



پەرۋەردەك ۋەرزىش (6-1) بىرەتتى

پەرۋەردەك ۋەرزىش (6-1) بىرەتتى

پ.د. شىنۇ زھار جەكىم

پروڧىسورى يارىدەدەر

د. شىنۇ زھار جەكىم

2024

چاپى يەكەم

2024

2024

پەرۋەردەھى ۋەرزىش

(1-6) بىنەرەتسى

نوسىنى

پروفېسسورى يارىدەدەر

دكتور شىۋا ۋاھىر جەكىم

مامۇستاي زانكۆي سلىمانى

ناوی کتیب : پەروردهی وهرزش (1-6) بنهرهتی

ناوی نوسەر : پ.ی.د شنۆ ظاهر حه کیم

تایپ و دیزاینی کتیب : نوسەر

بههرگی دهرهوه: ناران حسین

چاپخانه : چاپه مهنی دیکان-سلیمانی

نۆرهی چاپ و بههرگی: چاپی یه کهم

سالن چاپ : 2024

تیراژ : 1000 دانه

له بهرپۆه بهرایهتی گشتی کتیبخانه گشتیهکان ژمارهی سپاردنی (1790)

سالن (2024) ی پیدراوه

مافی له بهرگرتنه وهو دووباره چاپکردنه وهی تهنها بۆ نوسهره



پىشكەشە بە :

سەرجهە مامۇستايانى كوردستان

**پېشەكى:**

ھەمىشە سوپاس و ستايش بۇ خوداي گەرەو مېھربان، دروودى خودا لەسەر گيانى پاكى
پېغەمبەرى ئازىزمان (د.خ) يارو ياورانى تارۋژى دوايى. خوشخال و سوپاسگوزارم پېشەكى بۇ
بەرھەمىكى تىرى زانستىم دەنوسم، يەككە لە نوسىنە پىيوست و گىرنگەكان، كە ماوھىەكى زۆر لەھەول
و كۆشش و شەونخونى زۆردابووم بۇ تەواوكردىنى ئەم پەرتووكەم.

پەرۋەردە پىرۋسەيەكى فرەپەھەندە، سىستەمىكى گشتگىرو فراوان و بەردەوامە، بەيەككە لە
مىكانىزمەكانى مانەو و بەردەوامىي كەلتوورو زانىارى و شارستانىيەت دادەنرەيت، لەرېگەي
گواستەنەوھى كۆي فېكرو مەعريفەو كەلتوور بۇ نەوھى داھاتوو. ھېچ نەتەوھىەك يان كۆمەلگەيەك
ئاتوانىت لەگەل كاروانى شارستانى و پېشكەوتنى جىھان پەوتېكات و درېژە بەمانەوھى خۆي بدات،
ئەگەر خاوەنى پەرۋەردەيەكى بەھىزو پېشكەوتوو دىموكرات نەبەيت. دەتوانم بلىم پەرۋەردەي وەرژىش
يەككە لە ئامرازە سەرەككەيەكانى سىستەمى پەرۋەردە، چونكە لەم دەيانەي دوايىدا گىرنگى زياتىرى
پېدراو، بەھۇي فراوانبوونى بازەنى پىرۋسەي پەرۋەردەيى و پۆشنىبىرى، ئامانجى پەرۋەردەي وەرژىش
بەھىزكردىنى پىرۋسەي فېركردن و فېربوونە، لەرېگەي دروستكردىنى ئەلقەي پەيوھەندى نىوان بابەتى
تىۋرى و پراكتىكى، گىرنگىدان بە چالاكىي و كېپىكى وەرژىشەيەكان، ئەم پىرۋسەيەش بەشىۋەي ھەنگاو
بەھەنگاو دەرگىت، بەھاوكارى كەسانى پىسپۆر و بەئەزموون و مامۇستايان، تا بتوانرەيت بەھەولېكى
تەواوكارى سەرپەرشتى جېبەجېكردىنى پىرۋسەكە بكرەيت، چونكە ئەم وانەيە گىرنگى بەپراكتىزە
پەرۋەردەيەيەكان دەدات، بۇ ئامادەكردىنى كەسانىك لەرېگەي پېدانى ئەزموون و زانىارىي و ھاوكارى،
لە گەشەي تەواوى لايەنەكانى (جەستەيى، عەقلى، زەنى، تەندروستى، پۆشنىبىرى، كۆمەلەيەتى).

لە كۆتايدا... ھەموو نوسىنىك خالى ناپەيت لە كەمووكورتى و ئاستەنگ، سوپاسگوزارم بۇ ھەرتىبىنى
و پاسپاردەيەك كە نوسىنەكەم دەولەمەتەر و جواتر بكات. داواكارم لە خواي گەرە بەتېشۋىەكى پىر
خېر بۇ پۆژى دوايى لىمۋەرگىت، چاۋەرۋانى دەستى بەرزو دەروونى پىر لە نزاكانى خوینەرى ئەم
بەرھەمەم.

لەگەل رېژ و سوپاس

نوسەر





ناۋەرۋك

- بەرگ ۋە ناۋىشان 2-1
- دەستپىك 1
- ناسنامەى كىتپ 2
- پىشكەشكردن 3
- پىشەكى 4
- ناۋەرۋك 7-5
- سىستەمى پەرۋەردە 8
- گىرنگى سىستەمى پەرۋەردە 8
- پۇلى مامۇستا لەسىستەمى پەرۋەردە 9
- پۇسەى ۋە ۋەتەنەۋە لەسىستەمى پەرۋەردە 10
- پەرۋەردەى ۋەزىش 11
- بەماكانى گەشەپىدانى پەرۋەردەى ۋەزىشى 12
- بەھا كارامەيەكانى ۋەنەى پەرۋەردەى ۋەزىش 13
- بابەتى تىۋرىى پەرۋەردەى ۋەزىش 15
- چۇنىتى باسكردنى بابەتە تىۋرىيەكانى ۋەنەى پەرۋەردەى ۋەزىش لەقۇتابخانەكان 15
- يەكەم / ۋەزىش ۋە سودەكانى 18-16
- دوۋەم / خۇراك 26-19
- سىيەم / خەۋى تەندروست 28-27
- چۈرەم / ۋەزىش لە ژىنگەى تەندروست 30-29
- پىنجەم / پىداۋىستىيە ۋەزىشەكان 38-31



- 39 شەشەم / خواردنەۋە وەرزشىيەكان
- 40 ھەۋتەم / وەرزش ومېشك
- 41 ھەشتەم / وەرزش وماسولكە
- 42 نۆيەم / وەرزش ودل
- 43 دەيەم / وەرزش ۋەناسەدان
- 45 بابەتى پراكتىكى پەروەردەى وەرزش
- 45 خۆگەرمكردن ۋەيۋربوونەۋە لەۋانەى پراكتىكى پەروەردەى وەرزش
- 52-46 يەكەم / يارى تۈپى پى
- 58-53 دوۋەم / يارى تۈپى باسكە
- 65-59 سىيەم / يارى تۈپى بالە
- 72-66 چوارەم / يارى تۈپى دەست
- 79-73 پىنچەم / يارى گۆرەپان ومەيدان
- 84-80 شەشەم / يارى تىنسى سەرمىز
- 86 چالاكىى وەرزشى
- 86 ئامانچەكانى چالاكىى وەرزشى
- 87 يەكەم / وەرزشى بەيانيان
- 88 دوۋەم / كىبرىكىى وەرزشى
- 89 سىيەم / يارى شەترەنج
- 90 چوارەم / وەرزشى شاخەۋانى
- 93-91 پىنچەم / وەرزش لەگەل موزىك



94	شەشەم / جومناستىكى ھونەرى
96	ياريىيە بچووكەكان
96	ئامانجى ياريىيە بچووكەكان لەوانەى پەرۋەردىسى ۋەزىش
97	گىرنگى ياريىيە بچووكەكان لەوانەى پەرۋەردىسى ۋەزىش
118-98	لېرەدا باسى كۆمەلىك لە جۆرى ياريىيە بچووكەكان دەكەين، كە برىتىن لە
120	پلان ۋ ھەلسەنگاندن
120	ھەلسەنگاندن بۇ دانانى نمرەى قوتابى (1-6) بىنەرىتى
120	خىشتەى ژمارە (1) چۆنىتى ئەژمارکردنى نمرە قوتابى قۇناغەكانى (1-2-3) بىنەرىتى....
121	خىشتەى ژمارە (2) چۆنىتى ئەژمارکردنى نمرە قوتابى قۇناغەكانى (4-5-6) بىنەرىتى....
122	پلانى پۇژانەى پراكتىكى (ۋانەى پەرۋەردىسى ۋەزىش)
123	پلانى پۇژانەى تىۋرى (ۋانەى پەرۋەردىسى ۋەزىش)
124	پلانى سالانەى (ۋانەى پەرۋەردىسى ۋەزىش)
126-125	سەرچاۋەكان
128-127	ناسنامەى نووسەر



سىستېمى پەرۋەردە

پەرۋەردە چەمكىلى فرە رەھەندە، زۆرىك لەرەھەندەكانى ژيانى كۆمەلەيەتى ۋەئابورى

كۆمەلگا لەخۆدەگرىت، ئامرازىكە بۇ

چارەسەرکردنى كىشەۋگرفتە جىاۋازەكانى

ئىستا ۋ داھاتوو، ئاستى پەرۋەردەى تاك

لەھەر نەتەۋەيەكدا پىۋەرە بۇ ئاستى

پىشكەۋتنى ئەۋ نەتەۋەيە، چونكە

پەرۋەردەى پىشكەۋتوو ھىمايەكى

پىشنگدارە بۇ گەشەيەكى ھەمەلەيەنى تاك،

ئەمەش لەژيانى تاك ۋ بەھىزى كەسىتى ۋ

پەيۋەندىيە كۆمەلەيەتتەكان ۋ داپىژراۋى ۋ تەۋاۋكارى ھەست ۋ عەقل ۋ ھزىدا رەنگدەداتەۋە.



گىرنگى سىستېمى پەرۋەردە:

مەبەستى سەرەكى لەسىستېمى پەرۋەردە دەيەۋىت لەرېگەى پىرۋسەى خويندىنى

فەرمىيەۋە ئامانجەكانى لاي تاك ۋ گىروپەكان بەدىبەھىننىت، ئەم پىرۋسەيە ئامانجەلى گىشتىگىر

ۋ پىۋىستىيان بەكاتىكى زۆرە تا لاي قوتابيان بەدىبەھىننىت، بەپلەى يەكەم جەخت دەكەنە سەر

قوتابى، بۇئەۋەى كارىگەر لەسەر كەسايەتى تاكەكان بۇ ئاراستەى بەھاي نىشتەمانى ۋ ئاينى ۋ

نەتەۋەيى لايان دروستىكات.



پۇلى مامۇستىسى سىستېمىسى پەرۋەردىسى

مامۇستىسى بەبەرىسىيەر لە دروستىكىرنى ژىنگەيەكى بەرھەمدار لە فېركىردن ۋە فېرېوون دادەنرېت، ئەركى جېبەجېكىرنى پېرۇگرام ۋە شىۋازەكانى ۋەنەوتنەۋەيە لە سىستېمىسى خويۇندىدا، پۇلىكى بەرچاۋى لە بەشدارى پېرېپىدانى كۋالىتى بەرھەمى پەرۋەردىسى ۋە دەستىگىرتن بەسەر سىستېمىسى خويۇندى پەرۋەردىسى ھەيە، گونجاندنى بەپىي ئەۋ تايىبەتمەندىيەنى كە كۆمەلگا داۋايدەكات. بەنمۇنە ئەگەر باسى ئەركو پۇلى مامۇستىسى ۋەزىش لە قوتابخانىكان بېكەين، دەتۈنېن بېلىن: مامۇستىسى ۋەزىش بەرپىرسىيەرئىتەكى گەۋرەي لەسەر، چۈنكە بەرپىرسىيەر لە گەيشتن بەئامانجەكانى پەرۋەردىسى ۋەزىش، لەسەر بىنەماي پىگەياندنى نەۋەيەكى دروست لەلەيەنەكانى (جەستەيى، پۇشنىبىرى، دەرۋونى، كۆمەلەيەتى، دىيارىكىرنى كەسانى بەھرمەند)، ئەمەش پىۋىستى بەكاركىرنىكى دروست لەگەل قوتابى ۋە كارگىرى قوتابخانىكان دەبىت، بۇئەۋەي پەيۋەندىيەكى باش لەگەل ئۇرگانەكانى ۋەزىشى لە دەرۋەي ژىنگەي قوتابخانى دروستىكەن، بۇيە پىۋىستە مامۇستىيانى ۋەزىش دىلۋىزانە ئەركى بەرپىرسىيەرئىتى بەرامبەر كارگىرى قوتابخانىكان ھەبىت، لەسەر بىنەمايى خواستى بەرژەۋەندى گىشتى ۋە ئامادەكىرنى پىلانى چالاكىي ۋەزىشى ناخۇيى ۋە دەرەكى لە قوتابخانىكاندا، لەلەيەك بەپىي تۈنەيى گۆرەپانى يارى ۋە كەرەستەكان بگۈنجىت، لەلەيەكى تىر بلاۋكىرنەۋەي پۇشنىبىرى ۋە ھۇشيارى ۋەزىشى ۋە سەرپەرشتىكىرنى چالاكىي ناخۇيى ۋە پراھىنانى تىمەكانى قوتابخانى، ھەرۋەھا گىرنگىدان بەبەشدارىكىرنى لەئەھەنگە نىشتىمانىيەكان لەپىگەي كۇنسىرت ۋە فېستقال ۋە نەمىشى ۋەزىشى. ئەركى مامۇستىيى ۋەزىشە بەئاراستەكىرنى قوتابى بۇ ۋەزىگىرتى پەفتارى پەرۋەردىسى دروست ۋەچاندنى پۇخى ھاۋكارى ۋە يارمەتى، مامەلەكىرنى لەگەل ھەموو قوتابىيان بەشىۋازىك نەكىرنى جىياكارى لەنئۈنەندىدا، چاندنى پۇخى ۋەزىشى لە نىۋان تىپە ۋەزىشىيەكان ۋە ھاندانىيان بۇ قىۋلكردى شىكست لەۋ يارىيەنى كە تۈنەي ۋەزىشى بەزىيان ھەيە، ھاۋكات گىرنگىدان بەقوتابىيانى خاۋەن پىداۋىستى تايىبەت ۋە پىركىرنەۋەي پىداۋىستىيەكان بەئامادەكىرنى بەرنامەي تايىبەت بۇيان. كەۋاتە يەككە لە گىرنگىرتىن ئەركەكانى مامۇستىسى ۋەزىش پتەۋكىرنى پەيۋەندى نىۋان خۇدى خۇيى ۋە كارگىرى قوتابخانى ۋە قوتابىيان ۋە ژىنگەي دەۋرۋەيەر، لەسەر بىنەماي پىزىگىرتن ۋە مەمانەۋ خۇشەۋىستى دىلۋىزى.



پىرۇسەي ۋانەۋتەنەۋە لە سىستەمى پەرۋەردە

لە پىرۇسەي خويىندىن لە سىستەمى پەرۋەردەدا، پىيويستە مامۇستاۋ قوتابى ئەرکەكانى خۇيان جىبەجىبەكەن، بۇئەۋەي فېربوون ۋ فېركردن بەزانستى بىنەدبىرەيت، ئەۋىش:

➤ بۇ مامۇستا:

1-قوتابى ھاۋكارى مامۇستا لە جىبەجىبەكردنى پىرۇسەي ۋانەۋتەنەۋە ۋ گواستەنەۋە لە بىرۋەكەيەۋە بۇ بىرۋەكەيەكى تر دەكات.

2-قوتابى ھاۋكارى مامۇستا لە ھەلبىزاردنى رېگە ۋ شىۋازى گونجاۋى ۋانەۋتەنەۋە دەكات.

3-قوتابى ھاۋكارى مامۇستا لە ھەلبىزاردنى ئامراز ۋ شىۋازى گونجاۋى ھەلسەنگاندن دەكات.

4-قوتابى ھاۋكارى مامۇستا لە رېكخستىن ۋ دابەشكردنى كات بەگۈيرەي گىرنگى ۋ جۇرى ئەنجامەكانى فېربوون دەكات.

➤ بۇ قوتابى:

1-مامۇستا ھاۋكارى قوتابى دەكات، تابزانىت ئەۋەي لىيداۋاكرۋە فېرى بىيىت ۋ پۇلى خۇيى دىارىبىكات.

2-مامۇستا ھاۋكارى قوتابى دەكات، لە يادەيىنانەۋەي ئەۋەي پىشتىر فېرىكردوۋە، بۇ سوود ۋەرگىرتن لە فېربوونى نۇي، ۋاتە بەستەنەۋەي بابەتى نۇي بەبابەتە كۈنەكانەۋە.

3-مامۇستا ھاۋكارە بۇ ھاندانى قوتابى لە پىرۇسەي فېربوون ۋ گەشەسەندنى جەستەيى ۋ زەنى.

4-مامۇستا چالاكىي خويىندىنى قوتابى ئاراستەدەكات، لە ئامادەكردنى ستراتىرى ئەقلىانەي پىيويست ۋ گونجاۋ بۇ فېربوونى نۇي.

5-مامۇستا فېدباك بەقوتابى سەبارەت بەخويىندەكەي دەكات.



پەرۋەردى وەرزش

ئەگەر سەرەتا باسى وەرزش بىكەين، دەتوانىن بلىنن لە كۆمەلىك بىنەماو بەھاو كارامەيى و زانىارى و ئەنجامدانى پراكتىكى پىكھاتوۋە، بەگويىرى قۇناغەكان تاك لە پىرۇسەكەدا گەشەي پىدەدرىت و ۋەرىدەگىرىت، دەرئەنجام دەپىتە ھۆي باشتىبوونى جۆرىتى ژيان و پراھاتن و گونجان لەناو ئەو كۆمەلگايەدا كەتاكى تىدا دەش، لەسەر بىنچىنەي دارشتنى پىرۇگرامى زانىستى و كەسىتى و مەيى و گەشەپىدانى رەۋىشتى و بىرۋاۋەر بۇ تاك و كۆمەلگا. بۇيە ئەنجامدانى وەرزش بەشۋەي پىرۇگرام و بەرنامە بەيەكىك لە ھۆكارە بەھىزەكان دادەنرىت، كاريگەرى تەۋاۋى



لەسەر ھەموو سىكتەرەكانى ژيانى تاك ھەيە، بەجۆرىك دەتوانرىت بىنچىنەو بىنەماكانى ژيانى لەسەر داپىزىت، و باۋەرەخۇبوون لە پوۋبەپوۋبوۋەوى ترس و دلەراۋكى و خىرايى لە بىرىاردان و خاۋەن ھىزىكى بەھىز، ھەر كاتىك بەمشۋەيە بوو ئەۋا گەيشتن بەئامانجەكانى زياترە.

پەرۋەردى وەرزش پىرۇسەيەكە لە قۇناغە سەرەتايىيەكانى ژيانى تاك تابەرزىتىن ئاستى ژيان پىۋىستە، چونكە پەيپەۋكردنى ھەر جۆرە چالاكىي و ھونەرى لەماۋەي ژياندا گىرنگە بۇ باشتىكردنى داھاتوۋىيەكى گىشتى و ھەمەلايەنى تاك لەپوۋى (تەندروستى جەستەيى، تەندروستى دەروۋنى، پەيۋەندى كۆمەلەيەتى، پەرۋەردى دروستى،... ھتد). بۇيە پەرۋەردى وەرزش گىرنگىيەكى گەۋرەي بۇ تاك و كۆمەلگا لە زىادبوونى گەشەپىدانى تاك بەشۋەيەكى گىشتى و جەستەيەكى فىركارى زانىستى و شايستانە و پىر تەندروستى لە ھەموو لايەنەكانى (ماددى، عەقلى، كۆمەلەيەتى) ھەيە، پالپىشتە بۇ پىرۇسەي گەشەكردنى تاك لە قۇناغەكانى ژيان.



بىنەماكانى گەشەپىدانى پەرۋەردىسى ۋەزىش:

1-گەشەپىدانى پەرۋەردىسى: بىرىتپىيە لە پەرۋەردەكردنى تاك لەسەر بىنەماي پىزگرتن و وىژدان و پەۋشت و سۆزدارى و جوۋلەيى، چونكە پەرۋەردە كارىگەر لەسەر تاك دروستدەكات، بەھاۋشانى يەكتر و پىتمىكى ھاۋسەنگ كارى لەسەردەكات.

2-گەشەپىدانى جەستەيى: بىرىتپىيە لە ھاندان و برەۋدان بەباشترکردنى ئاستى جەستەيى تاك، بۇپىدانى جەستەيەكى پىكو پەيكەرى لەشىكى جوان، كۆتۈرۈلگۈردنى زىادبۈۋنى كىش و پارىزىكردنى جەستە لە نەخۇشپىيەكان.

3-گەشەپىدانى تەندروستى: بىرىتپىيە لە زىادكردنى تواناي تاك بۇ بەجىگەياندى ھەموو كارەكانى پۇژانە بەگوپىرەي تواناي جەستەيەكان، بايەخدان بەتەندروستى كۆئەندامەكانى لەش ۋەفرمانەكانيان.

4-گەشەپىدانى دەروۋنى: بىرىتپىيە لە دروستكردنى تاك بۇ پىكەيىنانى كەسىتى بەھىز و ھاۋسەنگى و شارەزاكردنى لە زانستەكانى دەروۋنى، دوركەۋتەۋە لە دەمارگىرى و شەپەنگىزى.

5-گەشەپىدانى پۇشنىپىرى: بىرىتپىيە لە پەرەپىدانى تاك بۇ بلاۋكردنەۋەي پۇشنىپىرى لەئاستى زانست و زانىارىيە دروستەكانى كۆمەلگا، يارمەتى فېربۈۋن و ۋەرگرتنى كارامەيىيە ۋەرزىپىيەكان دەدات، بۇ پەپرەۋىكردنى راھىنان و چالاكىيە جەستەيەكان، ھەۋلدانى تاك بۇ بەكارھىنانى كاتەكانى بىكارى لە كارو چالاكىيە بەرھەمدار.

6-گەشەپىدانى كۆمەلەيەتى: پەيوەندىيە كۆمەلەيەتيەكان يارمەتيدەرە بۇ فېربۈۋنى زۇرىك لەبەھاكان و نەرىتە كۆمەلەيەتيەكان، پابەندبۈۋن بەپىۋەرە گرنگەكان بۇ راھاتن و گونجاندى تاك لەناۋ كۆمەلگادا.



بەھارامەيىيەكانى وانەى پەرۋەردى وەرزش

بەھارامەيىيەكان بەيەككە لە كارە گرنگەكانى پرۆسەى وانەى پەرۋەردى وەرزش بەتايىبەت لەناو پۇلەكانى خويىندىن دادەنرئىت، قوتابى لەم قۇناغەى پەرۋەردەدا دەكرئە گرۇپ و پىكەو كاردەكەن، لىرەدا پىويستە يەككە لە قوتابىيەكان وەك سەركردەو ئەوانى تر وەك ھاوكارى سەركردە كارەكانىان يەككەن، پووەو ئامانجى كارەكانىان ئاراستەبەكەن، لەم ناوەندەى كاركرندى قوتابى ھەموو كارامەيى و ھۆكارەكانى تەكنەلوژيا وەگەردەخەن سوودى لىوەرەدەگرن، بۇ كۆكرندەوەى زانىارى و بەجىگەياندى لىكۆلىنەوەكانىان، بەئامانجى ساكاركرندى ئەو كىشانەى دىتە سەر پىگەى كاركرندىان، بابەتى كارى گرۇپ و كىشەكانى قوتابى گرنگيدانە بەكاركردن لەسەر بابەتى پەرۋەردى وەرزش بۇ ھەموو قوتابىيەكانى ناو پۇلەكە، بەلام ئەمانە لە ئەركى لىپرسراويدان، لەبەرئەوەى كىشەو بابەتى پەرۋەردى وەرزش فرە پەھەندە، كەواتە قوتابىان بەسەر چەند گرۇپ و ئەركىدا دابەشەبن، ھەر گرۇپكە بەگويرەى خشتەيەك كاتى ديارىكراو بەئاراستەى ئامانجەكەيان كاردەكەن، لە كۆتايدا دەرەنجامى كارى ھەموو گرۇپەكان كۆدەكرئەو و گەللە دەكرئەت و دادەپىژئەت، تا وەك پىشنىاربخريئە بەردەست بۇ كاركردن لەسەر باشتىن دەستكەوتەكان.





بابەتى تىۋرى



بابەتى تىۋرىسى پەرۋەردى ۋەرزىش

بابەتە تىۋرىيەكان گىرنگىيەكى تايىبەتى بۇ گەشەپىدانى لايەنەكانى (زانستى، تەندروستى، پۇشنىرى، كۆمەلەيتى) ھەيە، ھاۋكارە بۇ پەرەپىدانى قوتابى لەپروۋى پەرۋەردى ۋەرزىشنىرى، كاريگەرى لەسەر دروستىكرىن ۋە پىشكەۋتن لە كۆمەلگەدا دەپىت، بۇيە پىۋىستە لەسەر مامۇستايانى ۋەرزىش بابەتە ۋەرزىشپەكان بەشىۋازى تىۋرى ۋە سەردەميانە لەناۋ قوتابخانەكان بلىنەۋە، بۇئەۋە ھاۋكارىن بەگەياندنى زانست ۋە زانىارى تەۋاۋ بەقوتابيان ۋە بزىنن كە ئەنجامدانى ۋەرزىش چەند گىرنگە بۇ پتەۋكرىن ۋە بەھىزكرىن جەستەۋ بىيادنانى لەشولارىكى تەندروست ۋە بەدورىن لەنەخۇشپەكان.

چۇنىتى باسكىردنى بابەتە تىۋرىيەكانى ۋانەي پەرۋەردى ۋەرزىش لە قوتابخانەكان:

1- پىۋىستە مامۇستايانى ۋەرزىش لە ۋانەۋتنەۋەدا گىرنگى بەبابەتە تىۋرىيەكان بەدن، چۈنكە باسكىردنى ئەم بابەتانە بەدەرلەۋەي زانستى گىشتىيە ۋە بلاۋكرىنەۋەي پۇشنىرى ۋەرزىشپە، كاريگەرى بۇ زياتر ھەزۋ ئارەزۋى قوتابى بەۋانەي پەرۋەردى ۋەرزىش دەپىت.

2- پىۋىستە مامۇستايانى ۋەرزىش لە قوتابخانەكاندا بەتايىبەت قۇناغەكانى (يەك، دوو، سى) بىنەرەتى، بەشىۋەي چىرۇك ۋە پىشانىدانى ۋىنە ئەم بابەتانە باسبىكرىت، بۇئەۋەي قوتابى بەجۇشتر بىرواننە بابەتەكە ۋە زياتر تىگەشتىيان لەسەر بابەتە ۋەرزىشپەكان ھەپىت.

3- پىۋىستە بەگىرنگىيەۋە باسى بىنەماكانى گەشەپىدانى پەرۋەردى ۋەرزىش بۇ قوتابى بىكرىت، بەمەبەستى بىرەۋدانى زياتر بەم ۋانەيە ۋە خىستەنەپروۋى ئامانجەكانى.

4- پىۋىستە مامۇستايانى ۋەرزىش بابەتى پىراكتىكى بەشىۋەي تىۋرى بۇ قوتابى باسبىكەن، بۇئەۋەي لەكاتى پىراكتىزەكرىن ۋانەكە بەشىۋەي پىراكتىكى زانىارى تەۋاۋ لەسەر كارامەيى ۋە ياساكانى يارىيەكان ھەپىت.

5- گىرنگە سىمىنار لەلايەن مامۇستاي ۋەرزىش بۇ قوتابى ۋە مامۇستاي قوتابخانەكان ئەنجامبىرەت، بەمەبەستى زانىنى زياترى سوۋدى ۋەرزىش ۋە چۇنىەتى ئەنجامدانى.



ۋەزىش ۋە سودەكانى

ۋەزىش :

ۋەزىش پىكھاتوۋە لە كۆمەلەك جوۋلە، مەۋقە بۇ بەدەستەينانى جەستەيەكى تەندروست ئەنجامىدەدات، بەئامانجى بەرزكردنەۋەى توانايى ئاستى جەستەيان، تا لەشەيكى تەندروستيان ھەبىت، ھەندىكجار ۋەزىش بۇ چارەسەرى نەخۇشەيەكان بەكارىت، ۋەك نەخۇشى (شەكرە، بەزى كۆلستۇل، دل،... ھتە)، يان بۇ كەمكردنەۋەى ئازارەكانى، ۋەك (پشت، مل، جومگەكان،... ھتە).

بۇيە لە ئىستادا ۋەزىش گرنگىيەكى باشى لە جىھاندا پىدەدەرىت، لەلەيك بەئامانجى بەھىزكردنى جەستە، لەلەيكى تر بۇ دروستكردنى كەسانى بەھرمەند لەم بوارەدا، بەمەبەستى پىگەياندىن ۋە دروستكردنى يارىزان بۇ بەدەستەينانى ئەنجام ۋە بەرزكردنەۋەى ناۋى ۋلات.





سوۋدەكانى وەرزش:

- 1- يارمەتى بەھىزكردنى جەستەمان دەدات.
- 2- يارمەتى باشتىكردنى بارى دەروونىمان دەدات.
- 3- ھاۋكارە بۇ چارەسەركردنى ھەندىك لە نەخۇشىيەكانى لەش.
- 4- ھاۋكارە بۇ پىدانى تەندروسى باش بەلەش، لەنەخۇشىيە درىژخايەنەكان بەدوورماندەگرىت.
- 5- دەتوانىت لەرىگەى وەرزشەۋەبىيت بەكەسانى بەناۋبانگ، ۋەك يارىزانە بەناۋبانگەكان بناسرىت.
- 6- دەتوانىت لەرىگەى وەرزشەۋە خزمەت بەناۋ ناۋبانگى ۋلات بىكەيت، ۋەك (يارىزان) يان ۋەك (مامۇستاي وەرزش) قوتابى پەرۋەردە بىكەيت.
- 7- دەتوانىت وەرزش بەپىشە بىكەين، ۋەك راھىنەر يان لەشۋىنى فرۇشگاۋ كارگەى پىداۋىستى وەرزشى كارىكەين.

چۇن وەرزش بىكەين :

- پىۋىستە لەكاتى وەرزشكردندا پىۋىگرامى وەرزشى جىبەجىبىكەين، ئەۋىش:
- 1- پىۋىستە پۇژانە بۇماۋەى (10-15) خولەك وەرزش بىكەين.
 - 2- خواردنەۋەى بىرىك ئاۋ (پىش، كاتى، دۋاىي) وەرزشكردن.
 - 3- پىۋىستە وەرزش لەسەرخۇ ئەنجامبىرىت، دووربىكەۋىنەۋە لە ماندوۋكردنى زۇرى جەستە.
 - 4- پىۋىستە خەۋى پىۋىستمان كىرىت.
 - 5- پىۋىستە پاش تەۋاۋبۋىنى وەرزش، پاكىشان ۋە كىشان بە (قاچ، كەمەر، قۇل) بىكرىت، ھەناسە ۋەرگرتن ۋە دانەۋەى لەگەلدايىت.



بەدەن كۈچىنى كۈچەيتىش جەدۋىلى





دوۋەم/

خۇراك

خۇراك :

خۇراك ھۆكۈمەت سەھەكى ۋە بەھىزە بۇ بەردەۋاممانەۋەى مەۋقۇ لە ژياندا، خۇراكى تەندروست جەستەيەكى تەندروست ۋە ژيانىكى دور لە نەخۇشى بە مەۋقۇ دەبەخشىت. خۇراك گىرنگە بۇ بەھىزكەرنى جەستەيى مەۋقۇ، چۈنكە خۇراك ئاستى فرمانى ھەموو خانەۋە ئەندام ۋە ئۆرگانەكانى جەستە بەرز دەكاتەۋە.



سۈدەكانى خۇراك :

- 1-خۇراك پىۋىستە بۇ دابىنكەرنى وزەى تىكپاىى كارلىكى خانە.
- 2-خۇراك پىۋىستە بۇ دابىنكەرنى وزەى جوۋلە ۋە چالاكىيەكانى جەستە.
- 3-خۇراك يارمەتيدەرە بۇ بەھىزكەرنى چالاكىى سىستەمى بەرگى لەش.
- 4-خۇراك بەسۈدە بۇ بەرزكەرنەۋەى ئاستى زەنى ۋە تواناى مېشك.
- 5-خۇراك بەسۈدە بۇ كۆتەرۈل ۋە باشتەركەرنى كېشە دەروونىيەكان.



- 6- خۇراڭ يارمە تىدەرە بۇ چارە سەركردىنى جۇرى نەخۇشىيە كان.
- 7- خۇراڭ يارمە تىدەرە بۇ چارە سەركردىنى پىكانە ۋە زىشىيە كان.
- 8- خۇراڭ يارمە تى پاراستىنى پىلەي گەرمى جەستە دەدات.
- 9- خۇراڭ ھاۋكارە بۇ زىادىكىرىنى تۈنانى گەشەي لەش.
- 10- خۇراڭ يارمە تىدەرە بۇ دووبارە نۆيىكىرىنە ۋەي خانە كان.
- 11- خۇراڭ تۈنانى ماسۈلكە كان بەھىزو فراۋانترەدەكات.

پىكھاتەكانى خۇراڭ:

خۇراڭ لە چەند پىكھاتەيەك پىكھاتۈۋە، ئەۋانىش بىرىتىن لە:





1-كاربۇھىدرات :

كاربۇھىدرات بىر تىپىيە لە سادە تىرىن شىۋەى خۇراك كە لە رۈۋەكدا ھەيە، بەھۋى وزەى



خۇرەۋە دەستدەكەۋىت، دەۋلەمەتتىن جۇرى خۇراكە وزەى گەرمى بەمروۋ دەدات بۇ ئەنجامدانى كارى لەش، بېرىكى زۇر شەكر و نىشاستەى گىرنگى بۇ مروۋ تىدايە، كە دەتوانىت بەكارىبەھىنىت ۋەك سەرچاۋەى وزە، ئەو خۇراكەنى كە پىژەيەكى زۇر كاربۇھىدراتيان تىدايە، ۋەك (برنج، گەنم، جو)، پەتاتە،.... ھتد).

2-چەۋرى :

بىنچىنەى بەرھەمەننىانى وزەيە لە لەشى مروۋدا، بوۋنى چەۋرىيەكان بەپىژەيەكى دىارىكراۋ



لەخۇراكدا گىرنگىيەكى تايىبەتى ھەيە، ماددە چەۋرىيەكان دەتوانىت لەپىگەى رۈۋەكى يان ئاژەلى دەستبەكەۋىت، ئەو خۇراكەنى كە پىژەيەكى زۇر چەۋرىيان تىدايە، ۋەك (زەيتى زەيتون، گۈيۈ، فستق، باۋى،.... ھتد).

3-پىۋىتىن :

پىكھاتەيەكە لە ترشە ئەمىنىيەكان پىكىدىت، لەشى مروۋ ناتوانىت لە خۇيدا دروستىبكات،



لەپىگەى خۇراكەكانەۋە دەستىدەكەۋىت، ئەو خۇراكەنى كە پىژەيەكى زۇر پىۋىتىن تىدايە، ۋەك (گۆشتى سور، ماسى، شىر، ھىلكە،.... ھتد).



4-خۇيى ۋە كانزىكان:

بىرىتتىن لەكۈمەلىك تەنى ناھەندامى كە لەسروشۇدا ھەن، زۆر سەرەكىن لە بىيادنانى



خانەكانى لەشدا، يەككە لە كارەكانى دەچىتتە ناو
پىكەتەنى ئىسك ۋە ددان ۋە پىكەستىنى كىردارى
دروستىكرىنى خۇراك، چەند جۇرىكى گىرگ
دەگىرەتە، لەوانە (كالسىيۇم، مەگنسىيۇم، پۇتاسىيۇم،
ئاسىن،... ھتە) .

5-قېتامىنەكان :



ماددەيەكى زۆر گىرگىن بۇ لەش ، سودىكى زۆرى
لە پاراستىنى تەندروستى مۇۋە ۋە نۇبۇنەۋەى
خانەكاندا ھەيە، لەشى مۇۋە تواناي دروستىكرىنى
نىيە، ئەۋ خۇراكەنى كە پىژەيەكى زۆر قېتامىنەكانى
تېدايە، ۋەك:

✓ قېتامىن(A): بەپىژەيەكى زۆر لە خۇراكەكانى، ۋەك: (شېرەمەنىيەكان، پۇنى گۈلەبەپۇژە،
كالەك، قەيسى، بېبەرى توون، مەدەنوس،... ھتە) ھەيە.

✓ قېتامىن(D): بەپىژەيەكى زۆر خۇراكەكانى، ۋەك: (ماسى، ھەندىك جۇرى قارچىك، زەردىنەى
ھىلكە، دانەۋىلە، جگەرى مانگا، تىشىكى سەروو بىنەۋشەيى،... ھتە) ھەيە.

✓ قېتامىن(E): بەپىژەيەكى زۆر لەخۇراكەكانى، ۋەك: (سپىناخ، ئاقۇگادۇ، باۋى، بىرۋىكى،
تۈۋى گۈلەبەپۇژە،... ھتە) ھەيە.

✓ قېتامىن(K): بەپىژەيەكى زۆر لە خۇراكەكانى، ۋەك: (كەلەرم، ئاقۇگادۇ، سپىناخ، ھىلكە،
شېرەمەنىيەكان،... ھتە) ھەيە.



✓ **فىتامىن (B):** بەرپىزەيەكى زۆر لە خۇراكهكانى، ۋەك: (ماسى سەلەمون، ھىلكە، تۆۋى گۈلەبەرۋە، گۆشتى مانگا، شىر، پاقىلە مەنىەكان، سەۋزە گەلدارەكان،.... ھتد) ھەيە.

✓ **فىتامىن (C):** بەرپىزەيەكى زۆر لە خۇراكهكانى، ۋەك: (بىبەرى شىرىن، بىرۈكىلى، قەرنابىت، كىۋى، مانگۇ،.... ھتد) ھەيە.

6- ئاۋ :



ئاۋ نىزىكەي لە (60%-70%) كىشى لەشى مەۋقۇ پىكەيئاۋە، گىرنگىيەكى تايىبەتى لە بەرپىۋەبىردىنى زۆرىك لە كىدارەكانى ئاۋ لەشدا ھەيە، بەشدارى لە زۆرىك فرمان ۋ كىدارەكانى لەشەكات، ئاۋەندىكە بۇ جۇلان ۋ گۈاستىنەۋەي ھەموو شەلى لەش.

جۈرەكانى خۇراك :

1-خۇراكى تەندىروست:

خۇراكى تەندىروست سەرجاۋەي سەرەكى بەھىزكىردىنى جەستەن، پىۋىستە مەۋقۇ خۇراكى تەندىروست ۋ ھاۋسەنگ ھەلپىزىت، چۈنكە تۈۋانى دابىنكىردىنى بەھى خۇراكى ۋ وزەي پىۋىستىان بۇ جەستە ھەيە، كاتىك مەۋقۇ پىزەيەكى گۈنجاۋ لە خۇراكى ھاۋسەنگ دەخوات، كارىگەرى ئەرپىنى لەسەر تەندىروستى گەشەي لەشەبىت، لەبەشكىكى زۆر لەنەخۇشپىيەكان دەپپارىزىت، بۇ نەمۇنە جۇرى خۇراكەكانى، ۋەك: (دانەۋىلە، پەلەۋەر، سەۋزەۋ مېۋە تازەكان، گۆشت، ماسى، ھىلكە، شىرە مەنىيەكان،.... ھتد).



بەزىنە خۇراكى تەندىرەست



2-خۇراكى ئاتەندىرۇست:

خۇراكى ئاتەندىرۇست يارمەتلى بەھىزكردن ۋ گەشەلى لەش نادات، زۇررىك لەو خۇراكانەلى دەيخۇين ئەگەر ھىچ بەھايەكى خۇراكييان تىدا نەبىت، ئەوا بەپىچەوانەو كىشەلى تەندىرۇستى لىدەكەوئىتەو، بۇ نەمۇنە وەك (خۇراكە خىراكان، خۇراكى پىژەلى بەرزى شەكر، خۇراكى چەورى ئاتەندىرۇست، خوارەنەو گازیەكان،....ھتد) .



بەوئىنە خۇراكى ئاتەندىرۇست



پىلانى سىستېمى خۇراك لە كاتى ۋەزىشكردن:

■ خۇراك لە پىش ۋەزىشكردن:

- پىيۈستە خۇراك پىش پىشپىشكى (2-3) كاژىر بخورىت.
- خۇراك دەپىت بە پىي پىيۈستى بخورىت نەك زۆرۈ كەمى.
- نابىت ھىچ جۆرە خواردنە ۋە يەكى گازى و سۈيىر بخورىتە ۋە لە پىش ۋەزىشكردندا.
- خۇراك لە پىش ۋەزىشكردن پىيۈستە بەپىلەى يەكەم بىرىكى باش كاربۇھىدرات لەخۇبگىرىت، چونكە ھەرسكردنى ئاسانە و زو و بۇ ووزە دەگۇرىت.

■ خۇراك لە كاتى ۋەزىشكردن:

پىيۈستە لە كاتى ۋەزىشكردن تەنھا خواردنە ۋەى ئا و شەرىەتى فرىش و خواردنى ميوەكان بەكاربەئىرىت.

■ خۇراك لە دواى ۋەزىشكردن:

پىيۈستە لە دواى (1) كاژىر لە ۋەزىشكردن ژەمىكى سەرەكى خۇراك بخورىت.

تېپىنى

پىيۈستە لەسەر مامۇستايان لە كاتى باسكردنى بابەتى خۇراك بۇ قوتابى قۇناغەكانى (1-2-3) بنەرەتى، گىرنگى بەبەكارھىنانى وئەنە بدەن، چونكە لەم قۇناغەدا قوتابى لەكاتى باسكردن و پوونكردنە ۋەى بابەتەكە تواناى زەنى بۇ تىگەيشتن لەسەر وئەنە باشتەرە و پونترە.



خەۋى تەندروست

خەۋى تەندروست:

خەۋى يەككە لە گىرەتەن كەركەنى ئىيانى مەۋقە ، خەۋى تەندروست پۇلىكى سەركە لە گەشەۋ گەۋرەۋىنى مەندالان ۋە ھەرزەكاران ھەيە ، چۈنكى كەركەنى لەسەر دەردانى ھۆرمۇنى گەشە دەيىت .

خەۋى كەلىلى سەركەۋىنى ئىيانى مەۋقە ، بىنەمايەكى سەركە بىنەتەنەرە بۇ تەندروستى ، نەجامدانى چالاكىي ۋەرزىشى پۇژانە بەشۋەيەكى بەردەۋام ، بەسۋەدە بۇ بەھىزكەردى كۈنەندامەكانى (مەشك ۋە دل ۋە ماسۋەكە ۋە ھەناسەدان) ، ھۆكەرىشە بۇ چالاكەردى ھۆرمۇنى مەلاتۇنىن كە پەيۋەستە بەخەۋ ، بۇيە پەيۋەستە گىرەكى زىاتەر بەخەۋى تەندروست بەرەت ، تاكو لەپەۋى (جەستەيى ، دەۋۋىنى ، تەندروستى) بەشتەيت .





پىكىخستىنى سىستېمى خەۋى تەندروست:

بۇئەۋى خەۋى تەندروست بىكەين، پىۋىستە پەپرەۋى ئەم خالانە بىكەين:

- 1- پىكىخستىنى كاتەكانى خەۋ، بۇ نەمۇنە مىندالانى تەمەن (6-12) سالان پىۋىستىيان بە (9-12) كاژىر نوستن ھەيە.
- 2- كۆتۈرۈلگۈردى خەۋ، واتە دانانى كات و پىۋەرى دىيارىكراۋ بۇ نوستن، پابەندىبون بەكاتى ھەستان لە خەۋ.
- 3- پىۋىستە شۋىنى خەۋ پرووناك نەبىت، واتە خۆت بەدووربىگرە لەشۋىنى پرووناك لەكاتى خەۋدا.
- 4- دووركەۋتەۋە لە بەكارھىنانى تەكنەلۇژىيا و ئامپىرى ئەلكترونى، بەتايىبەت پىش نوستن.
- 5- كوزاندەۋە ھەموو ئامپىرە ئەلكترونىيەكان لەكاتى خەۋدا.
- 6- لەدۋاى خۋاردنى ژەمىكى قورس راستەۋخۇ نوستن تەندروست نىيە.
- 7- پىۋىستە بەلەينى كەمەۋە (4) كاژىر پىش نوستن لە خۋاردەۋە كافاين دووربىكەۋىتەۋە.
- 8- پاراستىنى ژىنگەيەكى تەندروست و ئاسۋودە لە ژوورى نوستن.
- 9- شتىنى ددانەكان پىش نوستن.



ۋەزىش لە ژىنگەى تەندروست

ۋەزىش لە ژىنگەى تەندروست:

ژىنگە ھۆكارىكى دەرەكى ۋە ماددى ۋە كۆمەلەيەتى ۋە شارستانى ۋە پۇشنىبىرىيە، بەرپرسىيارە لە ژيان، كارىگەرىيى لەسەر مەۋۇ بەگشتى ۋە ۋەزىشۋان بەتايىبەت ھەيە، چۈنكە پەيپەۋىكىردىنى ۋەزىش بۇماۋەيەكى دىيارىكراۋ گۇپانكارى لە جەستەى پەيپەۋەگەردا دروستدەكات، ۋەك دەبىنرەت جەستەى ۋەزىشۋانىكى جىناستىك جىاۋازە لە ۋەزىشۋانى بەزىكردنەۋەى قورسايى يان پاكردنەكان.

چۇن ۋەزىش لە ژىنگەى تەندروستدا بگەين:

بەھۇى پىشكەۋتنى زانست ۋە پىپوۋنى ھەموو شارەكانى جىھان لە جۇرەھا ئامىرى ۋەك (ئۆتۆمبىل، كارەبا، كارگەى پىشەسازى،...، ھتە)، پىسبۋنى كەش ۋەھۋاۋ بەزىبۋنەۋەى پىژەى گازى دوۋەم ئۆكسىدى كاربۇن زىادبۋە، ئەمەش كارىگەر لەسەر لەشى مەۋۇ بەگشتى ۋە



ۋەزىشۋان بەتايىبەتى دروستدەكات، چۈنكە بىرەك ماددى زىانبەخش تىكەل بەخوین دەبىت، دەرەنجام ئاستى تۋاناۋ خىرايى ۋە ھىز ۋە بەرگەگرتنى لەشى ۋەزىشۋان كەمدەكاتەۋە، بۇيە گىرنگە لەكاتى ئەنجامدانى ۋەزىشدا، ۋەزىشۋان لە ژىنگەيەكى كراۋەدا دور لەشۋىنە

گشتىيەكان پەيپەۋى جوۋلەۋ پاهىنان ۋە چالاكىيە ۋەزىشۋىەكان بگەن، بەنامانجى ۋەرگرتنى زۇرتىن بىرى ئۆكسىجىنى خاۋىن لە ھەۋايى ژىنگەيى تەندروستدا، ئاشكرايە پەيپەۋى ۋەزىشكردن لەلەين ۋەزىشۋان بەمەبەستى پاراستنى تەندروستى ۋە بەھىزكردنى جەستەيە.



بەگىشتى مەتەرىيەلەرنى پەسلىتىش ھەققىدە تەلەپلەر :

- 1- بىلەن بىرلىكتە تەلەپلەر (ئەنقۇلۇز، سىكچوون، پەتە، پەتە،... ھەتد).
- 2- دىرۇستىيەلىك مەتەرىيەلەر زىيەتلىك بىلەن بىرلىكتە تەلەپلەر (پەتە، پەتە،... ھەتد).
- 3- گەيەندى زىيەتلىك بىلەن بىرلىكتە تەلەپلەر (ھەتە، ھەتە،... ھەتد).
- 4- مەتەرىيەلەر بىلەن بىرلىكتە تەلەپلەر (ھەتە، ھەتە،... ھەتد).
- 5- دىرۇستىيەلىك ھەتە بىلەن بىرلىكتە تەلەپلەر (ھەتە، ھەتە،... ھەتد).





پىداگوگىيە ۋە تەربىيە

1- جەلپەۋەرگى ۋە تەربىيە:

جەلپەۋەرگى ۋە تەربىيە گىرەڭچىلىك تەبىئەت بۇ ۋە تەربىيە ھەيە، بەشىۋەك دىرۇستىراۋە كە نۇرتىن پارىزى ۋە تەربىيە دەكەت، لە پىكەنە ۋە تەربىيە ۋە تەربىيە بەدۋورىيە دەگىت، پىداگوگىيە ۋە تەربىيە بەپىي جۇرى پەيىنەن ۋە تەربىيە دەگۈرەت، ۋەك لە ھەندىك يارى يان كىپرەكەدا دەپىنەن ۋە تەربىيە كەلۋ يان چاۋىلىكەي تەبىئەت ۋە تەربىيە يان جەلپەۋەرگى تەبىئەت بەپىي جۇرى ۋە تەربىيە بەكاردەھىنەت، ۋە پىيۋىستە پۇشىنى كەلۋەلى ۋە تەربىيە لە كاتى مەشق ۋە پەيىنەن لەگەل كىپرەكەن جىۋاۋزىيەت، بەپىي جۇرى ۋە تەربىيە كەلۋەلى ۋە تەربىيە پىيۋىستە، لەگەل گۇرەنكارىيەكەنى كەش ۋە ھەۋادا بىگۇنچەت. ھەۋە ھەۋە يارىيەك پىساۋ ياساۋى تەبىئەت بەخۇ ھەيە، لە بىنچىنەدا ئەۋ ياساۋە بۇ پاراستىنى گىيەنى ۋە تەربىيە.

گىرەڭچىلىك ۋە تەربىيە:

- 1- پارىزى ۋە تەربىيە لە پىكەنە ۋە تەربىيە دەكەت.
- 2- پارىزى ۋە تەربىيە لە كاتى پىكەدەن ۋە تەربىيە دەكەت.
- 3- پارىزى لە پاراستىنى گىيەنى ۋە تەربىيە دەكەت .
- 4- پارىزى لە پەۋدەۋە كىپرەكەن دەكەت، ۋەك پاسكىلىسۋار كەلۋى تەبىئەت بەكاردەھىنەت.
- 5- پارىزى ۋە تەربىيە لە كاتى گۇرەنە كەش ۋە ھەۋادا (گۇرەنە ۋە تەربىيە) دەكەت.
- 6- ھەۋە بۇ باشكەرنە ئاستى ۋە تەربىيە لە كاتى ئەنجامدانى مەشق ۋە پەيىنەن ۋە تەربىيە.
- 7- بەرەنەنە كەلۋەلى ۋە تەربىيە بەپىي جۇرى يارىيەكە دەگۈرەت، بۇ نەمۇنە :
 ✓ كەلۋەلى ۋە تەربىيە مەلەۋەنى تەنك ۋە تەبىئەت، دەپىت لەگەل ئاۋدا بىگۇنچەت.
 ✓ كەلۋەلى جىمناستىك تەسك ۋە ئاسۋەيە، دەپىت لەگەل جۈۋەلى ماسۋەكەندا بىگۇنچەت.



بەيئەنە ھەندىك جلوبەرگى ۋەزىشى بەيئى جۇرى ۋەزىشەكان



(جلوبەرگى يارى تۇپى پى)



(جلوبەرگى يارى تۇپى باسكە)



(جلوبەرگى يارى تۇپى بالە)



(جلوبەرگى يارى تۇپى دەست)



(جلوبەرگى ۋەزىشى مەلەۋانى)



(جلوبەرگى پاسكىلسۋارى)



(جلوبەرگى يارى گۇرەپان ۋەمەيدان)



2- پىللاۋى وەرزشى:

پىللاۋى وەرزشى گىرگىيەكى تايىبەتى بۇ وەرزشىۋان ھەيە، بەكارھىنەنى گىرگە بۇ دورخستەۋەى وەرزشىۋان لەپىكان و لىكخشاندىنى جومگە و ئازارى ماسولكەكان، پىۋىستە پىللاۋى وەرزشى بەپىي جۇرى وەرزشەكە بەكاربەينىت، چونكە كاريگەرى لەسەر ئاستى پىشكەشكىردىنى چالاكىيە جەستەيەكان و ئەنجامە وەرزشىيەكان ھەيە، لە پۈۋى دەرونيەۋە دەۋرىكى كارا بۇ كەمكىردنەۋەى پەستانە دەرونيەكان دەبينىت.

گىرگى پىللاۋى وەرزشى:

- 1- دورخستەۋەى وەرزشىۋان لە پىكانەكان .
- 2- پارىزى لە لىكخشاندىنى جومگەكان و كەمكىردنەۋەى ئازارى ماسولكە دەكات.
- 3- ھاۋكارە بۇ باشكىردىنى بارى دەروۋنى و كەمكىردنەۋەى فشارى مېشك.
- 4- پارىزى لە پىيەكان و پىست و تووشبوۋن بەبرىنداربوۋن دەكات.
- 5- جۇرى پىلاۋە وەرزشىەكان بەپىي يارىيە وەرزشىەكان دەگۈپىن، ھەر پىلاۋىكى وەرزشى تايىبەتمەندى بەپىي جۇرى يارىيەكە ھەيە.



بەۋىنە ھەندىك پىللاۋى ۋەزىشى بەپىي جۇرى ۋەزىشەكان



(پىللاۋى يارى تۇپى پى)



(پىللاۋى يارى تۇپى باسكە)



(پىللاۋى يارى تۇپى بالە)



(پىللاۋى يارى تۇپى دەست)



(پىللاۋى ۋەزىشى ئاسايى)



(پىللاۋى يارى گۆرەپان ۋەمەيدان)

**3-تۈپى يارىيە ۋە تەربىيەكان:**

تۈپ كەرسەتەيەكى ۋە تەربىيە بۇ يارىيەكان لە ئىۋان دۈۈ تىپ يان دۈۈ كۆمەلە بەكار دەھىنەت، تۈپ لە پەۋى كىش ۋ قەبارەۋە جىۋازە لە يارىيەكان بۇ يارىيەكان تە دەگۈرەت.

ياساكانى بەكار دەھىنەت تۈپ:

1-تۈپى باسكە: لەم يارىيەكان تۈپ بۇ خال تۆمار كەردن لە سەبەتەى تىپى بەرامبەر بەكار دەھىنەت، ھەمۇ يارىيەكان دەتۈۋان تۈپ بەدەست بگرن، بەلام ناتۈۋان بەقاچ يارى پىيەكان.

2-تۈپى پى: لە تۈپى پىدا، تۈپ بۇ گۆل تۆمار كەردن لە تىپى بەرامبەر بەكار دەھىنەت، ھەمۇ يارىيەكان دەتۈۋان تۈپ بەقاچ بگرن، بەلام گۆلپارىز دەتۈۋان تۈپ بەدەست بگرن، ئەۋىش تەنھا لە ناۋچەى خۇيدا.

3-تۈپى دەست: لەم يارىيەكان تۈپ بۇ گۆل تۆمار كەردن بەكار دەھىنەت، ھەمۇ يارىيەكان دەست بەكار دەھىنەت نەبىت بەقاچ يارى پىيەكان، تەنھا گۆلپارىز نەبىت دەتۈۋان تۈپ گەرانەۋەى تۈپ لە ناۋچەى خۇيدا قاچ بەكار دەھىنەت.

4-تۈپى بالە: لەم يارىيەكان تۈپ بۇ خال تۆمار كەردن بەكار دەھىنەت، بەلام نەبىت تىپ لە سىجار زىاتر تۈپ لە ناۋچەى يارىيەكان خۇيدا يارى پىيەكان، ھەمۇ يارىيەكان دەتۈۋان تۈپ بەدەست ۋ قاچ لە كاتى يارىدا بەكار دەھىنەت.

5-تۈپى تىنسى (سەرمىز، سەرزەۋى): لەم يارىيەكان تۈپ بۇ خال تۆمار كەردن بەكار دەھىنەت، يارىيەكان بەرگى بەكار دەھىنەت رىكت لە تۈپ بۇ ناۋچەى يارىيەكان پەكەبەر دەداتەۋە، بەبى بەكار دەھىنەت قاچەكان.



بەيىنە ھەندىك تۇپى يارىيە ۋەزىشپەكان



(تۇپى پى)



(تۇپى باسكە)



(تۇپى بالە)



(تۇپى دەست)



(تۇپى تىنىسى سەرزەۋى)



(تۇپى تىنىسى سەرمىز)



4- يارىگا يارىيە ۋە تەربىيەگە:

يارىگا شوئىنەكە بۇ يارىيە ۋە تەربىيەگە، بەيىكەتەيەكى قات قات دەۋرە دراۋە، بەشۋەيەك دىزايىنكراۋە تا جەماۋەرو بىنەرانى يارىيەگە بىتۈنلەشۈپ شۈيىنە دابىنىشەن ۋە بۈەستەن بۇ سەيىرگەردەن ۋە بىنەينى يارى ۋە چالاكىي ۋە كىچىكىگە، شۈۋازو پىۋانەي يارىگاگە بەيىي جۈرى يارىيە ۋە تەربىيەگە جىاۋازە، ھەيەكەيان بەيىي ياساۋ پىساگانى دىزانى بۇ دەكرىت.

گەرنەكى يارىگا يارىيە :

- 1- كۆكەردەنەۋەي ستافى كارگىرى ۋە پاهىنەرو يارىزان، بەمەبەستى ئەنجەمدانى مەشق ۋە پاهىنان ۋە كىچىكى ۋە تەربىيەگە.
- 2- پاراستنى گىيانى ۋە تەربىيەشۈۋان لە كاتى درۈستبۈۋنى گەرنى ۋە ئالۋىيەگەنى ناۋ يارىگا.
- 3- يارىگا شوئىنە ئەنجەمدانى يارىيە ۋە تەربىيەگە بەشۋەي پىنەمايى ۋە ياسايى.
- 4- دابىنەكەردى پىداۋىستىيە ۋە تەربىيەگە ۋە پاراستنىان.
- 5- يارىگا شوئىنە كۆكەردەنەۋەي جەماۋەرو پىكەستەن بىنەرى يارىيە ۋە تەربىيەگە.



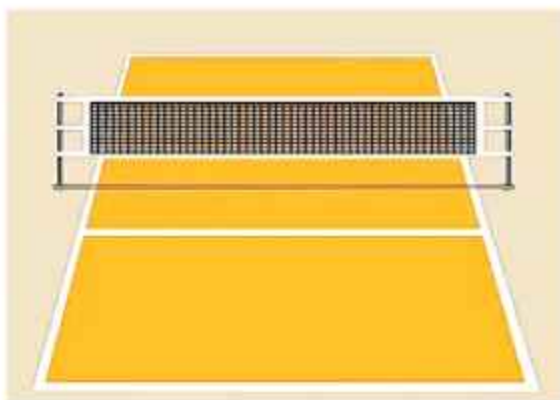
بەلۋاغ ھەندىك يارىگاى يارىيە ۋە تەربىيەكان



(يارىگاى يارى تۇپى پى)



(يارىگاى يارى تۇپى باسكە)



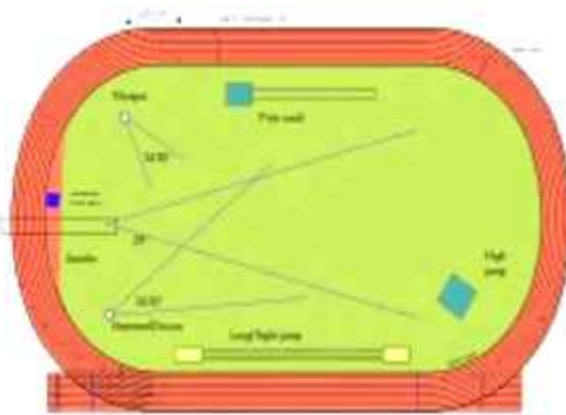
(يارىگاى يارى تۇپى بالە)



(يارىگاى يارى تۇپى دەست)



(يارىگاى تېننىس سەرمەن)



(يارىگاى گۆرەپان ۋە مەيدان)



خواردنەۋە وەرزشىيەكان

خواردنەۋە وەرزشىيەكان:

برىتتىيە لەو خواردنەۋانەي كە لە (پېش، كاتى، دوايى) وەرزشكردن لەلايەن وەرزشوان و كەسانى ئاسايى بەكاردەھىنرئىت، بەمەبەستى پېدانى وزە و زيادكردنى توانايى جەستە، پېويستە مندالان خواردنەۋە وەرزشىيەكان بەكارنەھىنن، چونكە كاريگەرى نەرينى لەسەر تەندروستيان دەبىت، باشترۋايە خواردنەۋە وەرزشىيەكان تا تەمەنى (16) سال نەخورىتەۋە.

ئايا پېويستە خواردنەۋە وەرزشىيەكان بەكاربەھىنرئىت ؟ :

ئەگەر پۇژانە بۇ چەند كاترئىرئىكى كەم وەرزشى سادە ئەنجامبەريت، ئەوا تەنھا خواردنەۋەي ئاو پېويستە، ئەگەر خواردنەۋە وەرزشىيەكان بەريژەيەكى زياد لە پېويست بخورىتەۋە ئالۆزى لە ريخۆلەو گەدە دروستدەكات، ھەندىكيان جگە لە ريژەيەكى بەريزى شەكر ماددەي كافائىن تىدايە، بۆيە لەدوا تىپەريبونى (20) خولەك لە خواردنەۋەي بەشئىكى زۆر شەكر



دەچىتە نىو جەستەو بەريزبونەۋەي شەكر لە خويندا پرودەدات، دەبىتە ھۆي فرېدانى ماددەي ئەنسۆلين، بەلام دواي تىپەريبونى (40) خولەك ھەموو كافائىنەكان لەلايەن جەستەۋە

دەمژرىن، جگەر شەكرى زياتر فرېدەداتە نىو بۆرييەكانى خوين، بەمەش بەرگري لەش بەسەر ئەو ماددانە دەكىشئىنەۋە دەبىتە ھۆي بەريزبونەۋەي فشارى خوين، بەلام دواي (45) خولەك جەستە بەرھەمىنانى دۇپامىن زياتردەكات، كە ھەستئىكى خۇشت پىدەدات، ۋەك پىگەيەك كەچۆن جەستە ۋەلامدەداتەۋە بۇ ھىروين، دەرئەنجام ئالودەي بەكارھىنانى ئەم جۆرە خواردنەۋانە دەبىت، دواي (60) خولەك لەش دروستكەرى شەكر دەكات، كافائىنەكان لەسەرخۇ دەست بەتەۋاۋوبون دەكات، ھەست بەھىلاكبون و گۆرانكارى لەسەر بارى دەروونى دروستدەبىت، بىتاقەتى و ئالۆزى لە مېشك دروستدەكات.



تەربىيە ۋە تەربىيە

تەربىيە :

تەربىيەنى مۇۋەپپەقىيەتلىك (10) بىلەن خانە دەمار پىكىراتتۇر، ھەممۇ كىشىلەرنى كۈتەندەمى دەمار لە ۋە تەربىيە ھەستەكانى ۋەك (تەربىيە، تەربىيە، تەربىيە، تەربىيە) تەربىيە، تەربىيە تەربىيە نىۋان چالاكىيى بىرۋەتتە ۋە كۈتۈرۈلگەننى لەشەكەت، ھەستەكانى نەۋەتتە.



تەربىيە ۋە تەربىيە بۇ تەربىيە :

- 1-تەربىيەدىن تەربىيە مۇۋەپپەقىيەتلىك چالاكىدەكەت، كىشىلەرنى ئەينى لەسەر خانەكانى تەربىيەكەت.
- 2-تەربىيە ھەستەكانى بۇ تەربىيەنى جۈۋەلەكانى لەش، چۈنكى خىرابوون ۋە كۈتۈرۈلگەننى كاتى ۋەلەمدەنەۋەت تەربىيەنى تەربىيە بۇ جەستەيە، يان تەربىيەۋە.
- 3-تەربىيە جەستە رادەھىيەت لەسەر مەشقى تۈندۈ تەربىيە، تەربىيە زىادبوونى تۈنەي خىرايى گەيەندى (تەربىيە، ھەتە).
- 4-تەربىيە يارمەتەيدەرە بۇ تەربىيەنى ھەستەكانى كىشىلەرنى جۈۋەلەيى نىۋان تەربىيە ۋە مەسۈلە.
- 5-تەربىيە يارمەتى تەربىيە دەتە، كەشۋەيەكى لاسىيە ۋە تەربىيە، ئەمەش ھەستەكانى بۇ خۇگۈنجاندىن مۇۋەپپەقىيەتلىك لە ھەممۇ بارۋەتتە سەختە.
- 6-تەربىيە يارمەتەيدەرە بۇ تەربىيەنى ھەستەكانى تەربىيە مۇۋەپپەقىيەتلىك.

وہرزش و ماسولکہ

ماسولکه :

پښکاته‌ی له‌شی مروّف زیاتر له 600 ماسولکه‌ی تڼدایه، نژیکه‌ی له 55٪ کیښی له‌شی که‌سیکی پیگه‌یشتوو پیکدینیت، ماسولکه له‌گه‌ل ئیسک پیکه‌وه به‌شداری هاوسه‌نگی را‌گرتنی ناوکه‌ی و ده‌ره‌کی له‌شده‌که‌ن.



سوۋدى ۋەزىش بۇ ماسىۋىكە:

- 1- وەرزش يارمه تيدهره بۇگه وره كىرگەن قەبارە و كېشى ماسولكه.
- 2- وەرزش يارمەتى زيادكردنى گرزبوونى ماسولكه بەگشتى دەدات، بەتايبەت لەكاتى ئەجامدانى چالاكىي جەستەيى.
- 3- وەرزش يارمەتى زيادكردنى ژمارەي مايتۆكۆندريا (مالە وزە) دەدات.
- 4- پاريزى لە خەزنكردنى وزە لەناو ماسولكه دەكات.
- 5- وەرزش يارمەتى هاوسەنگى و هامەهنگى لەننوان مىشك و ماسولكه دا دەكات.



نۆمەم/

ۋەزىش ۋەل

دل:

دل ئەندامىكى ماسولكەيى، قەبارەى دل ھىندەى مەشتى دەستە، ۋەك پەمپىك بۇ پالپىۋەنەنى خويىن بۇ ھەمۇو خانەكانى لەشو ۋەرگرتنى خويىنى گەراۋە پۇلدەبىننىت، دل دەكەۋىتە ناۋبۇشايى سىنگەۋە نىۋان ھەردوۋ سىيەكان، بەنزيكەى (5) سىم لە ناۋەراستى سىنگ كەمىك بەلەى چەپدا لارە، لەبەرئەۋە لەلەى چەپدا ھەست بەلىدانى دەكەين.



سوۋدى ۋەزىش بۇ دل:

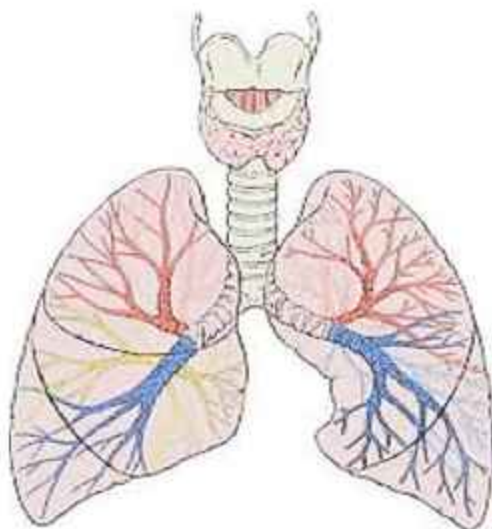
- 1- ۋەزىش ھاۋكارە بۇ چالاكەردنى سوۋى خويىن.
- 2- ۋەزىش ھاۋكارە بۇ بەھىزكەردنى دل.
- 3- ۋەزىش كاريگەرى لەسەرگەۋرەبوۋنى ژوۋەرەكانى دل ۋەئەستوربوۋنى دىۋارەكانى دل ھەيە.
- 4- ۋەزىش ھاۋكارە بۇ زىادىبوۋنى پالپىۋەنەنى بىرى خويىن بۇ دل.
- 5- دل خويىن بەسەر شەنەۋ ئەندامەكانى لەش دابەشەكات، بەپىيى جۇرى چالاكىي ۋەزىشى ئاستى (بەرز، مامناۋەند، نزم) دەگۈرپت.



ۋە تەربىيە ۋە تەنەسەدان

تەنەسەدان :

بىر تىپىيە لەپىدانى ئۆكسجىن بەخانەكانى لەشۇ پزىگار كىردىنى لە دوانەئۆكسىدى كاربۇن، ئۆكسجىن لە سىيەكانەۋە بۇ خانەكان و دوانەئۆكسىدى كاربۇن لە خانەكانەۋە بۇ سىيەكان دەگۈزىتەۋە.



سۈۋدى ۋە تەربىيە بۇ تەنەسەدان :

- 1- ۋە تەربىيە لە ھەۋايى پاكىزلاۋەدا، يارمەتى چالاك كىردىنى كۆنەندامى تەنەسە دەدات.
- 2- ۋە تەربىيە يارمەتى زىيادىۋونى تۈنەي سىيەكان لە گۈستەنەۋەي ئۆكسجىن بۇ خانەكانى لەش دەكات.
- 3- جۈۋلەي ۋە تەربىيە يارمەتى گۈستەنەۋەي گەياندنى زۆرتىن خۇراك و وزە بەماسۈلكە دەكات.
- 4- ۋە تەربىيە يارمەتى زۆرتىن كىردارى دۈۋبارە تەنەسەدان دەكات، ئەمەش وادەكات سىيەكان پاكىزلاۋە لەو گەردانەي كە لە ھەۋادا ھەن.
- 5- كىردارى تەنەسەدان بەپىي جۈرى ۋە تەربىيەكان دەگۈپىت، بۇ نەمۇنە لە پاكىردىنى ماۋەدرىژەكان، يارىزان پىۋىستى بە بەرگەگىرتىنى تەنەسەدانى زىاترە، ۋەك لە پاكىردىنى ماۋەكۈرتەكان .



بابەتى پراكتىكى



بابەتى پراكتىكى پەرۋەردى وەرزش

بابەتە پراكتىكىيەكان لەوانەى پەرۋەردى وەرزشىدا گرنگىيەكى تايبەتى بۇ قوتابى ھەيە، چونكە جوولەكان بەسوودە بۇ گەشەپىدانى لايەنەكانى (جەستەيى، تەندروستى، دەروونى، كۆمەلەيتى)، چالاكىيە وەرزشىيەكان يارمەتيدەرە بۇ بەھىزکردنى جەستە، پىدانى ھەستىكى خۇش و دەروونىكى ئارام بەقوتابى، كاريگەرى لەسەر خانەكانى مېشك و وزەى كۆكراوہى ناو ماسولەكانى لەش ھەيە، ئەمەش ھاوکارە بۇ سوتانى وزەيەكى زياتر.

خۇگەرمکردن ھىۋىرۋونەۋە لەوانەى پراكتىكى پەرۋەردى وەرزش:

قوتابى لە بابەتى پراكتىكى پىۋىستە پىش ئەنجامدانى جوولەو چالاكىيە وەرزشىيەكان خۇگەرمکردن بۇ جەستەيان بکەن، دواى تەۋاۋبون لە چالاكىيەكە ھىۋىرۋونەۋە ئەنجامىدات، بۆئەۋەى جەستە بگەرنەۋە بۇ بارى ئاسايى خۇى، كەۋاتە:

➤ **خۇگەرمکردن:** برىتييە لە كۆمەلەك پراھىنانى جەستە بۇ ھەموو بەشە جياۋازەكانى لەش لەپروۋى (فسيۇلۇژى، جەستەيى، دەروونى)، ھاوکارە بۇ خۇگونجاندىنى لەش لەسەر ئەۋ ئەرك و فرمانانەى لە كاتى پراھىنان و كىپرەكىكاندا ئەنجامىدەدات.

جۆرەكانى خۇگەرمکردن:

1-خۇگەرمکردنى گشتى: برىتييە لە كۆمەلەك پراھىنان بەشىۋەيەكى گشتى و جياۋاز بۇ ھەموو بەشەكانى لەش، بەمەبەستى بەرزکردنەۋەى ئاستى چالاكىيە و جەستەيى لەش .

2-خۇگەرمکردنى تايبەت: برىتييە لە كۆمەلەك پراھىنانى تايبەت بۇ ئەۋ بەشانەى لەش كە چالاكىيە و كىپرەكى پىدەكرىت، بەمەبەستى بەرزکردنەۋەى ئاستى جەستەو ماسولەكە.

➤ **ھىۋىرۋونەۋە:** برىتييە لە گەرانەۋەى جەستە بۇ بارى ئاسايى خۇى، لەدواى كۆتايى ھاتنى پراھىنان و چالاكىيە جەستەيى، ئامانجى كەمکردنەۋەى فرمانە فسيۇلۇژىيەكانى ھەموو كۆنەندامەكانى لەشە .



يەكەم/

ياري تۇپى پى

تۇپى پى :

تۇپى پى بەيەككە لە يارييە پىر چىژۇ خۇشەكان بۇ قوتابىيان دادەنرەت، بەحەزۇ ئارەزوويەكى زۇر و بەپەرۋشەۋە بۇ فېربوونى ياري تۇپى پى ھەلەدەدات، ئەم يارييە ئارامبەخشە، تواناي قوتابى پەرەپىدەدات، مەمانە بەخۇبوونيان زىادەدەكات، وزەي ئەرىنى و دلخۇشى و خۇشەويستى بلاۋدەكاتەۋە.



چۇنىتتى شىۋازى جىيەجىكرەنى كارامەيى تۇپى پى:

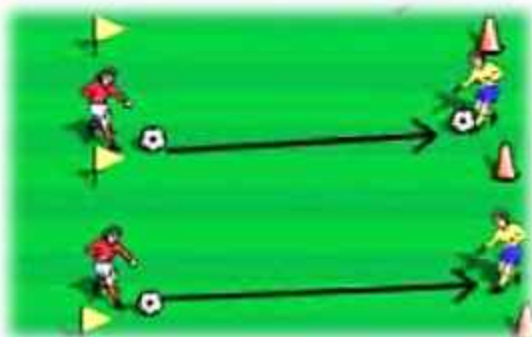
شىۋازى فېركردنى كارامەيى تۇپى پى قوتابى لە قۇناغەكانى بىنەرەتى پىۋىستە جىياۋازىيەت، چۈنكە لەم تەمەنەدا قوتابى حەزۇ ئارەزوويەكى زۇرى بۇ يارييەكە ھەيە، بەلام تواناي جەستەيى و ھىزى ماسولكەكانى كەمتەر، بۇ جىيەجىكرەنى كارامەيى تۇپى پى پىۋىستە پەپرەۋى ئەم ھەنگاۋانەي خوارەۋە بىكەين:



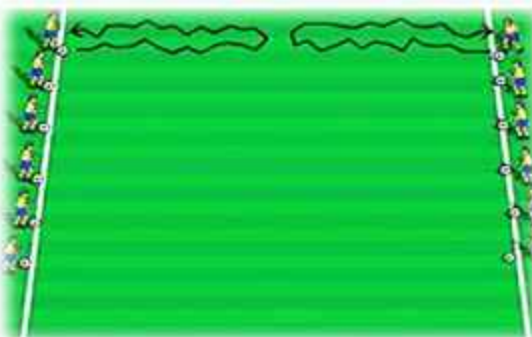
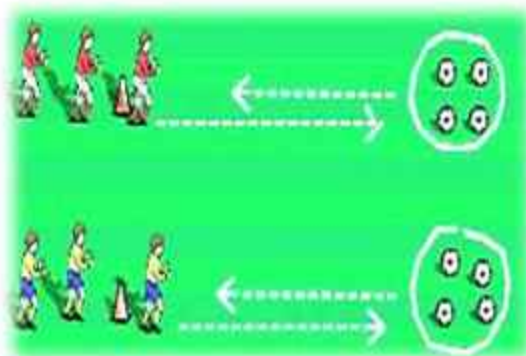
- 1- فېزىكىلىق كارامەتلىرىنى ۋە ياساكانى يارىيەككە بەشىۋەتەن سادەكرار، ۋەك ئامازەدان بەياريكرىن قاچەكان ۋەكارنەھىنانى دەست ۋەقۇل، دوۋبارەكرىنەۋەي ياساكان بەمىھەرەبانى ۋەي بىزاربوون.
- 2- فېزىكىلىق قوتابى بۇ بەكارھىنانى قاچەكان ۋە دوركەۋتەنەۋە لە بەكارنەھىنانى دەست لە كاتى پىكەبەرى ۋە ياريكرىندا.
- 3- فېزىكىلىق قوتابى چۇن مامەلەۋ پەيۋەندى لەگەل تۇپ دروستىكات، ۋەك ئامازەدان بەچۇنىتى دانان ۋە گىرتى تۇپ بەقاچەكان، كەيەككە لە كارامەتلىك گىرگەكان، چۇنكە مەمانەي قوتابى بەخۇيان بەرزەكەتەۋە، ھەستى ھاسەنگى ۋە تواناي كۇتۇلكرىن ۋە راگىرتى تۇپ بۇ درىزىرتىن كات دەكات.
- 4- فېزىكىلىق جۈۋلەكانى تۇپ، ۋەك ئامازەدان بەچۇنىتى كۇتۇلكرىن تۇپ كاتىك بەرەۋ پوۋيان دەۋات، پىگەنەدان بەدەربازبوون ۋە دەرچوون لە يارىگا.
- 5- فېزىكىلىق قوتابى چۇن لىدانىكى دروست بەھەموو ئاراستەكان بىكات، بەلەبەرچاۋگىرتى ماۋەي پىۋىست بۇ گەشەكرىن ۋە بەيىزكرىن تواناي ماسولكەكانى قاچ، كۇتۇلكرىن ۋە پىگىرى لە دەرەبازبوونى تۇپ بىكات.
- 6- قوتابى لە قۇناغەكانى بىنەرەتەدا ھەۋلى بەبەدەستەھىنانى مەمانەبەخۇبوون لەياريكرىن دەكەن، لىرەدا دەتۋانرىت چەند فىل ۋە لىھاتوۋىي پىشكەۋتوۋ لە يارىيەكەدا فېزىكىرىت، لەگەل ھەندىك ھاندان ۋە چەپلەلىدان، بۇئەۋەي ھەست بەپىشكەۋتن ۋە پالئەركەن.
- 7- لە تۇپى پىدا، گىرگە پۇخى ۋەرزىشى ۋە يارى تىمى بەرزىكىرىتەۋە، ئەمەش پىۋىستى بەفېزىكرىن چۇنىتى تىپەراندى تۇپ ۋە جۈۋلەي قوتابى بۇ پىشەۋەۋ دواۋە ھەيە.
- 8- فېزىكرىن قوتابى چۇنىتە لىدان ۋە تۇماركرىن گۇل، لىرەدا پىۋىستى بەھاندان ۋە ئاھەنگىپران ۋە كەمىك ھاركرىن ۋە بازدان لە كاتى تۇماركرىن گۇلدا ھەيە.



شیوازی فیڤرکردن و راهینانی یاری توپیی پی :



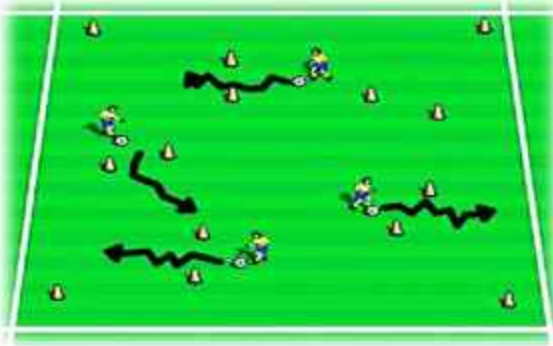
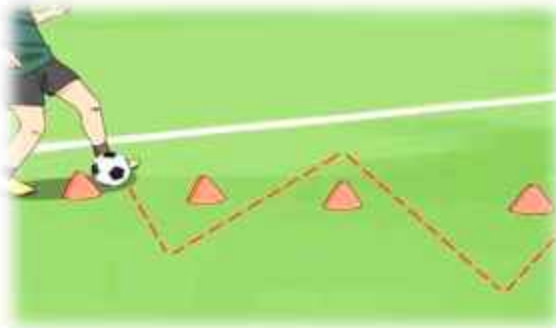
دابه شکردنى قوتاييان به دوو كۆمهله، دانانى
تۆپ له به ارمبهر، راكردنى قوتابى بۆلاى تۆپ و
گه رانه ودى به تۆپه وه، ئهم راهيئانه گرنگه بۆ
جووله و كۆنترۆلكردنى تۆپ، به هيژكردنى
ماسولكه كانى قاچ.



A diagram showing five nodes (represented by small figures) arranged in a pentagonal pattern on a green field. Two nodes are connected by two directed links (arrows), forming a V-shape. One link points from the bottom-left node to the top node, and the other link points from the bottom-right node to the top node.

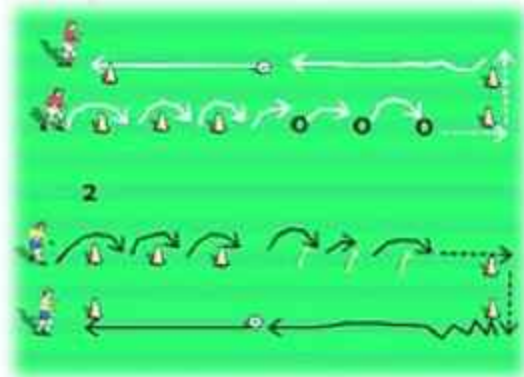


دانانى قوچەك، پۇشتىن بەتۈپەۋە بەناۋ قوچەكان، ئەم رايۇنلارنى گىرەڭگە بۇ قىزىقۇچى كارامەتلى ھەلخەلاتاندىن (فېك) ۋ بەھىزىقۇچى تۈنەلى جەستەتلى بەتايىبەت قاچەكان.



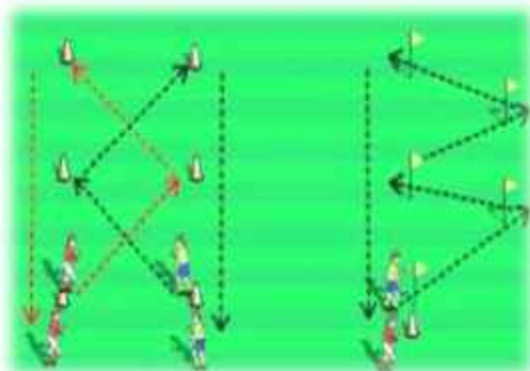
دانانى چەند قوچەكلىك لەناۋ يارىگا، پۇشتىنى قۇتايى بە تۈپەۋە بەناۋ قوچەكان، ئەم رايۇنلارنى گىرەڭگە بۇ قىزىقۇچى كارامەتلى ھەلخەلاتاندىن (فېك) ۋ بەھىزىقۇچى تۈنەلى جەستەتلى ۋ شەنگى.

دەشكەردى قۇتايى بە دۈۈ كۆمەل، دانانى قوچەك ۋ بەرەستى بچۈك، پارىدى قۇتايى بەناۋ قوچەكان ۋ بازىدان بەسەر بەرەستەكە، پاشان دانانى تۈپ، پۇشتىن بەتۈپەۋە تا كۇتايى خالى دىارىكراۋ.



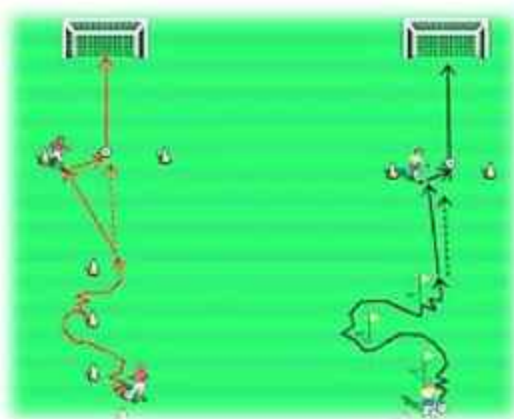


دەپ شەكىللىنىدىغان قوتابى بە دوو كۆمەل، دانانى
قوچەكى بەرزو نىزم، پۇشتىن بەتۈپەۋە بەناۋيان
بەشىۋە پىچەۋانەيى، ئەم رايىنانە گىرگە بۇ
زىيادىكى شەكىل لەش ۋە فېرېۋونى كارامەيى
خەلەتاندن (فېك) ۋە كۆتۈرۈلگەن تۈپ لە يارىگا.



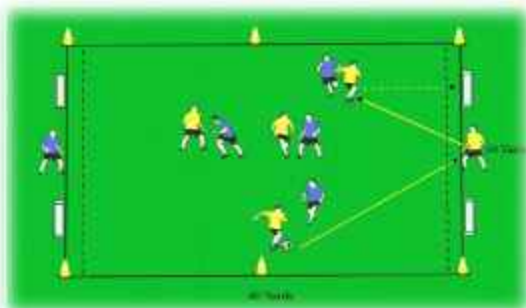
دەپ شەكىللىنىدىغان قوتابى بەچەند كۆمەللىك، دانانى
قوچەك، پۇشتىن بەتۈپەۋە پاسدان بە قوتابى
بەرامبەر، ئەم رايىنانە گىرگە بۇ دروستىكى
ھاۋسەنگى نىۋان ماسۈلكەۋدەمار، گونجاندنى
ۋەردى ۋە چىرى ۋە جىگىرى.

دەپ شەكىللىنىدىغان قوتابى بە دوو كۆمەل، دانانى
قوچەكى گەۋرەۋ بچوك، پۇشتىن بەتۈپە بەناۋ
قوچەكەكان، دىياريكىدىن خالىك بۇ لىدانى تۈپ
بۇ گۈل، ئەم رايىنانە گىرگە بۇ زىيادىكى تەركىز
ۋە مەنەۋىيەۋون ۋە بەھىزىكىدىن ماسۈلكە، لەم
قۇناغەدا قوتابى پىۋىستى بەھاندانە، بەتايىبەت لە
كاتى گۈل تۇماركىدندا.



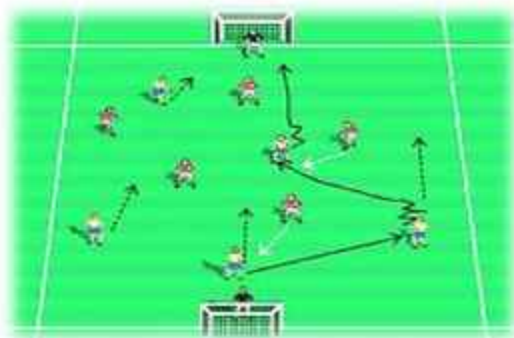


دەپ شىكردى قوتابى بەدوۋ كۆمەل، دانانى
قوۋچەك، پۇشتىن بەتۈپەۋە لىدانى تۇپ بۇ
گۈل، ئەم رايۇنلار گىرگە بۇ زىادىردى
تەركىزىۋى تۈنالى جەستەيى قوتابى.



دەپ شىكردى قوتابى بەدوۋ تىم، دروستىردى
يارى ۋە كىچىكى لىنۇن تىمەكان، بەمەبەستى
بەھىزىكردى تۈنالى جەستەيى ۋە كارامەيى.

دەپ شىكردى قوتابى بەدوۋ تىم، ئامادەكارى بۇ
دەستىپىكردى يارى ۋە كىچىكى، ئەم قۇناغە گىرگە
بۇ بەھىزىكردى ھەستى مەمانەبەخۇبۇن ۋە
دروستىردى پۇجى ھاۋكارى ۋە كۆمەلەيەتى،
قوتابى پىۋىستى بەھاندانە، بەتايىبەت لى كاتى
گۈل تۇمارىردى.



تېبىنى / يارى تۇپى پى بۇ قۇناغى (يەكەم) ى بىنەرتى شىاۋ (دروست) نىيە، چۈنكە لىم قۇناغەدا
قوتابى تۈنالى جەستەيى زۇر بەھىزىيە، ناتۈنەت بەباشى كۆتۈرۈلى تۇپ ۋە ناۋ يارىگا بىكات،
ھەروھە دروستىۋىنى پىكابەرى لىنۇن قوتابىيان بەركەۋتەيان لى كاتى يارىيەكەدا زۇر دەبىت،
ئەمەش دەبىتە ھۇى دروستىۋىنى پىكانە ۋەرزىيەكان.



ياري تۇپى باسكە

تۇپى باسكە:

ياري تۇپى باسكە بەۋەرزىشكى چالاك و پر لہ جوولہ بۇ قوتابيان دادەنریت، لەم يارييەدا دووتیمی بەرامبەر يەك پىشپىركى دەكەن، ھەر تيمىك زۇرتىن خال بەدەستېھىنىت سەردەكەويت، فېرېوونى ئەم جورە ۋەرزىشە ھەزو ئارەزوو زۇرتىن جوولەى تىدايە، بەسوودە بۇ زيادکردنى توانايى جەستەيى بەتايبەت لە قۇناغى گەشەکردن.



**چۈنئىتى شىۋازى جىيەجىكرىنى كارامەيى تۇپى باسكە:**

شىۋازى فىركىرىنى كارامەيى تۇپى باسكە لە قۇناغەكانى بىنەرىتى پىۋىستە جىاۋازىيىت، چونكە لەم تەمەنەدا قوتابى ھەزۋ ئارەزۋىيەكى زۇرى بۇ يارىيەكە ھەيە، بەلام تۋاناي جەستەيى ۋەيىزى ماسۋلكەكانى كەمتەرە، بۇ جىيەجىكرىنى كارامەيى تۇپى باسكە پىۋىستە پەپرەۋى ئەم ھەنگاۋانەى خوارەۋە بىكەيت:

1- فىركىرىنى كارامەيى ۋىاساكانى يارىيەكە بەشىۋەيەكى سادەكراۋ، ۋەك ئامازەدان بەياريكرىن بەدەستەكان ۋە بەكارنەھىنانى قاچ ۋ پى، دوۋبارەكرىنەۋەى ياساكان بەمىھرەبانى ۋبى بىزاربۋون.

2- فىركىرىنى قوتابى چۈن مامەلە ۋ پەيۋەندى لەگەل تۇپ درۋستىكات، ۋەك ئامازەدان بەچۈنئىتى گىرتىنى تۇپ ۋ تەپتەپەكرىن بەتۇپەۋە، يەكىكە لە كارامەيى گىرنگەكان، ئەمەش ھەستى ھاۋسەنگى ۋ تۋاناي كۈتۈرۈلكرىن ۋ پاگىرتىنى تۇپ بۇ درىژترىن كات دەكات.

3- فىركىرىنى جوۋلەكان بەتۇپ، ۋەك ئامازەدان بەچۈنئىتى كۈتۈرۈلكرىنى تۇپ كاتىك بەرەۋېۋىيان دەۋوات، پىگەنەدان بەدەربازبۋون ۋ دەرچۋون لە يارىگا.

4- فىركىرىنى قوتابى بۇ بەكارنەھىنانى دەست ۋ دوركەۋتەۋە لە بەكارنەھىنانى قاچەكان لە كاتى پىكابەرى ۋ ياريكرىن.

5- فىركىرىنى قوتابى چۈن ھەلدان بۇ سەبەتە بەئاراستەى درۋستىكات، بەلەبەرچاۋگىرتىنى ماۋەى پىۋىست بۇ بەھىزكرىنى تۋاناي ماسۋلكەكانى دەست ۋ قۇل، كە يارمەتى قوتابى لە كۈتۈرۈلكرىن ۋ پىگىرى لە دەرەبازبۋونى تۇپ دەكات.

6- قوتابى لە قۇناغەكانى بىنەردەدا ھەۋلى بەدەستەھىنانى مەمانەبەخۇبۋون لەياريكرىن دەكەن، لىرەدا دەتۋانرىت چەند فىل ۋ لىھاتۋوى پىشكەۋتۋو لە يارىيەكەدا فىربىكرىت، لەگەل ھەندىك ھاندان ۋ چەپلەلىدان، بۇئەۋەى ھەست بەپىشكەۋتن ۋ پالئەر بىكەن.

7- لە تۇپى باسكەدا گىرنگە پۇخى ۋەرزىشى ۋ يارى تىمى بەرزىكرىتەۋە، ئەمەش پىۋىستى بەفىركىرنە بۇ چۈنئىتى تىپەپاندنى تۇپ ۋ جوۋلەى لەش بۇ پىشەۋەۋە دۋاۋە.

8- لەم قۇناغەدا قوتابى پىۋىستى بەزانىارى گونجاۋ دەبىت، ۋەك چۈنئىتى دەرچۋونى لە يارىزانى پىكابەر ۋ گۈيىزانەۋەى تۇپ بۇ يەكترو تۋماركرىنى خال.



شىۋازى فېرەكردىن ۋە رايۇنلارنى يارى تۇپى باسكە:

گرتنى تۇپ ۋە جۇلانى بەدەۋرى (سەر، كەمەر، قاچ)،
پاشان سۇرانى تۇپ بەناۋەدە دەۋەدى قاچ لە
شىۋەدى ژمارە (8) ئىنگىلىزى، ئەم رايۇنلارنى گرتىگە بۇ
ھەستىكردىن بەتۇپ، كۆتۈرۈلگەندى تۇپ لە كاتى
گرتنى.



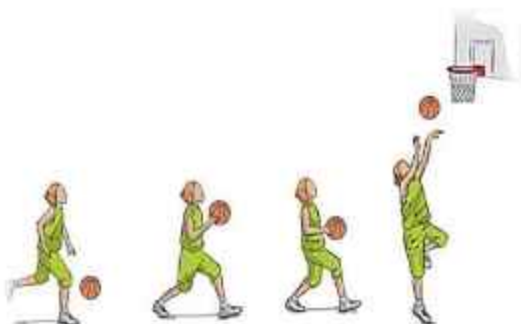
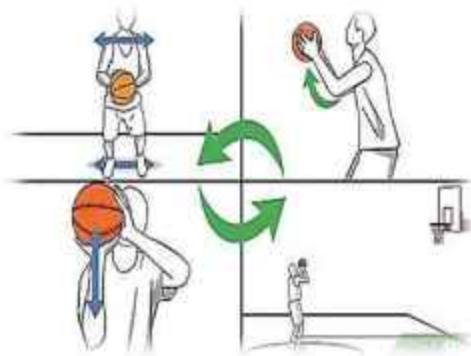
فېرەكردىنى كارامەتلى تەپتەپە بەيەك دەست، گۆرپىنى
دەست لە راستەۋە بۇ چەپ، دەتۈرۈپت دوو تۇپ
بەكاربەيتىنەت لەكاتى رايۇنلارنى تەپتەپەدا، ئەم
رايۇنلارنى يارمەتلى بەھىزبۇۋىنى شان ۋە قۇل دەدات،
ھاۋكارە بۇ كۆتۈرۈلگەندى تۇپ بەناسانى.

فېرەكردىنى بەكاربەيتىنەت جۇرەكانى پاسدان، بۇنەۋەدى
قۇتابى بىتۈرۈپت لەپىگەى ئەۋ كارامەتەۋە تۇپ
بگۈزۈپتەۋە بۇ قۇتابى تىمەكەى، ئەم رايۇنلارنى گرتىگە
بۇ بەھىزكردىنى ماسۇلكەى قۇل ۋە زىادكردىنى تۈنالى
تەركىز، پىگاپەكە بۇ ئاسانكردىنى خال تۇماركردىن.



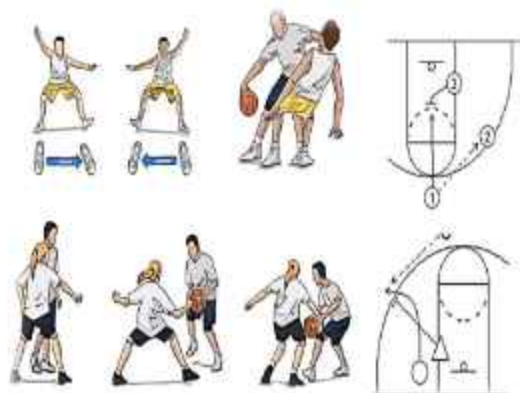


فېركردنى جۆرەكانى كارامەيى ھەلدان، چونكە قوتابى دەتوانىت لەپىگەي ئەم كارامەيەو ھەلدان گۆل تۆمار بىكات، ئەم پراھىنەنە گىرنگە بۇ بەھىزكردنى ماسولكەي شان و قۇل، ھاوکارە بۇ زىادكردنى تەركىز لەكاتى تۆماركردنى خال.



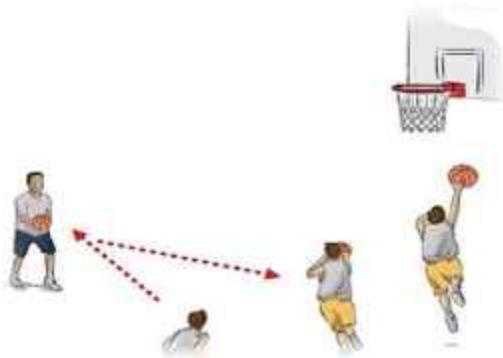
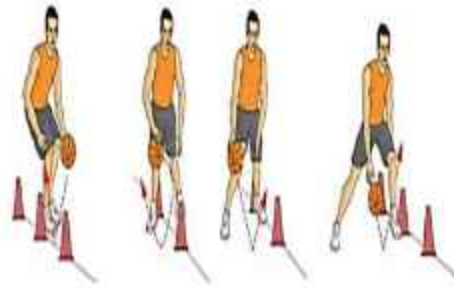
فېركردنى كارامەيى سىيىاز، قوتابى دەتوانىت لەپىگەي ئەم كارامەيەو ھەلدان خال تۆمار بىكات، ئەم پراھىنەنە گىرنگە بۇ بەھىزكردنى ماسولكەي شان و قۇل و قاچ، ھاوکارە بۇ خىرا پۆشتىنى قوتابى بۇ تۆماركردنى خال لە يارىگاي پىكابەر.

فېركردنى كارامەيى بەرگىرى و ھىرشبەر، ئەم پراھىنەنە زۆر گىرنگە، چونكە قوتابى دەتوانىت لەپىگەي ئەم كارامەيەو ھەلدان بەرگىرى لە پىكابەر بىكات، بتوانىت ھىرشى پىچەوانە بۇ تۆماركردنى خال بىكات.



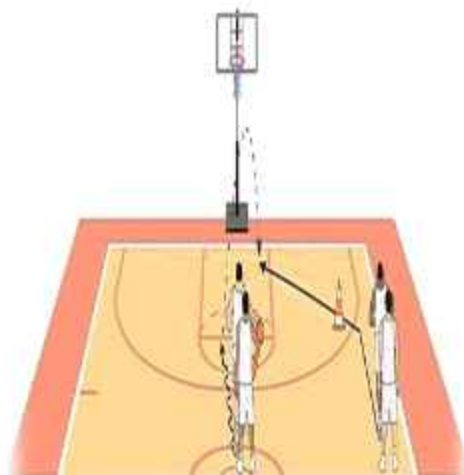


دانانى قوچچەك، پۇشتىن بەناو قوچچەكان
بەتەپتەپەو، ئەم پراھىنەنە ھاۋكارە بۇ زىادىكرنى
ھىز و خىرايى و شەنگى قوتابى.



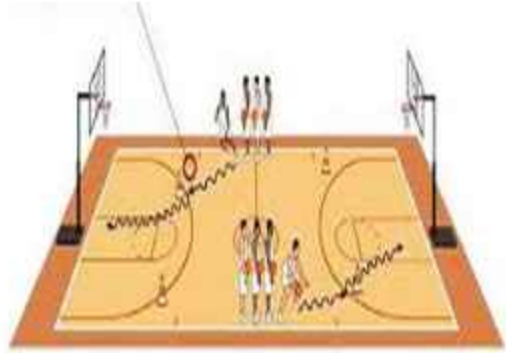
ۋەستانى قوتابى بەتۈپەو، پاسدان بەمامۇستا
دووبارە ۋەرگرتنەۋى تۇپ و ئەنجامدانى سىباز،
ئەم پراھىنەنە گىرنگە بۇ زىادىكرنى تواناى
لېھاتوۋىي جەستەيى، باشتىركىرنى كارامەيى
سىباز بۇ تۇماركىرنى خال.

دابەشكىرنى قوتابى بەدوۋ كۆمەل، دانانى قوچچەك
لەناو يارىگا، پۇشتىنى قوتابى بەناو قوچچەكان
بەتەپتەپەو ھەلەدانى تۇپ لەژىرسەبەتەي باسكەدا، ئەم
پراھىنەنە گىرنگە بۇ زىادىكرنى خىرايى و شەنگى و
تەركىزىكرىن، يارمەتى باشتىركىرنى تۇماركىرنى خال
دەدات.





دەپ شىركىنى قوتابى بەدوۋ كۆمەل، دانانى قوۋچەك
لە يارىگا، لاي راست كارامەيى سىياز ئەنجامدەدات،
لاي چەپ كارامەيى ھەلدان دەكات، بەم شىۋەيە
بەدەۋرى يارىگا ھەردوۋ كارامەيەكە ئەنجامدەدەن،
ئەم رايىنانە گىرگە بۇ زىادىكىنى تۈنەيى
جەستەيى ۋە كارامەيى ۋە تۆمەركىنى خال.



ئەنجامدانى كۆمەلەك كارامەيى بەيەكەۋە، ئەم
رايىنانە گىرگە بۇ دوستىكىنى پەيۋەندى نىۋان
كارامەيەكە، تا قوتابى بەتەۋاۋى بۇ ئەنجامدانى
يارى ئامادەبىرەت.

دەپ شىركىنى قوتابى بەدوۋ تىم، ئامادەكارى بۇ
دەستىپىكىنى يارى ۋە كىچىكى، ئەم قۇناغە گىرگە بۇ
بەيىزكىنى ھەستى مەنەبەخۇبۈۋەن ۋە دوستىكىنى
پۇخى ھاۋكارى ۋە كۆمەلەيەت، قوتابى پىۋىستى
بەھاندانە بەتەيەت لە كاتى خال تۆمەركىنى.



تەيىنى / يارى تۆپى باسكە بۇ قۇناغى (يەكەم) ى بىنەرتى شىۋە (دوست) نىيە، چۈنكە لەم
قۇناغەدا قوتابى تۈنەي جەستەيى زۆر بەيىزنىيە، ناتۈنەيت بەباشى كۆتۈرۈلۈ تۆپ ۋە ناۋ يارىگا
بكات، ھەروەدا دوستىۋىنى پىكەرى لەنىۋان قوتابىيان بەركەۋتەيان لەكاتى يارىيەكەدا زۆر
دەيىت، ئەمەش دەيىتە ھۆى دوستىۋىنى پىكەنە ۋە رىزىيەكەن.



ياري تۇپى بالە

تۇپى بالە:

يەككە لە يارييە چېزىۋېلىشەكان قوتابى ئارەزوۋى دەكەن، لەم يارييەدا دووتىم بەرامبەر يەك پىشپىكى دەكەن، بۇ بەدەستەينانى خالى ديارىكراۋ، فېربوونى ئەم جۆرە ۋەرزىشە بەسوۋدە بۇ بەھىزكردنى توانايى جەستەيى ۋ كارامەيى، ئاسودەيى بەدەروونى قوتابى دەبەخشىت.



**چۈنئىتى شىۋازى جىيەجىكردىنى كارامەيى تۇپى بالە:**

شىۋازى فىركردنى كارامەيى تۇپى بالە لە قۇناغەكانى بىنەرتى پىۋىستە جىاۋازىت، چونكە لەم تەمەنەدا قوتابى حەزو ئارەزوۋىيەكى زۇرى بۇ يارىيەكە ھەيە، بەلام تواناى جەستەيى و ھىزى ماسولكەكانى كەترە، بۇ جىيەجىكردىنى كارامەيى تۇپى بالە پىۋىستە پەيرەۋى ئەم ھەنگاۋانەى خوارەۋە بكەيت :

1- فىركردنى كارامەيى وياساكانى يارىيەكە بەشىۋەيەكى سادەكراۋ، ۋەك ئامازەدان بەياريكردى بەكارھىنانى دەست و قاچەكان، دووبارەكردنەۋەى ياساكان بەمىھەربانى ۋبى بىزاربۋون.

2- فىركردنى قوتابى چۈن مامەلەۋ پەيۋەندى لەگەل تۇپ دروستىكات، ۋەك ئامازەدان بەچۈنئىتى ئەنجامدانى كارامەيى سەرەۋەۋ خوارەۋەۋ لىدانى سىرف، يەككە لە كارامەيىە گرنەكان، ئەمەش ھەستى ھاسەنگى و تواناى كۈتپۇلكردنى تۇپ و ئاستى قوتابى بەرزەكاتەۋە.

3- فىركردنى كارامەيى ھەلدانى تۇپ، ۋەك ئامازەدان بەچۈنئىتى كۈتپۇلكردنى تۇپ و ھەلدانى تۇپ بەسىجار بۇ يارىگاي پكابەر، دەرەچۈۋنى تۇپ لە يارىگا.

4- فىركردنى قوتابى چۈن ھەلدان بۇ تىپى پكابەر بەئاراستەى دروستىكات، بەلەبەرچاۋگرتنى ماۋەى پىۋىست بۇ بەھىزكردنى تواناى ماسولكەكانى دەست و قۇل، بۇئەۋەى بتوانىت تۇپەكە ھەلبدات.

5- قوتابى لە قۇناغەكانى بىنەرتەدا ھەۋلى بەدەستەيىنانى متمانەبەخۇبۋون لەياريكردى دەكەن، لىرەدا دەتوانىت جۇرەكانى لىدان و ھەلدانى تۇپ لە يارىيەكە فىركىت، لەگەل ھەندىك ھاندان و چەپلەللىدان، بۇئەۋەى ھەست بەپىشكەۋتن و پالئەر بكەن.

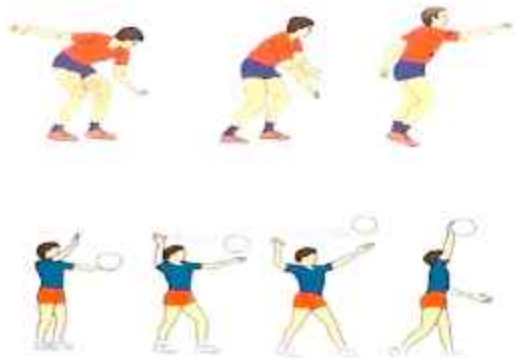
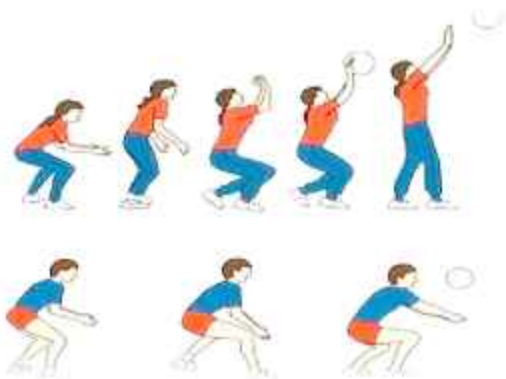
6- لە تۇپى بالە گرنە پۇحى ۋەرزىشى و يارى تىمى بەرزىكرىتەۋە، ئەمەش پىۋىستى بەچۈنئىتى فىركردنى كۈتپۇلكردنى تۇپ و تىپەراندنى بەسىجار بۇ تىمى پكابەر دەبىت.

7- لەم قۇناغەدا قوتابى پىۋىستى بەزانىارى گونجاۋ دەبىت، لەسەر ئەم ۋەرزىشە و شىۋازى يارىيەكە، بۇ نمونە ۋەك چۈنئىتى ھەلدانى تۇپ بۇ يەكترو تۆماركردنى خال.



شىۋازى فېركىردىن ۋە پراھىنانى يارى تۇپى بالە:

فېركىردىنى جۆرەكانى كارامەيى ئامادەكردىن ۋە پېشۋازىيەكردىن، بۇئەۋەدى قوتابى بىتوانىت لەپىگەي ئەۋ كارامەيەۋە تۇپ بگوازىتەۋە بۇ قوتابى تىمەكەي يان پىكابەر، ئەم پراھىنانە گىرنگە بۇ بەھىزىكردىنى ماسۈلكەكانى قۇل، پىگايەكە بۇ گۈيزانەۋەدى تۇپ ۋە خال تۇمارىكردىن.



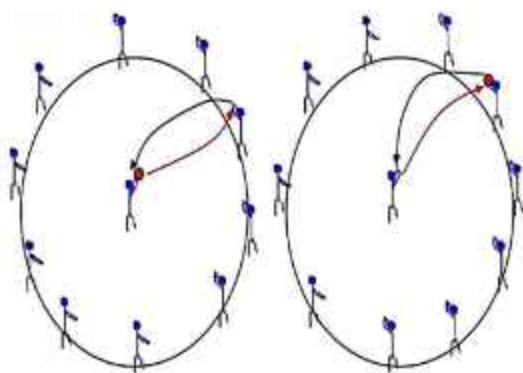
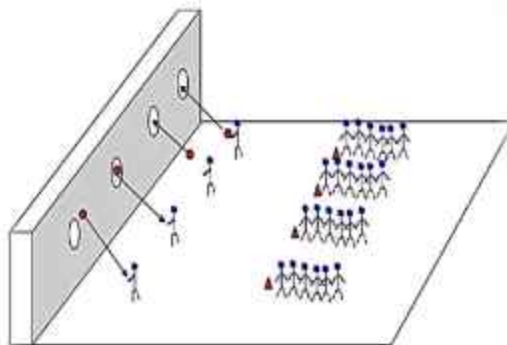
فېركىردىنى جۆرەكانى كارامەيى سىرۋىلىدان، بۇئەۋەدى قوتابى بىتوانىت لەپىگەي ئەۋ كارامەيەۋە تۇپ بگوازىتەۋە بۇ قوتابى تىمى پىكابەر، ئەم پراھىنانە گىرنگە بۇ بەھىزىكردىنى ماسۈلكەي قۇل ۋە شان، پىگايەكە بۇ گۈيزانەۋەدى تۇپ بۇ خال تۇمارىكردىن.

فېركىردىنى جۆرەكانى كارامەيى لىدانى توند، بۇئەۋەدى قوتابى بىتوانىت لەپىگەي ئەۋ كارامەيەۋە تۇپ بگوازىتەۋە بۇ قوتابى تىمى پىكابەر، ئەم پراھىنانە گىرنگە بۇ بەھىزىكردىنى ماسۈلكەي قۇل ۋە شان، پىگايەكە بۇ گۈيزانەۋەدى تۇپ بۇ خال تۇمارىكردىن.



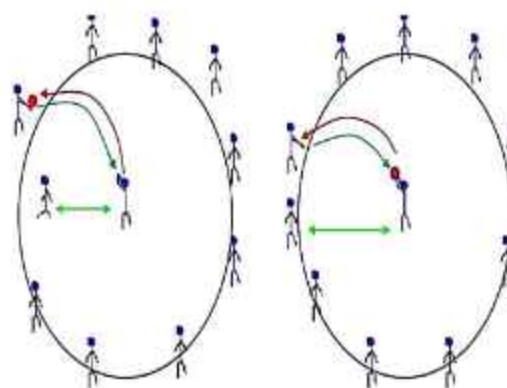


دەپ شەكىللىنىدىغان قۇتۇپىيە بەلگىسى، دەستە
بەلگىسى، دىۋار بۇ ئەنجامدىكى جۈرەكانى
كارامەتلىرى ئامادە قىلىش ۋە پىشۋازلىق، پۇشۇن
بەلگىسى ۋە لىدىنى تۇتۇش بۇ دىۋار، ئەمما رايۇنلار
گىرە بۇ بەلگىلەرنى ماسلىشىش قۇل ۋە شان،
زىددىيەتلىك ئاماللىرى كارامەتلىرى ۋە جەستەيلىرى.



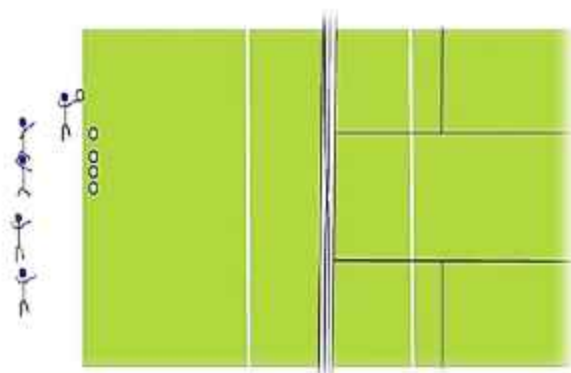
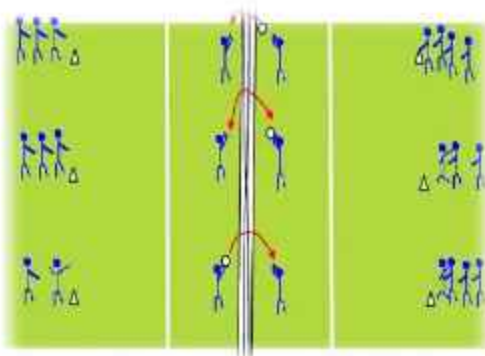
دەپ شەكىللىنىدىغان قۇتۇپىيە بەلگىسى، دەستە
بەلگىسى، دىۋار بۇ ئەنجامدىكى جۈرەكانى
كارامەتلىرى ئامادە قىلىش ۋە پىشۋازلىق، پۇشۇن
بەلگىسى ۋە لىدىنى تۇتۇش بۇ دىۋار، ئەمما رايۇنلار
گىرە بۇ بەلگىلەرنى ماسلىشىش قۇل ۋە شان،
زىددىيەتلىك ئاماللىرى كارامەتلىرى ۋە جەستەيلىرى.

دەپ شەكىللىنىدىغان قۇتۇپىيە بەلگىسى، دەستە
بەلگىسى، دىۋار بۇ ئەنجامدىكى جۈرەكانى
كارامەتلىرى ئامادە قىلىش ۋە پىشۋازلىق، پۇشۇن
بەلگىسى ۋە لىدىنى تۇتۇش بۇ دىۋار، ئەمما رايۇنلار
گىرە بۇ بەلگىلەرنى ماسلىشىش قۇل ۋە شان،
زىددىيەتلىك ئاماللىرى كارامەتلىرى ۋە جەستەيلىرى.



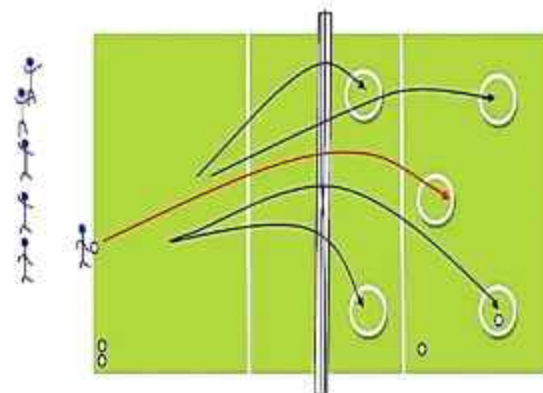


دەپ شەكىللىنىدىغان قوتابى بەچەند كۆمەللىك، دانانى تۈپى يارى تۈپى بالە، ئەنجامدانى كارامەيى ئامادەكردن ۋە پىشوايىكردن لەسەر تۈپەكە، ئەم رايىنانە گىرگە بۇ بەھىزىكردن تواناى كارامەيى ۋە جەستەيى قوتابى.



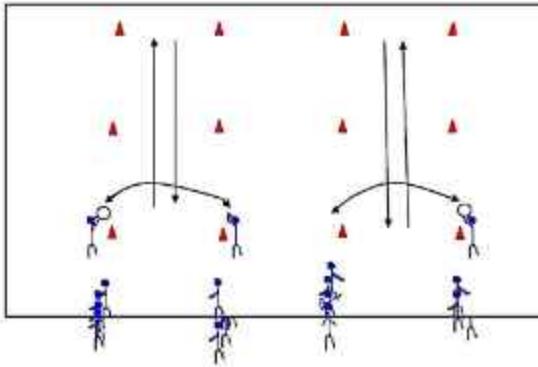
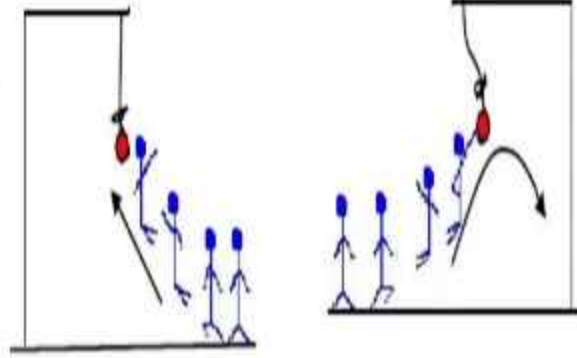
دەپ شەكىللىنىدىغان قوتابى بەچەند كۆمەللىك، ئەنجامدانى جۈرەكانى كارامەيى سىرقلاندىن، ئەم رايىنانە گىرگە بۇ بەھىزىكردن ماسولكەى قۇل ۋە شان، زىادىكردن تواناى تەركىزىكردن.

دەپ شەكىللىنىدىغان قوتابى بەچەند كۆمەللىك، دىيارىكردن چەند خالىك بۇ ھەلدىنى جۈرەكانى كارامەيى سىرقلاندىن بۇ ئەو خالانە، ئەم رايىنانە گىرگە بۇ بەھىزىكردن تواناى تەركىزىكردن ۋە بەدەستەيىنانى خال تۇمارىكردن.



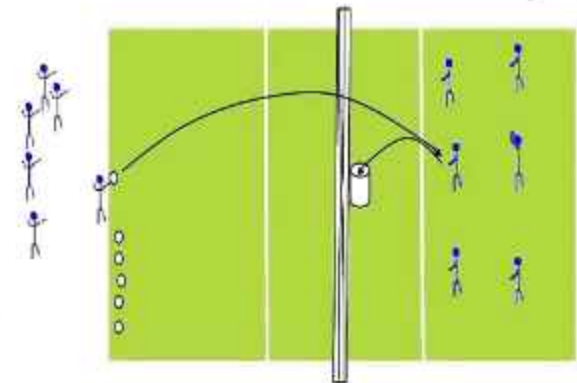


دەپ شەكىللىنىدىغان قۇتۇپىيە بەدەن كۆمەلە، ھەلۋاسىنى
تۇپ بەتۈرۈش، بازىدان بۇ سەرەۋە لىدانى تۇپ
بەتۈندى، ئەم ۋاھىنە گىرگە بۇ فېرېۋونى
كارامەتلى لىدانى تۈندۈ بەھىزىكىرىنى قۇل ۋ
شان.



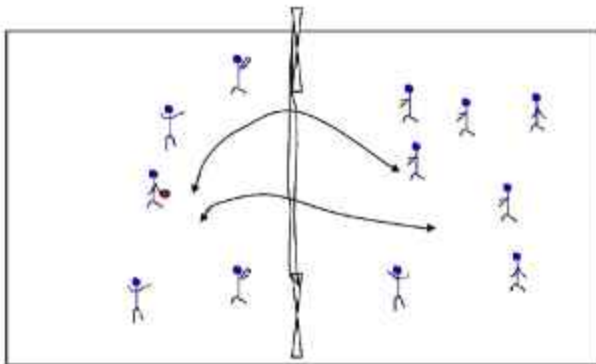
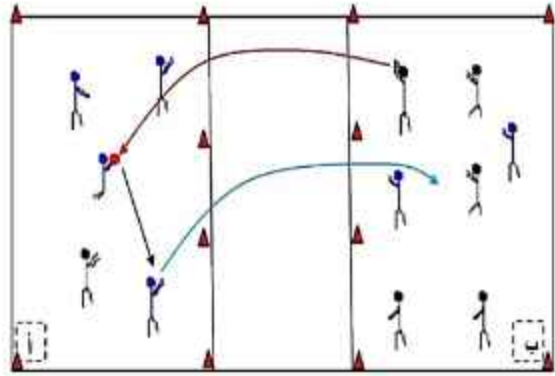
دەپ شەكىللىنىدىغان قۇتۇپىيە بەدەن كۆمەلە، دانانى
قۇچەك لەناۋ يارىگا، قۇتۇپىيە بەرامبەر بەيەك
دەۋەستى بۇ جىيەجىكىرىنى كارامەتلىيەكانى تۇپى
بالە، ئەم ۋاھىنە گىرگە بۇ بەھىزىكىرىنى تۈنۈي
جەستەيى ۋ كارامەتلى.

دەپ شەكىللىنىدىغان قۇتۇپىيە بەدەن كۆمەلە، كۆمەلە
A كارامەتلى سىفەرلىدىن بۇ يارىگاى ۋ كاكەر
ئەنجامدەدات، كۆمەلە B بەرگى بۇ ۋەلەمى
ھەلۋانەۋە تۇپ دەكات، ئەم ۋاھىنە گىرگە بۇ
بەھىزىكىرىنى تۈنۈي جەستەيى ۋ كارامەتلى.





دەپ شەكىللىنىدىغان قۇتۇپى بەدۋى كۆمەلە، دانانى قۇچەك لەناۋ يارىگا، قۇتۇپى بەرامبەر بەيەك دەۋەستى بۇ جىيە جىيەلىرىنى كارامەتلىككە ئۇچۇر تۇپى بالە بەشىۋە يارىلىرىنى، بەيى دانانى تۇپى ناۋەراست، ئەم رايۇنلارنى گىرەك بۇ بەيىلىرىنى تۇرۇنۇر جەستەيى ۋە كارامەتلى.



دەپ شەكىللىنىدىغان قۇتۇپى بەدۋى كۆمەلە، قۇتۇپى بەرامبەر بەيەك دەۋەستى بۇ جىيە جىيەلىرىنى كارامەتلىككە ئۇچۇر تۇپى بالە بەشىۋە يارىلىرىنى، بەدانانى تۇپى ناۋەراست، ئەم رايۇنلارنى گىرەك بۇ بەيىلىرىنى تۇرۇنۇر جەستەيى ۋە كارامەتلى.

دەپ شەكىللىنىدىغان قۇتۇپى بەدۋى تىم، نامادەكارى بۇ دەستىلىكى يارى ۋە كىيىملىكى، ئەم قۇنارە گىرەك بۇ بەيىلىرىنى ھەستى مەنە بەخۇبۇن ۋە دوستلىرىنى رۇخى ھاۋكارى ۋە كۆمەلەتلى، قۇتۇپى پىۋىستى بەھاندە بەتايەت لە كاتى خال تۇمارلىرى.



تەييارلىق / يارى تۇپى بالە بۇ قۇنارەلىنى (يەكەم-دوۋم) بىنەرتى شىۋا (دوست) نىيە، چۈنكە لەم قۇنارەلىنى قۇتۇپى تۇرۇنۇر جەستەيى زۇر بەيىلىنى، ناتۇنۇر بەباشى كۇتۇرۇلى تۇپ ۋە ناۋ يارىلىرى.



ياري تۇپى دەست

تۇپى دەست :

ياري تۇپى دەست بەچالاكىيەكى بەسوود و چىزبەخش بۇ قوتابى دادەنرئىت، ئەم يارييە بەشدارە لە گەشەکردنى تواناي جەستەيى وکۆمەلەيەتى، ھەروەھا بەسوودە بۇ لايەنى تەندروستى و لەشجوانى و پەرەپيدانى تواناي جوولەيى، ھاوکارە بۇ فيربوون، دەرەتەيە بۇ مەمانەبەخوبوون و باشتەکردنى پەيوەندىيەکانى لەگەل کەسانى دیکە .



**چۈنئىتى شىۋازى جىيەجىكرىدى كارامەيى تۈپى دەست:**

شىۋازى فىركىردى كارامەيى تۈپى دەست لە قۇناغەكانى بىنەرىتى پىۋىستە جىۋازىت، چونكە لەم تەمەنەدا قوتابى خەزو ئارەزوۋىيەكى زۆرى بۇ يارىيەكە ھەيە، بەلام تواناي جەستەيى و ھىزى ماسولكەكانى كەمترە، بۇ جىيەجىكرىدى كارامەيى تۈپى دەست پىۋىستە پەپرەۋى ئەم ھەنگاۋانەى خوارەۋە بىكەيت :

1- فىركىردى كارامەيى وياساكانى يارىيەكە بەشىۋەيەكى سادەكراۋ، ۋەك ئامازەدان بەياريكرىد بەدەستەكان و بەكارنەھىنانى قاچ وپى، تەنھا گۈلپارىز نەبىت دەتوانىت قاچ لە كاتى بەرگىركىد بەكاربەيىت، دووبارەكردنەۋەى ياساكان بەمىھربانى و بى بىزاربوون.

2- فىركىردى قوتابى چۈن مامەلەۋ پەيۋەندى لەگەل تۈپ دروستىكات، ۋەك ئامازەدان بەچۈنئىتى گىرتى تۈپ و تەپتەپەكرىد، ئەمەش ھەستى ھاۋسەنگى و تواناي كۈنترۈلكىردى تۈپ و ئاستى قوتابى بەرزەكاتەۋە.

3- فىركىردى كارامەيى پاسدان، ۋەك ئامازەدان بەچۈنئىتى كۈنترۈلكىردى تۈپ و پاسدان، دەرەچۈنى لە يارىگا.

4- فىركىردى قوتابى چۈن ھەلدانى تۈپ بەئاراستەى گۈل بىكات، بەلەبەرچاۋگىرتى ماۋەى پىۋىست بۇ بەھىزىكرىدى تواناي ماسولكەكانى دەست و قۇل، بۇئەۋەى بتوانىت تۈپەكە ھەلبەت.

5- قوتابى لە قۇناغەكانى بىنەرتەدا ھەۋلى بەدەستەيىنانى متمانەبەخۇبوون لەياريكرىد دەكەن، لىرەدا دەتوانىت چەند فىل و لىھاتوۋىي پىشكەۋتوۋ لە يارىيەكە فىركىرت، لەگەل ھەندىك ھاندان و چەپلەلىدان، بۇئەۋەى ھەست بەپىشكەۋتن و پالەنەر بىكەن.

6- لە تۈپى دەست گىرگە پۇخى وەرژىشى و يارى تىمى بەرزىكرىتەۋە، ئەمەش پىۋىستى بەفىركىردى چۈنئىتى تىپەراندنى تۈپ و كۈنترۈلكىردى لە كاتى يارى بۇ تۆمارىكرىدى گۈل ھەيە.

7- لەم قۇناغەدا قوتابى پىۋىستى بەزانىارى گونجاۋ دەبىت، ۋەك چۈنئىتى دەرچۈنى لە يارىزانى پىكابەر و گۈيزانەۋەى تۈپ بۇ يەكترو تۆمارىكرىدى گۈل لە تىمى پىكابەر.



شېۋازى فېركىردىن ۋە پراھىنەنى يارى تۇپى دەست:

فېركىردىن كارامەتلى تەپتەپە، گۆپىنى دەست لە پراستەۋە بۇ چەپ، ئەم پراھىنەنى يارمەتلى بەھىزىۋونى شان ۋ قۇل دەدات، ھاۋكارە بۇ كۆتۈرۈلگىرىنى تۇپ بەناسانى.



فېركىردىن جۆرەكانى پاسدان، بۇئەۋە قوتابى بىتۈنەت لەپىگە ئەم كارامەتلىۋە تۇپ بگۈزىتەۋە بۇ قوتابى تىمەكە، ئەم پراھىنەنى گىرنگە بۇ بەھىزىۋونى ماسۈلكە قۇل ۋ شان، پىگايەكە بۇ ئاسانكارى گۇل تۇماركىردىن.

فېركىردىن كارامەتلى سىبان، قوتابى دەتۈنەت لەپىگە ئەم كارامەتلىۋە گۇل تۇمار بىكات، ئەم پراھىنەنى گىرنگە بۇ بەھىزىۋونى ماسۈلكە شان ۋ قۇل ۋ قاچ، ھاۋكارە بۇ زىياتر بىرىنى ناۋ يارىگى پىكابرەلەكاتى خال تۇماركىردىن.





دەپ شەكىللىنىدىغان قۇتۇپىيە بەدەن كۆمەلەش، ۋەستان بەرامبەر
دەپ بۇ ئەنجامدىكى كارامەتلىرى پەسلىدىن، ئەمەلىيەتتە
گەرگە بۇ بەدەن كۆمەلەش مەسلىكىنى قۇل ۋە شان،
زىددەتلىرىنى تەنلىرىنى كارامەتلىرى ۋە جەستەيلىرى.



ۋەستان قۇتۇپىيە لەناۋ چۈرگۈشە بۇ
ئەنجامدىكى كارامەتلىرى پەسلىدىن، ئەمەلىيەتتە
گەرگە بۇ بەدەن كۆمەلەش تەنلىرىنى كارامەتلىرى ۋە
جەستەيلىرى.

دەپ شەكىللىنىدىغان قۇتۇپىيە بەسەر بازىسىدا، سۈرەتلىرى
قۇتۇپىيە بەدەنلىرى بازىسى ۋە ھەللىدىكى تۈپ بەشۈرە
كارامەتلىرى پەسلىدىن، ئەمەلىيەتتە گەرگە بۇ
باشلىرىنى تەنلىرىنى كارامەتلىرى ۋە جەستەيلىرى،
زىددەتلىرىنى تەركىز.





دەپ شىكەندى قوتابى بەدو كۆمەلە، دانانى قوچەك لەناو يارىگا، قوتابى بەرىكى دەۋەستى بۇ جىبەجىكەندى كارامەيى پاسدان، كۇتا قوتابى تۆپ دەگرىت و بەخىرايى دىتە پىشەۋە، ئەم راھىنانە گىرگە بۇ زىادەندى خىرايى و ھىز، پەرىپىدانى كارامەيى.



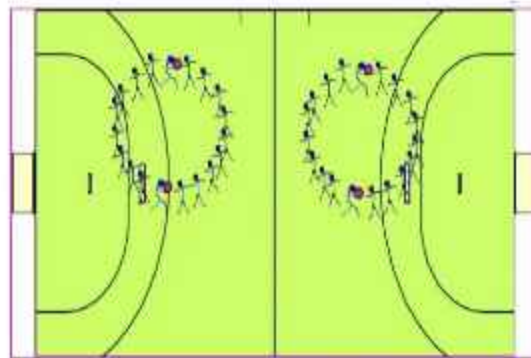
دەپ شىكەندى قوتابى بەدو كۆمەلە، دانانى قوچەك لەناو يارىگا، قوتابى بەرامبەر بەيەك دەۋەستى بۇ جىبەجىكەندى كارامەيى پاسدان، ئەم راھىنانە گىرگە بۇ بەھىزەندى تواناى جەستەيى و كارامەيى.

دەپ شىكەندى قوتابى بە چوار كۆمەلە، دانانى قوچەك لەناو يارىگا، پۇشتىن بەناو قوچەكەكان بەتەپتەپەۋە گەرانەۋە بۇ ھەمان شوين، پاسدان بە قوتابى دواى خۇى، ئەم راھىنانە ھاۋكارە بۇ زىادەندى ھىزو خىرايى و شەنگى، پەرىپىدانى كارامەيى.



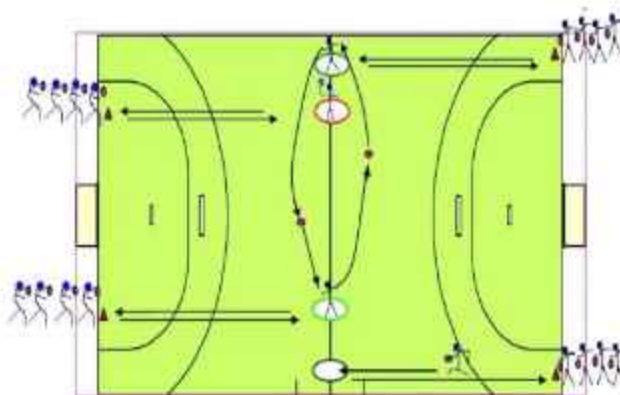


دەپ شۇنداقلا قوتابى بە دوو بازىنى، خولانە ۋە بەدەۋرى بازىنى، پاسدان بە قوتابى تەنەشتى، لەگەل لىدانى فېكە بە پىچەۋانە ۋە دەخولنە ۋە، ئەم رايۇنلارنى گىرەك بۇ باشلىرىنى تۈرۈپ كىرگۈزۈش، زىيادىلىرىنى تۈرۈپ كىرگۈزۈش.



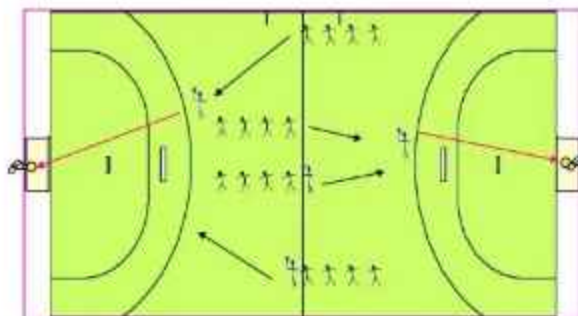
دەپ شۇنداقلا قوتابى بە دوو كۆمەلە، كۆمەلە يەكەم بەدەۋرى يارىغا بە تۈپەۋە دەپ شۇنداقلا، كۆمەلە دوۋەم لەسەر خەتە يارىغا دەۋەستەن، لەگەل لىدانى فېكە كۆمەلە دوۋەم بە ناۋ يارىغا رادەكەن، كۆمەلە يەكەم تۈپەن بۇ ھەلەدەن، ھەر قوتابىكە تۈپەكە بەرگەۋىت يارىغا بە جىدە ھىلەت. ئەم رايۇنلارنى گىرەك بۇ بە ھىزىلىرىنى تۈرۈپ كىرگۈزۈش ۋە كىرگۈزۈش.

دەپ شۇنداقلا قوتابى بە چۈرە كۆمەلە، دانانى قوۋچەك لە ناۋ يارىغا، پۇشتەن بە تەپتەپەۋە بۇ ناۋە راسىتى يارىغا، پاسدان بە مامۇستەۋ ۋە رىگىرەنەۋە تۈپ ۋە ھەلەدانى بۇ گۈل، ئەم رايۇنلارنى ھاۋكارە بۇ بە ھىزىلىرىنى تۈرۈپ كىرگۈزۈش ۋە كىرگۈزۈش.





دەپ شىكردى قوتابى بەدوۋ بازىنە، پاسدان بە مامۇستا ۋە رىگرتنە ۋە تۆپ بۇ ئەنجامدانى سىياز بە ئاراستە ى گۆل، ئەم رايىنانە گرىگ بۇ باشتىكردى تواناى كارامەيى سىياز ۋە ئادانى تۆپ، بە ھىزىكردى تواناى جەستە.



دەپ شىكردى قوتابى بە چەند كۆمەلىك، بۇ جىيە جىكردى كارامەيىيەكانى تۆپى دەست ۋەك (تەپتەپە، پاسدان، سىياز، ھە ئادانى تۆپ) ئەم رايىنانە گرىگ بۇ ئامادەكردى قوتابى بۇ ئەنجامدانى كىپرىكى ۋە يارىكردى، بە ھىزىكردى لىھاتوۋى جەستەيى.

دەپ شىكردى قوتابى بەدوۋ تىم، ئامادەكارى بۇ دەستىكى يارى ۋە كىپرىكى، ئەم قۇناغە گرىگە بۇ بە ھىزىكردى ھەستى متمانە بەخۇبۇن ۋە دروستىكردى رۇخى ھاۋكارى ۋە كۆمەلەيەتى، قوتابى پىۋىستى بە ھاندانە بە تايىبەت لە كاتى گۆل تۇماركردى.



تېبىنى / يارى تۆپى دەست بۇ قۇناغەكانى (يەكەم-دوۋەم-سىيەم) ى بىنەرتى شىاۋ (دروست) نىيە، چۈنكە لەم قۇناغەدا قوتابى تواناى جەستەيى زۇر بە ھىزىيە، ناتوانىت بە باشى كۆتۈرۈلى تۆپ وناۋ يارىگا بىكات، ھەروەھا دروستىۋونى پىكابەرى لەنىۋان قوتابىيان بەركەۋتەيان لە كاتى يارىيەكە زۇر دەپىت، ئەمەش دەپىتە ھۆى دروستىۋونى پىكانە ۋە رىزىيەكان.



يارى گۆرەپان ومەيدان

گۆرەپان ومەيدان :

لەكۆنەو مەزىنە ئارەزووى كىچىككىنەي لەگەل يەك بە بەراوردىرىنى خۇيان بەكەسانى دىكە ھەيە، يارى گۆرەپان ومەيدان بەپىشپىكىيەكى ھەمە چەشەنەو بەمەكۆيەكى ناياب دادەنرەت، ئەو جۆرە پىشپىكىيە توانايەكى بەھىزو بەرز دابىندەكات، بەمجۆرە ۋەك دەرفەتەك دەمىنەتەو بۇ بەزىكەندەوئە ئاست و توانايى جەستەيى.

گۆرەپان ومەيدان يارىيەكى تاييەتمەندە بۇھىنانى پىشپىكىيە نوئى و داھىنەر، قوتابى دەتوانىت ئاستيان لە چالاكىيە سەرەتاييەكان بدۆزەنەو، ۋەك (راكردن، بازىدان، ھەلەدان)، لەبەرئەوئە پىشپىكىيە چالاكىيەكانى گۆرەپان ومەيدان لەشىۋەي يارىيە دەرفەتى راھىنانى ۋەرزىيى زىاترە، باشتىرەن جۆرە لەپروانگەي تەندروسى و پەروەردەي، ئەمەش دەرفەتەكى زىاتر بۇ ئامانجى خۇبەدەھىنان دەرفەتەسىنەت.



**چۈنئىتى شىۋازى جىيەجىكرىنى چالاكىي گۆرەپان ومەيدان:**

شىۋازى فىركىرىنى چالاكىيەكانى گۆرەپان ومەيدان لە قۇناغەكانى بىنەرىتى پىۋىستە جىاوازىيىت، چۈنكى لەم تەمەنەدا قوتابى حەزى ئارەزىۋىيەكى زۆرى بۇ يارىيەكە ھەيە، بەلام تىۋاناي جەستەيى و ھىزى ماسولكەكانى كەترە، بۇ جىيەجىكرىنى چالاكىي گۆرەپان ومەيدان پىۋىستە پەپرەۋى ئەم ھەنگاۋانەي خوارەۋە بىكەيت :

1-فىركىرىنى جۆرى چالاكىي و ياساكانى يارىيەكە بەشىۋەيەكى سادەكراۋ، ۋەك ئامازەدان بەشىۋازى راكرىن و بازىدان و ھەلەدان، دوۋبارەكرىنەۋەي ياساكان بەمىھەرەبانى و بى بىزاربۋون.

2-فىركىرىنى قوتابى چۈن مامەلەۋ پەيۋەندى لەگەل چالاكىيەكانى گۆرەپان ومەيدان دروستبىكات، ۋەك ئامازەدان بەچۈنئىتى دىارىكرىنى رىزبەندى پەلەۋ بەدەستەيىنانى ئەنجام، ئەمەش ھەستى ھاسەنگى و تىۋاناي كۈتپۇلكىرىنى دەرۋونى رادەگرىت.

3-فىركىرىنى شىۋازەكانى (راكرىن، بازىدان، ھەلەدان) لە گۆرەپان ومەيدان، چۈنئىتى جىيەجىكرىنى جۆرى چالاكىيەكان و پراكتىزەكرىنان لە كاتى ئەنجامدانى يارىيەكە، ئەمەش يارمەتى كۈتپۇلكىرىنى جەستەۋ دەرۋون دەدات.

4-فىركىرىنى قوتابى چۈن ياساكانى چالاكىي گۆرەپان ومەيدان جىيەجىبىكات، پابەندى رىكابەرى و بەدەستەيىنانى ئەنجامەكانىيىت.

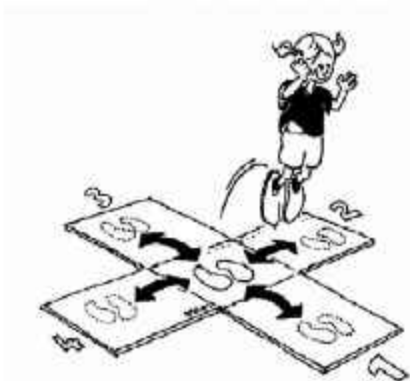
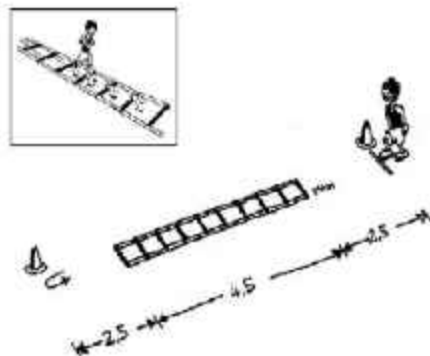
5-قوتابى لە قۇناغەكانى بىنەرىتدا ھەۋلى بەبەدەستەيىنانى متمانەبەخۇبۋون دەكەن، چۈنكى ئەم يارىيە تىۋاناي تاكەكەسى رۇلدەگىرىت، دەتۋانىت ئاستى قوتابى لە چالاكىيەكان بەزىكرىتەۋە، بۇئەۋەي بەھەرەمەندى تاكەكان زىاتر دەرەكەۋىت.

6-ھاندانى قوتابى لە كاتى راھىنان و ئەنجامدانى چالاكىيەكانى گۆرەپان ومەيدان، ئەۋىش بەراستىكرىنەۋەي ھەلەكان، ھاندان و چەپلەلەيدان لە كاتى پراكتىزەكرىنى يارىيەكە، بۇئەۋەي ھەست بەپىشكەۋتن و پالەنەر بىكەن.



شىۋازى فېركىردىن و پراھىنانى يارى گۆرەپان ومەيدان:

پاكرىدن بەناو پەيزەدا، وەستانى قوتابى لە پشتى
ھىلى سەرەتا، پاكرىدن بەخىرايى بەناو پەيزەكەدا
تاكوۋتايى، گەپانەو لە پشتى قوچەكەو بەخىرايى بۇ
ھەمان شوينى سەرەتا، ئەم پراھىنانە گىرگە بۇ
بەھىزكىردىن تواناي جەستەيى بەتايىبەت (خىرايى،
بەرگەگىرتىن، شەنگى).



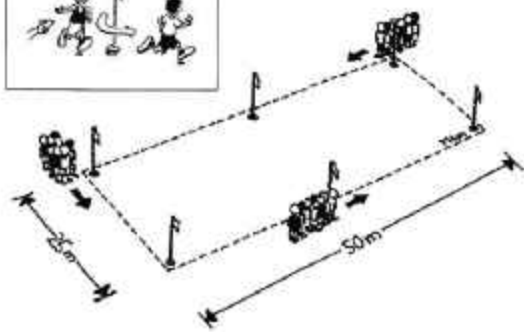
دىيارىكىردىن چوار ناوچە، ھەر ناوچەيەك ژمارەيەكى
لېدەدرىت، قوتابى لە ناوہپراستى ناوچەكە دەوہستىت،
دەست بەبازدان بەپىي ژمارەكان و گەپانەو بۇ شوينى
خوى دەكات، ئەم پراھىنانە گىرگە بۇ بەھىزكىردىن تواناي
جەستەيى بەتايىبەت (ھىزى قاچ، بەرگەگىرتىن، خىرايى)

پراھىنانى پەتپەتەين، يەككە لە پراھىنانە باشەكان،
يارمەتى بەھىزكىردىن تواناي جەستەيى و كىردارى
فىسولۇژى دەدات، ئەم پراھىنانە بۇ قوتابى قۇناغەكانى
(4-6)ى بىنەرىتى گونجاوہ (شىاوە).



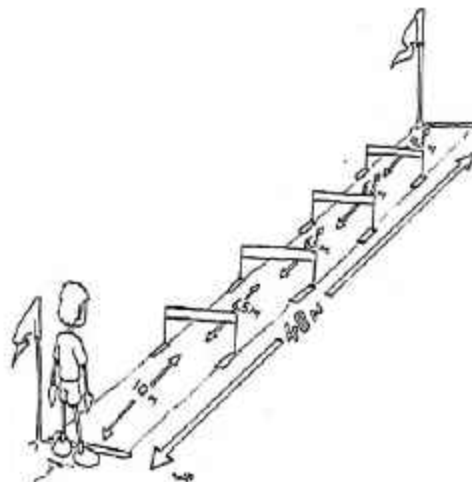


دەپ شىكىرىنى قوتابى بەسى كۆمەلە، دىيارىكىرىنى يارىگا كە دىرىژى (50م) و پانى (25م)، پاكىرىن بەخىرايى بە دەورى يارىگاى دىيارىكىراو بۇ ماوۋى (5-8) خولەك، ئەم پاهىنانە گىرىگە بۇ زىادىكىرىنى تواناى خىرايى و بەرىگەگىرىن و ھىز.



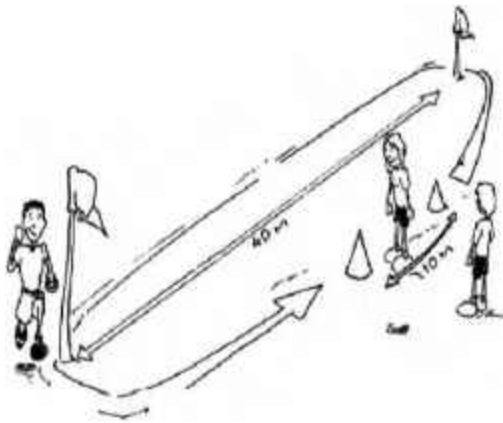
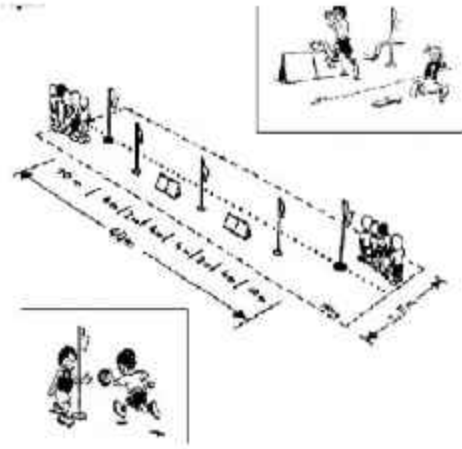
پاكىرىن بەخىرايى بە دەورى بازىنەدا، بە بەكارھىنانى كاتىگر، وەستانى قوتابى لەسەر ھىلى سەرەتا، لەگەل لىدانى فىكە دەست بەپاكىرىن بە دەورى ئەو بازىنەيەى دىيارىكىراو دەكەن، گەپانەوۋە بۇ ھەمان خالى دەستپىك بەكۇتايى دادەنرىت، ئەم پاهىنانە گىرىگە بۇ بەھىزكىرىنى تواناى خىرايى و بەرىگەگىرىن.

دانانى بەرىبەست بەدەورى نىوان (6-7) مەتر لە يەكتەرەوۋە، وەستانى قوتابى لەسەر ھىلى سەرەتا، لەگەل لىدانى فىكە بەخىرايى بەسەر بەرىبەستەكان پادەكەن، ئەم پاهىنانە گىرىگە بۇ بەھىزكىرىنى توانايى جەستەيى بەتايىبەت (خىرايى، ھىز، بەرىگەگىرىن، نەرمى)، پىۋىستە سەرەتا قوتابى فىرى بازىدان بەسەر بەرىبەستەكان بىرىت، ئەم چالاكىيە بۇ قوتابى قۇناغەكانى (4-6)ى بىنەرىتى گونجاوۋە (شىاۋە).





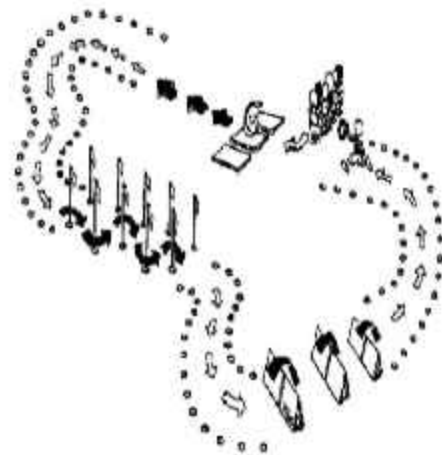
دەپ شەكىللەندۈرۈش قۇتۇپى بىر ئۆزىگە (A-B)، كۆمەلەي (A) بەخىرايى بۇ ھېلى دىيارىكاراۋ بەپىدەنى دارى پۇستە بەقۇتۇپى كۆمەلەي (B) رادەكەن، راکردنى كۆمەلەي (B) بەناۋ قوچەك، بازدان بەسەر بەرەست بەخىرايى تاھىلى دىيارىكاراۋ بەپىدەنى دارى پۇستە بەكۆمەلەي (A)، ئەم رايىنانە گىرگە بۇ بەھىزكردنى توانايى جەستەيى، فېركردنى چالاكىي راکردنى پۇستە.



راکردن بەخىرايى بە دەۋرى بازەندە، دانانى دوو قوچەك بە دەۋرى (10) مەتر لە يەكتەرە، ۋەستانى قۇتۇپى يەكەم لەسەر ھېلى سەرەتا، بەخىرايى بۇ لاي قۇتۇپى دوۋەم رادەكات، بەنەزىكبوۋنەۋە قۇتۇپى يەكەم لەسەر خۇ قۇتۇپى دوۋەم رادەكات، لە ناۋچەي سىندوقى (10) مەتر دارى پۇستەكە لە قۇتۇپى يەكەم ۋەردەگىرىت، ئەم

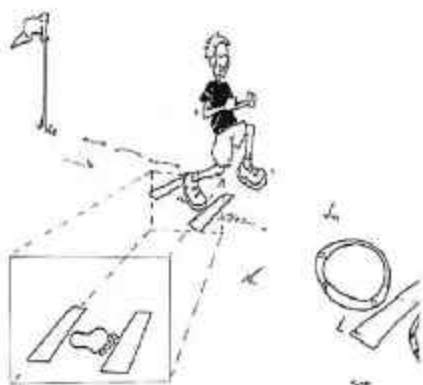
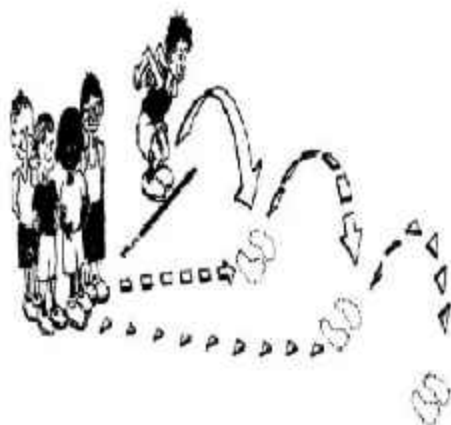
رايىنانە گىرگە بۇ فېركردنى چالاكىي راکردنى پۇستە، ۋەگىرتنى دارەكە لە ناۋچەي پۇستەدا.

دانانى كەرەستەكانى چالاكىي بەشىۋەي بازەنى، ۋەك (بەرەست، قوچەك، دارى پۇستە)، ۋەستانى قۇتۇپى لە پشت ھېلى سەرەتا، بەگىرتنى دارى پۇستە لەگەل فېكەدا بەخىرايى رادەكات، بەناۋ قوچەكەكان بەشىۋەي شەنگى دەروات، بازدان بەسەر بەرەستەكان تا دەگاتە قۇتۇپى دوۋەم بەپىدەنى دارى پۇستەكە، ئەم رايىنانە گىرگە بۇ بەھىزكردنى توانايى جەستەيى ۋە فېربوۋنى چالاكىي پۇستە.



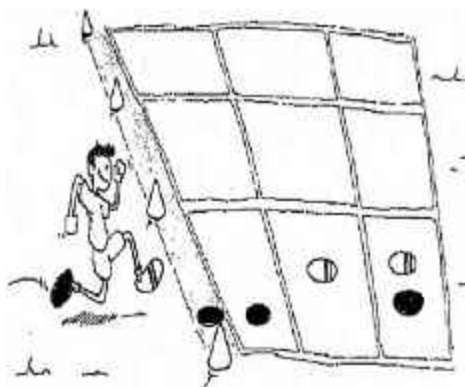


ۋەستانى قوتابى لە پشتى ھىلى سەرەتا، بازداڭ بۇ
سى قۇئاڭ لەسەر نوڭى پىيەكان بۇ پىشەۋە
بەبەردەۋامى تا تەۋاۋكردنى سى بەشە دىيارىكراۋەكە،
لەدايدا ئەژماركردنى ماۋەى بازداڭكە بەمەتر، ئەم
راھىنە گىرگە بۇ زىادكردنى توانى ھىزى قاچ،
فېركردنى چالاكىى بازى دىرېژ.



دانانى دوو تەختە بە دوورى (10) سم لەيەك ۋە بازەيەك
بەدوورى (1-2) مەتر، قوتابى لە دوورى (6) مەتر
پادەكات، بەدانانى قاچ لەناۋ دوو تەختەكە بازداڭ بۇ
پىشەۋە بۇ ناۋ بازەكە، ئەم راھىنە گىرگە بۇ
فېربوونى چالاكىى بازى دىرېژ، زىادكردنى توانى
ھىزى قاچەكان.

دروستكردنى چوارگۆشە بەدانانى قوچەك لە سەرەتا،
پاكردنى قوتابى بەدانانى قاچ بەشىۋەى (پاست-
پاست-چەپ-بازداڭ)، ۋاتە (ھەنگەشەلە-ھەنگاۋ-
بازداڭ)، ئەم راھىنە گىرگە بۇ فېربوونى چالاكىى
سىبان، بەھىزكردنى توانى تەركىز ۋە ھاۋسەنگى.





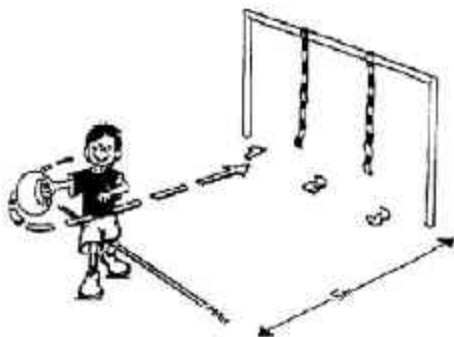
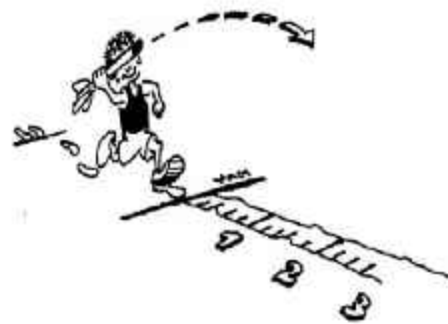
دانانى سى قوچەك، پاكردنى قوتابى بەدوورى (6-8)
مەتر لەسەرەتا، بەدانانى قاچ بەشىۋە (راست-راست-
چەپ)، واتە (ھەنگەشەلە-ھەنگاۋ-بازدان)، ئەم راھىنە
گىرگە بۇ فېربوونى چالاكىي سىبان، زىيادكردنى تواناي
تەركىز و ھىزى قاچەكان.



پەلەپلەكردنى يارىگا بەمەتر، قوتابى لەپشت ھىلى
سەرەتا لەسەر ئەژنۇكانى دادەنىشىت، بردنى تۆپى
پزىشكى بۇ پىشتەۋە سەرى و ھەلدانى بەھىز بۇ
پىشەۋە، ئەم راھىنە گىرگە بۇ فېربوونى چالاكىي
ھەلدان، بەھىزكردنى تواناي قۇل و شان.



پەلەپلەكردنى يارىگا بەمەتر، پاكردنى قوتابى
بەدوورى (10) مەتر تاهىلى سەرەتا، بردنى ۋە
پەروەردىيى بۇ پىشتەۋە سەرى و ھەلدانى بەھىز بۇ
پىشەۋە، ئەم راھىنە گىرگە بۇ فېربوونى ھەلدانى ۋە،
بەھىزكردنى قۇل و شان، ئەم چالاكىيە بۇ قۇناغەكانى
(3-6)ى بىنەرىتى گونجاۋە (شىاۋە).



دابهشكردنى ناۋچەى گۆلى تۆپى پى بەسى بەش،
نوسىنى ژمارە (1-2-3) لەسەر زەوى، ۋەستانى
قوتابى بە دوورى (5) مەتر، ھەلدانى دىسكى
پەروەردىيى بۇ ناۋ بەشەكان، ئەم راھىنە گىرگە بۇ
فېربوونى تەكنىكى ھەلدانى دىسك، بەھىزكردنى
تەركىز و ھاۋسەنگى.



ياري تىنىسى سەرمىز

تىنىسى سەرمىز :

بەيەككە لە باشتىن و چىزىۋەخشىتىن يارى بۇ قوتابى دادەنرىت، لەم يارىيەدا قوتابى ناتوانىت بەشيوەيەكى ناسايى شىۋازەكەى فىرىت، بەلكو تەنھا بەشيوەزىكى گشتى فىرى جوولەو كارامەيەكان دەيت، ئەم يارىيە بەسوودە بۇ بەرزكردنەۋەى توانايى جەستەيى و بەھىزكردنى بەرگىر لەش، يارمەتى بەھىزبوونى ماسولكەكان دەدات، پىگىر لە پوكانەۋەى ئىسك دەگىرت، ھەستى متمانەبەخۇبوون دەبەخشىت.



**چۈنئىتى شىۋازى جىيەجىكرىنى يارى تۈپى سەرمىز :**

شىۋازى فىركىرىنى يارى تۈپى سەرمىز لە قۇناغەكانى بىنەرىتى پىۋىستە جىۋازىت، چۈنكە لەم تەمەنەدا قوتابى ھەزۋ ئارەزۋىيەكى زۆرى بۇ يارىيەكە ھەيە، بەلام تۋاناي جەستەيى ۋە ھىزى ماسۈلكەكانى كەمتەرە، بۇ جىيەجىكرىنى كارامەيى تۈپى سەرمىز پىۋىستە پەيرەۋى ئەم ھەنگاۋانەى خوارەۋە بىكەيت :

1- فىركىرىنى جۆرى چالاكىي ۋە ياساكانى يارىيەكە بەشىۋەيەكى سادەكراۋ، ۋەك ئامازەدان بەگرتىنى رېكت ۋە جۈۋلەى دەست ۋە قاچەكان، شىۋازى ئامادەبۈۋن بۇ لىدانى تۈپ، دوۋبارەكردنەۋەى ياساكان بەمىھەرەبانى ۋە بى بىزاربۈۋن.

2- فىركىرىنى قوتابى چۈن مامەلەۋ پەيۋەندى لەگەل كارمەيەكانى تۈپى سەرمىز درۋستىكات، ۋەك ئامازەدان بەچۈنئىتى رىكابەرى ۋە تۋماركردى خال لە يارىيەكەدا، ئەمەش ھەستى ھاۋسەنگى ۋە تۋاناي كۈتۈرۈلكرىنى يارىگا رادەگىرت.

3- فىركىرىنى شىۋازى جۈۋلەكانى دەست ۋە قاچەكان، چۈنئىتى كۈتۈرۈلكرىنى جەستەۋ دەروۋن، رېگەنەدان بەدەرچۈۋن لەشۋىنى دىارىكرۋى يارىگا.

4- فىركىرىنى قوتابى چۈن كارامەيى ۋە ياساكانى تۈپى سەرمىز جىيەجىبىكات، پابەندى رىكابەرى ۋە بەدەستەيىنانى ئەنجامەكانىيىت.

5- قوتابى لە قۇناغەكانى بىنەرتىدا ھەۋلى بەدەستەيىنانى مەمانەبەخۇبۈۋن دەكەن، چۈنكە ئەم يارىيە تۋاناي تاكەكەسى رۈلدەگىرت، دەتۋانرېت ئاستى قوتابى لە يارىيەكەدا بەزىكرېتەۋە، بۈئەۋەى بەھەرەمەندى تاكەكان زىاتر دەرىكەۋىت.

6- لە تۈپى سەرمىز گىرگە رۈخى ۋەرزىشى ۋە يارى تىمى بەزىكرېتەۋە، چۈنكە لەم يارىيەدا دەتۋانن تىمى دۋۋانى يارىبەكەن.

7- ھاندانى قوتابى لە كاتى راھىنان ۋە رىكابەرى، ئەۋىش بەراستكردنەۋەى ھەلەكان ۋە چەپلەلىدان لە كاتى يارىيەكە، بۈئەۋەى ھەست بەپىشكەۋتن ۋە پالئەر بىكەن.



شىۋازى فېدېراتسىيە ۋە پەننىيەنى يارى تۇپى سەرمەي:

گەرتنى پەيكت بەيەك دەست ۋە پەيەكشەن بەتۇپەكە، ئەم
پەننىيە گەنگە بۇ بەيەكشەن تەركىز ۋە زىادەكەننى تۋانىي
ماسۈلكەكەننى قۇل ۋە شان، ھەستى مەنەنە بەخۇبۋون
دە بەخشەيت.



ھەلۋاسىنى يەك تۇپ ۋە پەيەكشەننى بەپەكت، ئەم
پەننىيە گەنگە بۇ زىادەكەننى تۋانى كارامەيى ۋە
تەركىز، بەيەكشەننى مەچەك.

ھەلۋاسىنى سى تۇپ ۋە پەيەكشەننى بەپەكت، ئەم
پەننىيە گەنگە بۇ زىادەكەننى تۋانى كارامەيى ۋە
تەركىز، بەيەكشەننى مەچەك.





شىۋازى فېرەكردىنى گىرتىنى رېكت، يەككە لە كارامەيى سەرەكى پۇلىكى زۆر گىرەك لە جىيەجىيەكردىنى ھونەرى يارىيەكەدا دەبىيىت، لەبەرئەۋە قوتابى دەتوانىت لەرەگەي ئەم كارامەيىيەۋە كۆتەرۈلى تۇپ ۋە يارىگا بىكات.



شىۋازى فېرەكردىنى جوۋلەي دەست ۋە قاچەكان، ئەۋىش بەنۇشتانەۋەي كەمى ھەردوۋ قاچى ۋە قورسايى لەش لەسەر پەنجهكانى قاچى، بۇئەۋەي بتوانىت بەئاسانى جوۋلە بىكات.

شىۋازى فېرەكردىنى لىدانى تۇپ، پىۋىستە قوتابى تۇپ ھات بۇ لاي راستى سۇپانى كەمەرى بۇ لاي راستىيىت، داخستىنى رېكتەكە كەمىك بۇ روى پىشەۋەي مېزەكە بەردەۋام دەستى لە جوۋلەكردن بۇ لاي چەپ، لە كۇتايى لىدانەكەدا ئامادەبۇۋ بۇ لىدانى تۇپى داھاتوۋ.





فېرگەردنى كارامەيى سىرقلەيدان، يەككە لە كارامەيى سەرەكى تۇپى سەرمىز، چۈنكە دەستپىكى يارى تۇپى سەرمىز بەسىرقلەيدان دەپت، بۇيە پىۋىستە قوتابى فېرى ئەم كارامەيى بەكرىت.



ئامادەكارى بۇ دەستپىكى يارى و كىپرەكى تەك، ئەم رايىنە گەنگە بۇ بەسىزكەردى ھەستى مەمانە بەخۇبۇون و دروستكەردى رۇخى ھاوكارى، لەم قۇناغەدا قوتابى پىۋىستى بەھاندانە بەتايىبەت لە كاتى خال تۇماركەردن.

ئامادەكارى بۇ دەستپىكى يارى و كىپرەكى بەكۇمەل، ئەم قۇناغە گەنگە بۇ بەسىزكەردى ھەستى مەمانە بەخۇبۇون و دروستكەردى رۇخى ھاوكارى، قوتابى پىۋىستى بەھاندانە بەتايىبەت لە كاتى خال تۇماركەردن.





چالاکىيى وەرزشى



چالاكىيى ۋە تەربىيە

چالاكىيى ۋە تەربىيە، چالاكىيەكى پەرۋەردىيە لە پىروى كۆمەلەيتى ۋە جەستەيى ۋە دەروونى ۋە سۆزۈۋە، كار بۇ پەرۋەردەكردنى قوتابى بەشىۋەيەكى يەكخراۋ لەرگەي بەرنامە بۇ بۈۋە ۋە تەربىيە جۇراۋ جۇرەكان دەكات، لەژىر چاۋدىرى سەركردايەتەيەكى تايەتمەند بۇ بەدىيەننى ئامانجەكانى ۋە تەربىيە.

كەۋاتە چالاكىيى ۋە تەربىيە: بىر تەييارە لە پەرۋەردەكردنى قوتابى لە قۇناغەكانى خويندنى گشتى ۋە تەكنىكىدا، لەسەر بىنەما گشتەيەكانى سىياسەتى پەرۋەردى بەشىۋەيەكى بەردەۋام.



ئامانجەكانى چالاكىيى ۋە تەربىيە:

- 1- بىلۈكردنەۋەي ھۇشيارى ۋە تەربىيە.
- 2- داپشتن ۋە چەسپاندنى چەمكە درۋستەكانى پەرۋەردى جەستەيى ۋە چالاكىيى ۋە تەربىيە.
- 3- بىرەۋدان بەرەۋتى كۆمەلەيتى تەندروستى ۋە پەقتارە باشەكان.
- 4- ھاۋكارە بۇ نەھىشتنى قشارە دەروونىەكان، ھەستە بەتالەكان، وزەي زىادەپۇيى، تىركردنى پىۋىستەيە دەروونىيەكان.
- 5- بەزىكردنەۋەي ئاستى لىھاتوۋىي جەستەيى قوتابى.
- 6- بەھىزكردنى تواناي بىزۋىنەرو شارەزايى قوتابى لەسەر بىنەماي ياساي ۋە تەربىيە تەندروست.
- 7- گىرگىدان بەتواناي بەھرى قوتابى، كاركردن بۇ پىشخستنى ئاستى تەكنىكى ۋە كارامەيى.



وەرزشى بەيانيان

وەرزشى بەيانيان كىلىلى پۇژى خويۇندىن و ناوئىشانى سەرکەوتنى قونابخانىيە، ئەم چالاكىيە بەرپەرايەتى مامۇستاي وەرزش دەستپىدەكات، پىويستە لە سىكتەرەكانى خويۇندىن گىرنگى و سەرنج لەسەر جىبەجىكردى پرايىنانى بەيانيان بىرئىت، بۇ گەيشتىن بەئامانجەكانى قوتابى لە پرووى جەستەيى و فسيۇلوژى و دەروونىيەو.

چۇنئىتى ئەنجامدانى چالاكىيى وەرزشى بەيانيان:

لەم چالاكىيەدا قوتابى بەشيوەى كۆمەل يان پۇلىكى رىك وەستاو، ئەم كۆمەلەيە دەتوانن بەشيوەى چوارگۇشە يان لاكىشەيەكى يەكلاكرەو يان نيوە بازىنە لەناو بۇشايىيەكى قوتابخانىە بوەستىن، بەگونجاندنى چالاكىيەكە لەگەل ھەلومەرجى كەش وەھوا.

لەم چالاكىيەدا پرايىنانى جۇراوچۇرى جەستەيى بەرىتمىكى يەكپارچەيى ناوبەناو گۇراو بۇ جۇلانى ھەموو بەشەكانى جەستە دەكرىت، بەوتنى سىروودى وەرزشى كە قوتابى بەيەك دەنگ و لەپىگەيەكى وەستاودا دەيلىنەو، ناساندنى جۇرەھا ئاراستەى وەرزش بەناوەرۇكى پەرۋەردەيى وئەتەوہيى، گىرنگە سەرجەم مامۇستايان و كارگىرى قوتابخانىەكان بەشدارى جۇلە و سەرپەرشتى وپىكخستنى ئەم چالاكىيە بكن، پىگەدان بە قوتابى وەرزشىيى ديارەكان بۇ بەرپوہبردنى چالاكىيەكە بىرئىت، پاش تەواوبوونى چالاكىيەكە قوتابيان بەھيمنى و پىتمىكى پىك لەگەل مامۇستاي وانەكان بچنە ناو پۇلەكانيان.





كىيىملىرى ۋە تەربىيە

ئەم چالاكىيە بۇ بەدەستەينىنى بەزىرىن ئەنجام ۋە باشتەربوونى ئاستى ۋە تەربىيە قوتابى دەكرىت، سالانە ئەم كىيىملىرى لە ناۋەۋە يان دەردەۋى قوتابخانەكان ئەنجامدەدرىت، بەيەكىك لە چالاكىيە پىرچىژو سەركەۋتوۋەكان ھەژماردەكرىت، پىۋىستە مامۇستاي ۋە تەربىيە پىش كىيىملىرى ۋە تەربىيەكان پەچاۋى ئەم خالانەۋى خوارەۋە بىكات، ئەۋانىش:

1- بەۋرىيەۋە شوينى راھىنان ۋە كىيىملىرى بەپىي جۇرى چالاكىيە ۋە تەربىيەكان دىارىيىكات، ۋەك (شوينى يارى، كەلۋىپەلى ۋە تەربىيە، گۆپىنى ژۋورەكان، ئاۋى خوارەنەۋە،... ھەتد).

2- بىرەۋدان بەنامادەكارى ۋە خىشتەۋى راھىنان بەپىي قۇناغەكان بەشۋەۋىيەكى زانستى، ۋەك نامادەكارى بۇ (لېھاتۋى جەستەۋى، كارامەۋى، پلانەكان، پىشەركىكان).

3- پىكخىستىن ۋە بەدۋادچۈن لەماۋەۋى راھىنان، بۇ دىنىابوون لەبەدەيەينىنى ئامانجى خواراۋ.

4- پىكخىستىن خىشتەۋى راھىنان، لەگەل ۋانە ۋە پىرۋىگرامى قوتابخانەكان.

5- بانگىشتى دىبابى قوتابى بىكرىت، بۇ ئاگادارىۋوون لە بەروارى راھىنان، بەشدارى كىيىملىرىكان، پالەۋانىتى ۋە تەربىيە، لە ناۋەۋە يان دەردەۋى قوتابخانەكان.





ياري شەترەنج

شەترەنج بەيەككە لەيارييە ۋە تەربىيە ۋە زانستى ۋە بىركارىيە دادەنرەت، بەۋەۋەسەدەكرەت كە ياري ژىرەكانە، بۇيە ئەگەر سەرنەجىدەين ئەۋكەسانەي كە ياري شەترەنج دەكەن، دەبىنەن خورەۋشتى جوان بەرز ۋە ھىمەن لەيەركەنەۋە ۋە خۇشەۋىستى بۇ يەكتر كۆياندەكەتەۋە، گەنگىدان بەزىاتر بلاۋكەنەۋەۋە فەيركارى ياري شەترەنج، ھاۋكارە بۇ بەھىزكەرن ۋەگەشەپىدانى زىياترى ھەزرى قوتابى.

چۆنىتى ئەنجامدانى ياري شەترەنج :

ياري شەترەنج لەنيۋان دوو بەرامبەر ئەنجامدەدرەت، لەسەر پروتەختىك كە پىي دەۋترەت بۆردى شەترەنج، ھەريەك لە بەرامبەرەكان (16) پارچەي ھەيە، بۆردى شەترەنج لە (64) چوارگۆشە پىكەدەت، يەك لەدۋاي يەك بەيەكسانى لەنيۋان رەنگى كراۋە (چوارگۆشەي سىي) ۋە رەنگى تاريك (چوارگۆشەي رەش) دابەشكراۋە، پىۋىستە بۆردى شەترەنج بەجۆرىك دابنرەت، چوارگۆشەي كۆرنەي دەستى راستى ھەر قوتابىيەك رەنگى سىيىيەت، دەبىت پىتى (a) بەكەۋىتە لاي چەپى پارچەكانى سىي، لەسەرەتادا قوتابى خاۋەن رەنگى سىي دەست بەياريكەرن ۋە جۈلەندى يەكە لەبەردەكانى بەگۈاستنەۋەي بەردەكە لە چوارگۆشەيەك بۇ چوارگۆشەيەكى تر بەشۋەيەكى ياساي دەكات، قوتابى بەرامبەر دەست بەجۈلەندى يەكە لە بەردەكانى دەكات، بەھەمان شىۋە بەم جۆرە ياري بەردەۋامدەبىت.





وەرزشى شاخەوانى

يەككە لە وەرزشە گىرگەكان، لە ئىستادا بايەخىكى زۆرى لە ھەرىمى كوردستان پىدەدرىت، پۇشتىن بەپى لە سىروشتدا بارىكى دەروونى باش و ژيانىكى نوى بەمروۋ دەبەخشىت، ئەمەش كاريگەرى ئەرىنى لەسەر ئارامى دەروون و كەمكردنەوى سترىس دەبىت، لەلايەكى تر ھاوکارە بۇ بەھىزكردنى جەستەو چالاككردنى كۆئەندامەكانى لەش، تەندروستىيەكى باشتر بەجەستە دەدات. بۆيە گىرگە سالانە لە قوتابخانەكان ئەم جۆرە وەرزشە ھەك چالاكىيەكى گىرگە لە بەرنامەو پرۆگرامى خويندن دابىرىت، تا قوتابى كەمىك لە پەستانى دەروونى وانەكان و جەنجالى ژيان لەپىگەى ئەم وەرزشەو كەمبەكرىتەو، بەمەرجىك پەچاوى تەمەن و كىشەى تەندروستى بكرىت.

چەند پىنمايەكى گىرگە بۇ بەشداربووانى وەرزشى شاخەوانى:

- 1- پىويستە كەلوپەلى وەرزشى تايبەت بەشاخەوانى بەكاربەھىنرىت.
- 2- پىويستە پىش ئەنجامدانى شاخەوانى جەستە لەپىگەى خۆگەرمكردنەو نامادەبكرىت.
- 3- پىويستە سەرەتا لە بەرزايى نزمەو بۇ بەرز دەستپىبكرىت، واتە پە بەپەلەبىت.
- 4- باشتر وايە تىمى بەشداربوو كەسى پىسپورى شاخەوانى بۇ پىنوئىنى لەگەلبىت.
- 5- دلىيى و ئاگادارىبوون لە تەندروستى قوتابى، نەبوونى پىكانى وەرزشى بەشداربووان.





ۋە تەربىيە لەگەل موزىك

موزىك بۇ ئەنجامدانى مەشوق ۋە پراھىنان كارىگەرلىككە باشلى ھەيە، ئەمەش لە ۋە تەربىيەكە ۋە بۇ ۋە تەربىيە تەربىيەكە تەربىيەكە، بۇ نەمۇنە موزىك لە ۋە تەربىيە (جىمناستىك، ئايرۇپىك، زومبا،... ھتە) زىياتر بەكارلىت، ۋەك لە ۋە تەربىيە بەكۆمەلەكانى ۋەك (تۆپى پى، تۆپى بالە، تۆپى دەست،... ھتە). دەتوانىن بىلەن موزىك بۇ قوتابىيان گىرگە، بۇئەۋە لە كاتى ئەنجامدانى ۋە تەربىيەكان زىياتر ھەست بەچالاكىي لايەنى جەستەيى ۋە فسىئولوژى ۋە دەروونى بىكات، ئاسودەي زىياتر دەبەخشىت، موزىك لەگەل چەند ۋە تەربىيەكە دەتوانىت بەكاربەھىنىت، ئەۋانىش:

۱/ يارى بچوك لەگەل موزىكدا :

ئەم چالاكىيە بىرىتىيە لە كۆمەلەك جوۋلەي ۋە تەربىيە بەشىۋەي يارى بچوك لەگەل موزىكدا ئەنجامدەدرىت، زىياتر بۇ قوتابى قۇناغەكانى بىنەرەتى گونجاۋە، ئەم جوۋرە چالاكىيە سەرەتا جىمىجۇل ۋە جوۋلە ۋە تەربىيەكان رىكەدەخرىت، دوايى موزىكى بۇ دىيارىدەكرىت، پىۋىستە لەگەل جوۋلە ۋە چالاكىيە ۋە تەربىيەكان بىگونجىت، ئەم جوۋرە ۋە تەربىيە ھاۋكارىيەكى باشە بۇ قوتابى تا بىتوانىت جوۋلەكانى بەشىۋەيەكى باشترو دەروون ئارامىتر جىبەجىبىكات.





ب/ جومناستىكى موزىك :

ئەم جۆرە ۋە تەربىيە لەگەل موزىكىدا ئەنجامدەدرىت، ھەلۋاردنى جۆرى موزىك بەپىي جۈلەكە دەپىت، واتە يەكەمجار موزىكى خىرا يان ھىۋاشى بۇ دىارىدەكرىت، پاشان شىۋازى جۈلەك چالاكىي پىكخستنى بۇ دادەنرىت، پىۋىستە جۈلەكان بەشىۋەى يەك لەدۋاى يەك بەگونجاندن لەگەل موزىكىدا بكرىت.





ج/ ۋەزىپىسى ئايرىۋېتىك :

ئەم ۋەزىپە پىكىراتوۋە لە كۆمەللىك جوۋلەي خىرا لەگەل موزىك ئەنجامدەدرىت، سوۋدى زۆرى بۇ قوتابى ھەيە، لەوانە:

✓ يارمەتى دەروونىكى ئارامدەدات، چونكە كاريگەرى زياترى لەسەر پڑاندنى ھۆرمۇنەكان ھەيە، بەتايىبەت ھۆرمۇنى ئەندروۋىن.

✓ يارمەتى نەرمى ماسولكەكانى لەشەدەدات، ھاۋكارە بۇ بەھىزكردنى جومگەكان.

✓ سوۋى خويۇن چالاكەدەكات، يارمەتى بەھىزكردنى مېشك و دل دەدات.

✓ يارمەتى بەھىزكردنى كۆئەندامى بەرگىرى لەشەدەدات.

✓ تەندروستى باشتىر بەجەستەيى قوتابى دەبەخشىت.

✓ يارمەتى بەھىزكردنى لىھاتوۋىي جەستەيى و چالاكىي كردارى فسيۇلۇژى و دەروونى دەدات.





جۇمناستىكى ھۈنەرى

ئەم جۆرە ۋە تەربىيە بەبەكار ھېناتى كۆمەللىك ئامبىرى ۋە تەربىيە تايىبەت بەجۇمناستىكى ھۈنەرى جۈۋلەكان ئەنجامدەدات، پىۋىستى بەھاسەنگى نىۋان كۆنەندامى ماسولكە ۋە دەمار ھەيە.

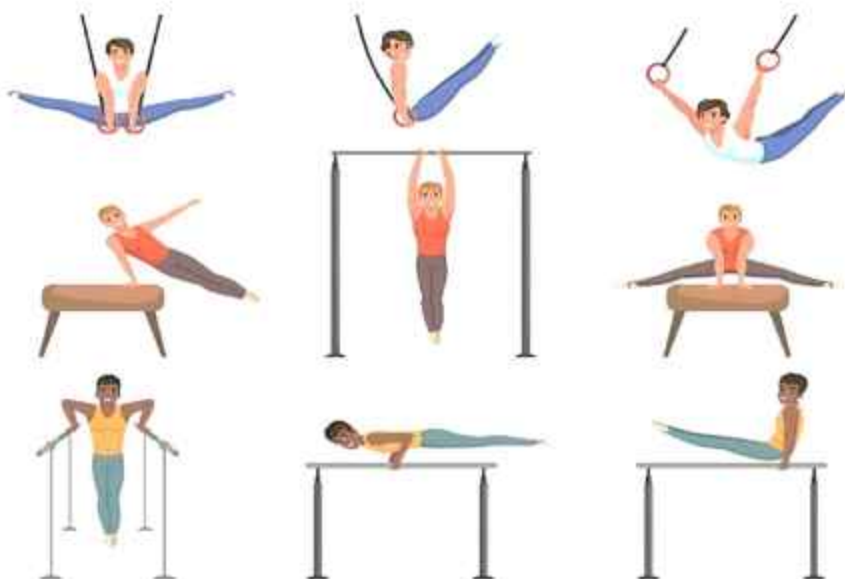
جۇمناستىكى ھۈنەرى پىرۇگراممى رايۇناتى گىشتىگىرى، ۋەك (ھىز، خىرايى، ھەماھەنگى، نەرمى، ھاسەنگى) لەخۇدەگىرىت، ئەم جۆرە ۋە تەربىيە پىۋىستى بەبەردەوامبۈۋى ۋە كارامەيى ھۈنەرى ھەيە، سۈۋدى زۆرى بۇ قۇتابى ھەيە، لەۋانە:

✓ يارمەتى قۇتابى دەدات، نەرمى ۋە ھاسەنگى ۋە ھىز بۇ ماسولكەكان بەدەستەيىنىت.

✓ ھىزى مەنەنەبەخۇبۈۋى زىاد دەكات.

✓ ھاۋكارە بۇ زىاتىر پەرەپىدانى ھەماھەنگى جەستەيى ۋە تەندروستى.

✓ دەروۋنىكى ئارمىر بەقۇتابى دەبەخشىت.





يارييه بچووكهكان



يارييه بچووكهكان

كۆمەلىك يارى جۇراوجۇر دەگىرتەۋە، قوتابى بەشىۋەيەكى ھاۋسەنگ بەسەر كۆمەلىك گروپ دابەشەكرىت، يارييه بچووكهكان لە كۆمەلىك ياسا ومەرج و پىنمايى پىكھاتوۋە، پىۋىستە لەكاتى بەئەنجامگە ياندن جىبەجىبىكرىت، ھەندىكجار پىۋىستى بەدابىنكرىتى كۆمەلىك پىداۋىستى دەبىت، يان دەتوانرىت بەبى پىداۋىستى چالاكىيەكە ئەنجامبدرىت، ئەم يارييه ھەردوۋ رەگەز دەتوانن بەشدارى تىدابكات، بەيەكىك لە يارييه پىر بەچىژو سوود بەخشەكان ھەژمار دەكرىت، كاريگەرىكى ئەرىنى لەسەر لايەنەكانى پەرۋەردىيى و جەستەيى و فسيۇلوژى و دەروونى بەپىيى رىژەى سىروشتى چالاكىيى بەشداربووان دەبىت. كەۋاتە يارييه بچووكهكان گرنگىيەكى گەرەمى لە پەرۋەردەكرىتى تاك بۇ كۆمەلگەدا ھەيە.



ئامانجى يارييه بچووكهكان لەۋانەى پەرۋەردى وەرزش:

- ✓ يارييه بچووكهكان لەۋانەى پەرۋەردى وەرزش لە پلانى خىشتەى يەكەكاندا ھەيە، ھەرچەندە بەپىيى سىروشت و ئامانجى ۋانەكە دەگۆرىت، چۈنكە پلانى ۋانەيەك بۇ ۋانەيەكى تر جىۋازە، باشتروايە بەپىيى جۇرى ۋانەكە يارييه بچووكهكان دابىرىت، بۇئەۋەى قوتابى بەشىۋازىكى زانستى لە جىبەجىبىكرىتى كارامەيى بابەتە وەرزشىيەكە تىبگات.
- ✓ يەكىك لە ئامانجە سەرەكىيەكانى يارييه بچووكهكان بەخشىنى ئارامى و زەنىيە، راھىنانى قوتابىيە لە جىبەجىبىكرىتى ياساۋ رىساكان لە يارييەكەدا، و پىدانى جۇش و خرۇشى زياتر بۇ بەشدارىكرىتن لە ۋانەكە.



گىرەنكى يارىيە بچوۋىكەكان لەۋانەنى پەرۋەردىسى ۋە مەزىنىسى:

1-لايەنى پەرۋەردىسى: ئەم يارىيە ھاۋىكارە لە گەشەسەندىنى پەرۋەردىسى قوتابى لەپەرۋانگەنى پەۋشەت ۋە ھەلسۈكەۋەت، يارمەتيدەرە بۇ تاك لەسەر پەيپە ۋە فېرەكردىنى پەۋشەتتى لېپەرسراۋىتى ۋە پېزىگرتىنى جىۋاۋازىيەكان، جىبەجىكردىنى ياساۋ پېساكان ۋە پتەۋكردىنى پەيۋەندىيەكان.

2-لايەنى جۈۋلەنى: جۈۋلەكان كاريگەرى باشى لەسەر سەرفەردىسى ۋە ھەيە، ھاۋىكارە بۇ دروستكردىنى ھاۋسەنگى نىۋان كۆنەندامى ماسۈلكە ۋە دەمار، لەكاتى ئەنجامدانى يارىيە بچوۋىكەكان جەستە ۋە ھەيەكى زىياترى پىۋىستە بۇ جىبەجىكردىنى جۈۋلەكان.

3-لايەنى جەستەنى: ئەنجامدانى يارىيە بچوۋىكەكان بەشىۋەنى بەرنامە ۋە پىرۋىگرام كاريگەرى ئەينى لەسەر پتەۋبۈۋى ۋە بەھىزبۈۋىنى تۈۋاننى جەستەنى ۋە بەرگىرى لەشى قوتابى دەپت.

4-لايەنى فەسىۋىلۋى: يارىيە بچوۋىكەكان كاريگەرى ئەينى بەرۋى لەسەر پتەۋكردىنى ۋە بەھىزكردىنى ھەمۈۋ كۆنەندامەكانى لەش ھەيە، ۋەك كۆنەندامەكانى (ماسۈلكە، مېشەك ۋە دەمار، ھەناسەدان، دل ۋە لۈلەكانى خۈي،... ھتە)، ئەمەش ھاۋىكارە بۇ گەشەنى لەش ۋە مانەۋەنى بەشىۋەنى تەندروست ۋە دۈۋرۈۋىنى لە نەخۈشەيەكان.

5-لايەنى دەۋىنى ۋە زەنى: يارىيە بچوۋىكەكان پىۋىستى بەيىركردەۋە شىكردەۋەنى عەقلى ۋە زەنى بۇ بەنەنجامگەيەندىنى جۈرى چالاكىيەكە ھەيە، بۈيە لەكاتى ئەنجامدانى قوتابى ھەست بەناسۈدەنى ۋە ئارامى ۋە دلخۈشى دەكات، زەنى كەسەكە فراۋاتىر ۋە تىپروانىنى بۇ بابەتەكان باشترەكات.

6-لايەنى پەيۋەندىسى مۇۋقايەتى: يارىيە بچوۋىكەكان كاريگەرى لەسەر زىادبۈۋىنى پەيۋەندىسى مۇۋقايەتى ۋە كۆمەلەيەتى ھەيە، چۈنكە لەكاتى ئەنجامدانى يارىيە بچوۋىكەكان قوتابى زىاتىر نىزىكتەدەنەۋە لەيەكتىر، ئەۋىش لەپىگەنى ھاندان ۋە پالپىشتى تىپەكەنى ۋە كىپىركى نىۋانىيە، ئەمەش ۋادەكات پەيۋەندىيەكان زىاتىر بەھىزىيەت.



لېڭزەدا باسۇ كۆمەللىك لى جۇرى يارىيە بچوۋىكەكان دەكەين، بىرىتىن لى:

يارى بچوۋىكى يەكەم/

ناۋى يارى: خولانەۋە بەدەۋرى كورسى .

ئامانجى يارىيەكە: پەرەپىدانى خىرايى ۋ تەركىز .

ژمارەى بەشداربۇو: كوردنى قوتابى بەچەند كۆمەللىك .

پىداۋىستى: كورسى، فىكە .

شۈيىن: يارىگا، يان ناۋ پۇل .

شۈۋازى يارىيەكە: دانانى كورسى بەشۋەى بازىيەى بەمەرچىك يەك كورسى لى ژمارەى بەشداربۇو كەمترىت، قوتابى بەدەۋرى كورسىيەكان دەۋەستىن، لىگەل لىدانى فىكە خولانەۋە بەدەۋرى كورسىيەكە دەكەن، لىدانى فىكەى دوۋەم ھەر قوتابىيەك كورسىيەك بۇ خۇيدەگرىت ۋ لىسەرى دادەنىشىت، قوتابىيەك شۈيىن بۇ نامىنىت دەكرىتە دەۋەى يارىيەكە، بۇ ھەرچارىك كورسىيەك كەمدەكرىتەۋە، بەم شۈۋەى بەردەۋامدەبن، تا يەك قوتابى لى كۇتايى دەمىنىتەۋە بەسەرکەۋتوۋ ئەژمار دەكرىت، ۋەك ۋىنەى ژمارە (1) .

تۆمار: تۆماركردنى ناۋى قوتابى سەرکەۋتوۋ .



ۋىنەى ژمارە (1) يارى بچوۋىكى يەكەم



ياري بچووكى دووھم

ناوى يارى: تەقاندنى مېزەلان (بالۇن).

ئامانچى يارىيەكە: پەرەپىدانى ھېز و تەركىز و بەرگەگرتن.

ژمارەى بەشداربوو: كىردنى قوتابى بەچەند كۆمەللىك.

پىداوئىستى: مېزەلان (بالۇن)، فېكە.

شۈيىن: يارىگا، يان ناو پۇل.

شۈياۋى يارىيەكە: مېزەلان (بالۇن) ھەۋايى تىدەكرىت، لە بەشى خوارەۋەى قاچەكان دەبەستىت،

قوتابى بەشىۋەى بازەنى دەۋەستىت، لەگەل لىدانى فېكە ھەۋلەدەت بەپىيەكانى قاچ بەمېزەلانى

(بالۇن) ھارپىكەيىنىت، بتوانىت بىتەقىنىت، ھەر قوتابىيەك ھەردو مېزەلانەكەى بىتەقىت دەپرواتە

دەرەۋەى يارىيەكە، بەم شۈۋەى بەردەۋامدەن، تا يەك قوتابى لە كۇتايى دەمىنىتەۋە، كە ھەردو

يان يەك مېزەلانى نەتەقىۋە بەسەرگەۋتوۋ نەژمار دەكرىت، ۋەك وئىنەى ژمارە (2).

تۆمار: تۆماركىردنى ناوى قوتابى سەرگەۋتوۋ.



ۋىنەى ژمارە (2) يارى بچووكى دووھم



ياری بچوۋكى سىيەم

ناۋى يارى: پىشېركىي پاكىشانى پەت (گورىس).

ئامانچى يارىيەكە: پەرەپىدانى ھىز و بەرگەگرتن.

ژمارەى بەشداربوو: دوو كۆمەلە، ھەر كۆمەلەك (7-10) قوتابى.

پىداۋىستى: پەت (گورىس)، فېكە.

شۈيىن: يارىگا، يان ھۆلى ۋەرزىشى.

شۈۋازى يارىيەكە: دابەشكىردنى قوتابى بە دوو كۆمەلەى يەكسان، ھەر تىپىك بەرامبەر يەك دەۋەستىن، مەۋدايى نىۋانىان لە ھىلى دەست پىكەۋە 2 مەتر دەپىت، لەگەل لىدانى فېكە ھەر كۆمەلەك دەست بەپاكىشانى پەتەكە (گورىس) بەھىزىكى بەرز بەئاراستەى خۇيان دەكات، ھەر تىپىك بەھىزىتربوو توانى ھىلى ناۋەراست بەتىپى پىكەپىننىت، ئەۋا بەسەركەۋتوو ھەژمار دەكرىت، ۋەك ۋىنەى ژمارە (3).

تۆمار: تۆماركىردنى خال بۇ تىپى سەركەۋتوو.



ۋىنەى ژمارە (3) يارى بچوۋكى سىيەم



ياري بچووكى چوارەم/

ناوى يارى: پىشېركىي پۇشتىن بەمىزەلان (بالۇن).
ئامانچى يارىيەكە: پەرەپىدانى ھىز و بەرگەگرتىن و تەركىز.
ژمارەى بەشداربۇو: دابەشكردنى قوتابى بەدوو كۆمەلە.
پىداويسىتى: تەختە، مىزەلان (بالۇن)، ئاۋ، فىكە.
شۈيىن: يارىگا، يان ھۆلى ۋەرزىشى.
شۈۋازى يارىيەكە: مىزەلانەكە (بالۇن) ئاۋى تىدەكرىت، لەسەر دارىكى تەخت دادەنرىت،
دىارىكردنى شۈيىنى يارىيەكە بەدرىزايى (10-15) مەتر، قوتابى مىزەلانە ئاۋەكە لەسەر دارەكە
دادەنرىت، بەرپىكى بەيەك دەست دەيگىرىت، بەخىرايى دەروات بۇ شۈيىنى دىارىكراۋ و
دەگەرپىتەۋە، ھەر قوتابىيەك مىزەلانەكەى نەكەۋىت، ماۋەى دىارىكراۋى لە پىش قوتابى پىكابەرى
تەۋاۋىرد، ئەۋا بەسەرکەۋتوۋ ئەژماردەكرىت، ۋەك ۋىنەى ژمارە (4).
تۆمار: تۆماركردنى ناۋى قوتابى سەرکەۋتوۋ.



ۋىنەى ژمارە (4) يارى بچووكى چوارەم



ياري بچووكى پىنچەم/

ناوى يارى: پىشېركىي پاكىشان بەھىز.
ئامانچى يارىيەكە: پەرەپىدانى ھىز و بەرگەگرتن و تەركىز.
ژمارەى بەشداربوو: دابەشكردنى قوتابى بەچەند كۆمەللىك، ھەر كۆمەللىك (5-7) قوتابى.
پىداويستى: پەت (گورىس)، قوچەك، تۆپى بچووك، فېكە.
شوين: يارىگا، يان ھۆلى ۋەرزىشى.

شىۋازى يارىيەكە: پەتەكە (گورىس) بەشىۋەى بازىنى گەرە دەبەستىت، قوتابى پەتەكە (گورىس) لە كەمەريان دەبەستىن يان بەدەست دەيگرن، تۆپە بچووكەكان لەسەر قوچەكەكان بەدوورى (1-2) مەتر بەشىۋەى بازىنى دادەنرىت، لەگەل لىدانى فېكە قوتابى ھەولەدات دەستى بەتۆپەكەى نىزىك خۆى بگات، ھەر قوتابىيەك تۆپەكەى گرت ئەوا بەسەرکەوتوو ئەژماردەكرىت، ۋەك وىنەى ژمارە (5).
تۆمار: تۆماركردنى ناوى قوتابى سەرکەوتوو.



ۋىنەى ژمارە (5) يارى بچووكى پىنچەم



ياري بچووكى شەشەم/

ناوى يارى: ھەلدانى تۆپ بۇ زەوى.

ئامانچى يارىيەكە: پەرەپىدانى ھىز و بەرگەگرتن و تەركىز.

ژمارەى بەشداربوو: دابەشكردى قوتابى بەچەند كۆمەلەك، ھەر كۆمەلەك (4) قوتابى.

پىداويستى: ديارىكردى چوارگۆشە لەناو يارىگا، تۆپى بچووك، فېكە.

شوين: يارىگا، يان ھۆلى وەرەشى.

شيوانى يارىيەكە: قوتابى لەناو چوارگۆشەكە دەۋەستەن، لەگەل لىدانى فېكە قوتابى يەكەم تۆپ

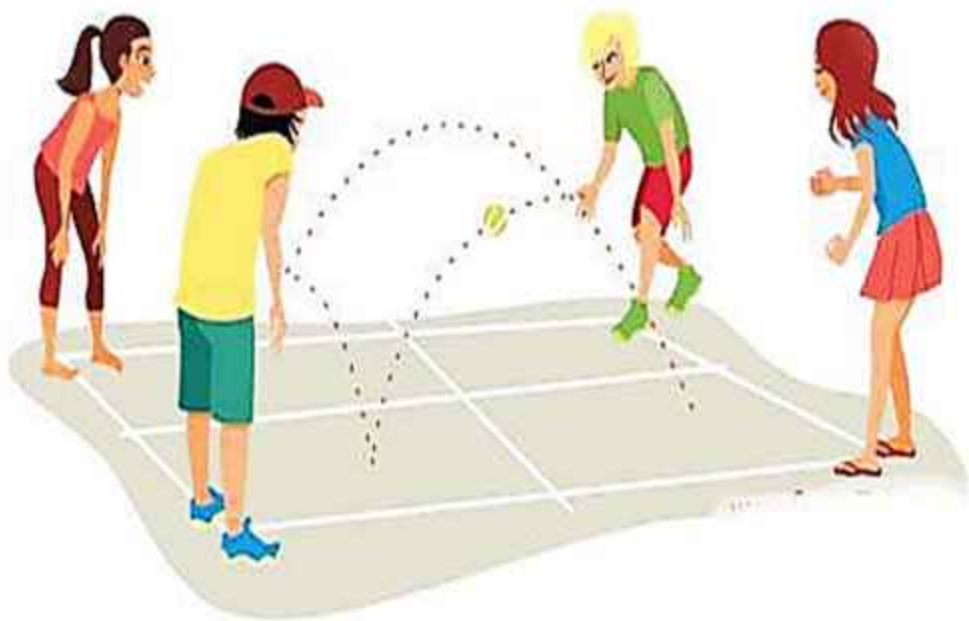
بۇ بازىنى قوتابى دوۋەم ھەلدەداتە، قوتابى دوۋەم بەدەست لە تۆپەكە بۇ قوتابى سىيەم

دەداتەۋە، قوتابى سىيەم لە تۆپەكە بۇ قوتابى چوارەم دەداتەۋە، ھەر قوتابىيەك نەيتوانى لە

تۆپەكە بداتەۋە، دەكرىتە دەرەۋەى يارىيەكە، بەم شيوە بەردەۋامدەبن، تا يەك قوتابى لە كۆتايى

دەمىنەتەۋە بەسەرکەۋتوو ئەژماردەكرىت، ۋەك وىنەى ژمارە (6).

تۆمار: تۆماركردى ناوى قوتابى سەرکەۋتوو.



ۋىنەى ژمارە (6) يارى بچووكى شەشەم



ياري بچووكى خەوتەم /

ناۋى يارى: پىشپىركى پاكىردىن ۋە بازىدان.

ئامانچى يارىيەكە: پەرەپىدانى خىرايى ۋە ھىز ۋە بەرگەگرتىن.

ژمارەى بەشداربۇو: ھەموو گروپ

پىداۋىستى: بازىنى پەنگاۋرەنگ ، ئىسقىنجى ۋە تەربىيە ، بەرەست ، قوچەك ، فېكە .

شۈيىن: يارىگا ، يان ھۆلى ۋە تەربىيە .

شۈۋازى يارىيەكە: سەرچەم پىداۋىستى يارىيە ۋە تەربىيەكە لە يارىگا دادەنرەت ، قوتابى لەگەل

فېكەدا دەست بەپاكىردىن ۋە بازىدان دەكات ، بەم شۈۋەيە بۇماۋەى (7-10) خولەك بەردەۋامدەپن ،

ۋەك ۋىنەى ژمارە (7).

تۆمار: تۆماركەردىنى ناۋى قوتابى بەشداربۇو .



ۋىنەى ژمارە (7) يارى بچووكى خەوتەم



ياري بچووكى ھەشتەم /

ناۋى يارى: پىشپىرىكى بازىدان.

ئامانچى يارىيەكە: پەرەپىدانى ھىز و بەرگەگرتىن و ووردى.

ژمارەى بەشداربوو: ھەموو گروپ.

پىداۋىستى: بازىنى پەنگاۋپەنگ، فېكە.

شۈيىن: يارىگا، يان ھۆلى ۋەرزىشى.

شۈيۈزى يارىيەكە: لە شۈيىنى يارىيەكە چەند بازىيەكى پەنگاۋپەنگ دەكىشۈرۈپ، بەلىدانى فېكە

قوتابى دەست بەجوۋلە دەكات، ھەر جارىك پەنگىكى بۇ دىارىدەكرۈپ، ئەگەر قوتابى نەچوۋە ناۋ

ئەۋ بازىنى پەنگەكەى بۇ دىارىكراۋە، بەسەرگەۋتوۋ ئەژمارناكرۈپ، ۋەك ۋىنەى ژمارە (8).

تۆمار: تۆماركردنى ناۋى قوتابى بەشداربوو.



ۋىنەى ژمارە (8) يارى بچووكى ھەشتەم



ياري بچووكى نۆيەم /

ناوى يارى: پىشپىركى نەرمى لەش.

ئامانچى يارىيەكە: پەره پىدانى نەرمى ۋە شەنگى ۋە بەرگەگرتن.

ژمارەى بەشداربوو: ھەموو گروپ.

پىداۋىستى: شىشى پەلەكراۋ، دارى راجە، فىكە.

شۈيىن: يارىگا، يان ھۆلى ۋەرنىشى.

شىۋازى يارىيەكە: جىگىركردنى دوو شىشى پەلەكراۋ، دانانى دارى راجەكە لەسەرى، قوتابى

بەژىر دارى راجەكە دەپوات، بۆ ھەر جارىك دارى راجەكە نەزىدە كرىتەۋە، تادەگاتە نەزىمىن خال،

ھەر قوتابىيەكە بىتۈنەن نەزىمىن خال بېرىت، بەسەركە ۋەتوۋ نەزىمە كرىت، ۋەك ۋىنەى ژمارە (9).

تۆمار: تۆمار كىردنى ناوى قوتابى سەركە ۋەتوۋ.



ۋىنەى ژمارە (9) يارى بچووكى نۆيەم



ياري بچووكى دەيەم /

ناوى يارى: پىشپىرىكى گواستىنەۋەدى تۆپ.

ئامانچى يارىيەكە: پەرەپىدانى ھىز و بەرگەگرتن و نەرمى.

ژمارەدى بەشداربىو: دابەشكردىنى قوتابى بەچەند كۆمەلىك.

پىداۋىستى: بازىنى پەنگاۋرەنگ، تۆپى بچووك، كورسى، فېكە.

شۈيىن: يارىگا، يان ھۆلى ۋەرزىشى.

شۈۋازى يارىيەكە: دانانى كورسى و بازىنى پەنگاۋرەگ لە شۈيىنى يارىيەكە، تۆپە بچووكەكان لە تەنىشتەۋە دادەنرىت، قوتابى لەگەل لىدانى فېكە بەخىرايى تۆپ بەقاچەكانى دەگرىت و دەگوازىتەۋە بۇ ناو بازىنى پەنگاۋرەنگەكە، ھەر قوتابىيەك تۈنى ھەموو تۆپەكان بگوازىتەۋە بۇ ناو بازىنىكە بەكەمترىن كات بەسەرگەۋتوو ئەژماردەكرىت، ۋەك وىنەدى ژمارە (10).

تۆمار: تۆماركردىنى ناوى قوتابى سەرگەۋتوو.



ۋىنەدى ژمارە (10) يارى بچووكى دەيەم



ياري بچووكى يازدەيەم/

ناوى يارى: گەياندنى تۆپ (گواستىنەۋەدى تۆپ)

ئامانچى يارىيەكە: پەرەپىدنى خىرايى ۋە بەرگەگىرى ھىز.

ژمارەدى بەشداربۇ: دوو كۆمەلە، ھەر كۆمەلەك (10-15) قوتابى.

پىداۋىستى: دوو تۆپى ۋە زىشى يان پىزىشكى بگونجىت لەگەل تەمەنى قوتابى، فىكە.

شۈيىن: چوارگۆشەيەكى يەكلاكاراۋ بەدرىزى 10 مەتر.

شىۋازى يارىيەكە: دابەشكىردنى قوتابى بەدوۋ كۆمەلە، ھەر تىپىك بەرىكى ۋە بەدۋايىيەكدا

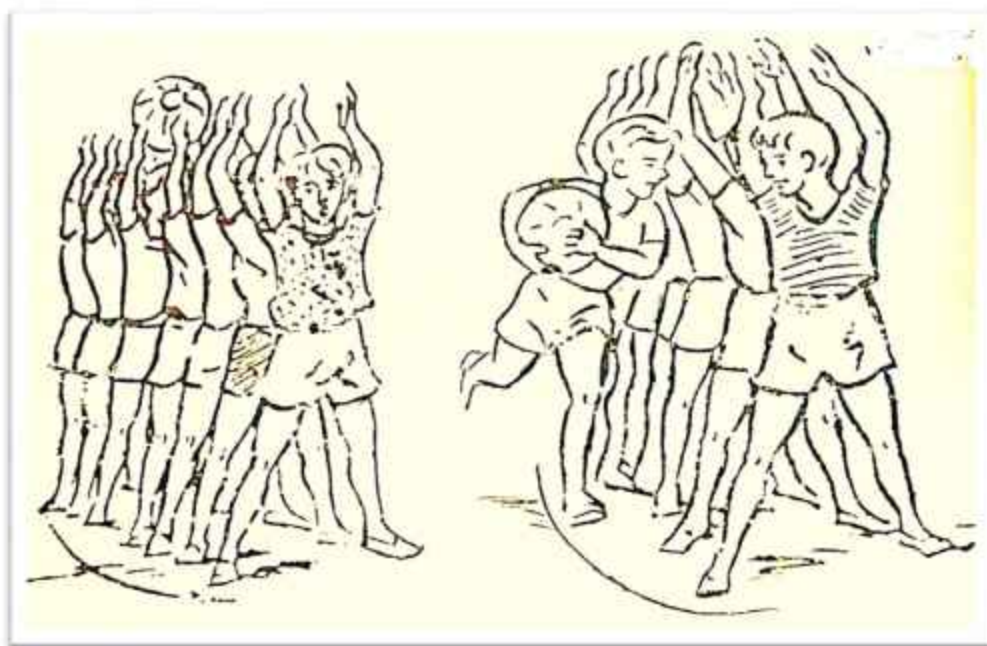
دەۋەستىن، لەگەل لىدنى فىكە لەسەرەۋە تۆپى ۋە زىشى يان پىزىشكى لە يەكەم قوتابى بۇ دۋاۋە

دەگۈزىتەۋە تادەگاتە دۋاھەمىن، قوتابى كۆتايى بەخىرايى بۇ پىشەۋە رادەكات، بەم جۆرە

بەردەۋامدەن تا سەرچەم قوتايىيان بەشداردەن، لە كۆتايىدا ھەر تىپىك خىراتر يارىيەكەى

تەۋاۋىر، بەسەرگەۋتوۋ ھەژماردەكرىت، ۋەك ۋىنەى ژمارە (11).

تۆمار: تۆماركىردنى خال بۇ تىپى سەرگەۋتوۋ.



ۋىنەى (11) يارى بچووكى يازدەيەم



ياري بچووكى دوازدهيمه/

ناوى يارى: بازدان لەناو بازنەدا.

ئامانچى يارييهكە: پەرەپىدانی ھىزى قاچ و نەرمى لەش.

ژمارەى بەشداربوو: دوو كۆمەلە، ھەر كۆمەلەك (10-15) قوتابى.

پىداويستى: 12 بازنە، مەتر، فيكە.

شوين: ديارىكردى ياريگا يان ھۆلى وەرزىشى بەدرىژى 10مەتر و پانى 6مەتر، دوورى بازنەيەك

لە بازنەيەكى تر 1مەتر، كىشانی ھىلى سەرەتا لە بازنەى يەكەم 4مەتر.

شىوازى يارييهكە: دابەشكردى قوتابى بەدو كۆمەلە، ھەر تىپىك بەرىكى بەدوايىيەكدا دەوستن،

لەگەل لىدانی فيكە يەكەم قوتابى كۆمەلەكە دەست بەپاكردن دەكات، بازدان بۇ ناو بازنەكەو

دەست لە زەوى دەدات، بەرز دەيىتەو بۇ بازنەى دووھم و پادەكات، بەخىرايى دەگەپىتەو بۇ لاي

تىپەكەى دەست لە دەستى قوتابى دووھم دەدات، بەم شىوہى بەردەوامدەبن، تا سەرچەم قوتابيان

بەشداردەبن، لە كۇتايىدا ھەر تىپىك خىراتر يارييهكەى تەواوكرد، بەسەرکەوتوو ھەژماردەكرىت،

وەك ويىنەى ژمارە (12).

تۆمار: تۆماركردى خال بۇ تىپى سەرکەوتوو.



ويىنەى (12) يارى بچووكى دوازدهيمه



ياري بچووكى سىيازىدەيەم/

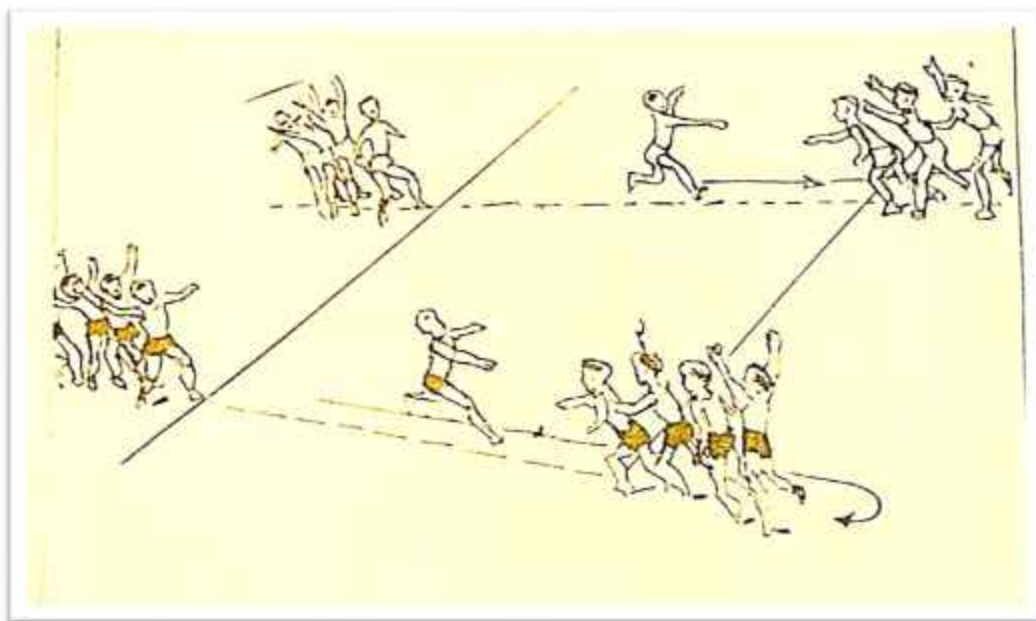
ناوى يارى: كىچىككى پاكىردنى خىرايى بەرامبەر

ئامانچى يارىيەكە: پەرەپىدانى خىرايى ۋە بەرگەگرتن.

ژمارەى بەشداربوو: دوو كۆمەلە، ھەر كۆمەلەك (10-20) قوتابى.

پىداويستى: مەتر، فېكە.

شوين: دىارىكىردنى يارىگا بەكىشانى ھىلى سەرەتا ھىلى بەرامبەر بە درىژى (20-30) مەتر.
شيوانى يارىيەكە: دابەشكىردنى قوتابى بە دوو كۆمەلە (A-B)، كۆمەلە (A-B) دىكىرىت بە دوو بەشەو، ھەر كۆمەلەيەك بەرامبەر تىپى خۇى دەۋەستىت، لەگەل لىدانى فېكە يەكەم قوتابى كۆمەلەكە بەپاكىردنى خىرا بۇ لاي بەرامبەرى كۆمەلەى خۇى پادەكات، دەست لە دەستى قوتابى بەرامبەرى دەدات، ئەۋىش بەخىراى بۇ لاي قوتابى تىپەكەى خۇى پادەكات، بەم جۆرە بەردەۋامدەبن، تا سەرچەم قوتابىيانى كۆمەلەى (A-B) دەرۋنە شوينى يەكتىر، لە كۆتايىدا ھەر تىپىك خىراتر يارىيەكەى تەۋاۋىر، بەسەرەكتەۋتوۋ ھەژماردەكىرىت، ۋەك وىنەى ژمارە (13).
تۆمار: تۆماركىردنى خال بۇ تىپى سەرەكتەۋتوۋ.

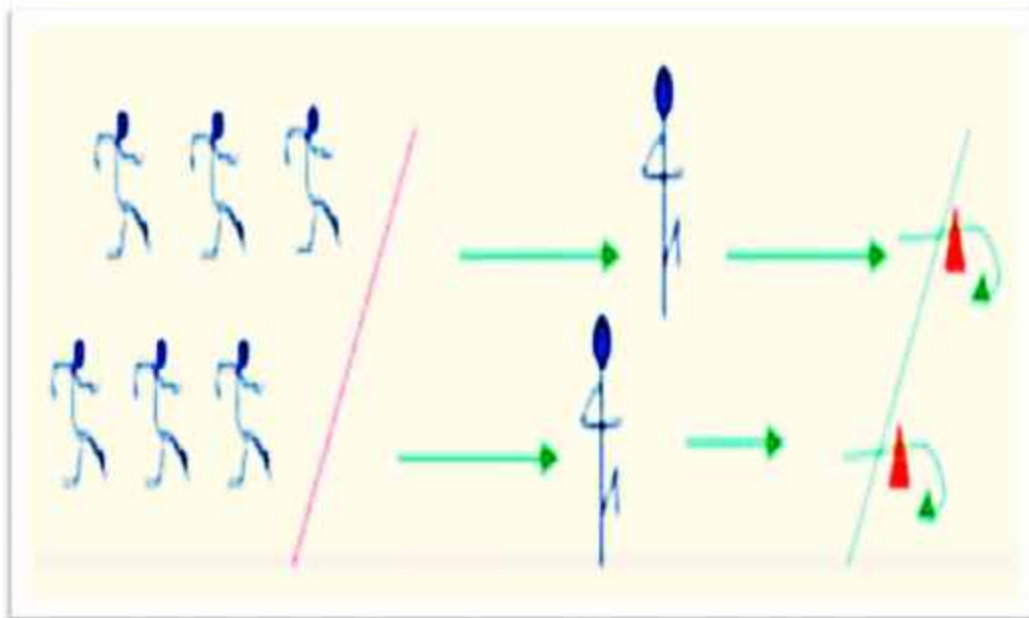


ۋىنەى (13) يارى بچووكى سىيازىدەيەم



ياري بچووكى چواردەيەم/

ناوى يارى: بازدان بەھەنگەشەلە (بەرزبونەۋە بەيەك قاچ)
 ئامانچى يارىيەكە: زىادىكىرىنى تواناي ھىزى قاچ ۋە شەنگى ۋە بەرگەگرتن.
 ژمارەى بەشداربۇو: دوو كۆمەلە، ھەر كۆمەللىك (6-12) قوتابى.
 پىداۋىستى: پىنچ قوچەك بەرزى 50 سانتىمەتر، فىكە.
 شوپن: دىارىكىرىنى يارىگا بەكىشەلى ھىلى سەرەتا ۋە ھىلى كۆتايى بەدريزى (10-15)مەتر.
 شىۋازى يارىيەكە: دابەشكىرىنى قوتابى بەدو كۆمەلە، ھەر تىپىك بەپىكى بەدوايىەكدا دەۋەستى،
 لەگەل لىدانى فىكە يەكەم قوتابى كۆمەلەكە بەھەنگەشەلە بەقاچى راست بەناۋ قوچەكەكان تا
 شوپنى دىارىكىراۋ بەخىرايى پادەكات، بەھەنگەشەلە بەقاچى چەپ بەھەمان شىۋە دەگەپىتەۋە،
 بەم جۆرە بەردەۋامدەبن، تا سەرچەم قوتابيان بەشداردەپىت، لە كۆتايىدا ھەر تىپىك خىراتر
 يارىيەكەى تەۋاۋىكرد، بەسەرەكەۋتوۋ ھەژماردەكىرىت، ۋەك ۋىنەى ژمارە (14).
 تۆمار: تۆماركىرىنى خال بۇ تىپى سەرەكەۋتوۋ.



ۋىنەى ژمارە (14) يارى بچووكى چواردەيەم



ياري بچووكى پازدەيەم/

ناوى يارى: گۆرپنى شوين (خىرايى گواستىنەۋە).

ئامانچى يارىيەكە: خىرايى ۋە لامدانەۋە، خىرايى گواستىنەۋە.

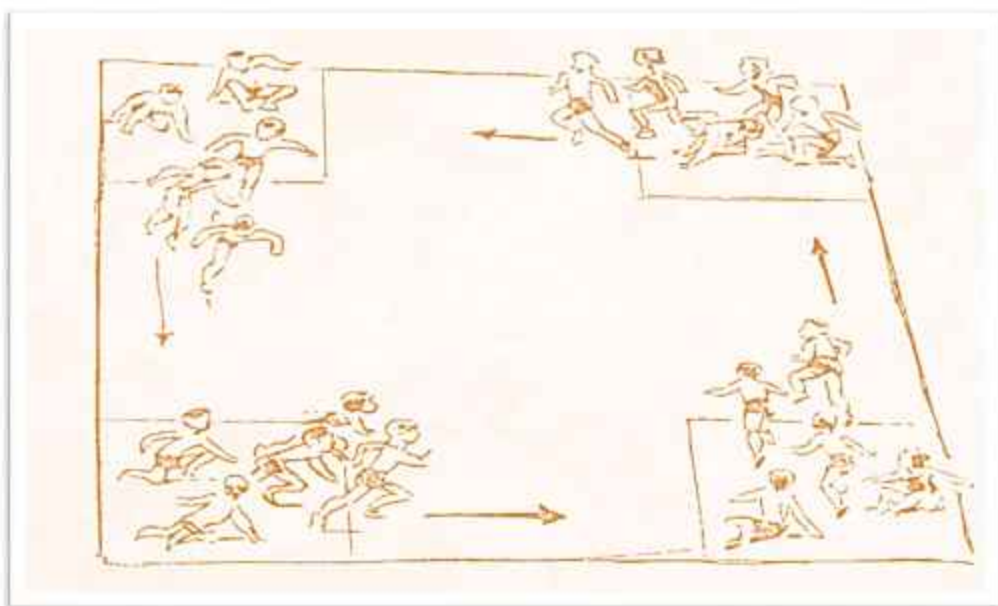
ژمارەى بەشداربوو: چوار كۆمەلە، ھەر كۆمەللىك (5-7) قوتابى.

پىداۋىستى: بۇياخ، مەتر، فېكە.

شوين: دروستكىردنى چوار چوارگۆشە لەناو يارىگا، درىژى و پانى 1 مەتر، بەدوورى (10-15) مەتر.

شيوازى يارىيەكە: دابەشكىردنى قوتابى بەچوار كۆمەلە، ھەر تىپىك لە ناو چوارگۆشەكە دادەنىشىت، لەگەل لىدانى فېكە قوتابى بەپىچەۋانەى مىللى كاژىر بۇ چوارگۆشەى بەرامبەرى پادەكات، ھەر تىپىك خىراتر چوۋە ناو چوارگۆشەكەى تر خالىكى بۇ ھەژماردەكىرىت، بەم شيوەيە بۇماۋەى 5 خولەك بەردەۋامدەبن، لە كۆتايىدا سەرچەم خالى تىپەكان كۆدەكىرىتەۋە، ھەر تىپىك زۇرتىن خالى لە پىشېركىكەدا بەدەستەيىنا، بەسەركەۋتوو دادەنىرىت، ۋەك وئەنى ژمارە (109).

تۆمار: تۆماركىردنى خال، كۆكىردەۋەى خال، دىارىكىردنى تىپى سەركەۋتوو.



ۋىئەى ژمارە (15) يارى بچووكى پازدەيەم



ياري بچووكى شازدەيەم/

ناۋى يارى: خولانەۋە لە دەۋرى راگر.

ئامانچى يارىيەكە: پەرەپىدەنى زىادەتلى خىرايى ۋە بەرگەگرتن.

ژمارەى بەشداربۇو: چوار كۆمەلە، ھەر كۆمەلەك (7-10) قوتابى.

پىداۋىستى: 4 راگر، مەتر، فېكە.

شۈيىن: دىيارىكردنى يارىگا بەسى بەش، دانانى 3 راگر، دوۋرى لەھىلى سەرەتا (20-30) مەتر.

شۈۋازى يارىيەكە: دابەشكردنى قوتابى بەسى كۆمەلە، ھەر تىپىك بەرىكى بەدۋايىيەكدا دەۋەستى،

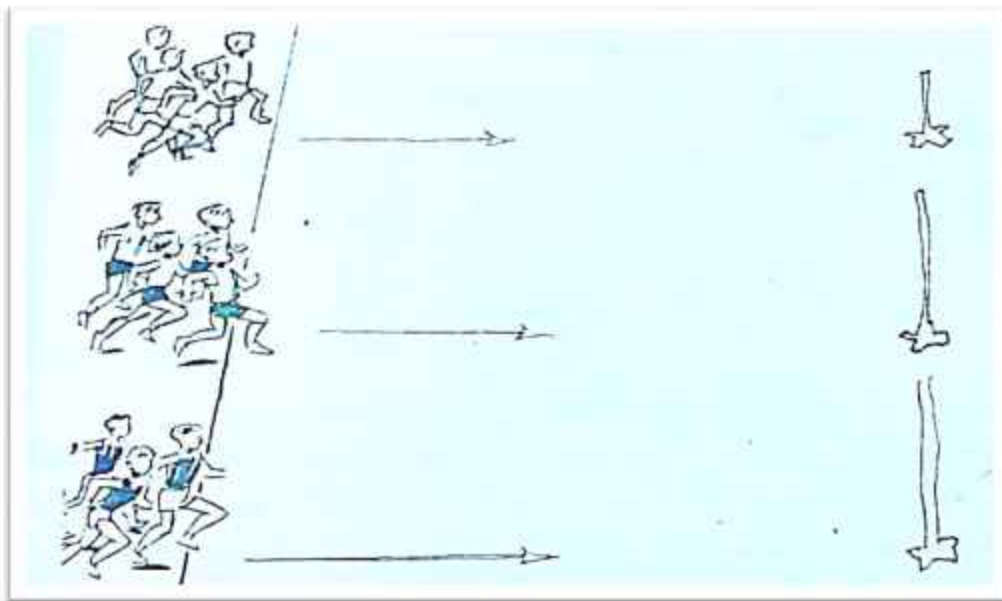
لەگەل لىدانى فېكە يەكەم قوتابى ھەر سى كۆمەلەكە بەخىرايى بۇ لاي راگرەكە پادەكات، خولانەۋە

بەدەۋرى راگرەكە ۋە گەرانەۋە بەخىرايى بۇ لاي تىپەكەى خۇى، دەست لە دەستى قوتابى دوۋەمى

تىپەكەى دەدات، بەم شۈۋە بەردەۋامدەن، تا سەرچەم قوتابىيان بەشداردەيىت، لە كۆتايىدا ھەر

تىپىك خىراتر يارىيەكەى تەۋاۋكرد، بەسەرگەۋتوۋ ھەژماردەكرىت، ۋەك وىنەى ژمارە (16).

تۆمار: تۆماركردنى خال بۇ تىپى سەرگەۋتوۋ.



ۋىنەى (16) يارى بچووكى شازدەيەم



ياري بچووكى خەقەدەيەم/

ناۋى يارى: پىشپىركىي سەرمەقولات (تەقلە).

ئامانچى يارىيەكە: پەرەپىدەنى تواناي خىرايى ۋە ھىز ۋە نەرمى.

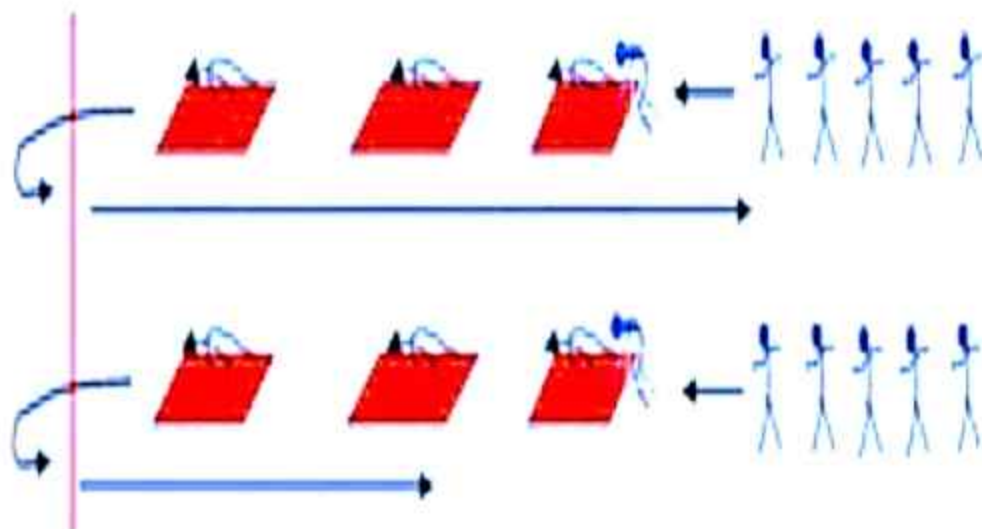
ژمارەى بەشداربۇو: دوو كۆمەلە، ھەر كۆمەلەك (10-15) قوتابى.

پىداۋىستى: 6 پاخەرى لاستىكى، مەتر، فىكە.

شۈيىن: دىارىكىردنى يارىگا بەدرىژى 15 مەتر، دوورى پاخەرى لاستىك لەيەكتەر 3 مەتر.

شۈۋازى يارىيەكە: دابەشكىردنى قوتابى بەدو كۆمەلە، ھەر تىپىك بەرىكى بەدۋايىيەكدا دەۋەستىن، لەگەل لىدانى فىكە يەكەم قوتابى ھەردو كۆمەلەكە پادەكات، لەسەر پاخەرى لاستىكى يەكەم سەرمەقولات (تەقلە) دەدات، ھەلدەستەنەۋە بۇ پاخەرى لاستىكى دوۋەم ۋە سىيەم پادەكات، بەھەمان شۈۋە تا ھىلى كۆتايى بەردەۋامدەبن، پاشان بەخىرايى دەگەرپىتەۋە بۇ لاي تىپەكەى دەست لە دەستى قوتابى دوۋەم دەدات، ئەۋىش بەھەمان شۈۋە بەردەۋامدەبىت، تا سەرجەم قوتابىيان بەشداردەبىت، لە كۆتايىدا ھەر تىپىك خىراتر يارىيەكەى تەۋاۋكرد، بەسەركەۋتوۋ ھەژماردەكرىت، ۋەك ۋىنەى ژمارە (17).

تۆمار: تۆماركىردنى خال بۇ تىپى سەركەۋتوۋ.



ۋىنەى (17) يارى بچووكى خەقەدەيەم



ياري بچووكى ھەژدەيەم/

ناۋى يارى: كىچىككى گۆرىنى ئاراستە (پىچەوانەنى ئاراستە).

ئامانچى يارىيەكە: زىادىكىرىنى تۈنەنى چىكىرىنەۋە ھاسەنگى.

ژمارەنى بەشداربۇ: ھەموو گروپ.

پىداۋىستى: كاتگىر، فىكە.

شۈيىن: يارىگا، يان ھۆلى ۋەرزىشى.

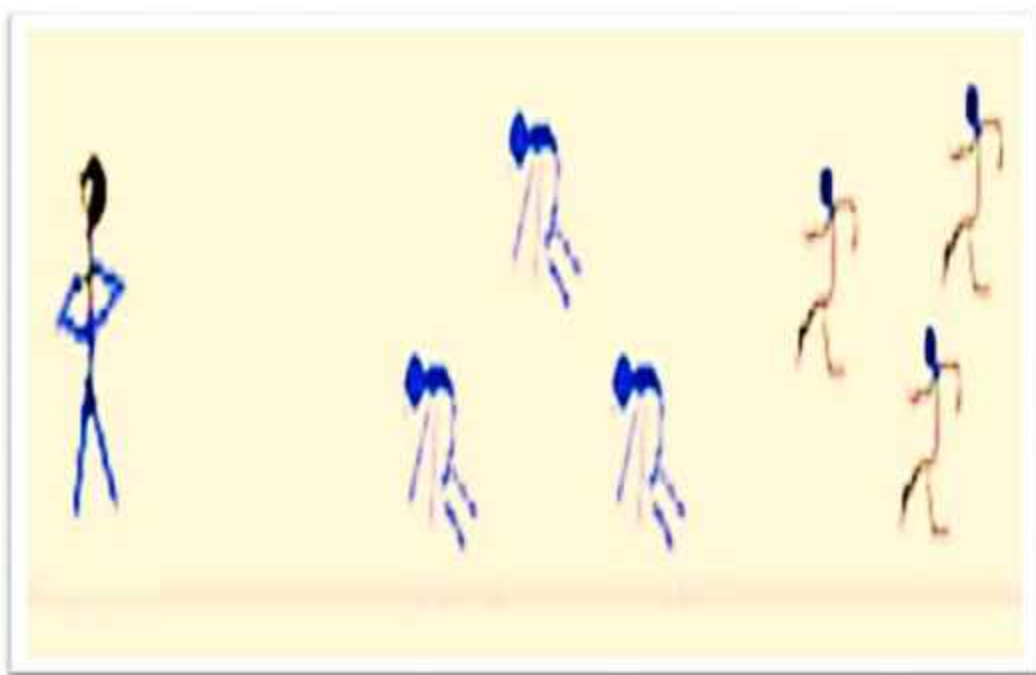
شۈۋازى يارىيەكە: بىلۈكىرىنەۋەنى قوتابى لە شۈيىنى يارىيەكە، لەگەل لىدانى فىكە بەپىچەۋانەنى

ئاراستەنى دىيارىكىرىنى دەستى مامۇستا سەرجەم قوتابىيان دەست بەجۈۋلان دەكات، بۇ نەمۈنە

ئاراستەنى (پىشەۋە، دۈۋە، سەۋەۋە، خۈۋەۋە، لاي راست، لاي چەپ،.... ھتە)، بەم شۈۋەيە

بەردەۋامدەبن، تاكۇتا قوتابى دەمىننەۋە، بەسەركەۋتۈۋ ھەژماردەكرىت، ۋەك ۋىنەنى ژمارە(18).

تۇمار: تۇماركىرىنى ناۋى قوتابى سەركەۋتۈۋ.



ۋىنەنى (18) يارى بچووكى ھەژدەيەم



ياري بچووكى نۆزدەيەم/

ناۋى يارى: پاراستنى قەلأ.

ئامانچى يارييەكە: پەرەپىدانى خىرايى و وردى.

ژمارەى بەشداربوو: بەشدارى (15-20) قوتابى.

پىداۋىستى: يەك قەلأ، يەك تۆپى ۋە رىزشى بگونجىت لەگەل تەمەنى قوتابى، فىكە.

شۈيىن: ياريگا، ھۆلى ۋە رىزشى.

شۈۋازى يارييەكە: قوتابى لە شۈۋەى بازەنەك دەۋەستىن، لەناۋ چەقى بازەكە قەلأ دادەنرىت،

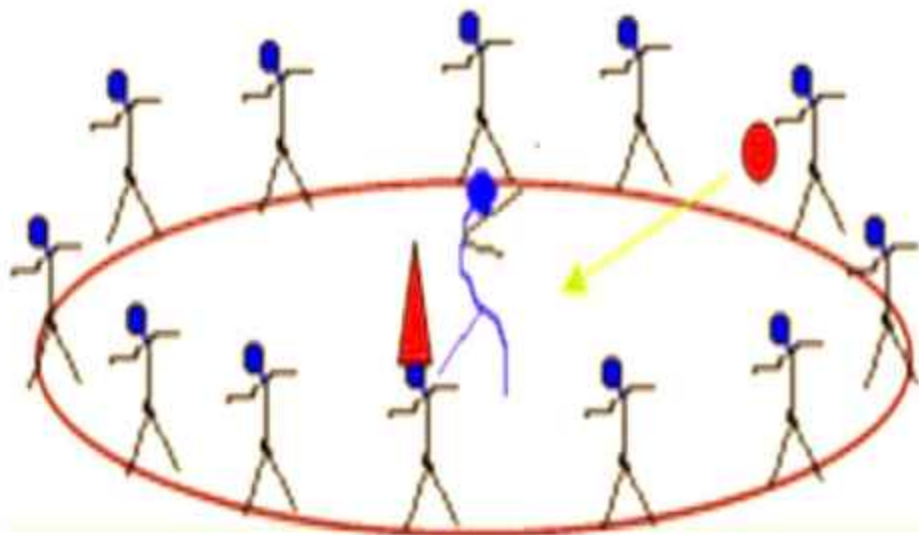
قوتابىيەك ھەلدەبژىرن بۇ پاسەۋانى قەلأكە، بەتۆپ ئامانچ لە پىكانى قەلأكە دەكەن، پاسەۋانەكە

بەرگى بەدورخستەۋەى تۆپ لە قەلأكە دەكات، ئەگەر ھەر قوتابىيەك سەرکەۋتوۋىت لە

برىنداركدنى قەلأ، ئەۋا شۈيىنى لەگەل پاسەۋانەكە ئالگوڭور دەكات، بەم جۆرە بەردەۋامدەبن،

تامانەۋەى كۆتا قوتابى بەسەرکەۋتوۋ ئەژماردەكرىت، ۋەك وىنەى ژمارە (19).

تۆمار: تۆماركدنى ناۋى قوتابى سەرکەۋتوۋ.



ۋىنەى (19) يارى بچووكى نۆزدەيەم



ياري بچووكى بىست/

ناوى يارى: پىشېركىنى بەدەستەينانى گەنجىنە.

ئامانجى يارىيەكە: پەرەپىدانى خىرايى و وردى.

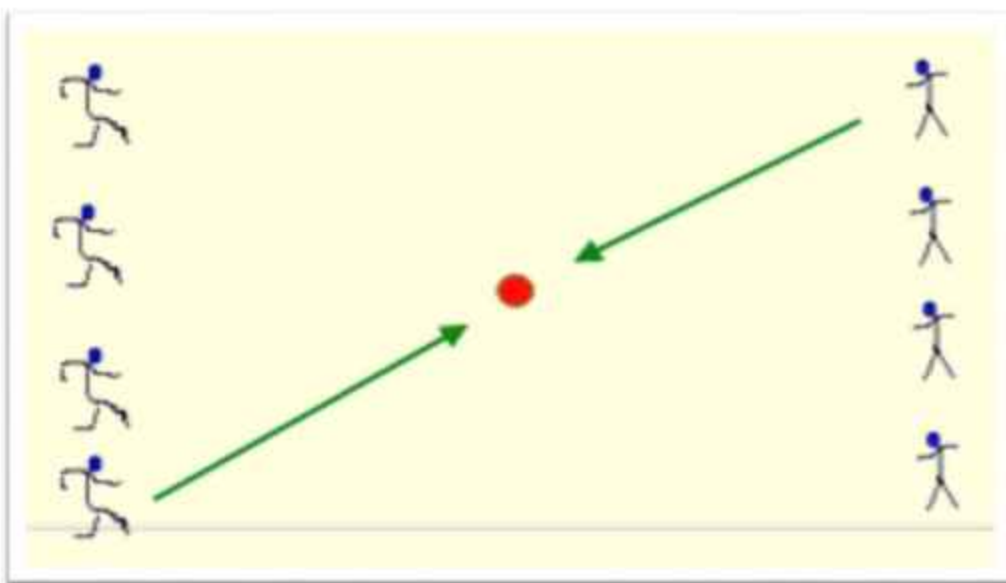
ژمارەى بەشداربوو: دوو كۆمەلە، ھەر كۆمەلەك (10-15) قوتابى.

پىداويستى: گەنجىنە، تۆپى وەزىشى، قوچەك، تۆپى پزىشكى، بازىنە، فىكە.

شوين: دوو ھىلى درىژكراوھى بەرامبەر لە (ياريگا يان ھۆلى وەزىشى).

شىۋازى يارىيەكە: دابەشكردنى قوتابى بەدوو كۆمەلەى (A-B)، ھەر تىپىك بەرامبەر يەك دەۋەستىن، مەۋدايى نىۋانىان 15مەتر دەبىت، كۆمەلەى (A-B) ژمارەيان بەپىچەۋانەى يەكتر پىدەدرىت، ۋاتە تىپى (A) لە سەرەۋە ژمارە وەردەگرن، تىپى (B) لە خوارەۋە ژمارە وەردەگرن، لە ناۋەراستى نىۋان ئەم دوو تىپەدا گەنجىنە يەك دادەنرىت، كاتىك مامۇستا يەككە لە ژمارەكانى تىپى (A-B) دەخوينىتەۋە بەخىرايى بۇ لاي گەنجىنەكە پادەكات، كە بەدەستەينە دەگەپىتەۋە شوينى خۆى، خالىك بۇ ئەۋ تىپە ھەژماردەكرىت، بەم جۆرە بەردەۋامدەبن، تا سەرچەم قوتابيان بەشداردەبىت، لە كۆتايىدا ھەر تىپىك زۆرتىن خالى تۆماركرد، بەسەرکەۋتوو دادەنرىت، ۋەك وىنەى ژمارە (20).

تۆمار: تۆماركردنى ژمارەى خال، كۆكردنەۋەى خال، دىاريكردنى تىپى سەرکەۋتوو.



ۋىنەى (20) يارى بچووكى بىست



ياري بچووكى بىست ويەك

ناوى يارى: پىشېركىي بەدەستەينانى بازىنە.

ئامانچى يارىيەكە: پەرەپىدانى خىرايى ۋە وردى.

ژمارەى بەشداربۇو: بەشدارى (8-10) قوتابى.

پىداويستى: بازىنە، فىكە.

شۈيىن: يارىگا يان ھۆلى ۋەرزىشى.

شۈيۈزى يارىيەكە: قوتابى لە شۈيىنى يارىيەكە دەۋەستىن، چەند بازىنەيەك لەسەر زەۋى كەمتر لە

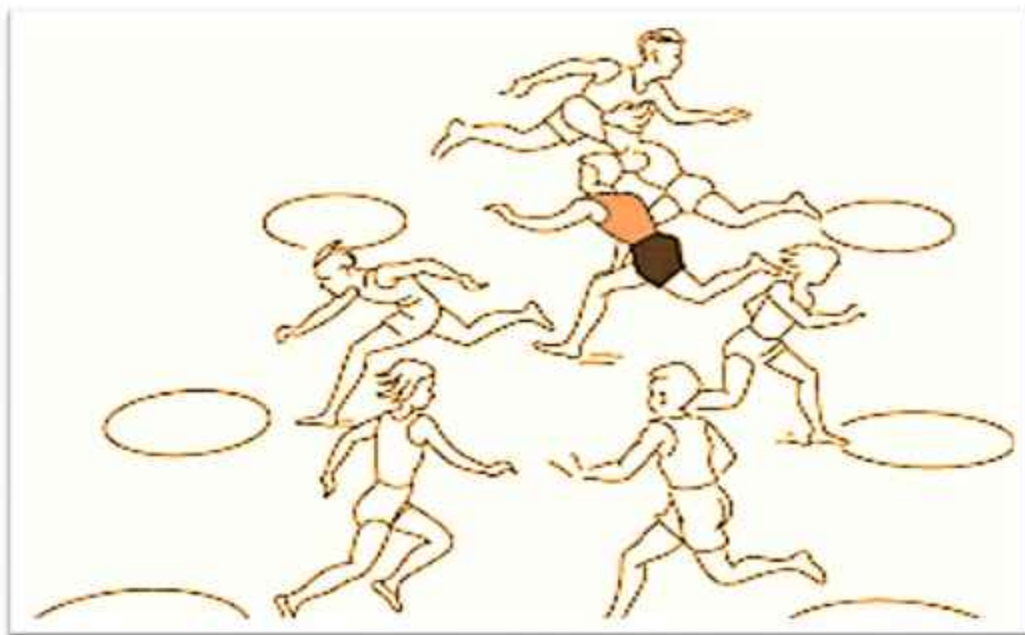
ژمارەى بەشداربۇو دادەنرەيت، لەگەل لىدانى فىكە سەرچەمىيان بەخىرايى بۇ بەدەستەينانى

بازىنەكان پادەكات، ھەر قوتابىيەك نەيتۈانى ھىچ بازىنەيەك بەدەستەينىت دەپۋاتە دەرەۋەى

يارىيەكە، بۇ ھەر جارىك بازىنەيەك كەمدەكرىتەۋە، بەم شۈۋەيە بەردەۋامدەبن، تامانەۋەى كۆتا

قوتابى بەسەرکەۋتوۋ ئەژماردەكرىت، ۋەك ويىنەى ژمارە (21)

تۆمار: تۆماركردنى ناوى قوتابى سەرکەۋتوۋ.



ويىنەى (21) يارى بچووكى بىست ويەك



پلان وھەئسەنگاندن



پىلان ۋە ھەلىقىلىنىغاندىن

پىلان: كۆرۈنۈش ۋە ھەمىيە زانىياريانىيە كە پىيۈستىن بۇئەۋكاريى دۈتەۋىت ئەنجامىيىدەيت.
كەۋاتە پىلان: بىرىتىيە لە نەخشە رىگايەك بۇ گەيشتن بەنامانجىكى دىياريىكراۋ، واتە دانان ۋ دىياريىكرىنى ھەنگاۋەكانى داھاتۈۋە.

ھەلىقىلىنىغاندىن: بناغى سەرەكى ۋ بابەتىكى گىرنگى ناۋ سىستەمى پەرۋەردەۋ فىركىردنە، پشت بەچاۋدىرى ۋردو زانىياريى متمانەپىكرىۋ دەبەستىت.

ھەلىقىلىنىغاندىن بۇ دانانى نىمىرى قوتابى (1-6) بىنەرىتى:

دەتۋانرىت بەپىي ئەم دوو خشتەى خۋارەۋە، ھەلىقىلىنىغاندىن بۇ نىمىرى قوتابى بىكرىت، ۋەك:

خشتەى ژمارە (1)

چۈنىتى ئەژمارىكرىنى نىمىرى قوتابى قۇناغەكانى (1-2-3) بىنەرىتى

بابەت	بابەتى ھەلىقىلىنىغاندىن	پىژەى ھەلىقىلىنىغاندىن	كۆى گشتى ھەلىقىلىنىغاندىن
تىۋرى	تاقىكرىدەۋەى زارەكى لەسەر بابەتە تىۋرىيەكان	30%	100%
پراكتىكى	پابەندىۋون ۋ بەشدارىكرىن لەۋانە	40%	
	بەشدارىكرىن لە چالاكى ۋەرزشى	15%	
	بەدەستەيىنانى ئەنجامى ۋەرزشى	15%	



خىشتەى ژمارە (2)

چۆنىتى ئىژماركىردىنى نىمرە قوتابى قۇناغەكانى (4-5-6) بىنەرىتى

بابەت	بابەتى ھەلىسەنگاندن	پىژھى ھەلىسەنگاندن	كۆى گىشتى ھەلىسەنگاندن
تىۋرى	تاقىكىردنەۋى نوسىنەكى لەسەر بابەتە تىۋرىيەكان	25%	100%
پراكتىكى	پابەندىۋون و بەشدارىكىردن لەۋانە	40%	
	بەشدارىكىردن لە چالاكى ۋەرزىشى	10%	
	بەدەستەينانى ئىنجامى ۋەرزىشى	10%	
	راپۇرت لەسەر بابەتى ۋەرزىشى	15%	



پلانى پۇژانەى پراكتىكى (ۋانەى پەرۋەردى ۋەزىش)

بابەت: تۆپى باسكە (كارامەى پاسدان)

ژمارەى ۋانە: 4

رېكەوت: / /

پۇلى: پىنچەم

ژمارەى قوتابى: 37

كات: 40 خولەك

ئامانچى فېركردن: يارمەتى قوتابى لەفېرېوون ۋىجىيە جېكردنى كارامەى.

ئامانچى پەرۋەردى: (رېزگرتن، خۇشەۋىستى نىشتەمان، گۆپرايەلى) .

بەش	جۇرى چالاكى	كات	ئاۋەپۇكى فېركردن	رېكخستى	تېبىنى
ئامادەكردن	بەشى رېكخستى	2 خ	ۋەستانى قوتابى لەسەر ھىلى ئاۋەپراست، ۋەرگرتنى ئامادەۋوون، دەستېكردنى ۋانە بەدرۋشى ۋەزىشى.	XXXXXXXXXX O	دۇنيابوون لە ئاۋى قوتابىيان
	خۇگەرمكردنى گشتى	3 خ	پۇشتن ۋ پاكردن، ئەنجامدانى كۆمەلىك جۈلەى ۋەزىشى (سەر،شان، قۇل، دەست قاچ).	XXXXXXXXXX O XXXXXXXXXX	بەشدارى ھەموو قوتابىيان لەۋانەكە ۋەستانى قوتابى
	خۇگەرمكردنى تايبەت	2 خ	جۈلانى بەشەكانى لەش كە تايبەتن بەجۇرى ياريبەكە.	XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX O	بالا كورت لەپىشەۋە بالا بەرز لە دواۋە
بەشى سەرەكى	چالاكى فېركردن ۋ جىيەجېكردن	18 خ	ۋەستانى قوتابىيان بەشىۋازى چوارگۇشەى لاكراۋە، باسى كارامەى پاسدان، شىۋازى (پاسدان، قاچەكان، گرتنى دەست)، سەرەتا مامۇستا، پاشان قوتابىيەك ۋەك نەمۇنە جىيەجىنى دەكات، لە دوايدا سەرچەم قوتابىيان جىيەجىنى كارامەىيەكە دەكات.	XXXXXXXXXX X X X X X X O	باسكردن ۋ شىكردنەۋەى كارامەى پاستكردنەۋەى ھەلەكان لەلايەن مامۇستا
	يارى بچووك	10 خ	ئەنجامدانى يەككە لە ياريبە بچووكەكان كەخزمەت بەكارامەىيەكە بكات.	XXXXXXXXXX O XXXXXXXXXX	پاراستنى ھىمنى يارىگا
بەشى كۇتايى	ھىۋرگردنەۋە	5 خ	ۋەستانى قوتابى كشانى ماسولكەكانى لەش، كۇتايەئنان بەۋانەكە بەۋتەۋەى درۋشى ۋەزىشى، گەپانەۋەى قوتابى بۇ ئاۋ پۇل.	XXXXXXXXXX O	پاراستنى ھىمنى پۇل



پىلانى پۇژانەى تىۋورى (ۋانەى پەرۋەردى ۋەزىش)

بابەت: خۇراكى تەندروست

ژمارەى ۋانە: 5

پىكەوت: / /

پۇلى : دوۋەم

ژمارەى قوتابى: 37

كات: 40 خولەك

ئامانچى فېركىردن: يارمەتى قوتابى لەفېرىۋون وتىگەشتىنى بابەتەكە، بىلۋىكىردنەۋەى پۇشنىپىرى.

ئامانچى پەرۋەردى: (پىزگىرتن، خۇشەۋىستى نىشتىمان، گۇپرايەلى) .

بەش	جۇرى چالاكى	كات	ناۋەپۇكى شىكىردنەۋەى فېركىردن	پىكەستىن	تىبىنى
ئامادەكردن	بەشى پىكەستىن	2 خ	چۈنە ژۋورەۋەى قوتابى بۇ پۇلەك ۋەزگىرتىنى ئامادەۋون.	• • • • • • • • • • • • • • • ○	دۇنيابوون لە ناۋى قوتابىيان
	خۇگەرمەكردن	3 خ	كۈمەلىك جوۋلە، ۋەك: ھەستىان ۋ دانىش بەخىرايى، جولانى دەست ۋ شان ۋ قۇل	• • • • • • • • • • • • • • • ○	بەبەشدارى ھەموو قوتابىيان، دانانى بالاكورت لەپىشەۋە بالاك بەزى لە دواۋە
بەشى سەرەكى	چالاكى پوونكىردنەۋەى فېركىردن	30 خ	-خۇراك ۋ سودەكانى -پىكەتەكانى خۇراك -خۇراكى تەندروست ۋ ناتەندروست -خۇراكى ۋەزىشۋان -پىلانى سىستەمى خۇراك لەكاتى ۋەزىش -خۇراك لە پىش ۋەزىشكردن -خۇراك لە كاتى ۋەزىشكردن -خۇراك لە دواى ۋەزىشكردن	• • • • • • • • • • • • • • • ○	باسكردن ۋ شىكىردنەۋەى بابەتى خۇراك، پوونكىردنەۋەى بابەتەكە بەبەكارھىنانى ۋىنە لەلايەن مامۇستا
بەشى كۇتايى	كۇتايى ۋانە	5 خ	پىگەدان بەقوتابى بۇ پىرسىاركردن لەس بابەتەكە ۋەلامدانەۋە لەلايەن مامۇستا	• • • • • • • • • • • • • • • ○	پاراستىنى ھىمىنى پۇل



پىلانى سالانەى (ۋانەى پەرۋەردى ۋەزىش)

پۆلى : چۈرەم

سالى خويندىن: (-)

مانىگەكان	ژمارەى ۋانەكان	خويندىنى ۋانەكان	بەشە ۋانە	تېبىنى
ئەيلول (9)	دىيارىكردىنى ژمارەى ۋانەكان لەمانگى (9)	-بابەتى تىۋرى -بابەتى پراكتىكى	نوسىنى ژمارەى ۋانە كە دەخويندىت لەمانگى (9)	دىيارىكردىنى سەرەتاي دەستىپىكردىنى خويندىن لە مانگى (9)
تشرىنى يەكەم (10)	دىيارىكردىنى ژمارەى ۋانەكان لەمانگى (10)	-بابەتى تىۋرى -بابەتى پراكتىكى -چالاكى ۋەزىشى	نوسىنى ژمارەى ۋانە كە دەخويندىت لەمانگى (10)	دىيارىكردىنى تاقىكردىنەۋەى نىۋەى ۋەزىى يەكەم
تشرىنى دوۋەم (11)	دىيارىكردىنى ژمارەى ۋانەكان لەمانگى (11)	-بابەتى تىۋرى -بابەتى پراكتىكى -چالاكى ۋەزىشى	نوسىنى ژمارەى ۋانە كە دەخويندىت لەمانگى (11)	-
كانونى يەكەم (12)	دىيارىكردىنى ژمارەى ۋانەكان لەمانگى (12)	-بابەتى تىۋرى -بابەتى پراكتىكى	نوسىنى ژمارەى ۋانە كە دەخويندىت لەمانگى (12)	تاقىكردىنەۋەى كۆتايى ۋەزىى يەكەم
پىشۋى ۋەزىى يەكەم				
كانونى دوۋەم (1)	دىيارىكردىنى ژمارەى ۋانەكان لەمانگى (1)	-بابەتى تىۋرى -بابەتى پراكتىكى	نوسىنى ژمارەى ۋانە كە دەخويندىت لەمانگى (1)	-
شوبات (2)	دىيارىكردىنى ژمارەى ۋانەكان لەمانگى (2)	-بابەتى تىۋرى -بابەتى پراكتىكى -چالاكى ۋەزىشى	نوسىنى ژمارەى ۋانە كە دەخويندىت لەمانگى (2)	دىيارىكردىنى تاقىكردىنەۋەى نىۋەى ۋەزىى دوۋەم
ئازار (3)	دىيارىكردىنى ژمارەى ۋانەكان لەمانگى (3)	-بابەتى پراكتىكى -چالاكى ۋەزىشى -فېستىفالى ۋەزىشى	نوسىنى ژمارەى ۋانە كە دەخويندىت لەمانگى (3)	-
نيسان (4)	دىيارىكردىنى ژمارەى ۋانەكان لەمانگى (4)	-چالاكى ۋەزىشى -فېستىفالى ۋەزىشى	نوسىنى ژمارەى ۋانە كە دەخويندىت لەمانگى (4)	ئامادەكارى بۇ تاقىكردىنەۋەى كۆتايى ۋەزىى دوۋەم



سه‌رچاوه‌کان

■ سه‌رچاوه‌ی کوردی :

- 1- شنۆ ظاهر حه‌کیم، ئیمان نه‌جمه‌دین، زانستی فسیۆلۆژیای راهینان، (چاپی یه‌که‌م، سلیمانی، 2019).
- 2- شنۆ ظاهر حه‌کیم، گۆره‌پان و مه‌یدان، (چاپی یه‌که‌م، سلیمانی، 2019).
- 3- شنۆ ظاهر حه‌کیم، پزیشکی و ورزشی، (چاپی یه‌که‌م، سلیمانی، 2020).
- 4- شنۆ ظاهر حه‌کیم، زانستی و ورزش و ته‌ندروستی له‌ش، (چاپی یه‌که‌م، سلیمانی، 2020).
- 5- شنۆ ظاهر حه‌کیم، و ورزش بۆ چاره‌سه‌ری نه‌خۆشییه‌کان، (چاپی یه‌که‌م، سلیمانی، 2021).
- 6- شنۆ ظاهر حه‌کیم، پەرورده‌ی و ورزشی، (چاپی یه‌که‌م، سلیمانی، 2022).
- 7- شنۆ ظاهر حه‌کیم، ئیمان نه‌جمه‌دین عباس، فسیۆلۆژیای و ورزشی، (چاپی یه‌که‌م، سلیمانی، 2023).
- 8- شنۆ ظاهر حه‌کیم، و ورزش بۆ خانمان، (چاپی یه‌که‌م، سلیمانی، 2023).

■ سه‌رچاوه‌ی عه‌ره‌بی :

- 9- ایهاب الفخرانی، ألعاب الصغیرة، (القاهرة، دار العربي، 2019).
- 10- احمد حمدي احمد علي، تأثير برنامج باستخدام التعلم البنائي على بعض جوانب التعلم في مسابقة القفز بالزانة لطلاب كلية التربية الرياضية بنين، (المجلة التربية الرياضية بنين، جامعة الزقازيق، العدد 154، 2024).
- 11- جمعية المعارف الاسلامية الثقافية، الثقافة الرياضية، (دار النشر العربي، 2015).
- 12- دعاء محمد كامل، فاعلية استخدام الحقيبة التعليمية الالكترونية Electronic educational bag على تحصيل المعرفي ومستوى الأداء في سباحة الظهر، (المجلة التربية الرياضية بنين، جامعة الزقازيق، العدد 154، 2024).
- 13- ستيفن كونور، ترجمة طارق راشد عليان، فلسفة الرياضة، (روايات العربية، 2013).
- 14- شنۆ ظاهر حه‌کیم، تأثیر منهج تدريبي باستخدام أوزان مثقله لتطوير بعض القدرات البدنية والوظيفية والانجاز بالوثب الثلاثي، (مجلة علوم الرياضة، المجلد الثاني عشر، العدد 42، 2020).



15- فائزۃ عبد الجبار، لیزا رستم "أساسيات اللياقة (بدنية-وظيفية-ميكانيكية)"، (بغداد: مكتب نور للطباعة والنشر، باب المعظم، 2016).

16- کامل عبدالمنعم صالح، وديع ياسين محمد، الألعاب الصغيرة، (ط3، جامعة الموصل، 2007).

17- هزاع بن محمد الهزاع، النشاط البدني وعلاقته بصحة الناشئة في مجتمعات خليجية متغيرة، (المجلة العربية للغذاء والتغذية، البحرين، العدد الثامن، 2003).

18- يوسف لازم كماش، الرياضة والصحة والبيئة، (دار العربي طبي، 2017).

■ سهراوهی ئینگلیزی:

19-Ganong, W.F. review of medical physiology, California, 2003.

20-James & David & Rod, physical Activity for Health and Fitness, Biochemweb.org, 2013.

21- Injury-prcvention plan: Runners, workouts, stretches, and Training tips to run heaithy and bounce back fast, march, 2011.

22-Lippincott Williams & Wilkins, Acsms guidelines for exercise testing and prescription, American College of sport medicine, 2014.

23-Lippincott Williams & Wilkins, Acsms guidelines for exercise testing and prescription, American College of sport medicine, 2014.

24-william D. McArdel, Frank I. Katchm, Victor L. Katch. Exercise Phvsiology nutrition Energy and Human Performances: (seventh ed, Philadelphia, 2010)

■ توپری نه له کترونی نه نته رنیت: (کوردي، عه ره بی، ئینگلیزی).



ناسنامەى نووسەر

پروڧېسسورى يارىدەدەر دىكتور شىنۇ زاھەر خەكىم

ئەزمۇۋىنى زانستى

- بەشدارى جەندىن ۇرك شۇبى زانستى و كۇنفراس كۇنگردى زانستى لە ناۋەدەدە دەرەۋى عىراق كرددە.
- خاۋەنى جەندىن توۋىزىنەۋى زانستى لە كۇقارەكانى ناۋەدەدە دەرەۋى عىراق.
- بەشدارى جەند لىزىنەى گشتوگۇ پىدانى بىروانامەى ماستەر و دىكتوراى كرددوۋە.

زانپارى كەسى

- ناۋ: شىنۇ زاھەر خەكىم
- بېشە: مامۇستاي زانكۇى سلىمانى
- كۇلىچ: پەروەردەى جەستەىى و زانستەۋەرزىشەكان
- ناۋنىشانى زانستى: پروڧېسسورى يارىدەدەر

خاۋەن ونوسەرى كىتپى چاپكراۋ

- زانستى فسىۋلۇزىيەى راھىنان
- گۇرەپان ومەيدان
- پزېشكى وەرزىش
- زانستى وەرزىش و تەندروستى لەش
- وەرزىش بۇ چارەسەرى نەخۇشپىەكان
- پەروەردەى وەرزىش
- پەيوەندى وەرزىش و ئابورى و سىياسەت
- فسىۋلۇزىيەى وەرزىش
- وەرزىش بۇ خانمان
- پەروەردەى وەرزىش (1-6) بىئەرمەتى

ئاستى خويندىن

- سەرەتايى، ناۋەندى، نامادەىى -لەسلىمانى
- بەكالۇرىۇس - پەروەردەى وەرزىش
- ماستەر - زانستى راھىنان
- دىكتورا - فسىۋلۇزىيەى راھىنان

ئەزمۇۋىنى كارگىرى

- بىرياردەرى بەشى پەروەردەى وەرزىش (2014-2018)
- ئەندامى كارگىرى يانەى وەرزىش كەمال سەلىم (2004-2008).
- ئەندامى كارگىرى و بەرپرسى دارايى يانەى وەرزىش ئافرودىت (2013-2015).
- دامەزىتەر و ئەندام و بەرپرسى دارايى پىكخراۋى گەشەپىدانى وەرزىش- كوردستان.
- ئەمىندارى دارايى و كارگىرى يانەى وەرزىش زانكۇى سلىمانى.



ئەزمۇۋىنى ۋەزىشى

- سالى 1993 يەكەمى راكردىنى 800م لەسەر ئاستى فوتابخانە سەرتايىيەكانى سلىمانى بوۋە.
- سالى 1995 يەكەمى راكردىنى 800م لەسەر ئاستى خويندنگە ئاۋەندىيەكانى سلىمانى بوۋە.
- لەسالى 1996-2001 يارىزانى ھەلبىزاردى پەرۋەردە بوۋە لەياريىيەكانى (گۆرەپان ۋەمەيدان، تۆپى باسكە، تۆپى بالە، تۆپى دەست) لەسەر ئاستى خويندنگەكانى پارىزگايى سلىمانى .
- لەسالى 1995-2005 پالەۋانى گۆرەپان ۋەمەيدانى يانەكانى كوردستان لە يارى راكردىنى (400م، 800م، 1500م ، سى باز) ، ژماردى پىۋانەنى تۆماركردوۋە بۇ كوردستان لەم چۈاردە.
- يارىزانى ھەلبىزاردى كوردستان ۋەسلىمانى لە ياريەكانى (گۆرەپان ۋەمەيدان ، تۆپى باسكە، تۆپى بالە، تۆپى دەست، تۆپى فوتسال) .
- بەشدارى ھەوت راكردىنى ماۋە درىژى كروۋە پلەي يەكەمى سەرجەميانى بەدەست ھىناۋە.
- لە سالى 1999-2000 بانگىشتى رىزى ھەلبىزاردى باسكەى عىراق كراۋە، بەلام لەبەر نەبوۋىنى بارى ئەمنى ۋە سىياسى نەيتۋانىۋە بەشدارىيىت.
- لەسالى 2003-2011 يارىزانى ھەلبىزاردى تۆپى باسكەى كچانى عىراق بوۋە، بەشدارى چەندىن سەربازگەى مەشق ۋە راھىنانى لەناۋە ۋەدەرەۋى عىراق كروۋە، ھەرۋەھا بەشدارى چەندىن پالەۋانىيەتى جىھانى ۋەناسايى ۋەرەبى كروۋە.
- لەسالى 2005 بانگىشتى رىزى ھەلبىزاردى عىراق بۇ يارى فوتسال كراۋە.
- لەسالى 2004-2011 راھىنەرى تىپى باسكەى كچان لەيانەكانى ۋەك (كەمال سەلىم، نەۋرۇز، ئافرودىت) بوۋە.
- خاۋەنى پىنج بىرونامەى راھىنانى نۆۋدەۋلەتتە لەبۋارى ۋەزىش.
- خاۋەنى بىرونامەى ئاۋىزىۋانى پلە دوۋى كوردستانە لە تۆپى باسكەدا .
- سالى 2008 ۋەك يەكەم يارىزانى كورد بانگىشتىكراۋە بە نۆينەرايەتى عىراقى بۇ بەشدارى كوردنى لە بىرنامەى (رمىيە العمر)، كەكەنالى جىزىرە سىپۇرت سەرىپەرىشتى كروۋە .
- راھىنەرى ھەلبىزاردى زانكۆى سلىمانى لە ياريەكانى (تۆپى باسكە، تۆپى دەست ، تۆپى فوتسال، گۆرەپان ۋەمەيدان، تۆپى سەرمىز، شەترىنج) بوۋە.
- لەسالى (2019-2022)، يارىدەدەرى راھىنەى ھەلبىزاردى باسكەى تازە پىشكەۋتۋانى كچانى عىراق بوۋە، بەشدارى پالەۋانىيەتى (ھەرىمى ۋەرەبى، رۇژناۋاى ناسيا) كروۋە.
- خەلاتى كەسايەتى سال ۋەك نوسەرى ۋەزىشى بۇ ھەردوۋ سالى (2021 ، 2022) لەسەر ئاستى كوردستان لەلايەن پىكخراۋى BFSO پىيەخسراۋە .
- خەلاتى كەسايەتى سال ۋەك نوسەرى ۋەزىشى بۇ سالى (2023 ، 2024) لەسەر ئاستى كوردستان لەلايەن ئاۋەندى ۋەزىشى كوردستان پىيەخسراۋە .

Physical Education (1-6) Basic

≡ P.E. ≡
TEACHER
LIKE A NORMAL
TEACHER BUT
COOLER

Assistant Professor
Dr. Shno Dhahr Hakim

First Edition

2024