و هەرزەکاران ناقانوونییە.

دەرمانی ناقانوونی  **لە هەموو کەس و لە هەموو هەلومەرجێکدا قەدەغەیە**. بۆ نموونە ماددەی هۆشبەری وەک مەریوانا و کۆکاین.

دەرمانی قانوونی : وەک دەرمانی چارەسەر سوودی بۆ مرۆڤ هەیە بەڵام چەند و چۆنی بەکارهێنای دەرمانیش دەبێت بە ئاگاداری و فەرمانی دوکتور بێت دەنا مەترسی دەبێت لەسەر ژیانمان.

بەکارهێنانی دەرمان و ئەنجامەکانی

دەرمان کاریگەریی هەیە لەسەر مێشک، لەش و ڕەفتار.
کار دەکاتە سەر تیژی و خاوی بیر کردنەوە و ئەویش
کار دەکاتە سەر توانای بینین، بیستن، هەست و تێگەشتن.
دەرمان کار دەکاتە سەر هەڵسوکەوتی مرۆڤ.

وا دەکەم داهاتووم پرشنگدار بێت
دەمهەوێت لە داهاتوودا کەسێکی چۆن بم؟

دەتەوێت لە ئایندەدا چۆن بیت؟ وێنەی ئایندەی خۆت لەم چوارگۆشەیەدا بکێشە.