

Family life education

Kindergarten-Kurdish Copy

په روه رده ی ژبانی خیزانی

به شی باخچه ی منالان

- 1- قوتابی ئە زمونی سه رکه وتن ده چیژی وهه ستیکی چاک بهرامبهری خوی فیرده بی
- 2- قوتابی ئە زمونی ریز لنینان زه خوی وخه لکانی تریش فیرده بی.
- 3- قوتابی خوی ده پاریزی له کاریگهری رهوشتی خه لکانی تر بو خوی وبه پیچه وانه وه
- قوتابی هه موو که سیک به ئەندامی خیزانه که ی ده ناسیته وه ده زانی خیزانه کان به چند شیوهیه ک دروست بوون.
- 5- قوتابی ئەندامانی خیزانی خوی دهناسیته وه
- 6- قوتابی گه شه ده سه نی وبه ناگا ده بیته وه به شیوهیه کی گونجاو بو نیشانسانی خوشه ویستی وریز لنینان, ئاشنایه تی, نرخاندن, بو یه که یه که ی ئە ندامانی خیزانه که ی.
- 7- قوتابی پیی ده زانی که ئاشنایه تی فیزیایی ده بیته روخساره برادرایه تی بو ئاههنگ گیران یان خوشه ویستی خیزان
- 8- قوتابی توخمیک له باش و خراب وبه هیز ده ناسیته وه له لایهن خه لکانی تره وه
- 9- قوتابی ده یخاته روو پیشانی ده دات که چون بلی (نه خیر) به رامبه ر به ریگهو شیوازی نه گونجاو له لایهن ئە ندامانی خیزان, دراوسی, کهسانی نه ناسراو, هاوریی هاوته مهن خه لکانی تر.
- 10- قوتابی هه ست ده کات وده زانی به خوشی وبه ناخوشی.
- 11- قوتابی ده زانی چون یارمه تی بدوزیته وه کاتی وون بوون به سه لامه تی بگهریته وه.

Family life education

1st Grade- Kurdish Copy

پهروه رده ی ژبانی خیزان پۆلی یهكهمی سه ره تایلی

- 1-1 قوتابی ئەزموونی سه ركه وتن لا دروست ده بی. وه ههستیکی چاك بهرامبەر بهخۆی ده كات.
- 2-1 قوتابی نه زموونی هه میسه یی ریزلینان لهخه لكی وهاوتهمه نی لا دروست ده بیت وله كاتی لی دووان دا.
- 3-1 قوتابی دوور ده كه ویت له کاریگهری ره وشتی خه لكانی تر بو خۆی وبهیچه وانه وه.
- 4-1 قوتابی به هره ی ریزه ی نه زموونی ره وشتی له خۆیهوه بو رهوشتی یهكێکی تر فیر ده بیت.
- 5-1 قوتابی هه ست دهكات به خوشی وناخۆشی وتوره بوون ده ری ده بری بو ماموستاكه ی.
- 6-1 قوتابی خۆی ده پاریزیت له به کارهینانی ریگهو رهوشتی نهگونجاو بهرامبەر به ههستی خۆی.
- 7-1 قوتابی ده زانی كه ناشنایه تی فیزیایی ده بیته روخساری(براده رایه تی) بو ئاههنگ گیران ویان خوشهویستی خیزان.
- 8-1 قوتابی فیری ستراتیجی وه لام دانهوه ده بیت بو دۆزینهوهی ریگه شیوازیکی گونجاو, یان نهگونجاو له لایه ن(نه ندامانی خیزان, دراوسی هاوتهمه ن, كهسانی نهناسراو خه لكانی تر..)
- 9-1 قوتابی گهشه نهسه نی له تی گهیشتن بو گررنگی پۆلی خیزان, جیاوازی بهشه كانی.
- 10-1 قوتابی نه ندامانی خیزانهكه ی دناسیتیهوه وههروهها دهرامه تی بهردهوامبوونی بهرپرسیاریتی ئەندامانی خیزانیکی سهركهوتو فیر دهبیت.
- 11-1 قوتابی پپی ده زانیته كههروفایه تی چون ده ست پپ دهكات, وئاژملی شیردهر به چكهكهی چون بهخپو دهكات وشیری سنگی دایکیان ده خون.

Family life Education

Second Grade -Kurdish copy

پەرۆرده ی ژێانی خیزان

پۆلی دووه م

- 1-2 قوتابی هه ست ده کات هه موو کهسیک هیزو و توانای هه یه و لاوازی بۆ هه موو که سیک پهسهند دهکری هه ل ده سهنگینریت نرخ و بههای تایبهتی خوی.
- 2-2 قوتابی ده زانی که دایک و باوک و خه لکانی دی پشتگیری دهکمن و بایهخ دهدهن به مندالتهکانیان.
- 2-3 قوتابی ده زانی که ناشنایه تی فیزیایی ده بیهتە روخساری برادهرایه تی بۆ ئاهه نگ گیران, یان خوشه ویستی خیزان.
- 2-4 قوتابی خوی ده پاریزی له کاریگهری هه لئس و کهوت رهوشتی خوی بۆ خه لکانی ترو و هرگرتنی پیویستی بهرپرسیاریتی خوی بۆ خه لکانی تر.
- 2-5 قوتابی فیری دۆزینهوه و خستنه رووی ریگهی گونجاو ده بیته بۆ مامله کردن له گه ل هه ست و خوازی وه ک پیشان دانی نارمزا بوون بۆ ره وشتی ناشرین ومکو پالنان, تووره بوون دژی یه کیکێ تر له نزیکه وه .
- 2-6 قوتابی ده یخاته روو بهزوویی که بلئ (نه خیر) بۆ ریگهو شیوازی نهگونجاو له لایه ن ئه ندامانی خیزان, دراووسی, خه لکانی تر. وه ههروه ها (به لئ) باوه ر ده که م به دایک, باوک, ماموستا, قهشه , باپیره, نهنه.
- 2-7 قوتابی هه ستیار ده بی که چۆن هه ل ده ستی به بهکار هینانی شیوازی بهسوز که وامان لی بکات ئهو بهرهمه ی پهسهند بکه یین.

Harrisonburg city public schools

Family Life education

Third Grade -Kurdish Copy

قوتابخانه گشتیه کانی شاری هه رسنبورک

په روه رده ی ژیانى خیزان بو پۆلى سى یه

1-3 قوتابى ده یخاته روو ونیشان ده دات به په سه ند کردنى که سه ربه تیمیکی ئیش کردنه و دیارى ده کات.

2-3 قوتابى ده ری ده بریت که چه ز به چی ده کات سه باره ت به ژیانى خوی. بویه به رده وام بوونی له گه شه سه نندن له به شه چاکه کانی ژیان دا ده رده که ویت.

3-3 قوتابى باسی شیوه کانی هه ئس و که وت ده کات, وچون ده توانی براده ر به ده ست بهینی وچون له ده ستی بدات. وه هه روه ها له گه ل هاوته مه نی خوی دا چون زاینده ی سیکسی و روژانی بباته سه ر.

4-3 قوتابى هه ستیار ده بی که چون هه ئده ستی به به کار هینانی شیوازی به سۆزی بازرگانی, کهوامان لی بکات به رهه مه کانی په سه ند بکه ین.

5-3 قوتابى خوی ده پاریزی له رودانی گوران کاری له ژیانى خیزانى که کاری گهری هه په له ژیانى روژانه ی وله هه ست کردن به به رهه مه م هینانی به هیز.

6-3 قوتابى نمونه ی له بهر کرتنه وه ی ستراتیجیه تیکی ساخمان پی ده به خشی بو مامه له کردن له گهل هه ست کردنى به به رووبومی گوران کاریه کانی خیزان.

7-3 قوتابى فیری خستنه روو پیشان دان ده بی که چون وه لامی ریگه شیوازی گونجاو بداته وه. وه چون وچون ریگه و شیوازی نه گونجاو له لایه ن خزمان و دراوسی و خه لکانی نه ناسراو. هاوته مه نی خوی و خه لکانی تر..... هه تد.

8-3 قوتابى مه شق ده کات له مه ریاساکانی سه لامه تی له ماله وه.

9-3 قوتابى خوی ده پاریزی له منالیه وه که له سکی دایکی دایه و گه شه ده سیننیت له جیه کی تایبته که پیی ده لاین رهحم.

10-3 قوتابى ده یخاته روو کهوا گشت مرۆفه کان ده ست به گه شه سه نندن و پیشکهوتن ده که ن له دوای یه که به لام به پله و شیوازی جیاواز تاک.

Family life education

Fourth Grade –Kurdish copy

پهروهردهی ژيانی خیزانی بو پۆلی چوارهم

- ٤-١ قوتابی ههست دهکات بهسۆزو و ئهفینی مروقی ساده وهریگیای کاریگهری بو مامهلهکردن لهگهلیا.
- ٤-٢ قوتابی گهشه دهکات وپیش دهکهوی له کارهکانی و وهلال دانهوه له بهشه بههیز و لاوازهکانی ژيانی.
- ٤-٣ قوتابی خوی دهپاریزی له بهرپرسیاریتی ودانانی پیداویستی خیزان و کاریگهری بهسهه ئهندامانی خیزان.
- ٤-٤ قوتابی وهسفی کولکهوهوی دوور خستنهوهی(دهورانهوری) بهکار هینانی چهوتی منال دهکات و له گهله فهاوش کردنی.
- ٤-٥ قوتابی ههست دهکات به هوی بهشداربوون له بهکارهینانی دهزمان.
- ٤-٦ قوتابی مهترسی ودیمهنی ترسناک دهناسیتهوه له مهر بهکارهینانی چهوتی بابهتهکان.

Family life education

5th Grade –Kurdish copy

پەروەردەى ژيانى خيزانى بۆ پۆلى پينجهەم

۱-۵ / قوتابى دەتوانى پیناسەى پیکهاتن و ئەرک و رووداوه گرنهگهکانى سیستەمى ئیندۆکراین بکات که پیک هاتوو له کۆمهلیک لوو و ئەندامهکانى لەش که بەرهم هینەر و دامەزرینەر هۆرمۆناتن له جۆگه لهکانى خویندا، بۆ کۆنترۆل کردنى ئەرکهکانى لەش (جەستە).

چۆنیەتى روونکردنەوى / بەشە سەرەکیەکانى سیستەمى ناوبراو له برهگهى سەرەوه. پیک هاتوو له دوو گلاند واتە دوو لوو (لوو پتیوو تەرى لوو ئەرینالین) که هەردوکیان پۆلى سەرەکیان هەیه له گەشه سەندن و نامکردنى لەش (جەستەى) نادمیزاد کاتى مندالی و گەوره بوون.

۲-۵ / قوتابى هەڵدەستى بەپیناسەى گۆرانکاریهکانى (لەش) واتە جەستە کاتى دەست پیندەکات له کاتى هەرزەکارى (گەنجى) دا....

چۆنیەتى روونکردنەوى / جیاوازی له شوازی گەشه سەندن له نیوان ژن و پیاو. ئەم شێوه گۆرانکاریهانى خوارەوه روو دەدات له کور و کچ.

گۆرانکاریهکان له کور ئەمانەن: پان بوونى شان، درێژ بوونى قاچ و دەست، لوو ژیر مێشک کۆنترۆلى گەشه سەندنى جەستە دەکات بە هۆى هۆرمۆناتەوه. هەر وهه دەرکەوتنى تووکى ژیر بال، گۆرانى دەنگ.

ئەم گۆرانکاریهانى خوارەوه روو دەدات له لەشى کچ: پان بوونى ئیسکی سمت، مەمک پەیدا بوون (گەشه سەندنى) دەرکەوتنى تووکى ژیر بال. سەرەتای دەرکەوتنى بى نوژی مانگانەى ژنان. هەندى جار شێوهى گەشهکردنى لەش دەگۆریت له مەرقیكەوه بۆ مەرقیكى تر وه زور کات گەشه کردنهکه خواتر دەبیت له که سیکه وه بۆ که سیکى تر.

قوتابى یارمەتى دەدریت له رووداوى بنههتە تاکهکەس بۆ بەرهنگارى کردن له مەترسى گەشهسەندنى له سەرخۆ له گەل ھاوشانەکانیان. بيجگه لەوهش گرنهگى خاوينى پەيوەندیهکانى گۆرانکاره جەستەى يەکان که گفتوگومان له سەر کرد. کيشهکان زور دەبن باوکان و مامۆستایان هان دەدان بۆ کارکردن بەیهکەوه. وهک يەک تیم بۆ چارەسەرکردنى کيشهکان.

۳-۵ / قوتابى وویستى ناسینەوهى هەیه له نیوان کەسایەتى گۆرانکارى جەستەى که روو دەدات لهکاتى هەرزەکارى و گەشهسەندنى تواناو پله و بىر هۆشى بۆ تۆمارکردن.

چۆنیەتى روونکردنەوى / ئەو گۆرانکاریه لاشەى يانەيه (جەستەى) که روو داوه له کاتى هەرزەکارى وکورت وکراوهیه.. سەرەکیەکانیان ئەمانەى تیدایه:

هەلسەنگەندنى بەشه ئەندامەکانى لەشى پیاو له کەم کردنەوهى ووزە له ژیر پلهى گەرماى ناسایى پەيوەندى. رووداوى (چالاکى شەوانە)، بى نوژی ژنان، ناارامى دابەزینی ووزە وهک بارى کار (هەلچوون) وجولانەوه له کاتى هەرزەکارى داگەشهسەندنى بەرەو پيشهوهى زایندهى سیکسى وپەيوەندى نیوان گۆرانکاریهکانى کاتى هەرزەکارى و له گەل توانای بەرگهگرتنى منال و رِق لى بوونەوهى.

۴-۵ / قوتابى دەبى باسى ئاکامى پاقرى و پاکی خۆى له سەر ژيانى تايبهتەى خۆى بکات به (بیرۆکهى خۆى).

چۆنیەتى روونکردنەوى / گفتو گو کردن و جهخت کردن له سەرگۆرانکاریهکانى لاشەى مرویى له هەرزەکارى پيویستى به تيبينى تايبهتەى هەیه بۆ خاوينى و کەسایەتى خۆى و دلنیا بوون و باوەر پیکردن لای ھاوشانەکانى داروخانى ژەهرين و که پەيوەندى به خاوينى هەیه که تیدایه و باس کراوه.

۵-۵/ قوتابی دەبى پېناسەي بەشەكانى ئەندامى مرۆبى لەشى تۆماركراو بكات لە پەيوەندى بۆ سەرجهى زانستى بۆ نىيادى مرۆبى.

چۆنىيەتى روونكردنهوئى/ جەخت كردنهوئە لە دانان و جىگىر كردنى بەشەكانى و مچەخستنهوئە ئەندامەكانى لەشى پياو، لە وانه ئەندامى زاووزى نېرىنە، دوو كىسەى تۆو، پېستەكارى (بېستى دە رەوئەى كۆئەندامى مېز) مېز و بۆرى مېز كردن، ھەروە ھا بە شە كانى تۆماركراوى ئە ندامى لە شى ژن وە كو مندالان، ئە ندامى زاووزى ژن، ھىلكە دانى، بورىيە كانى فالوپىن كە لە نىوان مندالان و ھىلكە دانن، ئە ندامە كانى و مچەخستنه وە. كە باسكرا لە پە يوئەندى سە رجە مى زانستى بۆ نىيادى مرۆبى.

۶-۵/ قوتابى دە بى باسى ئە وە بكات چۆن ئادەمىزاد و مچە بە رھە م دە ھىننيت زۆر دە بىت.

چۆنىيەتى روونكردنهوئى/ زانبارىيە كان ئە م بابە تانە دە گرئتە خۆى: تۆوى پياو ھىلكەى ژنان وگە شە سە ندىنى منالئىكى لە داىك نە بوو لە ناو مندالانى ئافرە ت. گە شە سە ندىنى مندال لە چە ند قوناخىكى جياواز داو نمونە بى وويئەى روون دە كرئتە وە.

جە خت كردنە وە لە سەر جىبە جى كردنى پىداويستى بۆ پاراستن لە چالاكى سىكىسى پىنەگەيووى. گرنگى بايەخ دانى دوولايە نى گفتوو گۆى لە سە ركراو، وە ھەروە ھا ئاكامى دە رمانى بى ھۆشكە ر لە سە ر داىك و دەرکە وتنى ئاكامە كانى لە سە ر مندال.

۷-۵/ قوتابى دە بىت تى بگات كە مندال لە سكى داىكى دا تاوئەكو نو مانگ گەشە دە سىنى و پىدە كا ھە تا روزى لە داىك بوون.

چۆنىيەتى روونكردنهوئى/ قوتابى فىر دە بىت كە چۆن مندال بە كوتابى ھىنانى نو مانگ لە داىك دە بىت و دە بى لاشەى داىكى بە جى بھىئى. درئزە پىدانى گفتو گو كردن لە سەر قوناخەكانى لە داىك بوون لە و كاتەدا پىشت دە بەستى بە قوتابى و بابە تە سەر ھەلدرارو ھە كان.

۸-۵/ قوتابى ھە ست دە كات بە گرنگى خۆراك بۆ ژيانى خۆى (كور- كچ)، بۆ ژنى سك پر كە پىويستى بە خواردى چەند بابە تە خۆراكىك ھەبە بۆ پاراستنى ناوەرۆكى پوختى مندالەكە كاتى گەشە سە ندىنى لە ناو مندالاندا.

۹-۵/ قوتابى ئەو نامانە تاقي دەكاتەوئە كە لە مېدىيى گەورەوئە بۆى ھاتوئە و پەيوەندى بە زابىندەى سىكىسى يەو ھەبە.

چۆنىيەتى روونكردنهوئى/ زانبارى و مادە چاپكراو ھەكان، بلاوكرارو ھەكان، تەلەفزيون، سىنەما، لەبەر كردنى ئاشكرا، لەگەل مۇسقىا. كە گفتوگۆى لى كراو ھە لە پەيوەندى رەگەز (نېرو مئ) و چەند بارەكردنهوئە لە پىناوئى خۆپاراستن لە تەقېنەوئەى زابىندەى سىكىسى.

۱۰-۵/ قوتابى دەبى پېناسەى ھۆبەكانى خۆپاراستن لە جمومۆلى سىكىسى بكات تاكاتى ژن ھىنان و شوكردن.

چۆنىيەتى روونكردنهوئى/ دەررونى (ئەقلى) كۆمەل و سوودەكانى فېزىيائى (جەستەبى) و ئاكامى گرنگى لە داخوازى پەيوەندى سىكىسى ھەك باسمان كرد بىجگە لە سوودەكانى دوواخستنى جووت بوون (سىكس) ھەتاوئەكو گەشەسەندى تەواوى لاشەبى و سۆزىكى پىن گەيووى چاك و لە بار دانان و يەكگرتنى كە سايبەتى و پەيوەندى ھاوسەرى. ئاكامى زيانبەخشى لە پەيوەندى پىنەگەيووى سىكىسى كە تىبى داىە. سك پرىبوونى ھەرزەكارى زووبى مندال، لە بارچوون ئەو نەخۆشيانەى لە رىگائى جووت بوون دەگويزرئەوئە جەخت كردنەوئە بە زۆرى لە سەر يەك و ناوبانگ پەيدا كردن و سىستىمى جۆبى.

۱۱-۵/ قوتابى جۆى دوور دەگرئ و دەپارئزئ لە تووش بوونى ئەو نەخۆشيانەى لە رىگائى جووت بوون دەگويزرئەوئە.

چۆنیهتی روونکردنەوهی/ شتی سرووشتی و ئەفسانەیی (پروپوچی) دەر بارە ی ئەو نەخۆشیانە. هەوڵ دان بۆ بەرگری کردن لە و نەخۆشیانە. کەمتر خەمی کردن لە ھۆکانی تووش بوون بە نەخۆشی ئایدز کە یەکیکە لە نە خۆشیە کوشندەکان.

۱۲-۵/ قوتابی فیز دەبی و بە توانا و ورەییکی بەرز ھوہ بلی نەخیر بۆ ئەو رەوشتە کۆمەلایەتی یە ناپەسەندانە، و ھەموو چالاکیەکی ھەلە کە زیان بەخش بێت بۆخوی کچ بێت یان کور.

چۆنیهتی روونکردنەوهی/ قوتابی دەتوانی بربار بەدات لەسەر دوور کەوتنەوه لەم رەوشتە ناشرینانە وەک جگەرەکیشان، ئارەق خوار دنەوه، بەکار ھینانی دەرمانە بێھۆشکەرەکان، دزی، ئاژاوە گیران، داخواری پەيوەندی جووت بوون.

۱۳-۵/ قوتابی ھەست دەکات ئەگەر کەسانیک ھەر شەھە ی لێ بکەن، یان تووشی ھەلوئەستیک نائاسودەیی بێت.

چۆنیهتی روونکردنەوهی/ ئەو ھەر شەھە ی کەوا روو بەروویان دەبیتەوه لەکاتی رۆیشتن بە تەنھا، یان دەرگای مأل کردنەوه بۆ خەلکانیک نەناسراو یان تووشی ھەر شەھە دەست درێژ کردنەسەر، وە وەرگرتنی چەند تلفۆنیک لە خەلکانیک نەناسراو، یان تووشی شەر بوون لە شوینە گشتیەکان وەک ناو مۆل و بازارەکان. وە ھەوڵ دان بە خۆ پاراستن و راپۆرت کردنی ئەم بەسەرھاتانە ی باسماں کرد.

۱۴-۵/ قوتابی ھەست دەکات بەگرنگی بەشداری کردنی لە چالاکی بە کۆمەل.

چۆنیهتی روونکردنەوهی/ مامۆستا جەخت دەکات لە سەر بەشداری تاکە کەسی بۆ باوەر پێکردنی بەرپر سيار یەتی و چۆن ئەمەش پەيوەندی ھەییە بەسەر کەوتنی و دەر نەچوونی تیمە کەوه. و مچۆن ھەلەکانی بۆ سەر بەستی (سەرۆکیەتی) تیدا بەدی دەکریت.

۱۵-۵/ قوتابی گەشە دەکات و زیاتر تێ دەگات لە دەور و ئەرکی سەر شانی ئەندامانی خێزانە کە ی.

چۆنیهتی روونکردنەوهی/ قوتابی دەتوانی پێش ئەوهی ئەم بابەتە بکات بە رووکردنەوه و پیناسەکردن، و لاسایی کردنەوه لەگەل گۆرانکاری لە رۆلەکان (پینسەییەکان) و بەرپر سيار یتی وەک ئەندامی خێزان، لەر یی ئامادەکردن بۆ ریکخستنی پێداویستی بە درێزایی ژیان بۆ گۆرانکاری رۆلەکانی پێش ئەوان (کور و کچ) لە ریی باسکردنی و کار لە سەرکردن و تێ کە لیبونی سۆزو ئەقینی، تووش بوون وەک ئەندامیک خێزان لاسایی نەکردنەوهی رۆلەکانی ژیان پێشەیی بۆ (پیاو و ژن) وەک باسماں کرد و ھەلبژاردنەکان بۆ ئامانجەکانی ژیانیک درێژ خایەن بۆ ژنان کە پێشکەش کرا.

پەرۆره‌دی ژێانی خێزانی بۆ پۆلی شەشەم

زانپاری و نامانجه‌کانی

٦-١ قوتابی ده‌بیت باسی نامانجه‌کانی گه‌شه‌سەندن و پێشکه‌وتن و هه‌لوێسته‌کان و بایه‌خی پێدات.

چۆنیه‌تی روونکردنه‌وه‌ی/ ماموستا هه‌له‌کانی دیاری ده‌کات بۆ بریاردان له‌سه‌رگۆرانکاری جه‌سته‌یی کاتی هه‌رزه‌کاری. که‌سایه‌تی گرووپ و بێ گرووپ واته (تیم و بێ تیم) کۆ و تاک هاوشانه و فشار. په‌یومندی که‌سیتی کۆر و کچ جه‌خت کردن کاریکی باش و سرووشتی یه‌ له‌ رووی رووخساری گۆرانکاری نیوان تاکه‌ که‌سه‌کان.

٦-٢ قوتابی ده‌بێ به‌رده‌وام بیت له‌ پێناسه‌ی گۆرانکاری لاشه‌یی. سۆز و نه‌قین که‌ رووده‌دات له‌ کاتی هه‌رزه‌کاری و ناکامه‌کانی له‌سه‌ر گه‌شه‌ سەندن و پێشکه‌وتن.

چۆنیه‌تی روونکردنه‌وه‌ی/ ئەم بابەتانه‌ی لای خوار هه‌ گه‌توو گۆی له‌ سه‌ر کراوه‌ له‌ په‌یومندی نیوان نێرو مێ و گۆرانکاریه‌کان له‌ نیوان کاتی هه‌رزه‌کاریدا. خه‌می خۆش بینین (شه‌یتانی بوون)، خه‌می سۆز و نه‌قینی، بێ نوێژی، ناناکامی له‌ سۆزو نه‌قینیدا (خۆشه‌ویستیدا)، له‌ گه‌ل رێگاگان بۆ ده‌ربیرینی سۆزه‌ گونجاوه‌کانیان له‌ گه‌ل رێگاگان و گه‌شه‌کردن بۆ پێشکه‌وتن له‌ هه‌لوێسته‌ی چاک به‌ره‌و بۆ مه‌به‌ستی زاینده‌یه‌کی سێکسایه‌تی.

٦-٣ قوتابی ده‌بێ بزانی پاک و خاوینی گرنه‌گه‌ و په‌یومندی هه‌یه‌ و ده‌گه‌رێته‌وه‌ بۆ گۆرانکاریه‌کانی که‌روو ده‌دات له‌کاتی هه‌رزه‌کاریدا.

چۆنیه‌تی روونکردنه‌وه‌ی/ گۆرانکاریه‌کانی کاتی هه‌رزه‌کاری که‌ گه‌توو گۆی له‌ سه‌ر کرا له‌ په‌یومندیه‌کانی بۆ به‌رزکردنه‌وه‌ی پێویستی پاک و خاوینی تایه‌ت به‌ خۆی (تاکه‌ که‌سی). بۆ بایه‌خ دانیه‌کی گونجاوو به‌ ددان، زوور زوو خۆشوشتن، به‌کاره‌ینانی شامپۆ باه‌تی ژێر بال، وه‌ج و به‌رگی خاوین.

٦-٤ قوتابی ده‌بێ جه‌خت بکات بۆ بریاردان و دروست کردنی به‌هره‌کانی له‌ چاره‌سه‌ر کردنی کێشه‌ دیاری کراوه‌ تایه‌تیه‌کان و ده‌ست نیشان کردنی باه‌تی شتی شیاوو گونجاو له‌ ده‌ره‌وه‌ هاتووی بۆ سه‌ر بریاره‌کانی (کۆر-کچ).

چۆنیه‌تی روونکردنه‌وه‌ی/ زانیاریه‌کانی تێدایه‌ پێش که‌وتن و په‌ر سه‌ندن له‌ دروست کردنی بریار و شیاوه‌کانی له‌ چاره‌ سه‌ر کردنی کێشه‌کان و سه‌لمانندی به‌هره‌په‌یومندیه‌کان.

قوتابیان دوو شت به‌یه‌که‌وه‌ ده‌به‌ستنه‌وه‌ هه‌نگاوه‌کانی دروستکردنی بریار و به‌هره‌کانی چاره‌سه‌ر کردنی کێشه‌کان. ناکامه‌کانی بریاره‌کان به‌دریژی ژیان. نامانجه‌کان جه‌ختی له‌سه‌رده‌کرێته‌وه‌... و قوتابیان هه‌ل ده‌ستن به‌ریک خه‌ستی نه‌گه‌ری هاتنی باه‌تی گونجاو له‌ ده‌ره‌وه‌ بۆ سه‌ر بریاره‌ دروست کراوه‌کانیان.

٦-٥/ قوتابیان ده‌بیت ئەو نامانه‌ هه‌له‌سه‌نگینن که‌له‌ (سه‌نته‌ری میدیای گه‌ره‌وه‌) دیت و په‌یومندی هه‌یه‌ به‌ زاینده‌ی سێکسی و به‌رگه‌ز په‌رستی و تاوان.

چۆنیه‌تی روونکردنه‌وه‌ی/ قوتابیان په‌رده‌سه‌تینن (پێش ده‌که‌ون) له‌ نه‌جمی تاقی کردنه‌وه‌کانی نامه‌کانی سه‌نته‌ری میدیا له‌ پۆلی پێنجه‌م بۆ هه‌له‌سه‌نگاندنی ئەو نامانه‌ی میدیای گه‌ره‌که‌ په‌یومندی هه‌یه‌ به‌زاینده‌ی سێکسی یه‌وه‌، به‌رگه‌ز نێرو مێ به‌رگه‌ز په‌رستی. له‌ پۆلی شەش خۆ پاراستن و دوورگرتن له‌ هه‌له‌چوون و ته‌قه‌ینه‌وه‌ی سێکسی و به‌رگه‌ز په‌رستی و تاوان که‌ گۆشاریان له‌ سه‌ره‌.

٦-٦ قوتابی ده‌ بێ هه‌له‌ستی به‌کۆرتکردنه‌وه‌ی قوناغه‌کان و په‌ر سه‌ندن دووباره‌ به‌ر هه‌م هه‌ینانی مرو‌یی و سووده‌کان.

چۆنیهتی روونکردنەوی/ ئەمەش پێدا چوونەویەکیە لە پەرسەندنی تۆمارکردن و دووبارە بەرھەم ھێنان و ئاكامەکانی ژیان بەخشین لە بارەوی جمو جۆلی داخواری سێکسی بۆ ھەردووک ژن و پیاو (کور و کچ) کەجەخت کراوەتەو لە سەری، وئەو نەخۆشیانەیی تێدایە کە لە ئاكامی جووت بوون پەیدا دەبێت بەگواستنەو. سەک پڕبوونی نەووستوو، لە باربردنی مندال دەرووناسی بە ناوبانگی (ناسراوی) سیستمی خۆیی. ئابووری کۆمەلایەتی و ئاكام و ئەنجامی گرنگی فیزیایی.

۶-۷/ قوتابی دەبێت وە بییری بێتەو راستیە بنەرەتیەکان سەبارەت بەبی جووت بوونی سێکسی دەگوازیتەو.

چۆنیهتی روونکردنەوی/ نەخۆشیەکانی ئەندامەکانی دەروەوی زاونی ھاوبەش بۆ ھەرزەکار، وەک کەناژمێردری بە کاری سێکسی نێراو وەک باسی لێکراو. بۆیە بۆ ھێور کردنەوی ترسێکی ناپتویست وەک ناو لەشی ئافرەت پەردەیی پیشەو، سەری ئەندامی نێرینە ئامارو بۆری مێزکردن... ھتد

۶-۸/ قوتابی دەبی بتوانی باس و وەسفی (جووت بوون) و رابواردن و ئاكامەکانی لە سەر گواستنەوی فایرۆسی ئایدز بکات.

چۆنیهتی روونکردنەوی/ زانیاریەکان (راھینانەکان) تی یان دایە زانیاری راستەقینە سەبارەت بە فایرۆسی ئایدز ، کەنەخۆشیەکی گواستراوێ... شارەزایان و لێھاتووانی پزیشکی ھەل دەستن بە ووانە و تەو فێرکردن لەم بابەتانەدا وە شتە سەرکەیکەکانی پەيوەندی تەندروستی تا راستیەکانی ئەمرۆ....

۶-۹/ قوتابی دەبی دەری بخا و بیسەلمینی کەوا تێگەشتوو لە دەست درێژ کردنە سەر و فەرامۆش کردن. وەکو ھەست روشاندن و دەست درێژی جەستەیی (سێکسی).

چۆنیهتی روونکردنەوی/ ئەمەش کارامە و بەھەرە دارە دەبی بەپنی بەرگری کردن لە بابەتی دەست درێژ کردنە سەر وە چۆنیتی راپۆرت کردنی بابەتەکە بۆ کەسانێکی باومرپی کراو لە لایەن مندالەکەو وەکو دایک، باوک، نەنک و بابیرە و قەشە.

مامۆستا ھەل دەستی بە یارمەتی دانی قوتابی بۆ دۆزینەوی سەرچاوەکان وە چۆنیهتی راپۆرت کردن و دۆزینەوی چارەسەر. بۆ ھەموو جۆرە دەست درێژیەک لە سەر مندال و ھەروەھا توندو تیزی خیزان بەرەبەر مندال.

۶-۱۰/ قوتابی دەبی روونی بکاتەو خراپی بەکار ھینانی مادە بیھۆشکەرەکان لە سەر تاکە کەس، یان خیزان، یان قوتابخانە، یان کۆمەلگە.

چۆنیهتی روونکردنەوی/ ئاكامەکانی ئارەق خواردنەو، جگەرە کێشان، دەرمانی بیھۆشکەر بۆ سەر تاکە کەس، یان خیزان، یان قوتابخانە، یان کۆمەلگا. کاری خراپ دەکاتە سەر گەشە کردنی مندال لە سکی دایک دا. وە دەبێتە ھۆی لێخوڕینی ئوتومبیل بەسەر خۆشی، دەست درێژ کردنە سەر یەکتەری بەشیوہیکە جەسەدی وە سێکسی، توندو تیزی خیزان، ھەروەھا خراپی خگەرە کێشان. زانیاری لە سەر چەند سەرچاوەیکە ناو خۆ بۆ یارمەتی دان لەم بارەوہ دەست نیشان دەکری.

۶-۱۱/ قوتابی دەبی ئاگادار لە بایەخ دان بە تەندروستی کۆمەلگە، و دەزگاکانی سەلامەتی و ئەرکەکانیان.

چۆنیهتی روونکردنەوی/ زانیاریەکان تی یان دایە: نامادە بوونی دەزگاکانی کۆمەلگە بۆ پیشکەش کردنی ئەم خزمەت گوزاریانە. خۆپاراستن لە دەست درێژ کردنە سەری جەستەیی، چارە سەرکردنی ئەو کەسانەیی دەست درێژی کراوەتە سەریان، تەندروستی ھۆشی (بییری)، راپۆزکاری، بایەخی دوولایەنی، بابەتی خۆپاراستن لە خراپ بەکار ھینان و چارەسەرکردن و پشتگیری تیمەکان. خۆپاراستن لە خۆ کوژی، خۆپاراستن و چارەسەرکردنی ئەو نەخۆشیانەیی دەگۆزینەوہ لە یەکیکەوہ بۆ یەکیکی تر. لەوانەش نەخۆشی ئایدز لە ریگای خزمەت گوزاری پزیشکی تاییەتی. لەوانەش رۆلی خیزان، پزیشک، بەشی تەندروستی ناوخی، بەشی پۆلیس، بەشی ئاگر کوژینەوہ. خزمەت گوزاری سەلامەتی تر. خزمەت گوزاری کۆمەلگە کە دەدری لە لایەن ریکخراوہ ئایینیەکانەوہ. باوکان و دایکان ھان دەدرین بۆ ناسینی ئەو دەزگا کۆمەلگایانەیی کە باسمان کرد بۆ ئەوہی خزمەت گوزاریەکانیان بەکار بەینن لە کاتی بیویست.

Family Life Education

7th Grade- Kurdish Copy

پهروم دهی ژبانی خیزانی بو پۆلی ههفتهم

۱-۷ / قوتابی چ کور یان کچ دهبی بزانییت چون پیناسهی رۆل و کهسایهتی خوی لهگهڵ خیزان دهکات

چۆنیه تی روونکردنهوهی/ناوهروک ئهم بابهتانهی تیدایه: ناسنامهی زنیاری تایبهت(تاکهکهسی)، بههرهی پهیوهندیهکان،

ریگهکانی چاوپیکهوتنی بهسۆزی، فیزیایی، جهستهیی و پپووستیهکانی رۆشنییر (زرنگ)، هاوبهشی کردنی قوتابی بو خیزانهکهی وهک ئهندامیک، قوتابی فیری سو ده چاکهکانی خۆبهختکردن دهبییت له پیناوی پشتگیریکردنی ئامانجهکانی خیزان و کاتیک که بریارهکانی دهر دهکات.

۲-۷ / قوتابی دهبییت پیناسهی کیشهکان بکات که هاوینشهیین له گهڵ برادهرایهتی

چۆنیهتی روونکردنهوهی / قوتابی ئهمه رادهپهرینی له رپی پیناسهکردنی تایبهتمهندی ئاکار بو ههر رهنگیک له هاورییهتی

که پهیوهندی ئهم تایبهت مهندیه بو گۆرانکاریهکان وهک یهک پینشهرهوی له نیوان گهشهسهندن و پرۆسهکان.

۳-۷ / قوتابی دهبی ههست بکات و بزانی رۆلی هاوشان و هاوشانهکانی له نیوان کاتی ههرزهکاری و سروشتی لهگهڵ مهبهست و ئامانجی رۆژانه.

چۆنیهتی روونکردنهوهی / بریاری ناوهندی گرنگ لهسهه جوو و نمونهی هاوریییتی، گرنگی به شداربوونی هاوشانهکان له

هاندان و گهشهسهندنی چاکي کهس، تایبهتمهندی ئاکار لهگهڵ سروشتی رۆژانه، نیمی رۆژانهو کات یهکهه ههنگاوی باش

پینشکesh دهکات له گهشهسهندن و پینشکوهوتنی کهسایهتی ئهفین رۆمانتیکی و خهیالی دهرخستن و پینشاندانی رهوشتیکی گونجاو لهگهڵ هینانهدی راپهراندنی بهرپر سیاریهتی رۆژانه.

۴-۷ / قوتابی دهبییت ههست بکات که ههموو خۆشهویستهکی جهستهیی سهکسی نیه بهکو دهبی: دهربرینی دۆستایهتی

و

برادهرایهتی له ئاههنگ گیران یان خۆشهویستی خیزانی بییت.

رونکردنه‌وی چۆنیه‌تی/ قوتابی فیرده‌کریت بۆ ده‌ربرینی خوشه‌یستی گونجاو وه‌کو ئه‌مانه: پئویستی بۆ سۆزو ئه‌فین، جه‌سته‌یی له‌گه‌ل ته‌ندروستی ده‌رونی، قوتابی هه‌روه‌ها مه‌شوق و رانه‌یان ده‌کات له‌ شینواری تاییه‌تمه‌ندی تا که‌ه‌سی روه‌رووی نیگه‌رانی و خه‌م ده‌ه‌ستیت که‌ زۆر روده‌دات له‌ کاتی هه‌رزه‌کاری. وه‌ک زۆر بوونی خه‌م که‌ ده‌بیته‌ هوی

خۆ کوشتن له‌ ته‌مه‌نی می‌مندالیدا بۆ (کور یان کچ).

۵-۷/ قوتابی ده‌بیت داوا بکات له‌سه‌ر دروست کردنی بریار له‌ چاره‌سه‌ر کردنی کیشه‌ تاییه‌تیه‌کان، دیار خستن و ده‌ست نیشانکردنی هاتنی بابته‌ی گونجاو بۆ سه‌ر بریاره‌کانی

چۆنیه‌تی رونه‌کردنه‌وی /هه‌نگاه‌ه‌کان بۆ بریاردان بۆ دروست کردنی گۆرانکاریه‌کان چاره‌سه‌ر کردنی گه‌رفته‌کان و په‌یوه‌ندیه‌کان، بریاری قوتاییه‌کان بۆ به‌سته‌نه‌وی دوو شت به‌یه‌که‌وه (چیرۆک گیرانه‌وه)، به‌هه‌ره‌ی چاره‌سه‌ر کردنی کیشه‌کان بۆ کیشه‌ راسته‌قینه‌کانی کاتی هه‌رزه‌کاری، کیشه‌ی خویی یان دیاری کردنی حالته‌کان له‌ دوری کیشه‌کان ناکامه‌کانی بریاره‌کان له‌سه‌ر دریاوی ژیان نامانجه‌کانی جه‌ختی له‌سه‌ر کراوه، پئیشینی کردنی قوتابیان له‌ هاتنه‌ ناوه‌وی بابته‌ی گونجاو بۆ سه‌ر بریاره‌ دروست کراوه‌کان.

۶-۷/ قوتابی ده‌بی پئیناسه‌ی ئه‌و نامانه‌ی ناو کۆمه‌لگه‌ بکات که‌ په‌یوه‌ندی به‌ زاینده‌ی سیکسی په‌وه هه‌یه.

چۆنیه‌تی رونه‌کردنه‌وی/ ماموستا پئیشینی و پئیشه‌وی قوتابی ده‌کات دۆزینه‌وه و شیکردنه‌وی نامه‌کان که‌ په‌یوه‌ندی به‌ سیکسه‌وه هه‌یه و دۆزراوه‌ته‌وه له‌ بلاوکراوه‌کانی میدیا، موزک فیدیۆ، ته‌له‌فزیۆن، فلیم، که‌ه‌سته و بابته‌ی چاپکراو و گیروگه‌رفتی ئه‌و نامانه‌ی ده‌گوازرینه‌وه له‌ لایه‌ن گه‌روه‌ه (به‌ته‌مه‌نه‌کان) ئاراسته‌ ده‌کریت. قوتابیان فیرده‌کرین بۆ ناسینه‌وی و هه‌رگرتنه‌وی ره‌گه‌زو ره‌گه‌ز په‌رستی و ته‌قینه‌وی زاینده‌ی سیکسی. ئه‌وان هه‌له‌دستن به‌ هاندان و هه‌له‌سه‌نگاندن و به‌رنگاری کردن له‌ ناکامه‌ خراپه‌کان و پئیناسه‌کردنیان بۆ پئیشگیری کردن بۆ چالاکیه‌ هه‌مه‌ جوهره‌کان جگه‌له‌وه‌ش کات به‌سه‌ر بردنیکی زۆر بۆ پئیداچوونه‌وی ئه‌و پرۆگرامه‌ی میدیا که‌ بنچینه‌ی خراپی تئیداپه‌.

۷-۷/ قوتابی ده‌بی خوی دوور بگه‌رێ و بیاریزی له‌ ناکام و ئه‌نجامی خۆپیشاناندان له‌ کاتی جووت بوون له‌ ته‌مه‌نی مندالی.

چۆنیه‌تی رونه‌کردنه‌وی/ رانه‌یه‌ره‌کان سوورن له‌ سه‌ر بابته‌ی هاوچه‌رخ و نوویی زانیاری راسته‌قینه‌ سه‌بارته‌ به‌ نه‌خۆشیه‌کانی گواستراوه‌ی سیکسی له‌ وانه‌ش ئایدز هه‌وکردنی ناو له‌شی ئافه‌رت سه‌ره‌تانی قولایی ره‌حمی ئافه‌رت سک پرپوونی نه‌وویستوو و گه‌فتو گۆ کردن سه‌بارته‌ به‌ناوبانگی تاوان نیگه‌رانی و خه‌م. گه‌فتوگۆکان تئییاندایه‌ هه‌روه‌ها سۆز و ناوه‌ رۆک و کاریگه‌ری دارایی بۆ جموجۆلی سیکسی باوکایه‌تی و دایکایه‌تی پئیش ژن هینان یان شووکردن. قوتابیان ئاراسته‌ کراون له‌ پئیناسه‌کردنی روخساره‌ چاکه‌کان سه‌بارته‌ به‌ خویان وه‌ک هۆیه‌کان بۆ پاراستنی زه‌ره‌رو زیان له‌ وه‌رگرتنی جوهره‌ ره‌وشتیک هه‌روه‌ها فیری ئه‌نجامه‌ باشه‌کان ده‌کریت په‌یوه‌ندی پئیکه‌وه‌یی ئازادبوون له‌ گه‌ل پوخت کردن له‌ نیوان کاتی جوانی و تارا دده‌یه‌ک مندالی (هه‌رزه‌کاری).

۸-۷/ قوتابی ده‌بی بیناسینه‌وه و بزانی که‌ ره‌وشتی سیکسی بریاریکی ووریاو به‌ئاگای ده‌ویت. ئه‌مه‌ زۆر گرنگه‌ که‌ بلئی ی (نه‌خیر) بۆ داخواری په‌یوه‌ندی پئینه‌گه‌یشتنی سیکسی. له‌ گه‌ل ئه‌وه‌ی که‌ په‌یوه‌ندی ریک و پئیک داده‌مه‌زری له‌ سه‌ر بنه‌مای یان بنه‌ره‌تی رێژه‌ی دوولایه‌نی له‌ گه‌ل باومر به‌ دلنیایی یه‌کی په‌سندکراو.

چۆنیهتی رونکردنەوهی/ هەست کردنی سێکسی وەر دەگیرێ بەبا بەتێکی سرووشتی. دەبێ چاوەڕوانکردنێت بەلام نەک ببێتە بەشێکی گەورە لە ڕەووشت. زانیاریەکان باس لە جیاوازیەکان لە نیوان خواستەکان و پێویستییەکان بەهەرە سەپاندراو، چارەسەر کردنی کێشەکان چارەکردنەوهی بەیەکداکەوتن. لەجیاتییەکان ڕیگاگان بۆ ووتنی ووشە (نەخێر) بۆ هەر داخواریەکی پەییوەندی سێکسی، لەگەڵ ئەو ڕیگایانەیی که قوتابیان دەتوانن پشتگیری یەکتەری بکەن لە ووتنی ووشە (نەخێر) وەکو پێشکەش دەکری بیجگە لەو هەش دەست نیشان کردنی ئاکامەکانی (ئاسەوارەکانی) سک پربوونی تەمەنی زۆر منالی. سرووشتی ئەو نەخۆشیانەیی که دەگوازرێنەوه لە کاتی جوت بوون (سێکس) لە گەڵ سوودەکانی دواخستنی چالاکی سێکسی تاوەکو کاتی ژن هینان یان شووکردن.

۷-۹/ قوتابی دەبێ لیستی بکات لە دژی ئەنجامەکان و ئاکامەکانی لە تەمەنی زوی هەرزەکاری بیجگە لە وەش لە سوودە باشەکانی دواخستنی سک پربوون بۆ دووایی شووکردن.

چۆنیهتی رونکردنەوهی/ زانیاریەکان تێیان دایە پێداچوونەوهی سک پربوون، منال بوون لە راددە و پلەیی پێشوو بیجگە لە وانەش بڕیار لە سەر لێ پرسراویتی تووش بوون لە گەڵ دژە ئاکامەکانی بێ بەزمییانە لە هەلچوون. سۆز جەستەیی، کۆمەلگە، کاریگەری ئابووری لە سەر دایک و باوکیکی گەنج و لە سەر خێزانەکانیان و کۆمەل. کاریگەری خواردن و زەرەری زۆر بە سەر منالی ساوا و دایکیکی تەمەن مندال. ئاکامو ئاسەواری هەرزەکاریکی سک پربوو لە سەر درێژە ژیانی قوتابی و ئامانجەکانی و توانای شارووی پێشرووی کەجەختی لە سەرکراوە، بە تاییهتی هەندێ تاییهتماندی تاکە کەسی و ڕوو هەلبژاردنەکانی ئامادەیی بۆ ژنان.

۷-۱۰/ قوتابی پێش دەکەوێ لە تیگەیشتنی لێپرسراویهتی لە بەرنامە و پروگرامی خیزانی.

چۆنیهتی رونکردنەوهی/ ناوەرۆکی بابەتەکە دەری دەخا ھۆیەکان بۆ خیزان ڕۆلی پزیشکی خیزان سەرچاوەکانی کۆمەلگە و جیی باومر بوون بە دژە مندال بوون.

جەخت کردن لە راگرتن و نەهیشتنی تەنھا ڕیگەیی که لە ۱۰۰% کاریگەرە بۆ کەم کردنەوهی بەشێویەکی گونجاو لە پەییوەندی جوت بوون (سێکسی) و کەم کردنەوهی بلاوویونەوهی نەخۆشیەکانی.

۷-۱۱/ قوتابی هەلەدەستی بە پیناسەیی ھۆیەکان نیشانەکان، چارەسەرەکان خۆپاراستن، گواستەوهی نەخۆشیە سێکسی یەکان، لە وانەش کە تیدایە نایدز.

چۆنیهتی رونکردنەوهی/ بابەتە سەر مکیەکان ئەمانەیی تیدایە سرووشتی نیشانەکانی، چارەسەری ناردنی و گواستراوەکان لەگەڵ دیاری کردنی ئەم نەخۆشیانەیی لای خوارووە بیجگە لە نایدز واتە سیفلسی ژەهری واتە سەیلان توو هاتتە خوارووە و واتە ئەو بربینانەیی کە لە دەرووبەری ئەندامی نیرینه دین لە گەڵ بەکار هینانی دەرمانی گیا بۆ دەرمان لە وانەش زیاتر شتی ئەفسانەیی (پرووپوچ) نیشان دەدات وەک قوتابیان فیر دەکرین کە ناتوانن بەرەنگاری بکات لە (دتس) واتە ئەو نەخۆشیانەیی که لە ڕیی سێکسەوه دەگوازرێتەوه، لە قاپ و حاجەت و جل و بەرگی پیسەوه.

چالاکیە زەرەرمەندەکان مەترسی لێ دەکری وەک بەکار هینانی یەک سرنج (دەرز) لە هەمان کاتدا بۆ چەند کەسێک بەیەکەوه دەستتێومردان و خراب بەکار هینانی دەرمان کە باسمان کرد. سەرچاوەکانی کۆمەلگە بۆ خۆپاراستن و تاقی کردنەوه و چارەسەر کردن لە نەخۆشیە گواستراوەکانی سێکسی کە پیناسەمان کرد.

۱۲-۷ / قوتابی دهیناسینهوه و ههست دهکات به گهشهسهندنه جهستهیی و دهیناسینهوه (کور-کچ) بۆ تاییهتمهندنه ئه‌دگاری سیکسی له گه‌ل کارکردنی له سۆز و گه‌شه‌ی کۆمه‌ل.

چۆنیه‌تی رونه‌کردنه‌وه‌ی / جهخت کردنه‌وه جیگیر بوون له سهر گۆرانکاری زینده‌وه‌رزانی ده‌روونی له سهر ژبانی زووی هه‌رزه‌کاری. ئاگاداری ده‌دریت بۆ وه‌ک دوومین تاییهتمه‌ندنه ئه‌دگار، وه‌ک گه‌شه‌ی له شه‌یی (جهسته‌یی) گۆرانکاری ئه‌ندامی زاووزیی ده‌ره‌وه. هۆرمۆنی نه‌ینی شاروه‌یی ده‌ستپێ کردنی یه‌که‌م بۆ نوێژی وه‌لام دانه‌وه‌وه هه‌ست پیکردنی سیکسی.

زانباریه‌کان به‌رزده‌ینه‌رخینن و هان ده‌ده‌ن بۆ خۆپاراستن و ئارام گرتن له نیگه‌رانی و خه‌م له ریگای زانیاریه‌ راسته‌رینه‌کان سه‌باره‌ت به‌ له‌خۆوه‌دامه‌زراندن. خه‌وی خۆش و جی نهرمی شه‌وانه، خۆته‌واوکردن به‌ ده‌ست (له‌زه‌ت و هه‌رگرتن له ده‌ست)، نیربازی له‌گه‌ل گه‌شه‌ سه‌ندنه‌ی جیاواز له‌ پله‌و پایه‌دا.

۱۳-۷ / قوتابی ده‌بی ری یه‌ ته‌کنیکیه‌کان باس بکات بۆ خۆپاراستن و نووسینه‌ی راپۆرت سه‌باره‌ت به‌ هۆشی سیکسی.

چۆنیه‌تی رونه‌کردنه‌وه‌ی / ریگه‌کان بۆ چاره‌سه‌رکردن له هیرش و رفاندان و هه‌روه‌ها ریگه‌کانی شیوازه‌کانی نه‌هیشتن و پاراستن پێش که‌ش ده‌کات. جهخت کردنه‌وه له سهرگرنگی خۆلادان و دوور خسته‌وه له‌وه هه‌لوێست و شیوارانه که‌ هه‌ل ده‌ره‌خسینن و زه‌مینه‌ خۆش ده‌که‌ن بۆ رفاندن له وانه‌ش ماله‌کان، ئوتومبیله‌کان، ناسیای، که‌سه‌ره‌پرشته‌ی کردنیکی باش و چالاک‌ی تێدانه‌یی. کللی لایه‌نه‌کان، کات، پیناسه‌ده‌که‌ن ریگاکان که‌ به‌کاردین له‌ لایه‌ن رفینه‌ره‌که‌نه‌وه ناسراون و باسکراون. سه‌رچاوه‌ هاوبه‌شه‌کان بۆ قوربانیا‌نی رفینه‌راو و هیرش لیکراو.

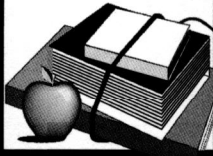
۱۴-۷ / قوتابیان ده‌یناسنه‌وه و ده‌زانن به‌شدارکردنی ره‌گه‌زی جیاواز (ره‌گه‌ز په‌سه‌ندنه‌ی) گرووپه‌کانی نه‌ته‌وه‌یی بۆ ژبانی خیزان و کۆمه‌لگه‌.

چۆنیه‌تی رونه‌کردنه‌وه‌ی / بابه‌ته‌ سه‌ره‌که‌یه‌کان تێیان دایه‌، گرنگی ره‌گه‌ز له‌ گه‌ل ناسنامه‌ی نه‌ته‌وه‌یی بۆ خیزانه‌کان و له‌ گه‌ل ئاکامه‌ خراپه‌کانی بیری ته‌سکی (ره‌شبینی) ره‌گه‌ز په‌رستی له‌ سهر خیزانه‌کان و تاکه‌ که‌سه‌کان. جهخت کردنه‌وه له‌سه‌ر به‌رزنه‌رخاندنی ره‌گه‌ز و جیاوازی نه‌ته‌وه‌یی.

۱۵-۷ / قوتابی هه‌له‌ده‌سته‌ی به‌به‌رزکردنه‌وه‌ی توانای بۆ گۆی گرتن له‌ تێ روانین و رای جیاوازی بۆ قایل بوون به‌ مافه‌کانی خه‌لکی له‌ تێ روانین و راجیاوازه‌کان.

چۆنیه‌تی رونه‌کردنه‌وه‌ی / به‌هه‌ره‌ په‌یه‌ه‌ندیه‌ چاکه‌کان پێش ده‌که‌وێ و گه‌شه‌ ده‌ستینه‌ی بۆ چاکردنی په‌یه‌ه‌ندیه‌کان و به‌رزکردنه‌وه‌ی تێ گه‌هیشتن و تێ روانین و راجیاوازه‌کان بۆ به‌دی هینانی خیزانه‌ پێش که‌وته‌وه‌کان له‌ کۆمه‌لگه‌یه‌کی هاوچه‌رخ..

Motivate
Educate
Celebrate



HARRISONBURG
City Public Schools

Department of Instructional Services
101 North Main Street, 4th Floor
Harrisonburg, Virginia 22802
540-434-5730 • Fax 540-437-3333

Donald J. Ford, Ed.D.
Division Superintendent

Family life education

Grade 8th -Kurdish Copy

پهرومردەى ژيانى خيزان بو پولى ههشتهم

۱-۸ قوتابى ده بىت خوى بپاريزى و دوور بگريت له هه ندى پيد وويستى هه تا ببرى لئيكاته وه به پى برياره كانى و وه لئيرسراوبىت به رامبريان.

روونکردنهوى چۆنیهتى/ ئه م بهشه کاریگه رى بریاره تازه كانه له سه ر ههلهكانى داهاوو وپيشكه وتنى تاييهتمهئدى تاكه كه س كه فشارى له سه ره . زانياريه كانى ئه م روونکردنهوميه ئهمانه ده گريته خوى. پشتكيري بههرمکان و کارامهكان بو ههنگاوه كانى درووستکردنى بريار. په يوهنديه سه پيندراوه كان له گهل پيناسه کردنى دژايه تى تاييه تمه ندى تاكه كه س وچارهسه رکردنى بهيهكداكه وتن و مملانيى ئه ندامانى كومه لگا.

فیرکار به درژايى ژيان ئامانجه كانى پيشكه وتنى تاييهتمه ندى تاكه كه س كه تاقي ده كريته وه له په يوه ندى بو بهدى هينانى برياره تازه كان وئارمزومه ندى (هه لئزاردە ي) ئاماده كراو بو ژن و پياو له قوناغه جياوازيه كاي ژيانيان..

2-8 قوتابى قوناغه كانى گورانكارى سروشتى نيوان كاتى هه رزه كارى دهناسيتهوه.

روونکردنهوى چۆنیهتى/ ئه م بابته ناوهروك ده گريتهوه خوى وه ك به ئه ندام بوون له شوئنى پيوست. په يوه ندى ئه فینى گهران به دواى خوتدا, جگه له وه ش قوتابيان تاقي ده كرينه وه له جياوازي نيوان خوشه ويستى راسته قينه و خوشهويستى ساويلكه يى. هه تاوه كه فیربين كه چون خويان بپاريزن و به دوور بگرن له بابته تى خوشهويستى دووه م. له نيوان خويان وهه موو جوړه كهسايهتيهكه وه .

3-8 قوتابى ده بىت هه ستى به ومگيرانى نامه كانى كومه لگاكه په يوه نديان به ديارده ي سيكسهوه هه يه.

روونکردنهوى چۆنیهتى/ قوتابيان به رده وام ده بن له دوزينهومو شيكردنه وه ي نامه كانى ديارده ي زابنده ي سيكسى كه به دى ده كريت له راگهياندنى ميدياكان وه ك. ته له فيزيون و فيديو وموزيك وفليمه كانى سينه ما وبابه ته چاپكراوه كان كه له روژنام و گوڤارهكاندا به شيوه ي نووسين و وينه به دى ده كرين. قوتابيان ديسانه وه ده سنتيشانى كاريكه رى ئه ونامانه ده كه ن له سه ر خويان و كهسانى تر, له كه ل پيدا چوونه وه كه چون به رگري له ئاكامه خراپه كانى ده كات. له جياتى باشه كان بو وون بوون له ميديا هه روه كو باسمان كرد.

4-8 قوتابی گه شهسەندن و پيشكهوتنى زابینده ی سیکسی دەناسیتە وه که له رووی کشتی کهسایهتی خویدا ههستی پێده کات و وه به رپرسیاره لئی.

روونکردنهوی چۆنیهتی/ هۆکاره سه ره تاییه کان له گهشهسه ندن و پيشکه وتنى پیناسه ی خویی و تاکه کهسی بۆ زابینده ی سیکسی ئاشکراو دیارن. جیاوازیه کان له گهشه سهندن و پيشهکهوتنى رهگهزدا دیاری کراوون.

5-8 قوتابی ستراتیجیه تی ووشه ی (نه خیر) فیرده بیت و ومبه کاری ده هینیت بۆ ههرداخوازیه کی پهیوهندی سیکسی بهواتای راباردن بیت.

روونکردنهوی چۆنیهتی/ جه خت کردن و دوویات کردنهوه له ستراتیجیه تی خویی و بههره ی دروستکردن و بریاردان به هیزکردنی شارهزایی و باوهرپیکردن و دلنایی..... هتد

قوتابی فیر ده بیت که چۆن و بۆچی ووشه ی (نه خیر) به کار بهینیت بۆ داخوازی و پهیوه ندى سیکسیه کان و روویه رووبونهوه یان به هه موو جوریک, وه نرخاندنی خویی و ریکخستنی دژایهتی و خۆئاماده کردن بهرامبه ر بهههکاریکی سیکسی که تووشی ببیت و ههروهها زال بوون به سه ر هه سته سیکسیه کانی خویدا.

6-8 قوتابیان ده بئ وه سفی ئاکامه کانی ناره ق خواردنه وه و ده رمانی بئ هۆشکهرو خراب بهکارهینانی دهرمان بکه ن بۆ خیزانه کانیان و کهسایهتیهکانی هاوشانیان.

روونکردنهوی چۆنیهتی/ ئاکامه کانی بابه ته کانی خراب بهکارهینان. ئابروبردن له سه ر رابوهرپاره کانی دادگاو گروه هاوشانه کانیان له کۆمه لگهه رهووشتی سیکسی وه کو شیکراوه تهوه ئاکامه کانی خراب به کارهینان و ئابرو بردن له سه ر خیزان نه وه ش جه ختی له سه ر کراوه, له وانه ش توندو تیژی خیزان خویه تی.

7-8 قوتابی ده بیت پیناسه ی ئاکامهکانی و خۆپاراستن و هیرشی سیکسی, داگیرکردن , ناشرین کردن بکات. له وانه ش ره ووشتی توره کردن (ووروژاندن) له گه ل سیخوری کردن بکات.

روونکردنهوی چۆنیهتی/ ناومرۆك ئەم بابەتە دە گرێتە خۆی: پيشكهوتنى بههره و کارامه پهسند کراوهکان. چارهسه رکردنی بهیه ك داکه وتن, خۆپاراستن ولادان له بابه ته زهرمه ندو ترسناکهکان و ههروهها و وروژینهری سیکسی ورازانه وه ی جل و به رک, ووتنى ووشه ی نه خیر و پیناسهکردنی له جیاتیه کانی تر. زانیاری له سه ر خزمه ت گوزاری پيشاندهر (ببنراو) دابین کراون.

8-8 قوتابی ده بیت پێدا بجیته وه له سه ر راستیه کان وشیکردنه وه ی بابهته کان په یوه نديان بهسك پربوونی مندالی تهمه ن بچووکهویه و خۆپاراستنی له سک پربوون ولهنهخۆشیه کان.

روونکردنهوی چۆنیهتی/ نه م بابه تانه ی تیدایه وه کو:

رۆلی باوکی مندالی هه رزه کارو به پێچه وانهوه, کاریگهری سک پربوون له سه ر هه ردوو خیزانه کان (کوهر- کچ) و کاریگهره فیزیایهکانی (جهسته بیه کان) . کومه لگه سۆزی یاسایی, پهروهده یی, دارایی, کاریگه ری خۆراک له سه ر سک پربوونی هه رزهکاری وهکو باسمان کرد. رینگاکانی دژه مندال بوون ههروهها شیکراوه ته وه له راده کانی کاریگه ری خۆ پاراستن له ئاکامه کانی سک پربوون و نه و نه خوشیانه ی که لئی بلاوده بیته وه. جه خت کردنهوه له راگرتن و نههینستن ته نها ریگهیهکه له 100% کاریگه ره بۆ کهم کردنه وه ی شیواو(گونجاو) بۆ په یوه ندى سیکسی (جووت بوون) و کهم کردنه وه ی بلا و بوونه وه ی نه خوشیه کانی.

8-9 قوتابی ده بیټ پیدا بچیتهوه له ریگه کانی چوڼ فایروسی نایدز ده گوازیته وه له گهل ته کنیکی خوپاراستن له نه خوشیه کان.

روونکردنهوهی چوڼیهتی/ نه م بابهته تووش بوون و لی پرسراویه تی و باسی وهسفی ره ووشته کان ده کات, له وانه ش نیربازی وکاری سیکسی که دهژمیردریټ به ترسناک و زهرمه ند. نه هیشتن و سرینه وهی شتی نه فسانه و پروو پوچ سباره ت بهگواستنه وه ی نه خوشیه کان له گهل هیمای ده نگدان بو نه هیشتنی و نه ویستنی به کار هینانی نایاسایی و دست تیومردانی ده رمان. بهکار هینانی کوندوم بو خوپاراستن له بلاوبوونه وه ی نه خوشی نایدز وه کو باسماں کرد.

8-10 قوتابی ده بی په یوهندی به قوناغهکانی پهرهسه ندنی (گه شه سه ندنی) مرویی یهوه بکات. ناکامه کانی له سه ر راده ی گهشه سه ندنی خوئی و تاکه کهسی (کور- کچ) باس بکات.

روونکردنهوهی چوڼیهتی/ قوتابی له م قوناغه دا فیری نهوه ده بیټ که چوڼ خهلاک (ژن وپیاو) به پیی تهمه ن ده گورئ. راده ی گهشه سه ندنی (فیزیایی- جهسته پی) بیرو هوش, سوز و نه فین, گهشه سه ندنی جهسته پی پیدا چوونمه ی ده وئ, تا بهر چاوبکریت, به لام گهشه سه ندنی نه فینی (خوشه ویستی) بهچاودهکریت له په یوه ندیه کانی خوئی ته که پی ی قایل ده بیټ نیستا یان له داهاتوودا.

8-11 قوتابی توانای ده بیټ بو وه بیرهاتنه وه ی هه نگاهه کانی گهشه سه ندن و چوڼیهتی زاوژی و له دایک بوون.

روونکردنهوهی چوڼیهتی/ پیدا چوونمه ی نهوه م بابه ته زانستانه ی تیدایه بونیادی شتی زیندو (مروفت), دهررون ناسی, بیرۆکه پی (جهمهکی). به پیی گهشه سه ندنی مندال له مندالدانی دایکی کاتی مندال بوون. بایهخ پیدانی باوکایهتی له بارچوونی مندال به شیوهیه کی خورسک وله خووه.

8-12 قوتابی باسی نیشانه کانی سک پر بوون و نه وشتانه ی که په یوهندی به سک پر بوونه وه هیه ده کات.

روونکردنهوهی چوڼیهتی/ زانیاریه کان و بابهته کانی تووش بوون و به رپرسیاریه کانی فیزیایی (جهسته پی) وه دهروونی (عقلی) گورانکاریه کان و پیداویستیه کانی دوزینهوهی سک پر بوونی زوویی (پیش کاتی خوئی) له ناکامی تاقیکردنهوهی پزیشکی, بو دابین کردنی ته ندروستی چاک و سک پر بوونیکي سرکهوتوو. له سه رچاومکانی کومملگه بو تاقی کردنهوه و زانیاری زیاتر وه کو پیناسه کراوه و ده ناسرینته وه.

پەروەردە ی ژایانی خیزانی بو پۆلی نۆیەم

روونکردنە وە ی بوچوونەکان (زانباریە کان)

۹-۱/ قوتابی فیری قوناخە کانێ گەشەسە نەنی جەستە یی مروف (ئادە میزاد) لەکاتی پێش لە دایک بوون هە تاوہ کو تە مە نی گە ورە بوون.

چۆنیە تی روونکردنەوہی/ زانباریە کان دەربارە ی قوناخە کانێ گەشەسە نەنی لە نیوان کاتی پێش لە دایک بوون و دووای لە دایک بوون ساویکە (کۆرپە), تەمە نی پێش باخچە ی مندالان, تەمە نی قوتابخانە, تەمە نی هەرزە کاری (گە نجی), تەمەنی ناوہ نەدی ژایانی (گە ورە بوون) هە تا پیربوون. پێویستە قوتابی فیربێ پێش پیکهاتنی خیزان, هەروەها پێویستە بو زانباری ژایانی خویان.

۹-۲/ قوتابی باسی گرنگی ژایانی خیزان دە کات وەک بە ردی بناخە ی کومە لگە, وەرۆل و بەرپرسیاریە تی قوتابی لە خیزاندا.

چۆنیە تی روونکردنەوہی/ بابە تە کان ئەم شتانە ی تێدایە:

رۆل و پیکهاتنی خیزان, هیزی خیزان و ناکامە کانێ لە سە ر کومە لگە, قوتابی دەبێ گەش بین بیت سەبارە ت بە خیزان و ئەندامە کانێ خیزان, وە چۆنیە تی پیکهاتنی خیزان ..

۹-۳/ قوتابی هەست دەکات بە گە شە کردن جەستەیی وە چوونە باری بالق بوون.

چۆنیە تی روونکردنەوہی/ بابە تە سەرەکیە کان ئە م پیکهاتنە ی تێدایە:

گە شەسە نەنی ناسنامە ی سیکسی تاکەکە سی وە ک بو ژن یان بو پیاو هەروەها لە گەل روونکردنەوہ ی سیکسی لە نیوان ژن و پیاو, نیر بازی و مێ بازی وات رابواردنی (ژن لە گەل ژن) وە یان هەردووکیان . هە روہا باسی گیروگرتی ناوخواو دە رە وە کە پە یوەندی بە ناسنامە ی سیکسیەوہ هەیه. وە هە روہا بیرو بو چوونی خە یالی پروو پووچ ولە گەل ناکامە کانێ کومە لگە و گیروگرتی جیاواز کە پەیوەندی بە ناسنامە ی سیکسیە وە هە یە. هە نگاوە کانێ گەشەسە نەنی سیکسی بە شیوہ یە کی خوشبەختانە وچاک باس دە کریت, بەلام لە هە مان کاتدا گرنگی بەر پرسیاریە تی تێدایە.

۹-۴/ قوتابی فیری پیداجوونەوہ و بەکار هینانی جوړە کانێ بریاردان و هە نگاوەکانی دە بیت.

چۆنیه تی روونکردنەوهی/ قوتابی فییری جوړه کانی کوکردنەوه ی زانیاری دەبییت و وهچۆنیه تی به کارهینانی بو دروستکردنی بریاردان له چه ندهها شیوه و شیوازی جیاوازا. جه خت کردنەوه له سەر پیوویستی پرسیارکردن له دایک و باوک وئەندامه کانی خیزان بو دروستکردنی پرسیاریکی سیکسی سەرکه وتوو.

۵-۹/ قوتابی لی کۆلینهوه دهکات دەر باره ی پهیمان سازدان و چوونەدەرەوهی کور له گەل کچ بو پارک و شوینی حه سانه وه.

چۆنیه تی روونکردنەوهی/ ئەم خالە ی سەر موه باس لهوه دهکات کهوا مندال تی دهگات که چون پهیره ی یاساکانی خیزانهکه ی بکات. وه پیوویستی به چاو دیری ههیه له لایهن دایک و باوکەوه. چۆنیه تی چوونەدەرەوهی کور و کچ بهیهکهوه، له گەل ئاکامهکانی و گونجانندی چوونه دەر موهو بایهخدان به چوونەدەرەوهی به کۆمەل (واتا کۆمولیک کور و کچ) به یهکهوه وه ههروهها باسی ئاسایه تی نهچوونه دەر موهی کور و کچ به تاک یان به کۆ جهختبکردنەوه له سەر ئهوش که چوونەدەرەوه و سوودهکانی وهک دروست کردنی پهیههندی کۆمه لایه تی و فیروونی ههلس و کهوت کردن له گەل خەلکی دا.

۶-۹/ قوتابی ههست ئەکات به گرنگی دانانی یاساییکی خیزانی بو کۆنترۆلی روودانی سیکسی ههتاوهکو کاتی ژن هینان بوکور و شووکردن بو کچ.

چۆنیه تی روونکردنەوهی/ ئەنجامهکانی جهسته یی، سۆزی، کۆمه لایه تی، ئابووری، له کاتی ههلسان به کاری سیکسی له تهمه نی مندالیدا.

قوتابی فییر دەبییت که چون خوی به دوور بگری و بیاریزی له رهووشتی سیکسی له کاتی هاندانی و ئاکامی دوست و برادری خراب. وهجهخت کردن له سەر خوراگرتن و دوور کهوتتەوه له کاری جووت بوونی جهسته یی له تهمه نی زور منالی کاریکی گرنگه بهسوده.

۷-۹/ پیداجوونەوهی ئاکامهکان و خویاراستن له هیرشی سیکسی.

چۆنیه تی روونکردنەوهی/ لهم پیداجوونەوهیهدا قوتابی فییر دهبی که چون بیاریزی له شیوازیکی خراب، وه یان نادیار و زیان بهخش. چون رووبهرووی ئەو شیوازه ناهه مواره و ئاکامهکانی دهبیتهوه.

۸-۹/ قوتابی فییری زانیی ئاکامهکانی بهکارهینانی چهندین بابتهی دەرمانی بی هوشی له سەر تاکه کهس و زیانی سرووشتی به دریزی ژیا نی دهبییت.

چۆنیه تی روونکردنەوهی/ جهخت کردن له سەر ئاکامهکانی جگه ره کیشان، دەرمانی دیاری کراو له لایهن پزیشک و دەرمانی ری پینه دراو ئارهق خواردنەوه. زیان بهخشی سرووشتی یهکان سک پرپوون، بالق بوون و ههزره کاری.

۹-۹/ قوتابی فییری بنه رم ت و بابته سهرهکیهکانی گیروگر فتهکانی تهنروستی دهبییت. وهکو توانای بهریوهردنی تاقی کردنەوهی جهسته ی خوی بکات له نهخوشی یهکان و بزانی چون خوی دهپاریزی.

چۆنیه تی روونکردنوهی/ جهخت له سهر زانیاری راستهقینه سهبارت بی نوژی، دارووخانی ژهرای، نیگهرانی ژن وپیو، خۆپاراستن له ریی ههلسهنگاندنی خویی یان له ریی تاقی کردنوهی خویی له گهڵ جهخت کردنوه له سهر تاقی کردنوهی خویی. لهگهڵ جهخت کردنوه له سهر تاقی کردنوهی خویی نافرته بو سنگی واته مهمهکانی مانگی جاریک.

۹-۱۰/ قوتابی زانیاریهکانی دهردهخات سهبارت به خۆپاراستن له سک پرپوون و کۆنترۆلکردنی نهخۆشیهکان.

چۆنیه تی روونکردنوهی/ بابته سهرهکیهکان ئهمانهی تیدایه:

پیداچوونوهی فاکتهری پلان وپروگرامی خیزانهکان بپروکهی ههله دهربارهی دژه مندال بوون پیداچوونوهی ریگاکانی دژه مندالیوون له پهپوهندی ئاکامهکانی بهر ههلهستی و خۆپاراستن له سک پرپوون و کۆنترۆلی نهخۆشیهکان، له گهڵ بریارهکانی کهدهیههستهتهوه به دژه مندال بوون و مندال له باربردن دیاری نهکراوه، وهک ریگایهک بو کۆنترۆلی مندالیوون جهخت کردنوه له پوخت کردنوه تهنها ریگیهکه له ۱۰۰% ئاکام کهره له خۆپاراستن له سک پرپوون، باشتترین ریگهی کاریگهر بو کهم کردنوهی بهرنگاری کردنی گونجاو له نهخۆشیه گواستراوه سیکسیهکانه.

۹-۱۱/ قوتابی باسی گواستنهوه و خۆپاراستن له فایروسی نایدز دهکات.

چۆنیه تی روونکردنوهی/ ئهمه پیداچوونوهیه له ریگاکانی گواستنهوهی نهخۆشی نایدز و خۆپاراستنی تهکنیکی لهم نهخۆشیه.

۹-۱۲/ قوتابی پیناسهی ئاکامهکانی جیاکردنوه (رهگهزجوازی) دهکات.

چۆنیه تی روونکردنوهی/ ماموستا یارمهتی قوتابیان دهکات له پیناسهی شیوهکانی رهگهز پهستی له وانهش که تیدایه، سهردهم پهست (دژه تهمن)، چینایهتی (چین پهست) و دژه سیکس (سیکس پهست) ئاکامهکانی و رهنگدانوهی رهگهز پهستی به ههموو جوهرهکانیهوه له سهر ژیانی تاکه کهس و خیزان.

۹-۱۳/ قوتابی دهست دهکات به پیناسهی پهروهردهیی (فیرکاری) و ئامانجه بپهسهیهکان.

چۆنیه تی روونکردنوهی/ بابتهکان ئهمانهی خوارهوهی تی دایه.

بهشهکانی یاساکه پهپوهندی ههیه بهرهفتاری سیکسی یهوه، بی سیکس مافه بچووهکان ههلبژاردنی له بارچوونی مندال بهخۆکردنی مندال خراپ بهکارهینان و نابرووبردنی ژن یان مندال.

۹-۱۵/ قوتابی دهبی خوی بپاریزی له ئهرکهکانی تووش بووی ریکخراوه یهگرتوووهکان له بابتهکانی ژیانی خیزان.

چۆنیه تی روونکردنوهی/ زانیاریهکان فیرکردنیان تیدایه، ئامادهکاری ریکخراوه یهگرتوووهکان بو پشنگیری کردن لهم خزمهت گوزاریانه (خۆپاراستن له خراپ بهکارهینان و نابرووبردنی مندال. چارهسهرکردنی قوربانیانی مندالیانی نابروو براو (خراپ بهکارهینان) و تاوانبارانی سهپهرشتی کردنی

راویژکاری تەندروستی ھۆشی، خۆپاراستن لە سک پربوون لە تەمەنی مندالی و راویژکار کردنی بەرنامەکانی خیزان. و راویژ کارکردن بایەخدانی پینش سک پربوون دوولایەنی بابەتەکانی خراب بەکارھینانی خۆپاراستن و چارەسەرکردن خۆپاراستن لە خۆکۆشتن. خۆپاراستن و چارەسەرکردنی ئەو نەخۆ گواستراوە شیانەیی لە ریگای جووت بوونەو دەگوێزرینەو. فیرکردنی بەھرەیی دایکان و باوکان پینشکەش کردنی یارمەتی بۆ دایک بوونی مندالی خەوشدار. خزمەت گوزاری تایبەتمەندی و گشتی پزیشکی لە وانەش رۆلی پزیشکی خیزانی. بەشی تەندروستی، بەشی پۆلیس، ریکخراوەکانی سەلامەتی، و خزمەت گوزاری یەکگرتووی پینشکەش کراو لەلایەن ریکخراوە نایینی یەکانەو.

۹-۱۶ / قوتابی ھەلەستەیی بە گەران و دۆزینەوێ تاکەکەسە گەنجەکان و ھاندانیان بۆ لە جیاتییەکان و سک پربوونی وویستراو و نە ویستراوو.

چۆنیە تی روونکردنەوێ/ بابەتە سەرەکیەکان ئەمانەیی تیندایە.

ھاندانی گەنجان بۆ جووت بوون و سەرپەرشتی ھەلبژاردن و ئارەزوومەندی سک پربوون رووبدات وەک شووکردن، مندالی پاراستن، بەخیوکردنی مندالی، وە لە بارچوونی مندالی.