



ريڱراوا نيڱدهولمتي يا ڪوڄبهران

ريڱهرئ ٽيڪستنا ساڱلهميا دهرووني و پالپشتيا دهرووني يا جفاڪي دگهل ريڪين ڙيارئ



رێكخراوا نێفدهولهتی یا كۆچبهران (IOM) ئاژانسا نهتهوهیی ئیكگرتییه بۆ كۆچكرن و پاپهندن دكهت ب پرهنسیپ هندن كو كۆچكرنا مرؤفايهتی و یا رێكخستنی ب مفايه بۆ كۆچبهران و بۆ جفاكی. وهك رێكخراوهكا حكومهتی یا نێفدهولهتی، رێكخراوا نێفدهولهتی یا كۆچبهران كار دكهت دگهل ههقههشینی خۆ د جفاكا نێفدهولهتی دا ژ بهر: هاریكار یكرن د رومی ب رومی بوونا ئاستهنگین كاركرن یین كۆچكرن و بهیزكرنا تیگههشتنا كیشهیی كۆچكرن و پشتهفانیكرنا گهشه پیدانا جفاكی و ئابووری بریكا كۆچكرن و پاراستنا كهرامهتا مرؤفايهتی و خۆشگۆزه رانییا كۆچبهران.

بۆچووینی د فتن راپۆرتی دا دهر برین ژ هاتییه كرن بۆچووینی دانهرانه و نهیا پۆیسته كو دهر برین ژ بۆچووینی رێكخراوا IOM بكهن. و پێزانینی د فتن راپۆرتی دا هاتین ژ بۆ مه ره مین پێزانینی گشتینه بتن. ناف و سنوور راما نا هندن ناگههین كو په سه نكرنا فه رمی ژ لای رێكخراوا IOM هاته كرن. رێكخراوا IOM ل عیراقت ههول ددهت لسه ر پاراستنا هویر بوونا فنان پێزانینان هندی د شیان دا بیت، به لئ چ داخوازییا ئاشكرا یان نه ئاشكرا ناكهت لسه ر ته مامهتی و هویر بوون و گونجاندنا پێزانینی هاتییه پێشكێشكرن د فتن راپۆرتی دا.

رێكخراوا IOM

كۆمه لگه ها یۆنامی (دیوان ۲) ده قه را نێفدهولهتی، به غدا، عیراقت

iomiraq@iom.int

iraq.iom.int

بۆ پتر پێزانینان لسه ر به رنامه ئ MHPSS یئ كو سه ر ب رێكخراوا IOM ل عیراقت، هیقییه په یوه ندی ب حاتم مه رزوقی به یته كرن: hmarzouk@iom.int

دارشتن و پیلاندانا راپۆرتی ژ لای ستودیویا رهوین سه عید raweensaed.com

رێكخراوا IOM ل عیراقت – ۲۰۲۱

هه ممی ماف د پاراستینه و ناییت چ پارچه ژ فتن به لاقۆك د دووباره به یته به ره مه ئینان یان خه زكرن د سیسته مئ ژفراندنی دا یان به یته هه نارتن ب هه ر شیوه ك یان ب هه ر رێكه ك چ ئه لكترونی بیت یان میكانیکی یان ژ كۆپكرنا فۆلده ران یان تۆماركرن یان ب رێكه كا دی بئ ده ستویرییا نفیسانی یا پێشوه خت ژ به لاقه ره ی.

4

5 ئیکختنا ساخلمییا دهروونی و پشتهفانییا دهروونی یا جفاکی دگهل ریکین ژیارٹ

6 مفاپین ئیکختنا ساخلمییا دهروونی و پشتهفانییا دهروونی یا جفاکی دگهل ریکین ژیارٹ

7 بهرچاڤ وهرگرتنا گشتی بۆ بهرنامهی

8 جاوانییا بکارئینانا فی رپهری

9 پیزانینین پهیوهندیار بۆ ئاسانکاران

11 نموونهیین پیشیارکری بۆ روینشتین ساخلمییا دهروونی و پشتهفانییا دهروونی یا جفاکی یین گونجایی بۆ ریکین ژیارٹ

15 بابهتین پیتقییه بهینه دانان د روینشتنا ئیکت یا MLI دا

17 یهکه بۆ چالاکیین ساخلمییا دهروونی و پشتهفانییا دهروونی یا جفاکی یین کو هاتینه گونجاندن بۆ بهشداربوویان د ریکین ژیارٹ دا

18 یهکا ۱: گونجاندن دگهل فشارٹ و ئاڤاکرنا خۆراگریٹ

26 یهکا ۲: هزرکرنا ئهرینن و بیهن فرههیت و گونجاندن دگهل گوهورینن و رژدبوون و هاندان

40 یهکا 3: کارامهیین کارٹ ب کۆم و چارهسهرییا ناکۆکییان

53 یهکا ۴: باوهری بخۆبوون و نرخاندنا خۆیی (توانا خۆیی)

61 یهکا ۵: کارامهیین بریفهبرنا دهمی و دهستیشانکرنا پیشینهیان

68 یهکا ۶: کارامهیین پهیوهندیکرنا

75 یهکا ۷: کارامهیین چارهسهرکرنا ئاریشان

82 یهکا ۸: کارامهیین سهرکردایهتیی و ئاڤاکرنا پهیوهندییان

90 ههقیچ : نامپاکهیین پهکان

نهرت بۆچى مه نهف ريبهره پيشنئىخستيه؟

هاتيهه گونجاندن بۆ بهشداربوويان د بهرنامت ريكين ژيارت دا و بهكهين دهستنيشانكرى ب خؤفه دگريت لدؤر كؤمهكا ههلبزارتى ژ كارامه‌بيان و ميكانزمين گونجاندا دهروونى و جفاكى بين سه‌رهكى كو د شيان دايهه پشته‌فانيبا كهسانين د ريكين ژيارت دا كار دكهن بكهت، و شيانين وان بهيز بكهت لسه‌ر مفاوه‌گرنتا ته‌مام ژ كارم وان بشيوه‌بهكت دؤم كورت و دؤم درئز.

بهرنامت ساخلمه‌يبا دهروونى و پشته‌فانيبا دهروونى يا جفاكى كو سه‌ر ب ريكخراوا IOM ل عيرافت ب كارم پيشنئىخستتا ريبهرت ئيكخستتا ساخلمه‌يبا دهروونى و پشته‌فانيبا دهروونى يا جفاكى دگهل ريكين ژيارت، كهواته ريبهرت MLI بشيوه‌بهكت كورنكرى، ژبو ته‌مامكرنا بهرنامت ساخلمه‌يبا دهروونى و پشته‌فانيبا دهروونى يا جفاكى كو هاتيهه ئيكخستن د پروژه‌ييكين ريكين ژيارت دا. ريبهرت MLI رينماين پيشكيش دكهت سه‌بارت پيشنئىخستتا چالاكيبن ساخلمه‌يبا دهروونى و پشته‌فانيبا دهروونى يا جفاكى نهوا كو

نهرت كى دشيت نهفى ريبهرى بكاربينيت؟

(راويژكارين دهروونى و نؤزدارين دهروونى و راويژكاران و فهكؤله‌رين كه‌يسان) نهوين كو چالاكيبن ساخلمه‌يبا دهروونى و پشته‌فانيبا دهروونى يا جفاكى د وان پروژه‌يان دا پيشكيش دكهن نهوين كو ساخلمه‌يبا دهروونى و پشته‌فانيبا دهروونى يا جفاكى دگهل بهرنامه‌ييكين ريكين ژيارت تيكه‌هل دكهن. ريبهرت MLI بيناين و رينماين په‌بوهنديدار ب ئافاكرن و پيكيشكرنا روينستين MHPSS بۆ كارمهندين ساخلمه‌يبا دهروونى و پشته‌فانيبا دهروونى يا جفاكى داين دكهت كو د گونجاندينه دگهل پيشنئىخستتا دهستنيشانكرى بين بهشداربوويان د ريكين ژيارت دا.

نهف ريبهره يت ته‌رخانكريبه بۆ لايه‌نين مرؤفاهيتى و گه‌شه‌پيدانت نهوين كو ئارمانجا وان نهوه كارامه‌ييكين ژيانت و جفاكى و كارامه‌ييكين كه‌سؤكى بۆ كه‌سانين زهرمه‌ند ئافا بكن، نه‌خاسمه نهوين بهشدار د بهرنامت ريكين ژيارت دا. بهكهين د ريبهرى دا هاتيهه پيكيشكرن نه‌ته‌رخانكريبه بشيوه‌بهكت تايهت بۆ بهرنامت ساخلمه‌يبا دهروونى و پشته‌فانيبا دهروونى يا جفاكى دبيت هه‌روه‌سان بهيتته ئيكخستن د بهرنامه‌ييكين دى دا.

ژ تيرواينا ساخلمه‌يبا دهروونى و پشته‌فانيبا دهروونى يا جفاكى، نهف دؤكيؤمينته ته‌رخانكريبه بۆ كارمهندين ساخلمه‌يبا دهروونى و پشته‌فانيبا دهروونى يا جفاكى بين تايه‌تمه‌ند و نه‌تايه‌تمه‌ند و ئاسانكارين چالاكيبان

نهرت ئارمانجين سه‌رهكى بين شى ريبهرى و بهكهين MLI چنه؟

ريبهرت MLI بينگافين بينفى دهستنيشان دكهت ده‌مى پلان و ئاسانكاريا چالاكيبن ساخلمه‌يبا دهروونى و پشته‌فانيبا دهروونى يا جفاكى بين ئيكخستى دهينه كرن. دؤكيؤمينت چوارچؤفت كارى داين دكهت دگهل ئافه‌رؤكه‌كا راسپاردى بۆ روينستين ساخلمه‌يبا دهروونى و پشته‌فانيبا دهروونى يا جفاكى بين گونجاندى بۆ بينفئين بهشداربوويان د ريكين ژيارت دا، دگهل روينستين هؤشداريت و پشته‌فانيبا هه‌فكاران و راويشكارين تاكه‌كه‌سى. ئارمانجا سه‌رهكى يا ريبهرى نهوه كو بهرنامه‌ييكين ساخلمه‌يبا دهروونى و پشته‌فانيبا دهروونى يا جفاكى زيدهر و ئافه‌رؤكا بينفى هه‌بن بۆ پيشنئىخستن و پيكيشكرنا چالاكيبن كاريجهر بۆ ساخلمه‌يبا دهروونى و پشته‌فانيبا دهروونى يا جفاكى نهوين كو ميكانيزمين گونجاندى و كارامه‌ييكين ژيانت و بين جفاكى و كه‌سؤكى پيش دئخت بۆ بهشداربوويان د پروژت ريكين ژيارت دا.

- ✓ دهستنيشانكرنا بينگافين بينفى بۆ ئيكخستتا ساخلمه‌يبا دهروونى و پشته‌فانيبا دهروونى يا جفاكى د ريكين ژيارت دا.
- ✓ داينكرنا كارمهندين ساخلمه‌يبا دهروونى و پشته‌فانيبا دهروونى يا جفاكى ب ئافه‌رؤكا گونجايبى بۆ روينستين ساخلمه‌يبا دهروونى و پشته‌فانيبا دهروونى يا جفاكى نهوين كو بهشداربوويين ريكين ژيارت ئارمانج دكهن.
- ✓ پيكيشكرنا خزمه‌تين ساخلمه‌يبا دهروونى و پشته‌فانيبا دهروونى يا جفاكى بين ديزاينكرى بشيوه‌بهكت تايهت بۆ داينكرنا بينفئين بهشداربوويين ريكين ژيارت و باشتركرنا نه‌نجامين گرئدايبى ب ريكين ژيارت.



تیکخستنا ساخله مییا دەر وونی و پشته قانییا دەر وونی یا جفاکی دگهل ریکین ژیاره

تهره بهرنامه تیکخستنا ساخله مییا دەر وونی و پشته قانییا دەر وونی یا جفاکی دگهل ریکین ژیاره (MLI) چیه؟

زخمه تین ساخله مییا دەر وونی و پشته قانییا دەر وونی یا جفاکی یا تیکخستی د جیاوازن ل دویت پیته تین به شدار بوویان و دهلیفتن ریکین ژیاره تین دهستیشانگری. چالاکیین ساخله مییا دەر وونی و پشته قانییا دەر وونی یا جفاکی ده تیه گونجاندن بۆ به شدار بوویان د ریکین ژیاره داب و روی ب روی بوونا ناسته نگین دەر وونی و جفاکی تین به ربه لافا ئه وین کو د بیت دیار ببن دماوت جوره کت دهستیشانگری ژ کاری (بۆ نموونه، ل ده ممت دهست ب کاره کت نومی ده تیه کرن یان ئه رکه کت نومی یان ده ممت به شدار بکرن د بهرنامه تین ره خنه به رامهر کاری). په که بیین د فی ریهی دا هاتینه دیار کرن د بیت به تیه بکار تینان بۆ گونجاندن چالاکیین ساخله مییا دەر وونی و پشته قانییا دەر وونی یا جفاکی بۆ پیته تین به شدار بوویان د ریکین ژیاره دا.

بهرنامه ت MLI ساخله مییا دەر وونی و پشته قانییا دەر وونی یا جفاکی تیکه ل دکه ت دناف پروژه تین ریکین ژیاره دا ئه وین کو هه یین یان تین هاتینه نویزه نکر. ئه ف تیکه لکر نه یان تیکخستنه کارامه تین جفاکی و تین ژیانته و کارامه تین که سوکی تین دیتر ئه وین پیته و میکانیزم تین گونجاندن بۆ ب ریه برن و چاره سه رییا ناسته نگان و فشار تین دەر وونی و جفاکی تین تیکخستی بۆ به شدار بوویان بهرنامه تین ریکین ژیاره دابین دکهن کو دبنه ئه گهره ت به تیرنا جبه جیکر نه کا سهر که فتن بۆ ئه رکه کت گر تداپی ب پروژین ریکین ژیاره.

ساخله مییا دەر وونی و پشته قانییا دەر وونی یا جفاکی بۆ به شدار بوویان د بهرنامه ت ریکین ژیاره هنده ک روینشتن کو د دیزاین کر نه بۆ ئا فاکرن و به تیرنا کارامه تین ژیانته و تین جفاکی و کارامه تین که سوکی تین پیته بۆ سهر که فتن د پروژت ریکین ژیاره.

تهره گرنگیا MLI چیه؟

سه ره کی و کارامه تین که سوکی و سه ره کی تین گر تداپی ب ریکین ژیاره ئه وین کو د شیا نا به شدار بوویان دایه د کارت خو دا بجه سپین و د کاودان تین دیتر دا.

مفایین دویم درتیز تین تیکخستنا ساخله مییا دەر وونی و پشته قانییا دەر وونی یا جفاکی ئه نجام تین باش بخو فیه دگرن کو بهر ده وامتین بۆ ریکین ژیاره و هیزه کا کار کهر کو میکانیزم تین به تیه هه یین بۆ گونجاندن و کارامه تین جفاکی و که سوکی.

لسه ر ناسته تاکه که سی، که سین کو بشیوه په کت ئه ر تینی کار دکهن ده تیه نیاسین ب هه بوونا باوه ریه کا مه زنتر ب خو و کیمتر فشارت هه ستی و هشیار بوونا خو پی یا پتر. ژلا په کی دیفه، ریکین ژیاره وه ک چالاکی پتر دا هاتن دینن و بشیوه کت سر وشتی کار دکهن ژبو باشتر کرنا خو شو گوزه رانییا دەر وونی ژ بهر کو خه لک هه ست ب بهر هه مئینانته دکهن و ب هه بوونا ریکین خو تین تابه ت تین فورنالبوونته. ده ستیوه ردان تین ریکین ژیاره ئه وین کو فاکته ر تین ساخله مییا دەر وونی و پشته قانییا دەر وونی یا جفاکی ته مام دکه ت دشت شیا تین خو پی تین تاکه که سی زیده بکه ت و مفاوه رگرتنا ته مام ژ دهلیفا کاری گهره نتی دکه ت.

تیکخستنا ساخله مییا دەر وونی و پشته قانییا دەر وونی یا جفاکی د ده ستیوه ردان تین مرؤ فایه تیته و گه شه پیندانته دا پشت به ستنت دکه ت لسه ر بنه مایین سه ره کی تین رتیمایین لیژنا بهر ده وام یا هه فیه ش دنافه را IASC – 2007 و ریه ره ت سه فیر Sphere 2018. هه ردووکان پشته قانییا تیکخستنا ساخله مییا دەر وونی و پشته قانییا دەر وونی یا جفاکی دکهن د که رتین مرؤ فایه تیته یان گه شه پیندانته دا. و ل دویت و ت چهنده، تین بووینه ژیده ر تین سه ره کی بۆ تیکخستنا ساخله مییا دەر وونی و پشته قانییا دەر وونی یا جفاکی د کارت مرؤ فایه تیته و گه شه پیندانته دا.

ئه کولین و هه لسه نگاندن تین پیته تینان پشته قانییا تیکخستنا ساخله مییا دەر وونی و پشته قانییا دەر وونی یا جفاکی د بهرنامه تین ریکین ژیاره دا دکهن، نه خاسه پروژین ریکین ژیاره ئه وین دگهل وان که سان کار دکهن ئه وین روی ب روی بوونا ئه زموونین توند بووین، وه کی ئاواره بوون و توندو پیژی یا درتیز. تاکه که سین زه ره مه ند ژ ناکوکی و به شدار بووی د بهرنامه تین ریکین ژیاره دا د شیا ن دایه روی ب روی بوونا فشار تین رۆژانه بن کو هه لو تین وان بۆ ده ستقه تینانا ژیاره زه حمه ت لته بکن. د شیا ن دایه کو ساخله مییا دەر وونی و پشته قانییا دەر وونی یا جفاکی یا تیکخستی هاریکاریته بکه ت د چاراسه ریکرن و ریه برنا فشار تین دەر وونی و جفاکی تین رۆژانه تین گر تداپی ب کاری فه، و رادبیت ب ئا فاکرن و به تیرنا میکانیزم تین گونجاندن و کارامه تین



مفایین ئیکخستنا ساخله میا دەرروونی و پشته قانییا دەرروونی یا جفاکی دگهل ریکین ژیارن



زیده کرنا خوشگۆزه رانییا
تاکه کەسی و جفاکی



باشتر کرنا ئەنجامین پرۆژن ریکین
کاری یین ئارمانجدار



بەشدار بووین خۆراگر ئەرکین
ریکین ژیارن بشتووه بکەت کاریگر
برێقه دەن



چالاکیین ساخله میا دەرروونی و
پشته قانییا دەرروونی یا جفاکی
یا ئیکخستی

بۆ گەلەکە کەسان، هەشتا ئیکخستنا ساخله میا دەرروونی و پشته قانییا دەرروونی یا جفاکی دگهل ریکین ژیارن ریکەکا نووبه بۆ کاری. دگهل هەندە، مفایین گزنگ یین هەبەن پیتفیه بهینه بەرچا وەرگرتن لدهمە ئیکخستنا ساخله میا دەرروونی و پشته قانییا دەرروونی یا جفاکی د سیستەمە بەرنامەین ریکین ژیارن، بۆ پیکشەرەت خزمەتی و بۆ مفاداری ئی.

مفا بۆ مفاداران:

ساناھیا بەدەستفە ئیانن و گەهشتن

برێکا ئیکخستنا ساخله میا دەرروونی و پشته قانییا دەرروونی یا جفاکی د پرۆژن ریکین ژیارن دا، د شیان دایە مرۆف بەهیتە ژمارەکا مەزن ژ کەسین پیتفی بۆ ساخله میا دەرروونی و پشته قانییا دەرروونی یا جفاکی ب ئیمانە ب بریکەکا نەرم.

ئاکارنا کارامەیی و لیھاتی

ساخله میا دەرروونی و پشته قانییا دەرروونی یا جفاکی یا ئیکخستی کارامەیی جفاکی و کەسۆکی و کارامەیی دە یین ژیانن یین بەشدار بوویان د ریکین بەدەستفە ئیاننا ژیارن دا ژنە دکەت و میکانیزمەین گزنگین سەرەدەر یکرن دگهل فشارین دەرروونی و جفاکی یین گزیدایی ب کاری شە بۆ وان دایین دکەت. کارامەیی بەدەستفە ئیانن و پیتفەنتی برێکا بەرنامەین ساخله میا دەرروونی و پشته قانییا دەرروونی یا جفاکی یین ئیکخستی ھاریکارییا بەشدار بوویان دکەت بۆ بەرھنگاری کرنا ئاستەنگان د کاری دا و دەھلو بیستین دە یین ژیانن بشتووه بکەت دۆم کورت و دۆم درێژ.

کیمکرنا فشارین ریکین ژیارن

د شیانین ساخله میا دەرروونی و پشته قانییا دەرروونی یا جفاکی یا ئیکخستی دایە کو ھاریکارییا بەشدار بوویان بکەت لاسەر فیزیوونا چاوانییا پیتفین کرنا و کیمکرنا و رێقە برنا فشارین نەپیتفین کرنا یین گزیدایی ب ریکین ژیارن. ئەف چەندە دت کاری ساناھیت و بەرھەمھێنەر لێ کەت.

باشتر کرنا ساخله میا میشکی و خوشگۆزه رانییا دەرروونی و جفاکی

گەهشتنا خزمەتین ساخله میا دەرروونی و پشته قانییا دەرروونی یا جفاکی ئەنجامین ئەرنین بەتتر لێ دکەت بۆ خوشگۆزه رانییا دەرروونی و کارکرن د ھەمان دەم دا، دماوہ بکەت دا کو ئیکخستنا ساخله میا دەرروونی و پشته قانییا دەرروونی یا جفاکی ھەر وەسان دەیتە ھژمارت دەلیفەکا گزنگ بۆ بەتتر کرنا گەشە پیدانا مرۆفایەت.

مفا بۆ بەرنامەیی ریکین ژیارن:

زیده کرنا کارتیکرن

د ژینگەھا کارن مرۆفایەت یا گەشە پیدانن دا بان ناکۆکی بان پشته ناکۆکی، گەلەک جارن کارتیکرن و کاریگر ییا ھەر پرۆژەکت پشته بستن لاسەر ساخله میا دەرروونی و پشته قانییا دەرروونی یا جفاکی یا کەسین زەرەمەند دکەت. پرۆژن ریکین ژیارن ئەوت رادبیت ب ئیکخستنا ساخله میا دەرروونی و پشته قانییا دەرروونی یا جفاکی و ئەوت پیتفین دەرروونی جفاکی بۆ بەشدار بوویان دایین دکەت د شیان دایە کو کارتیکرنەکا زیدە بووی ھەبیت. ئەگەر تەخت چەندە ئەو کو بەرنامەین ریکین ژیارن یین ئیکخستی جەخت کەن لاسەر راستیا سەر بووین جفاکی و دەیتە جیبە جیکرن ژبۆ شیاندا مرۆفان ژبۆ زفاندنا ئاستن کونترۆل و ئیمانە و کەرامەت. دگهل خوشگۆزه رانییا بەشدار بوویان و شیانین روی ب روی بوونا ئاستەنگین رۆانە یین گزیدایی ب کاری شە. لەوانە بە بشتووه بکەت زیدە کو بەشدار بووین ریکین ژیارن سەرکەفتن د کارن خۆ دا یین.

ئەنجامەکا بەردەوام

ئیکخستنا ساخله میا دەرروونی و پشته قانییا دەرروونی یا جفاکی بەردەوامییا بەرنامە ریکین ژیارن بەتتر لێ دکەت دگهل ریکا ژیارن یا کەسان. ساخله میا دەرروونی و پشته قانییا دەرروونی یا جفاکی یا پیتفیه بۆ پیتفیه و چالاکیین ریکین ژیارن یین سەرکەفتن و بەردەوام.

باشتر کرنا ئەداین رۆانە

ئیکخستنا ساخله میا دەرروونی و پشته قانییا دەرروونی یا جفاکی کار دکەت لاسەر باشتر کرنا ئەداین رۆانە ییت گزیدایی ب ئەرکین ریکین ژیارن و بەرھەم ئیان و گزنگیدان ب بەرنامەیان زیدە دکەت دگهل بەتتر کرنا باوہریا تاکە کەسان د ھەمان دەم دا.

کاریگرە ژنالی تچوون

نموونە یین دابەش کرنا ئەرکان دووپات کریبە کو تچوون و ت کیمە و پنگوہۆرین کاریگر دایین دکەت ژنالی تچوون شە بەرنامە یین جودا و خزمەتین تاییەت.

تیبینی: د شیان دایە ئیکخستنا ساخله میا دەرروونی و پشته قانییا دەرروونی یا جفاکی دگهل ریکین ژیارن بەتتە دیارکرن بۆ بەشدار بوویان لدهمەت پیتشکرنا روینشتا پاهتئانن لاسەر ریکین ژیارن بەر ئیکخستنا ساخله میا دەرروونی و پشته قانییا دەرروونی یا جفاکی. د شیان دایە نموونەک ژ نایکەت لپیرت دا بەتتە دین.

بەرچاق وەرگرتنا گشتی بۆ بەرنامە

گونجاندنا روینشتان بۆ پرۆژەیی ریکین جیاوازی ن ژیارە

یا گرنگه روینشتان ساخلمییا دەروونی و پشتهفانییا دەروونی یا جفاکی بهینه گونجاندن ب پشته بهستن لسهر جۆرت پرۆژت ریکین ژیارە و بهشداربوویان. بۆ نموونه، هندهک بهشداربوویان دیت زانیاریهکا سنۆردارکری ههبن ب خواندن و نفیسینت، کهواته پیتفیهییه چالاکي بهینه گونجاندن داکو بشیوهیهک باش بهینه تیگههستن.

کارمەند و پشتهفانییا پیتفی

پیتفیهی کارمەندان بۆ پرۆژت ساخلمییا دەروونی و پشتهفانییا دەروونی یا جفاکی وهک ل خوارت یین هاتینه دیارکرن (پیتفیهییه ژمارا کارمەندان بهیتیه گونجاندن لدویف قهبارت پرۆژت ریکین ژیارە):

روینشتان هۆشداریت لسهر ساخلمییا دەروونی و پشتهفانییا دەروونی یا جفاکی، گروپین پشتهفانییا ههفکاران، و راهیان لسهر کارمەیین ژیانە و یین جفاکی و کەسۆکی

ههکۆله رین جفاکاناسی و کارمەندین دەرووناس و جفاکاناس ب
ئسانکرنا فان روینشتان رادین.

تیم ب ریکختنا روینشتان رادیت دگهل وهگرتنا ئامادهبوویان و
داخوازکرنا بهشداربوویان بۆ روینشتان ب پشتهفانی ژ کارمەندین
پرۆژت ریکین ژیارە.

ههگەر بهردهست بیت، تیما لسهر ب MLI هه پشتهفانییا دامەزراندنا
روینشتان MSPSS رادیت یین دیزاینکری بشیوهیهک تابهت بۆ
داینکرنا پیتفیهی بهشداربوویان بریک بکارئینانا هی ریهری.

راویژکارییا تاکهکەسی

تابهتەمەندین جفاکاناسی و کارمەندین پشتهفانییا دەروونی یا
جفاکی دشین ئەمەت پشتهفانییا پیشکیش بکن. راویژکارییا ئافرهت
پیتفیهی د بهردهست بن بۆ روینشتان ئافرهتان.

د حالەتا کۆ مفادار پیتفی هاریکاریهکا تابیهتەمەند بیت، د شیان دایه
حالەت بهینه رهوانهکرن بۆ نوژدارهک یان تابیهتەمەندهک دەروونی.



راهینا کرنا کارمه ندان

پنٚتییه کارمه ندین به شدار بووی د سیستمٚ به زمانین ML دا به یتنه راهینا کرنا، ژ هردوو تیمنٚ ساخلمییا دروونی و پشته فانییا دروونی یا جفاکی و ریکین ژبارت، لسمر ساخلمییا دروونی و پشته فانییا دروونی یا جفاکی و تمام کرنا ریکین ژبارت ژلا یٚت کارمه ندین کو د بوارت ML دا کار دکهن. ریکخراوا IOM ل عیراقت ب پشٚتٚ خستنا راهینا کت رابوویه کو جهخت لسمر ML دکته تٚموت کو دبیت به یتنه بکارئینان و گونجاندن بٚ بهرنامه و چوارچٚقین جیاواز.

پنٚتییه کارمه ندین ساخلمییا دروونی و پشته فانییا دروونی یا جفاکی راهینا کت و هرگرن ژ تیمت ریکین ژبارت کو جهخت ریکت لسمر پرؤژت ریکین ژبارت یٚن دهستینا سکرکی دکهن، و دبیتنه کا گشتی پشٚتٚ دکهن لسمر پرؤژت کو هاتییه ٚکخستن دگهل چالاکیٚن ساخلمییا دروونی و پشته فانییا دروونی یا جفاکی داف دا (بٚ نمونه، بهرنامهٚ ریکین ژبارت یٚت تاکه سسی، پاره بهرامبر کاری، و دهست ب کارٚن بارگانسی). راهینان لسمر ریکین ژبارت دت هار یکاریا کارمه ندین ساخلمییا دروونی و پشته فانییا دروونی یا جفاکی کت لسمر ٚگه هشتنه کا باشت بٚ دهلیٚن ریکین ژبارت تٚمین کو به شدار بوویان به شداری تٚدا دکهن (چ، بٚچی، کتگین کیرت)، بٚهر ژن هلیٚرت، تٚروته سسلین به شدار بوویان، ماوت پرؤژی، ریکا گشتی یا ریکین ژبارت و هیشتا پتر. لدویٚ فان پٚزانینا، تیمت ساخلمییا دروونی و پشته فانییا دروونی یا جفاکی دشیٚت خزمه تٚن پشته فانییا تمام کر بشیوه کت باشت بگونجین.

دهمت روینشتنٚ

لدهمت چه سپاندنا بهرنامهٚ ریکین ژبارت، روینشتنٚ پشته فانییا دروونی دهینه تٚنجامدان دگهل روینشتنٚ بهرنامهٚ ریکین ژبارت، ب پشٚتٚ ستن لسمر بهرنامهٚ ریکین ژبارت، د شیان دایه چالاکیٚن ساخلمییا دروونی و پشته فانییا دروونی یا جفاکی به یتنه ٚکخستن بهری یان پشٚتٚ روینشتنٚ تابیته ب ریکین ژبارت، تٚفه تاماده بوون ب ساناه لٚ دکته و فالاً ژ دودلیت بٚ به شدار بوویان. بٚ نمونه، تگهر پرؤژت ریکین ژبارت رٚژن راهینانٚ یان پٚناسٚت بٚقه بگرن، د شیان دایه روینشتنه کا هٚشدار یا ساخلمییا دروونی و پشته فانییا دروونی یا جفاکی دماوت وان رٚژان دا به یتنه پشٚتٚ سکر.

تگهر نه یا ساناه یٚت ساخلمییا دروونی و پشته فانییا دروونی یا جفاکی به یتنه ٚکخستن دگهل چالاکیٚن پرؤژت ریکین ژبارت، پٚتییه لسمر بهرپرستٚ بهرنامهٚ رابوویا به شدار بوویان بکن د دهمنٚ کٚموونا گونجایتر دا.

پنٚتییه چالاکیٚن ساخلمییا دروونی و پشته فانییا دروونی یا جفاکی بهردهست بن بٚ به شدار بوویان د درٚژا هییا ماوت پرؤژت ریکین ژبارت یٚن تابیته ب وانا فه. لدویٚ گرنگیدان، د شیان دایه بهردهوامی ب پشٚتٚ سکرنا روینشتنٚ ساخلمییا دروونی و پشته فانییا دروونی یا جفاکی به یتنه کرن هتا پشٚتٚ دوماهیک هاتنا ریکین ژبارت.

جهت پشٚتٚ سکرنا روینشتان

هندی د شیان دا بیت، پٚتییه روینشتنٚ ساخلمییا دروونی و پشته فانییا دروونی یا جفاکی به یتنه پشٚتٚ سکرنا روی ب روی. پٚتییه لسمر بهرنامهٚ رابوویا به شدار بوویان بکت د باشتنٚ جهٚن گونجای و بٚچوونٚن به شدار بوویان بهرچاف به یتنه وهرگرتن هندی د شیان دا بیت.

بهردهوامییا روینشتان

پشٚتٚ سکرنا روینشتان بشٚوه به کت بهردهوام و بت برٚن شتته کت گلهک گرنه. دهمت ساخلمییا دروونی و پشته فانییا دروونی یا جفاکی ده یتنه ٚکخستن دگهل ریکین ژبارت، پٚتییه گهره تٚتیا بهردهوامییا چالاکیٚن ساخلمییا دروونی و پشته فانییا دروونی یا جفاکی به یتنه کرن و خٚدانه پاش ژ گبرٚبون د پشٚتٚ سکرنا خزمه تٚن ساخلمییا دروونی و پشته فانییا دروونی یا جفاکی.

بٚ نمونه، د حالته دهستٚ پٚکر ب پرؤژت هاریکاریٚت د بهدستنه ٚینانا ریکین ژبارت دا، پٚتییه روینشتان هٚشدار یا پشته فانییا دروونی به یتنه پشٚتٚ سکرنا (ٚیکه م روینشتان پشته فانییا دروونی کو یا هاتییه ٚکخستن دگهل پرؤژت بهدستنه ٚینانا ریکین ژبارت) د ٚیکه م رٚژا راهینانٚ دا. پشٚتٚ هینگت دبیت دویٚ را روینشتان پشته فانییا ههٚکاران (ههر دوو حفتیان) ب درٚژا هییا ماوت پرؤژت ریکین ژبارت، پٚتییه رابوویا ٚکخستن تاکه سسی به یتنه پشٚتٚ سکرنا لدویٚ پٚتییان و ٚیکه سهر پشٚتٚ روینشتان هٚشدار یا ٚیکت.

کیماسی د پشٚتٚ سکرنا خزمه تٚن ساخلمییا دروونی و پشته فانییا دروونی یا جفاکی دبیت بیته تگهرت ژدهستدان گرنگیت لدهف به شدار بوویان بلهز و کارٚتٚکرنا نهرٚنی لسمر پرؤژت ٚکخستی.

پشٚتٚ سکرنا ناهرٚوکا روینشتان

پٚتییه لسمر ئاسانکاران باش بهر ههٚفیت بکن بٚ ههر روینشتنه کت. گلهک گرنه کو رابن ب نیاسنا کهرهسته و ناهرٚوکت بهری ههر روینشتنه کت داکو رابن ب پشٚتٚ سکرنا ناهرٚوکت بیٚ زفرینا دووباره بٚ رٚهری بهرامبر به شدار بوویان. روینشتنٚ پشٚتٚ سکرنا برٚکا فی رٚهری وهک رٚبهره کت نوی کار دکته بٚ ئاسانکاران.

بهشتٚ دویٚ

1. **نموونه یٚن پشٚتٚ سکرنا بٚ روینشتنٚ ساخلمییا دروونی و پشته فانییا دروونی یا جفاکی یٚن گونجایی بٚ ریکین ژبارت.**

2. **یابه تٚن کو پٚتییه به یتنه دانان د روینشتان ٚیکت یا ML دا.**

3. **یکه یٚن چالاکیٚن ساخلمییا دروونی و پشته فانییا دروونی یا جفاکی.**

• ۸ یکه د شیان دایه به یتنه بکارئینان بٚ چالاکیٚن ساخلمییا دروونی و پشته فانییا دروونی یا جفاکی یٚن دیزاین کرنا بٚ به شدار بوویان ریکین ژبارت.

• ب پشٚتٚ ستن لسمر پرؤژت ریکین ژبارت و پٚتییهٚن به شدار بوویان و گرنگینٚ وان، د شیان ئاسانکارٚن روینشتان ساخلمییا دروونی و پشته فانییا دروونی یا جفاکی دایه کو کارامه یی و توانه تٚت و چالاکیٚن کو پٚتییه جهخت لسمر به یتنه کرن تٚنجام بدهن.

• بٚ دامه زاراندنا روینشتنٚ ساخلمییا دروونی و پشته فانییا دروونی یا جفاکی یٚن گونجای، د شیان کارمه ندین به یوهوندیدار دایه چالاکیٚن جیاواز ژ بهکان بهه لٚژن. نه یا پٚتییه یکه یٚن هه میسه یی پشٚتٚ سکرنا بکن ب ٚیک جان.

بٚ نمونه، تگهر کٚمه کا به شدار بوویان داخواریا کارامه یٚن ئاٚکارنا به یوهوندییان بکن و کارامه یٚن کارٚت ب کٚم و گونجاندن دگهل گوهورینت، د شیان هه می چالاکیٚن جیاواریٚن فان یکه یان دایه گو د روینشتنٚ دا به یتنه پشٚتٚ سکرنا.

بهشتٚ ٚیکت

1. **پشٚتٚ سکرنا**

2. **ٚیکخستنا ساخلمییا دروونی و پشته فانییا دروونی یا جفاکی دگهل ریکین ژبارت.**

3. **بهرچاف وهرگرتنا گشتی یٚن بهرنامهٚ**

4. **پٚزانینٚن به یوهوندیدار بٚ ئاسانکاران.**

• ئاسانکارٚن روینشتان دشٚن وان پٚزانین بزفرین تٚمین د بهشتٚ ٚیکت دا هاتییه دهستینا سکرنا ژ رٚبهری دماوت بهر ههٚفیا وان بٚ چالاکیٚن ML. تٚفه ب هه پٚنگاهٚن گرنه دابین دکته پٚتییه به یتنه بهر ههٚفیت بٚ فان چالاکیان.

• د شیان کارمه ندین ساخلمییا دروونی و پشته فانییا دروونی یا جفاکی دایه نمونه یٚن روینشتنٚ ساخلمییا دروونی و پشته فانییا دروونی یا جفاکی یٚن ٚیکخستی یٚن جیاواز بکارین بٚ پٚکها تٚت چالاکیٚن ML، و گونجاندنا نمونه یان و دانانا وان د چوارچٚقین خٚ دا دویٚ پٚتیاتیٚت.

پیزانین پەيوەندیدار بوؤ ئاسانکاران

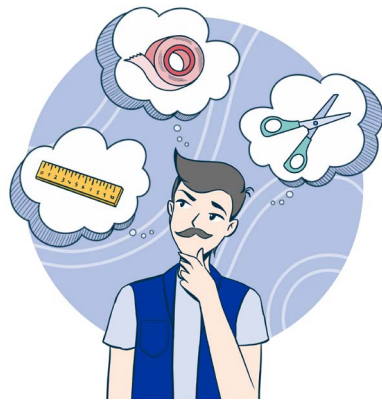
ئەرت دت چاوا بەرھەفی ھیتە کرن بو روینشتنا ساخلمییا دەروونی و پشتهقانییا دەروونی یا جفاکی یاکو ھاتییە گونجاندن بو بەشداربوویان د ریکین ژیارەت دا؟

بەرھەفی بو چالاکییا ساخلمییا دەروونی و پشتهقانییا دەروونی یا جفاکی یا ئیکختی:



2. **رتبەرت ML بھونبە و ب گونجاندا روینشتان رابە لدویف کاودانین ناوچەیی یین دەستیشانکری - بو پیشکشکرنا روینشتنا ساخلمییا دەروونی و پشتهقانییا دەروونی یا جفاکی یا خودان کوالیتیەکا بەرز کو دشیان دا بیت بەیتە گونجاندن دگەل بو سەرەدەریکرن دگەل فشارین دەروونی و جفاکی یین پەيوەندیدار ب ریکین ژیارەت. ئاسانکار رتبەر و بەکەیان دخوینیت داکو پیزانین بو چین لاسەر ئافەرؤکا روینشتن ML یین راستقەکری. دماوت پیداجوونا رتبەر و بەکەیان دا، ئاسانکار ئەو تشتین لاسەر بەشداربوویان دزانیات بکاردنیت داکو بگونجیت دگەل ئافەرؤکا روینشتان و پیشکشکرنا روینشتان ب ئارمانجا کاودان و جوارچؤفت ناوچەیی.**

1. **ھەفنیاسینا بەشداربوویان - بەری روینشتن، ئاسانکار دت پیزانین پەيوەندیدار کۆم کەت بو تیگەھشتنا بەشداربوویان و بەگراوندین وان بشتوہەکت باشتر. ئەف پیزانین ھەنەت گەلەک جاران د بەردەستن لدەف کارمەندین کو بەرنامین ریکین ژیارەت دا کار دکەن کو دشین پیشکش بکەن بو کارمەندین ساخلمییا دەروونی و پشتهقانییا دەروونی یا جفاکی داکو بشین بەرنامە و بەشداربوویان بنیاسن. دشیان داپە پیزانین بەشداربوویان بەیتە بدەستقەئینان بریکا پاهینانا ریکین ژیارەت. ھەر بەشداربەک بو پیزانین گرتدای ب بەشداربوویان پیتقییە بەیتە ئەنجامدان پشتی بدەستقەئینانا رازەمەندییا بەشداربوویان. نیاسینا بەشداربوویان کارەکت فەرە بو گەرەنتیکرنا گونجاندا ئافەرؤکا چالاکییا ساخلمییا دەروونی و پشتهقانییا دەروونی یا جفاکی دگەل جوارچؤفت وان و کەلتۆرت وان و ھەستیار بیت بو ناسنامە و شیان و سەریۆرتین وان.**



4. **بەرھەفکرن بو روینشتن - ب پشتهستن لاسەر پیزانین و تیپینین پیشکشکرنا ژ بەشداربوویان پشتی روینشتنا ئیکت، دت ئەو تیم بریارەت دەت ئەوت لاسەر بەرنامین ML کاردەن لاسەر کەرەستەین روینشتان (ژ رتبەر) کو پیتقییە بەیتە دانان دگەل چالاکییا MHPSS. بەرپرسیارەتییا تیمی و ئاسانکاری د ھەلبژارتنا چالاکیان ژ بەکەیان د رتبەری دا داکو بەیتە پیشکشکرنا روینشتن جودا جودا دا.**

3. **کەرەستین پیتقی کۆم بکە - بەری روینشتن، یا فەرە کەرەستین پیتقی بەیتە کۆمکرن. بزقەرە فی رتبەری بو زانینان ئالافین چالاکیت و کەرەستە و فۆرمین ھەسلەنگاندن یین پیتقی.**

نمونه لسمر بابهتین چالاکیین ساخلمییا دهروونی و پشتهفانییا دهروونی یا جفاکی دناف MLI دا:

لدویف پرؤژت ریکیین ژیارهت و پتئیین بهشداربوویان و هزین وان، ئاسانکاریین بهرنامهت ساخلمییا دهروونی و پشتهفانییا دهروونی یا جفاکی دت بابهتین ههمجور ههلبزیرن کو پشتهفانییا میکانیزمهکا گونجاندی و ئافاكرنا کارامهیین ژبانته و یین جفاکی و کارامهیین دیتر یین کهسؤکی دکهن یین گریدای ب کارته کو بهشداربوویان بهشدارته تیدا دکهن د ریکیین ژیارته دا. نمونه لسمر بابهتان تهفین ل خوارینه:

نمونه لسمر بابهتان¹:

- بریفهبرنا ستریسته
- بریفهبرنا دهمی
- ئافاكرنا باوهری ب خوبوون
- کارامهیین چارهسهرکرتا ئاریشان
- گونجاندن دگهل گوهورینهت
- رژدبوون و پالشمدان و خوگرته
- هزرکرتا ئهرینهت
- کارته ب کؤم و کارامهیین چارهکرتا
- ناکؤکییان
- کارامهیین پهپوهندیکرتنهت
- ههشهسنگته دناقهبراکاروژبانته دا
- کارامهیین سهرکیشیهت
- کارامهیین ئافاكرنا پهپوهندییان



1. پهکه د هه ریبهری دا ناههروک و چالاکیین پهپوهندیدار دابین دکهن کو جهختت لسمر فان بابهتان دکهن.

راویژکارییا تاکهکەسی بۆ بەشداربوویان د ریکین ژیارەت دا

د شیان دایە راویژکارییا تاکهکەسی بەیتە پیشکیشکر ب ۆبەشداربوویان ریکین ژیارەت (لویف داخواریت) ب درێژاییا ماوت بەرنامەت ریکین ژیارەت. راویژکاریان گونجاندی دگەل MLI دویف پیفەرین پێرا بوونا راویژکارییا ریکخراوا IOM دچن. روینشتن دی د چر بن و ئەتایبەتمەند بن و دت پشتهقانییا هەستوسۆزان و یین کاری یین پیتفی و دیزاینکری بۆ پیتفیین بەشداربوویان دایین کەن. بشپۆهەکت تاییەت، روینشتن جەخت دکەن لەسەر پشتهقانییا تاکهکەسی د شیانین وی دا بۆ بەشداریکرن ب سەرکەفتیانە د دەلیفین ریکین ژیارەت دا و بەردەوامی و پاراستنا وان.

راویژکارییا گونجاندی دگەل MLI پشتهقانییا بەشداربوویان دکەن. بۆ سنۆردارکرنا نەخۆشییا دەروونی و جفاکی دەرئەنجامی دەلیفین ریکین ژیارەت و بەیژکرنا ئەدایت میشکی و دەروونی و جفاکی یەت رۆژانە دماوت سەریۆرا بەشداربوویان بەرنامەت ریکین ژیارەت. ئەنجامین پیشیینکری ئەوه کو بەشداربوویان هەست ب هندی بکەن کو وان شیان یین هەین و د پشتهقانییه بشپۆهەکت تەمام بۆ مفاوەرگرتن ژ دەلیفین ریکین ژیارەت. و د خۆراگر بن د روی ب روی بوونا فشارین رۆژانە دا و دایینکرنا پیتفیین پرۆژەت ژیارا وان و کاری وان. راویژکاری دت دەست ب گەتۆگۆبەکا دەستیکی کەت، پیتی هینگەت نەکیمتر ژ سەت روینشتن راویژکاری یین دویف تیک و روینشتنەکا دویفچوونەت. د شیان دایە روینشتن زیدەتر بەیتە پیشکیشکر دویف پیتفیاتیەت.

کەرەستین پیتفی

- خشتی روینشتنا، لاپەرین ئامادەبوونەت، نامیکە
- ریبەر، کەرەستین ناشرۆکت
- فلیب چارت، پینووسین ماجیک، کاغەز، پینووسین جاف
- فۆرمین راپرسینا دەستیکی + فیدباک
- ماسکین سەرچاغان + تافیرکەرین دەستان (پێرا بوونین خۆپاراستن ژ فایرۆسەت کۆفید - ۱۹)

ئارمانجین روینشتنا

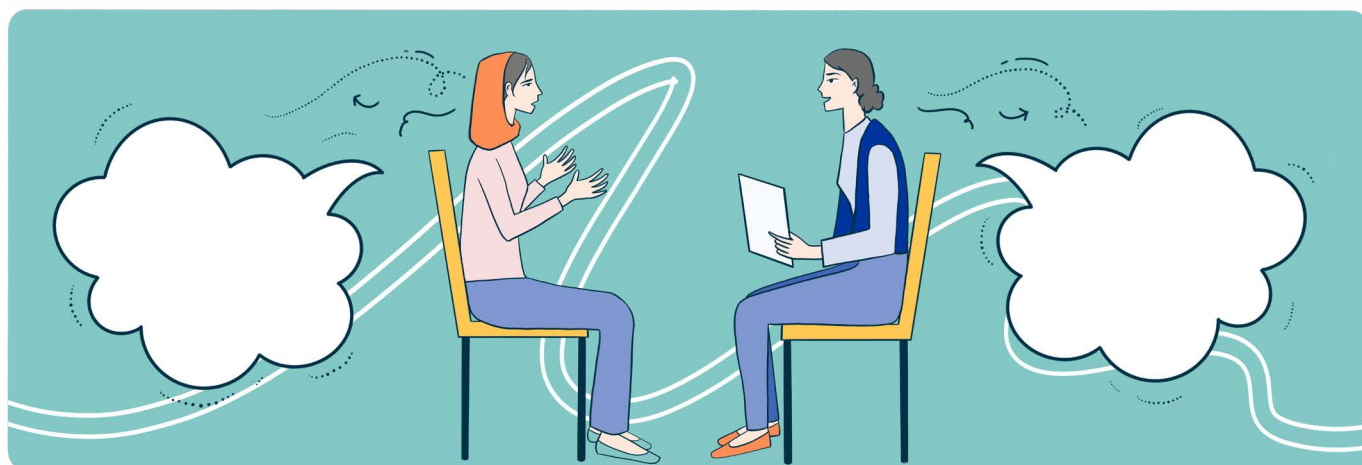
دگەل بدوماهیکەهاتنا راویژکاریەت، بەشداربوویان دت شیان هەین لەسەر:

1. بکارتیان و چەسپاندنا ستراتییهتین سنۆردارکرنا فشارین دەروونی یین کو ژ ئەگەرەت کاری وان دەین.
2. چارەسەرکرنا ئاستەنگین دەروونی و جفاکی یین گریدایی ب کاری شە بشپۆهەکت سەر بەخۆ لەسەر بنەمایەکت رۆژانە.
3. دایینکرنا داخواری یین پرۆژەت ژیارا وان بریکە باشترکرنا ئەدایت رۆژانە سەبارەت ئەرکین گریدایی ب کاری شە.
4. هەبوونا باوەریهەکا مەزنتەر د کاری خۆ دا و هەلگرتان بەرپرسیارەتیەت.

بەرەقییا پیتفی

- راهینانکرن لەسەر ریکین ژیارەت
- راهینانکرن لەسەر MLI

پەيامین سەرەکی: بەشداربووی تیدگەهەن کو راویژکاری دیت هاریکارییا وان بکەت د بەیژکرنا شیان وان لەسەر جەختکرن لەسەر کاری خۆ و پاراستنا وی و بەشداریکرن د چالاکیین گریدایی ب کاری شە. راویژکارییا پیشکیشکری یا جودایە ژ چالاکییا ریکین ژیارەت ل دەف وان، بەلت ئەو تیک و دوو تەمام دکەن.



كۆمىن پشتهفانىيا هەفكاران بۇ بەشداربوويىن رېكئىن ژيارىت

د شيان دايە كۆمىن پشتهفانىيا هەفكاران بەيتە پيشكىشكرن بۇ بەشداربوويان د رېكئىن ژيارىت دا ب درئزاهييا ماوت بەرنامىت رېكئىن ژيارىت، چارهك د هەر دوو هفتيان دا يان چارهك د هەيفت دا، ب پشت بەستن لىسر درئزاهييا ماوت بەرنامەى. كۆمىن پشتهفانىيا هەفكاران بووشايەكت دابىن دكەن بۇ ئافكارنا پەيوەنديان كو رادىن بەيزكرنا گونجاندنا ئەرتىنى و ئافكارنا كارامەيى و چارەسەركرنا ئارىشان. كۆمىن پشتهفانىيا هەست ب لايەنگرىت پەيدا دكەن و د بەرنياسن ب شيانا وان لىسر باشكرنا خۇشگۆزەرييا دەروونى و جفاكى و ئەنجامىن بەرنامىت رېكئىن ژيارىت بركا دابىنكرنا دەليفا پەيوەنديكرنىت و فيربوون ژ كەسىن دى د كاودانەكت وەكەف دا. كۆمىن هەفكاران هاريكارىت دكەن لىسر سەرکەفتن لىسر بىتە بوونىت و ئافكارنا تۆرەكا جفاكى يا بەيز. هەر كۆمبوونەك بەحسەت بابەتىن جياواز دكەت دگەل بابەتەكت جياواز كو جەختىت لىسر فشارىن گرئدايى ب رېكئىن ژيارىت دكەن دويف پىتقى و حەزىن بەشداربوويان.

تېبىنى: دويف پىتقى و حەزىن بەشداربوويان، د شيان دايە كو ئاسانكار بابەت و چالاكيان دەستىشان بكتە ژ يەكەيىن جياواز يىن بەردەست ژ رېبەرى بۇ رېكخستنا روبىشتان و دووپاتكرن كو گرئدايىنە ب رېكئىن ژيارىت.

پەيوەنت رايۇنكارىت: د شيان دايە داخوازكرنا ئەندامىن جفاكى بەيتە كرن (بۇ نموونە، خودائىن كارىن بازرگانى د جفاكى دا ئەوئىن بەرى نوكة بەشەك بوون ژ پرؤژىت رېكئىن ژيارىت) دكو بەيتە دگەل روبىشتنا بۇ بەشدارىكرنا شارەزايىن خۇ د كارى دا و پيشكىشكرنا شيرەتېن گرئدايى ب رېكئىن ژيارىت. بشىوەيەكت گىشتى، ئەف تاكەسەين هەنىت ئەركىت ئاراستەكرنىت و رايۇنكارىت بۇقە دگرن د حالەتېن كو تېكرن يان دىتتا رايۇنكاران د شيان دا نىنە، د شيانن كارمەندىن بەرنامەى دايە بەهرەيان دەستىشان بكن كو دچنە دناف گرؤپى دا و داخوازىيا ئامادەبوويان بكن ئەوئىن خودان كارامەيى د رېكئىن ژيارىت يىن دەستىشانكرى دا دكو ببە رايۇنكار. ئىكخستنا پەيوەنت رايۇنكارىت سەلماندىيە كو كارىگەرە ژبەركو دشىت نەسجا جفاكى بزفرىنىت و هەفسۆزىت بەيز دكەت.

كەرەستىن پىتقى

- خىشتى روبىشتنا، لاپەرىن ئامادەبوونىت، نامىلكە
- رېبەر، كەرەستىن نافەرؤكت
- فلىب چارت، پىنووسىن ماجىك، كاغەز، پىنووسىن جاف
- فؤرمىن راپرسىنا دەستپىكت + فىدىباك
- ماسكىن سەرچاغان + تافىركەرىن دەستان (پىرابووتىن خۇپاراستن ژ فابرىسۇت كۇفەيد - ۱۹)

ئارمانجىن روبىشتى

- دگەل بدوماهيكاھتتا رايۇنكارىت، بەشداربوويان دى شيان هەبن لىسر:
1. ئەنجامدانەكا رۇژانە يا باشت بۇ ئەركان و ئەفجا زىدەكرنا بەرەمەئىنانىت.
 2. زىدەكرنا هەست ب لايەنگرىت و گرنگىدان ب پرؤژىت ژيارىت.
 3. تىگەھشتەنەكا باشت بۇ پەيوەنديە دناقبەرا ساخلمىيا وان يا دەروونى و شيانا وان لىسر بەشدارىكرن د كارى دا و پاراستنا وى.
 4. بەرەمەئىيەكا باشت بۇ بكارتىنانا دەليقتىن كارى و هەلگرتتا بەرپىسارەتەت.
 5. زانىن ب چاوانىيا سەرەدەرىكرن دگەل فشارىن رۇژانە يىن دەرتەنجامى كارى و چاوانىيا برىفەبرنا وان.
 6. شيان لىسر پىشەستكرن لىسر تۇرا پشتهفانىيا يا ئافكارى بركا كۆمىن پشتهفانىيا بۇ فيربوون و رايۇنكارىت.

بەرەفيا پىتقى

- رايۇنكارن لىسر رېكئىن ژيارىت
- رايۇنكارن لىسر MLI

پەيامىن سەرەكى: بەشداربوويى تىدگەھن كو تىمىت ساخلمىيا دەروونى و پشتهفانىيا دەروونى يا جفاكى بۇ وان پشتهفانىيا هەفكاران پيشكىش دكەت بۇ فيربوون و پشتهفانىيا تىك و دوو، هەرچەندە كو بەشداربوويى د كاودانىن وەكەف دا ژبەركو ئەو بەشداربوويىنە د هەمان پرؤژىت رېكئىن ژيارىت دا. كۇما پشتهفانىيا دەيتە پيشكىشكرن بۇ هاريكارىيا وان بۇ زانىن چاوانىيا سەرەدەرىكرن دگەل فشارىن رۇژانە يىن دەرتەنجامىت دەليقتىن كارى، د دەمەكى دا كو چالاكيىن ساخلمىيا دەروونى و پشتهفانىيا دەروونى يا جفاكى د جودانە ژ پرؤژىت رېكئىن ژيارىت، بەلىت يا ئىكدوو تەمام دكەن.

سىستەمىت كۆمىن قشەفانىيا هەفكاران

تىما ساخلمىيا دەروونى و پشتهفانىيا دەروونى يا جفاكى رادىت ب ئاسانكرنا كۆمىن هەفكاران چارهك د هەردوو هفتىيان دا ب درئزاهييا ماوت پرؤژىت رېكئىن ژيارىت، زىدەبارى هەندىت، ب پىشەستىن لىسر پرؤژىت رېكئىن ژيارىت، د شيانن كۆمىن هەفكاران دايە كۆم بىن چارهك د هەيفت دا. هەر كۆمبوونەك جەختىنەك و بابەتەكى جياواز هەيە دكو بىنىت پەيوەنديدار ب بەشداربوويان، ئاسانكار بابەتان دەليزىن ب شتەستىن لىسر تېبىنى و فىدىباكىن بەشداربوويان كو دەيتە پيشكىشكرن دماوت روبىشتنا هۇشدارىت لىسر ساخلمىيا دەروونى و پشتهفانىيا دەروونى يا جفاكى و كۆمبوونە پىشەخت بۇ كۇما پشتهفانىيا هەفكاران.

راهینان لسه کارامه یین ژیانته و یین جفاکی و کارامه یین ده یین کەسوکی یین بەشداربوویان د ریکین ژیارته دا

تیپینی: دویف، پیتفی و هەژین بەشداربوویان، د شیان دایه کو ئاسانکار بابەت و چالاکیان دەستیشان بکەت ژ یەکه یین جیاواز یین بەردەست ژ رێبەری بۆ ریکخستنا روینشتان و دووپاتکردن کو گریداینه ب ریکین ژیارته.

د شیان دایه خۆلین راهینانته بهینه پیشکشکردن لسه کارامه یین ژیانته و یین جفاکی و کارامه یین کەسوکی بۆ بەشداربوویان د ریکین ژیارته دا ب درێژیا ماوت بەرنامین ریکین ژیارته، پشتی روینشتنا هۆشداریهت لسه ساخلمهیا دەروونی و پشتەفانییا دەروونی یا جفاکی. د شیان دایه کو راهینان لسه کارامه یان بەردەست بیت بۆ بەشداربوویان بشیوهیهکت هەفتیانە یان هەردوو هەفتییا یان هەفیانە. روینشتن د کۆمان دا دهینه ئەنجامدان، و جهختن دکهن لسه کارامه یین کەسوکی، و ئاٹاکرنا هەلوپستین ئەرینی، و هزرکنا پارهی، و شیان لسه گونجاندن، و سەرکشیهت، و چاره کرنا ناکوکییان، و کارامه یین دیتر کو پشتەفانییا بەشداربوویان دکهن د اکو ب کارین خۆ رابن و شیاندانا وان بۆ برێقه برنا فشارین رۆژانه یین گریدایه ب ریکین ژیارته. هەر روینشتنهک جهختن لسه کارامه یین جیاواز دکەت.

کەرەستین پیتفی

- خشت روینشتنا، لاپەرین ئامادەبوون، نامیلکە
- رێبەر، کەرەستین ناھەرۆکی
- فلیب چارت، پینووسین ماجیک، کاغەز، پینووسین جاف
- فۆرمین راپرسینا دەستپیکت + فیدباک
- ماسکین سەرچاغان + تافیرکەرین دەستان (پێرابووین خۆپاراستن ژ ڤایروسێ کۆڤید - ۱۹)

ئارمانجین روینشتن

1. ئەنجامدانەکا رۆژانه یا باشتەر بۆ ئەرکان و ئەفجا زیدەکرنا بەرھەمئینانته.
2. زیدەکرنا هەست ب لاپەنگریت و گرنگیدان ب پرۆژت ژیارته.
3. تینگەهشتنەکا باشتەر بۆ پەوهندیت دناقبەرا ساخلمهیا وان یا دەروونی و شیانا وان لسه بەشداریکرن د کاری دا و پاراستنا وی.
4. بەرھەمئینەکا باشتەر بۆ بکارئینانا دەلیفین کاری و هەلگرتنا بەرپرسیارهتیهت.
5. زانیان ب چاوانییا سەرەدەر یکرن دگەل فشارین رۆژانه یین دەرئەنجامی کاری و چاوانییا برێقه برنا وان.
6. شیان لسه پشتبەستکردن لسه تۆرا پشتەفانیته یا ئاٹاکری بریک کۆمپین پشتەفانیته بۆ فێربوون و راوێژکاریته.

بەرھەفیی پیتفی

- راهینانکردن لسه ریکین ژیارته
- راهینانکردن لسه MLI

پەيامین سەرکە: بەشداربووی تیدگەهن کو روینشتین راهینان لسه کارامه یین ژیانته و یین جفاکی و کارامه یین دیترین کەسوکی دهینه پیشکشکردن بۆ هاریکاریا وان لسه فێربوونا چاوانییا سەرەدەر یکرن دگەل فشارین رۆژانه یین دەرئەنجامت کاری. بەشداربووی تیدگەهن هەرۆهسان کو چالاکیان ساخلمهیا دەروونی و پشتەفانییا دەروونی یا جفاکی جودانە ژ پرۆژین ریکین ژیارته، بەلته ئەو هەردوو ئیکودوو تەمام دکهن.

سیستمەت راهینان لسه کارامه یان

خۆلین راهینانته دهینه پیشکشکردن وهک چالاکیهکا ب کۆم هەفتیانە یان هەردوو هەفتیان یان هەفیانە ب درێژیا ماوت پرۆژت ریکین ژیارته. هەر کۆمبوونەک جهختکردنەکا جیاواز هەیه داکو بمینیت پەوهندیار ب بەشداربوویان د ریکین ژیارته دا. ئاسانکار بابەتین جیاوازین کۆمبوونان هەلدبێژین ب پشتبەستن لسه تیپینی و فیدباکین بەشداربوویان یین پیشکشکردن دماوت روینشتنا هۆشداریهت لدۆر ساخلمهیا دەروونی و پشتەفانییا دەروونی یا جفاکی یان روینشتنا راهینانته یا ئیکت لسه کارامه یین دهینه ئەنجامدان دگەل بەشداربوویان (دهینه چەسپاندن لسه کۆمبوونین +۲).

* د شیان دایه کو ریکخراوا کۆچکردن یا نیقەدولهتی ل عیراقت نموونه یین پتر تیرۆتهسەل بۆ رێبەر روینشتن دابین بکەت ل دەمت داخوارکردن.

بابەتین پیتقییه بهینه دانان دروینشتنا ئیکت یا MLI دا

ساخلمییا دروونی و پشتەفانییا دروونی یا جفاکی:

- ههول بده خۆ بده پاش ژ بکارئینانا زارافت "ساخلمییا دروونی و پشتەفانییا دروونی یا جفاکی" پشتی دیارکرنا راما نا وێ. یا باشتەر ئهوه زارافت "خۆشگۆزهرانییا ههستی یان دروونی" بهیتە بکارئینان.
- خۆشگۆزهرانییا ههستی یان دروونی ئهوت ریکت بخۆقه دگریت یاکو تاکهس ههست یان هزر پت دکهت. خۆشگۆزهرانییا ههستی یا باش راما نا وێ ههبوونا شیانییه لسهر پهیوهندیکرنت و پیکئینان و ریفهبرن و پاراستنا پهیوهندییان.
- ههروهسان خۆشگۆزهرانییا ههستی یا بهیز راما نا وێ ههبوونا کهسیه بۆ حالتهکا گشتی ژ ههستی ئهزینی، و ههستکرن ب رازه مهنیدی د ژ یانا خۆ دا و ههبوونا راما نا و ئارمانجهکت بۆ ژ یانا وێ.
- نهو کهست کو ساخلمییهکا دروونی یا بهیز ههیت دشت ئاریشین گریدایی ب کاری شه دهستییشان بکهت و بشیوهیهکت ئهزینی بریفه بهت و ب ئهزین خۆ یین رۆژانه و ههفتیانه رابیت و ئارمانجین خۆ د کاری دا تمام بکهت، یین دۆم کورت یان دۆم دریز.

1. پیتقییهک لسهر ساخلمییا دروونی و پشتەفانییا دروونی یا جفاکی - ئهوت ساخلمییا دروونی و پشتەفانییا دروونی یا جفاکی چیه؟

- دووبات بکه کو بهشداربووی راما نا ساخلمییا دروونی و پشتەفانییا دروونی یا جفاکی دزانن و تیدگههن.
- دیار بکه کو خزمهتین ساخلمییا دروونی و پشتەفانییا دروونی یا جفاکی رهنگه هاریکارییا تاکهکسان بکهن کو خۆشگۆزهرانییا وان یا دروونی یا بهیز بیت.
- راستیان بهشدار بکه لسهر خۆشگۆزهرانییا ساخلمییا دروونی و دیار بکه کو ههمی دیت روی ب روی بوونا ئاریشان بن د ساخلمییا دروونی و جفاکی و کو داخوارییا هاریکارییا تشتهکت ئاسایه.
- دووبات بکه کو بهشداربووی گرنکییا چاقدانا ساخلمییا خۆ یا دروونی تیدگههن، جهخت بکه لسهر ئهزینییا بۆ کیمکرنا شهرمزارییا گریدایی ب ساخلمییا دروونی و پشتەفانییا دروونی یا جفاکی.

2. پهیوهندی دناشهررا خۆشگۆزهرانییا ههستی و کاری دا:

ئهوت چاوا خۆشگۆزهرانییا ههستی و دروونی یا تاکهکەسی ب کاری وێ شه دهیتە گریدان؟

- خۆشگۆزهرانییا ههستی یا کهسی کارتیکرنت لسهر شیانیین وێ دکهت بۆ دهستکرن ب کارین خۆ.
- کهسهک ساخلمییا دروونییا باش نهیت رهنگه تووشی زهحمهتیت بیت داکو ب چالاکیین گریدایی ب کاری خۆ رابیت.
- ئهگهر کهسهک ههست ب فشارا دروونی کر، نهشیت جهخت باش ل کاری خۆ بکهت.
- پروژت بدستهئینانا ژ یاربت ییت باش، وهکی دهستیکرن ب بازارگانیهکت، دیت هندهک فشارین نهپیشبینیگری دگهل خۆ بینیت کو دیت بینه ریگر بۆ سهرکهفتن د کاری دا.

3. ئهوت چالاکیین ساخلمییا دروونی و پشتەفانییا دروونی یا جفاکی MHPSS چاوا دشین هاریکارییا ته بکهن بۆ بهشداریکرن د کاری دا و پاراستنا وێ کاری؟

- چالاکیین MHPSS دیت هاریکار بن د کیمکرن یان چارهکرن یان بریفهبرنا فشارین گریدایی ب ریکن ژ یاربت.
- چالاکیین MHPSS دیت هاریکار بن بۆ کهسی داکو ههست ب باوهرییهکا مهزنتر بکهت بۆ دویشجوونا کاری و بهشداریکرن تیدا.
- چالاکیین MHPSS دیت هاریکار بن بۆ کهسی داکو پتر جهخت بکهت لسهر کاری.
- چالاکیین MHPSS دیت هاریکار بن بۆ کهسی داکو بریارین لۆژیکی وهگریت.
- چالاکیین MHPSS دیت هاریکار بن بۆ کهسی بۆ فیربوونا میکانیزمین روی ب روی بوونا بریفهبرنا فشارین گریدایی ب کاری شه.
- چالاکیین MHPSS دیت پالیشت بن بۆ کارامهیین ژ یانته و یین جفاکی و کارهمهیین دیتین سهرهکی بۆ سهرکهفتنا ریکن ژ یاربت (بۆ نموونه، چارهسهرکرنا ئاریشان و ئافاکرنا پهیوهندیین کاری یین دروست و پهیوهندییا کاریگر و هشیاربوونا خویی و کاریکرنا عافیهت و خۆشگۆزهرانییا).
- پیتقییه لسهر ئاسانکاری دیار بکهت کو چالاکیین ساخلمییا دروونی و پشتەفانییا دروونی یا جفاکی یین پیشکیشگری ب گریدان دگهل پروژت ریکن ژ یاربت جهتکرنت دکهت لسهر بابتهین گریدایی ب ریکن ژ یاربت و فشارین تاییهت ب وان شه بۆ بهرههفکرنا بهشداربوویان داکو سهردهیهت بکهن دگهل ههر ئاستهنگهکت گریدایی ب ساخلمییا دروونی و جفاکی شه کو دیت دیار بیت دهست کهسهک دهست ب پروژهکت نوب دکهت بۆ بدستهئینانا ریکن ژ یاربت یان دهلیفا کاری یا نوب.

4. ناستهنگین ساخلمییا دهر وونی و جفاکی یا گریدایب ب کاری فہ

بهشداربووین کو بهرههفن بو بهشداریکرن ب هندهک ئاریشین گریدایب ب کاری فہ. نهگهر دهرئنهجامی پرسسیاربت چ گفتوگو نههاته کرن کو گلهک پیزانین تیدا ههبن، د شیان دایه کو ئاسانکار هندهک نموونا ژ لیست ل خواربت بیژن:

1. ههستوسوزین فشارت یان گومانیت
 2. نهبوونا باوهریت یان باوهری ب خوبوون یان هاندان
 3. زحمهتی د پلاندانان و ریکخستنا ئهرکان
 4. زحمهتی د بریفهبرنا دهمی دا
 5. زحمهتی د چارهسهرکرنا ئاریشان دا
 6. زحمهتی د بریفهبرنا ئیانا جفاکی و کاری و خیزانیت
 7. زحمهتی د پهیوهندیین کاری دگهل سهرپهرشتان یان ههفکاران
- أ. دیار بکه کو چهندیین کهسین بهشدار بووی د کارین جیاواز دا دبیت روی ب روی بوونا ئاریشین وهکههف بین وهکی وان.
- ب. دیار بکه بو بهشداربوویان کو بابهتین گریدایب ب ناستهنگان ئهوتین رهنکه روی ب روی بوونا وان بین دت هینه چارهکرن یان بهحسکرن د چالاکیین تایهت ب ساخلمییا دهر وونی و پشتهفانییا دهر وونی یا جفاکی دماوت پروژی دا (بنیره پهکهیین ۱-۸).
- ج. ب تومارکرنا تیبینیان رابه لسهر تشتین کو بهشداربووی بیژن و دهمی بده بو هزرکرن و گهنگهشکرن دنافهرا بهشداربوویان دا.
- د. تیبینی و فیدباکین ژ فی پارچهی دهردهکفن پیتقییه بهینه بهرچاف وهرگرتن لدهمت پیشکیشکرنا پهکهیین گریدایب ب زیهیری فہ د روینشتین پاشهروژت دا.



خوشگوزهرانییا ههستی یا گرنکه ژبو ته ژهر:

- جهختکرن لسهر کاری.
- ههستکرن ب باوهری و هاندان بو دویفچووونا کارت خو.
- ههست ب بهرههفی بو بهشداریکرن د ئهرکتین روژانه یین گریدایب ب کاری و تهمامکرنا وی.
- ئافاکرنا پهیوهندیین کاری یین ساخلم دگهل سهرپهرشتا یان کپیاران.
- ریفهبرنا بهرپرسیارهتیبین خو و گونجاندن دگهل ههلوپستین گوهاتری.
- ئافاکرنا کارامهیین جیاواز داکو شیان ههبن لسهر بهردهوامیووون د کارت جیاواز پشتی چالاکییا پاره بهرمابهر کار (کارامهیین پهیوهندیکرنت، و ریفهبرنا دهمی، و ههفسهنگی دنافهرا خیزان و کاری دا، و هیشتا)

د شیانین ئاسانکاران دایه رابن ب دابهشکرنا نامیلا کا "ئهرت ئیکخستنا ساخلمییا دهر وونی و پشتهفانییا دهر وونی یا جفاکی دگهل ریکین ژبارت چییه؟" و بهرسفدانا بهشداربوویان لسهر ههر پرسیارهک نهگهر ههبن. ئهف نامیلاکه پیتقییه بهینه گونجاندن ههمی دهمان داکو نواندنا وی جهی بکته ییت کولت دهیتته دابهشکرن.

یهکه بو چالاکیین ساخلمییا دەر وونی و پشته قانییا دەر وونی یا جفاکی یین کو هاتینه گونجاندن بو بهشدار بوویان د ریکیین ژیار ت دا

یهکه

نامیلکه یان

<ul style="list-style-type: none"> ← گونجاندن دگهل ستریس ت ← چاقدانا خوی ← تهکنیک تین نارامبوون ت ← تهر ت ئیکخستنا ساخلمییا دەر وونی و پشته قانییا دەر وونی یا جفاکی دگهل ریکیین ژیار ت چیه؟ 	<p>یهکا ۱ گونجاندن دگهل ستریس ت و ئافا کرنا خوراگری ت</p>
<ul style="list-style-type: none"> ← پاراستنا هه لویسته کت تهر تین ت – شیره تین کرداری ← گونجاندن دگهل گوهورین ت – شیره تین کرداری ← شیره ت بو باشتکرنا کارامه یین رژدبوون ت ← هاندانا خوی: شیره تین کرداری ← ئافا کرنا خوگری: شیره تین کرداری 	<p>یهکا ۲ هزر کرنا تهر تین ت و بیهن فرهه ت و گونجاندن دگهل گوهورین ت و رژدبوون و هاندان</p>
<ul style="list-style-type: none"> ← کار ت ب کو م ی ت کار یگه ر ل جه ت کار ت ← ستراتیژیه تین نه هیلانا ناکوکی ت ← کارامه یین چاره کرنا ناکوکیان بشیوه یه کت کار یگه ر 	<p>یهکا ۳ کارامه یین کار ت ب کو م و چاره کرنا ناکوکیان</p>
<ul style="list-style-type: none"> ← ئافا کرنا باوهر ت ب خو بوون – شیره تین کرداری 	<p>یهکا ۴ باوهر ت ب خو بوون و ئرخاندنا خوی (توانا خوی)</p>
<ul style="list-style-type: none"> ← ریقه برنا ده م ت بشیوه یه کت کار یگه ر – شیره تین کرداری ← پیشیندختنا کارامه یین کار یگه ر بو ده ستینیشان کرنا پیشینه یان – شیره تین کرداری 	<p>یهکا ۵ کارامه یین ریقه برنا ده م ت و ده ستینیشان کرنا پیشینه یان</p>
<ul style="list-style-type: none"> ← کارامه یین په یوه ندیکرن ت یین کار یگه ر – شیره تین کرداری 	<p>یهکا ۶ کارامه یین په یوه ندیکرن ت</p>
<ul style="list-style-type: none"> ← کارامه یین چاره سه ر کرنا ئاریشان بشیوه یه کت کار یگه ر – شیره تین کرداری ← سه رکه فتن لسه ر ئاسته نگین چاره سه ر کرنا ئاریشان 	<p>یهکا ۷ کارامه یین چاره سه ر کرنا ئاریشان</p>
<ul style="list-style-type: none"> ← کارامه یین سه رکیشی ت ← کارامه یین خوراکییا میشکی یا پیشکه فته ← کارامه یین ریقه برنا کار یگه ر بو ده م ت تیمی دا – شیره تین کرداری ← ئافا کرنا په یوه ندیکرن ت کار یگه ر دنا ف تیمی دا – شیره تین کرداری 	<p>یهکا ۸ کارامه یین سه رکیشی ت و ئافا کرنا په یوه ندیکرن ت</p>

خشت ۱: لیست یهکه یان و نامیلکان

پهڪا

گونجاندن دگهل فشاره
و ئاڦاكرنا خوراگرهه



چالاکیا ۱: پيشکيشکرنا يهکت

دهم: 0 خۆلهک

کهرهستين پیتفهي: نينن

نهجامدانا چالاکي:

۱. ئاسانکار (راهينه ر) دت بخيرهااتا بهشداربوويان کهن و دت خۆ دهنه نياسين.

۲. بهشداربووي دت خۆ دهنه نياسين (ئهگهر ئیکودوو نهياسين).

۳. ئاسانکار (راهينه ر) دت ريسايين گروپي شروقه کهت دگهل ئارمانجين روينشتنت:

ئارمانجين روينشتنت

- زانينا نيشانين ستريست و چاوا دبیت کارتيکرنی لسر وان بکهت
- دهستنيشانکرنا ژيدهرين جياوازين فشارين گريدايي ب کارى هه
- دهستنيشانکرنا کارامهين گونجاندنت يين جياواز بو سهردهريکرن دگهل ستريست
- پينا سهکرنا خوراگريهت و دهستنيشانکرنا فاكتهرين کو بهشداربوويي دکهنه خوراگر

ريسايين گروپي

- نهينی (تهو تشتنت د گروپي دا روو ددهت دت د گروپي دا مينيت)
- ريزگرتنا بوجووينن ئیکودوو
- گوهداريکرنا کاربگهر (خودانه پاش ژ برينا ئاخفتين کهسين ديتر)
- خودانه پاش ژ باهتتين لاهوکی
- گرتنا کارکرنا هممی ئاميرين ئه لکتروني (وهکی موبايي)
- دويربوونا جهسته يي و پيرابووينن ديتر يين تاييهت ب خۆ پاراستن ژ کوڤيد ۱۹:
- أ. پاپه نديوون ب دويراتييا ب کۆم
- ب. بهرکرنا ماسکان دماوت روينشتان دا
- ج. بکارتينا تافيرکهرين بهردهست دماوت روينشتان دا
- د. ئهگهر کهسهک ههست ب بلنديوونا پلين گهرماتييت بيت د لهشت خۆ دا يان ههست ب نهخوشييت کر، پیتفهييه ئاماده بوونا خۆ بو روينشتان پاش بيخيت ههتا رهوشا وى باش لهت دهيت.
- باهتتين گريدايي ب ئاستهنگين سر ب پروژين ريکين ژيارهت پیتفهييه بهينه گهنگه شهکرن دگهل کارمه ندين بهرنامهت ريکين ژيارهت.
- سهبارهت روينشتين کو دت بشيويت ژ دوير هه هينه نهجامدان، بفره بۆرئهرهت رينماين.
- ريکخراوا IOM ل عيراقهت بۆ پيشکيشکرنا خزمهتین ساخله مييا دهرووني و پشته فانييا دهرووني يا چااکي بشيوه يهکت ژ دوير هه.

پلاندانهرت چالاکيان د هت يهکت دا:

ئارمانجان

چالاکي

دهستنيشانکرنا ژيدهرين ريتيچوووي يين ستريست	ئهرت ستريس چيه؟
بهشداربووي دت کاردانه هه يين خۆ يين جياواز لسر ستريست دهستنيشان کهن	دهستنيشانکرنا رهگهزين ستريست
زانينا جياوازيهت دنا فبهرا کارامه يين گونجاندنا نه ريني و ئهريني	سهردهريکرن دگهل ستريست
پينا سهکرنا بهشداربوويان بۆ چه مکت خوراگريهت	ئاڤا کرنا خوراگريهت (راهينانا باندت لاستيکی)
هار يکار يکرنا بهشداربوويان لسر بهتيزکرنا خوراگرييا وان	بهتيزکرنا خوراگرييا تاکه کهسي

گونجاندن دگهل ستریسټ

تیبینی بؤ ئاسانکاری: بیژه به شدار بوویان کو ئەف به شت ئیکت ژ روینشتنت (چالاکیین ۲-۴) جهختت لسهر گونجاندن دگهل ستریسټ دکهت. به شت دووئت جهختت لسهر خوراکریټ دکهت.

چالاکیا ۲: ئەرت ستریس چیه؟

دهم: ۲۰ خۆلهک

که رهستین پیتشی: فلیپ چارت و پینووسین ماجیک

ئهنجامدنا چالاکیت

۱. پرسپارتین خوارت ئاراسته می به شدار بوویان بکه ژ بؤ دهستپیکرنا گهنگه شه کرنټ:

- ئەرت تو تووشی چ ئاریشه یان فشاران د کاری دا بوویه؟
- ئەرت تو چاوا کارلیکرنټ دکه می زۆریه می جاران دگهل شان ئاریشان و فشاران (کاردانه قه یا ته چاوایه)؟
- ئەرت ب هزرا ته کارتیکنرین ئەرتیت بؤ ستریسټ هه نه؟

نموونه لسهر ههلوپستین زفر د کاری دا: سه ره ده ریکرن دگهل کپارتین زهحمهت، دژایهتی دگهل هه فکاران، ده مژمیرین کاری یین دریز، دوهاهیک ژفانین بهرتنگ، گۆمانا کاری

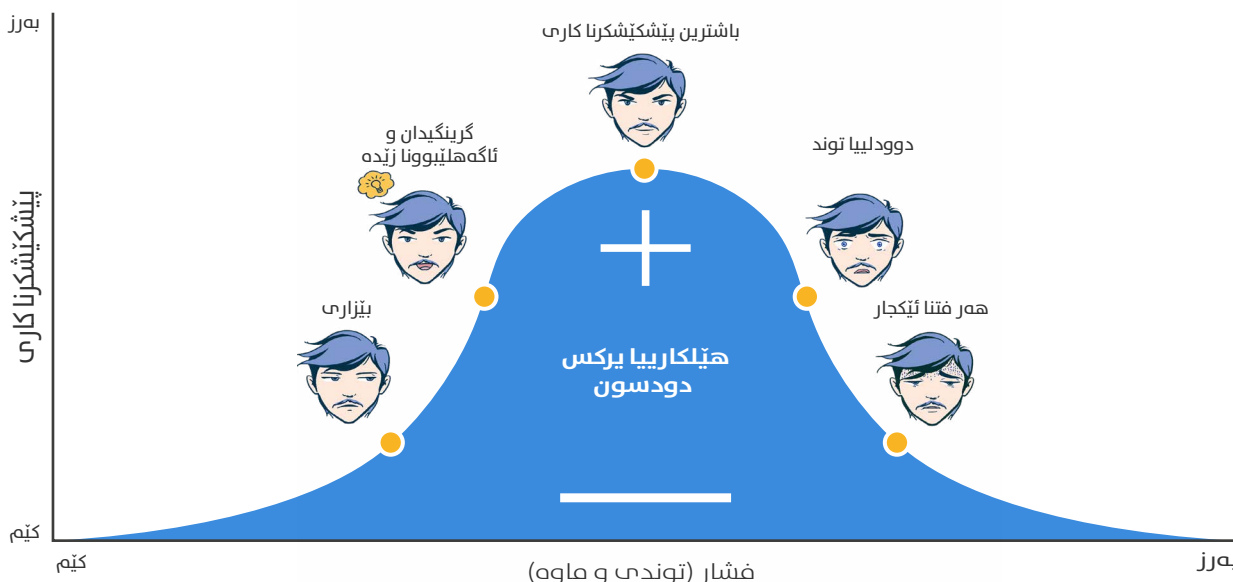
تیبینی بؤ ئاسانکاری: دووپات بکه کو به شدار بووی ههست ب ئارامیت دکهن لدهمټ به شدار یکرنا ئاسته نکین نوکه یان یین بهر ینوکه یان ههلوپستین زفر ئەوین دهینه بهرسینگن وان یان ئەوین کو د کاری دا هاتینه بهر سینگ وان. ههول بده بهردهوامیت بده جهختکرنټ لسهر کیشه یین ژ یارت یین گرتدایب ب فشارین دهروونی و جفاکی ئەوین کو دبیت کارتیکنرنت لسهر ساخله مییا میشکی و خۆشگۆزه رانییا ههستی یا کهسی بکهن.

تیبینی بؤ ئاسانکاری: هندی د شیان دا بیت ههول بده بهرسقان ژ گروپی بده رتخینه ل شوینا پیشکیشکرنا پیزانینټین خوارت وهک وانه گۆتن. بهرسقین کو به شدار بووی دهن دبیت نهوهکی وان بن ئەوین ته پیشوهخت بهرههف کرین، ئەف چهنده تشتهکت ئاساییه ئەگهر بهرسف د بهرتاقل بن.

۲. بهردهوامیت بده شروقه کرنټ بریکا بکارئینانا پیزانینټین خوارت:

- ئەم ههمی تووشی ستریسټ دبین ب شیوین جیاواز د ژ یانا خۆ یا رۆژانه دا.
- دبیت پیچهکا ستریسټ هاریکارییا مه بکهت بؤ ئەداکرنهکا باشتر بؤ ئەرکین پیتشی.
- ده مټ ریزه و ماوت ستریسټ زیده دبیت، دبیت کارتیکنرنت بشیوه بکهت ئەرتینی لسهر ئەدایت مه یټ کاری و لسهر خۆشگۆزه رانییا مه.
- کارتیکنرین زینبه خشین ستریسټ روی دهن ده مټ کهسهک تووشی ههلوپستهکی دبیت کو دبینیت ب زهحمهته سه ره ده ریکرنټ دگهل بکهت یان ژی ژیده رین پیتشی بؤ چاره سه ریا وی نینن

تیبینی بؤ ئاسانکاری: د شیان دایه پیزانینټین لسهری هاتینه دیارکرن بهینه شروقه کرن بریکا بکارئینانا هیلکاریټ خوار. و ئاسانکار دشیت چاپ بکهت یان دووباره بهرهههه بینیت بشیوه بکهت ساده لسهر فلیپ چارتټ.



چالاکیا ۳: دەستنیشانکرنا رهگهزین ستریس

دەم: ۱۰ خۆلەک

کەرەستین پیتقی: فلیپ چارت، پینووسین ماجیک، نامیلکا "تەکنیکین ئارامی"

ئەنجامدانا چالاکیا:

۱. پرسپارا بەشداربوویان بکە سەبارەت ھزر و ھەست و رەفتار و نیشانیان جەستەیی یین ریتتیچوویی یین کو دبیەت بەینە تاقیرن دماوت دەمین ستریسەت دا.
۲. تشتین کو بەشداربووی دیژن بنفیسە ب پەیرەوکرنا وینت خوارت. بەردەوام بە لەسر شروڤەکرنت بریکا بکارئینانا پیزانینن خوارت:

رەفتار	<ul style="list-style-type: none"> • گوھۆرین د چێزا خوارنەت دا • توندوتیژی (لەشی و زارەکی) • ئیکبوونا چقاکی • زیدە جگەرەکیشان • بکارئینانا دەرماتین • بیھۆشکەر / مەھی 	ھزر	<ul style="list-style-type: none"> • نەبوونا شیانان • سەرنەکەفتن • ژدەستدانا ھیقیت • نەبوونا چ ریکان • تشت باشتەر لئ • ناھین چ جارن • لۆمەکرنا خۆ
نیشانیان جەستەیی	<ul style="list-style-type: none"> • سەرتێشان • سۆربوونا • سەرچاڤان • ئازارین لەشی • ھەستیان • لیدانین دلئ • تیکچووئین گەدەس • ئاریشین • ھەناسەدانەت • ئاریشین نەستنت 	ھەست	<ul style="list-style-type: none"> • خەمگینی • گونەھباری • ھەست کرن بتنت • تۆرەبوون • گۆمان • ترس • خەمۆکی



۳. ستریس دبیەت دیار بیت ھەک کۆمەکا رەگەزان (ئیدراکی و ھەستی و رەفتاری و جەستەیی) یین کو دەینە تاقیرن ب پەلەین جیاواز و نەوہکەش.

- ئەف نیشانە د جیاوازن د ماوہ و ریزەیین خۆ دا دناڤەرا تاکەسەن جیاواز دا.
- ئەشین خوارئ پرسپار بکە ژ بەشداربوویان بۆ دەستپیکرنا گەنگەشەکرنت.

۴. پشنتی دەستنیشانکرنا رەگەزین جیاوازی ستریسەت، بۆچ ب ھزر تا یا گرنگە ئەم ب خۆ ئەفان رەگەزان دەستنیشان بکەین؟

تیبینی بۆ ئاسانکارەت: بەرسفان کۆم بکە و دویف شروڤەکرنت ھەرە بریکا بکارئینانا پیزانینن خوارت:

- تیکەھشتنا نیشانیان ستریسەت دبیەت بەینە بەر سینگت تە و دەستنیشان بکەس دەمەکت بەز دا، دت دەلیفت دەتە تە بۆ سەرەدەر یکرن دگەل ستریسەت بشوہبەکت کاریکەر بەرنت نەچار بی سەرەدەرئ دگەل کارتیکرنا نەرتینی بکەس کو تە نەشیت ئەنجام بەس.

نموونە: تو پت جەرەکت دکەس دگەل ھەئالەکی سەبارەت تشتەکی، و دەست پت دکەس ھەست ب زیدەبوونا لیدانین دلئت خۆ دکەس و سەرچاڤان تە گەرم دین. دبیەت ئەفە ھۆشدارئ بیت کو رەنگە تو دەست ب تۆرەبوونت دکەس.

- تیبینیکرنا ئان نیشانانان بشوہکت بەز دبیەت دەلیفت بەتە تە بۆ سەرەدەر یکرن دگەل ھەلوپستئ ب کاریکەرئ ل شوینا کویر چوونا دناڤ تۆرەبوونت دا و ئازاراندنا ھەلوپستئ.
- دبیەت پنگوھۆرت ریتتیچوویی ئەو بیت کو تو داخواز بکەس ژ ھەشکارئ خۆ ب نازکی کو تو بیھنڤەدانەکت ھەرگەس بۆ چەندخۆلەکەکان. ئەف چەندە دت دەلیفت دەتە تە داکو ئارام بی و خۆ بەدەیە پاش ژ کارتیکرنا نەرتینی یا کو دبیەت روی بەدەت دەرئەنجامت ھەستکرنا تە ب تۆرەبوونت و تیکەرانیئ.

۵. پشنتەئانیا بەشداربوویان بکە لەسر بەشداریکرنا نموونین دپتر یین ھەکەف کو د شیان دا بیت دەست نیشان کرنا نیشانیان ستریسەت د ھەختەکت بەز دا ھاریکاریا مروڤی بکەت بۆ بریفەبرنا ھەلوپستین زەحمەت ب ئارامی و کاریکەرئ.

تەکنیکین ئارامبوونت

ئەگەر دەم ھەبیت، د شیان دایە چالاکیا ئارامبوونت بەیتە ئەنجامدان بریکا بکارئینانا نامیلکا تەکنیکین ئارامبوونت. تو دشیئ **لڤیرت** بگەھیبە نامیلک.

ل دوماھیکا چالاکیا، نامیلکا تەکنیکین ئارامبوونت دابەش بکە و بەشداربوویان ھان بە لەسر ئەنجامدان و چەسپاندنا ئان شیوازان د کاری دا یان ل مال ھندی ھەست ب ماندیوونت یان دوودلیئ یان ستریسەت بکەن.

چالاکييا ۴: گونجاندن دگهل ستريسى

دهم: ۳۰ څو لک

کهرهستين پيټفي: فليپ چارت، پينووسين ماجيک، ناميلاک "بريښه برنا ستريسى"

نهجامدانا چالاکييا:

۱. پرسپارين خوارى ناراسته به شداربوويان بکه ژيو دهستيکونا گهنگه شى:

- نه رى څ دهپته هزرين ته ده مې تو گو ل زارافى ((کارامه پين گونجاندى)) دى؟
- نه رى د شيان دايه کو کارامه پين گونجاندى نه رينى بن يان نه رينى؟

۲. چه مکت کارامه پين گونجاندى پيناسه بکه بو به شداربوويان بريکا بکاريانا پينانين خوارى:

کارامه پين گونجاندى ستراتيژيه تن خه لک بکاردئين ده مې روى ب روى بوونا کاودانين قورس يان مانديکهر دىن. نهو هاريکارييا گونجاندى دکهن لسهر بريښه برنا ههستين ب نازار و رويدانين ستريسى، ديسان هاريکاريى دکهن لسهر پاراستنا ساخله مې و عافيه تا ههستى. ستراتيژيى گونجاندى دبيت نه رينى بن (ساخلم) يان نه رينى (نه ساخلم).

۳. داخواز ژ به شداربوويان بکه هنده ک نموننا بينن لسهر ستراتيژيى گونجاندى بين نه رينى يان نه ساخلم.

نموننا لسهر ستراتيژيى خوگونجاندى نه رينى:

- ناخفتنا نه رينى لسهر خو (نه رى څ تشان نزانم، نه رى څ جارن سه رناکه قم، هتد)
- خو دانه پاش ژ هه لويست يان که سائين ستريسى په پيدا دکهن (دبيت بينه نه گهرى لاوازييا کارى نه خاسمه نه گهر ب کارى هه د گريدياى بن)
- کو بيه هه رانگيز و توند (قوتانا که سه کى، هافين يان پت ليدانا تشه کى)
- خوارنا پتر يان کيمتر ژ راده ي
- زيده جگار هکيشان يان هه خوارنا هه هوئ بشيوه په کت زيده

۴. پشتى کومرنا به رسقن به شداربوويان، کاريکونا نه رينى يا کارامه پين گونجاندى بين نه ساخلم ديار بکه بريکا بکاريانا پينانين خوارى:

- رهنگه هه مې نمونين ناماژه پيکرى ديار بکه وهک هه لبرارتنين باش ژ بهرکو براستى دشين پچه کا ستريسى و دوودليت کيم بکه د ماوه مکت که لک کورت دا. سه ره راي هندى را، نه رى چاره سه رينى ده مکينه و کاريکونه کا نه رينى يا دو م دريژ يا هه لسهر هه ر دوو تاسين که سوکى وچکى، نه خاسمه د کارى دا.

۵. داخواز ژ به شداربوويان بکه هنده ک نموننا بينن لسهر کارامه پين گونجاندى بين نه رينى يان ساخلم نه وين رهنگه بکاريانا بن

بو سه ره دهر يکرن ب کاريگهرى دگهل هه لويستين قورس.

نموننا لسهر ستراتيژيى گونجاندى بين نه رينى:

- په سه ندکونا تشين ژير کونترولا ته و تشين نه ژير کونترولا ته.
- بيرئينا خو ب سه رکه فتنين به رى د سه ره دهر يکرن بشيوه په کت کاريگهر دگهل هه لويسته کت مانديکهر يان قورس.
- زيده کرنا زانينا خو لسهر تشن کو وه لته دکهت هه ست ب ستريسى بکه ي. بو نموننا، زيده کرنا زانينا خو لدور پروژى تو لسهر کار دکه ي. دبيت نه هه چنده باوه ريبا ته ب خو زيده بکهت دگهل کيمرنا دوودلى و ستريسين دهر نه جامت گومانى يان کيميبا زانينى.
- هه بوونا توره کا پشته فانيه (جيهه تين په يوه نديکرن يان باوه ريبکرى، هه فکار، نه ندامين خيزان، رايژکار، سه ر په رشت، و هنده کين ديت) بو گهنگه شه کرنا تاريشه و فشارين دهينه بهر سينگت ته.
- پاراستنا چافدانا خو، پاراستنا ستايه کت زيانى يى ساخلم، وهکى بده ستفه تينانا ريژه کا باش ژ خه وى و خوارنا خوارين ساخلم يان تو يى چالاکى بى زلايت جهسته يى هه.
- به شدار يکرن د چالاکيىن خوشيى و که لتورى و تايينى.
- چه سپاندنا کارامه پين دى، کو دبيت ته هه بن، بو بريښه برنا هه لويسته کت قورس و مانديکهر (بو نموننا، کارامه پين چاره سه رکرنا تاريشان، چاره کرنا ناکو کيبان، ريښه برنا ده مې، يان نه کارامه پين ريکخستن).

تپينى بو ناسانکاري: ناميلاکين "چافدريپا اخويى" و "گونجاندى دگهل ستريسى" لسهر به شداربوويان دابه ش بکه و چالاکيى ب دو ماهيک بينه بريکا گهنگه شه کرنا خالين جياوازى د ناميلکان دا هاتينه ديارکرن.



ئاڧاكرنا خۇراگرىت

تېيىنى بۇ ئاسانكارى: بەشدار بوويان ئاڧىھدار بىكە كو ئەف پارچە ژ روپىشنىتتە جەختتە لسەر چاوانىيا ئاڧاكرنا خۇراگرىت دكەت بۇ ھار يكار يكرنى د رىفەبرنا فشارت دا

چالاكىيا ۵: ئاڧاكرنا خۇراگرىت (راھىنانا باندەت لاسىتىكى)

دەم: ۲۰ خۇلەك

كەرەستىن پىتھى: فلىپ چارت، پىنووسىن ماجىك، نامىلكا (بىرئىفەبرنا سترىسىت)

ئەنجامدان چالاكىيا:

۱. پرىساربا بەشدار بوويان بىكە كا ئەو چ ھزر دكەن لسەر راما نا زاراھتتە “خۇراگرىت” بەرسقان كۆم بىكە و بنقىسە.

۲. راھىنانا باندەت لاسىتىكى پىشكىش بىكە.

- ھندى د شىان دا بىت باندەت لاسىتىكى درىژ كە (بىت ھشاپر بە ژ دەستتە تە نەدەر كەفىت و تە بئىشىنىت).
- دماوت پىشكىشكرنى دا بىرئىكا بكارئىنانا باندەت لاسىتىكى، ئەفئىن پرىسارپىن خوارت ئاراستە بەشدار بوويان بىكە:
 - ئەرت چ روو دەت دەمەت پىچەك باندەت لاسىتىكى درىژ دكەت؟ (زىدە نەكىشە)
 - ئەرت چ چىدبىت دەمەت تو بەرددەت؟ (دزفرتە رەوشت خۇ پىت سىرۇشتى)
 - ئەرت چ چىدبىت ئەگەر تە ھەول دا درىژ بىكە بۇ مەزنىرىن رادە؟ (رەنگە باند بىرىت يان بەيتە بىرىن)

۳. پرىساربا بەشدار بوويان بىكە ئەرت ئەفە چاوا ب خۇراگرىت دەيتە گرېدان؟

تېيىنى بۇ ئاسانكارى: بەرسقان كۆم بىكە و بەردەوامىت بدە شىرۇفەكرنى بىرئىكا بكارئىنانا پىزانىن خوارت.



“خۇراگرى ئەو ھىزا ھەستى و نافخۇپىيە ئەوا كو كەسەكى ھەى و شىانەت دەتتە داكو سەرەدەرىت دگەل كاودانىن قورس بىكەت”

- ✓ خۇراگرى راما نا ھندەت نادەت كو فشار چ كارتىكرن نابىن لسەر تاكەكەسى بەلكو راما نا وئ ئەو كو شىانەن گونجاندن و سەرەدەرىكرن دگەل ھەلوپىستىن قورس. ھەتا ئەگەر ئەف چەندە پىتھى دەمەت و رەنجى بىت.
- ✓ بىرئىكا خۇراگرىت، ئەم دىشپىن چارە بىبىن ژ ھەلوپىستىن زەحمەت، ھەتا ئەگەر ئەف چەندە پىدھى ب دەمەت و رەنجى بىت.

ئەرت ئەم چاوا دىشپىن خۇراگرىت گەش بىكەن؟

- ✓ ھشاپرىيا خۇپى ب سالۇخەتتە ئەرتىنى ئەوئىن مروف ھەين و كار پىكرنا مىكانىزمىن گونجاندەت بىن ئەرتىنى ھارىكارە بۇ پىشكىشتا خۇراگرىت.
- ✓ خۇراگرى دەيتە بەئىزكرن بىرئىكا ھەبوونا ژ بىنگەھەكا پىشەشان (وھكى خىزان و ھەفالىان) و ھشاپرىيا خۇپى لسەر كارامەبىن كەسۇكى و جفاكى بىن كو تاكەكەس ھەين.
- ✓ ھژمارتا روپدان و ھەلوپىستىن دىنە ئەگەر سترىست كو دەلىفئىن فىر بوونا كارامەبىن باشە بان مىكانىزمىن گونجاندەت دەيتە ھژمارتن شتەكت سەرەكى بۇ ئاڧاكرنا خۇراگرىت.

چالاکىيا 1: بهيزکرنا خوراگرييا تاکهکەسى

دەم: 10 خۆلەک

کەرەستىن پىتتىشى: فليپ چارت، پىنوسىن ماجىک، نامىلکا (برىقهبرنا سترىسى)

ئەنجامدان چالاکىيا:

1. چالاکىيا پىتتىشىش بکە برىکا بکارئىنانا پىزانىتىن خوارى: هەشيارىيا خۇيى دىبىت ھارىکارىيا بەھايىن تاکهکەسى يىن کەسۆكى بەگەت و خالىن ھىزىت و پەيوەندى و شىانان د پىشئىخستىن و بەھىزکرنا خوراگرييا تاکهکەسى.

2. لسەر فليپ چارتى يان تەختە سىپى، 3 ستوىنان چىکە ب نائ و نىشانىن خوارى: "ئەز"

"من يا ھەمى"

"ئەز دشىم"

چەمكىت شلۆفە بکە لدويف ئەفئىن خوارى:

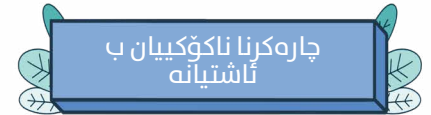
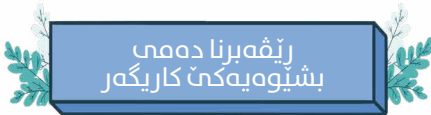
"ئەز" رامانا بەھا و ھىز و بۆجۈون و سالۆختىن کەسۆكى دەدەت

"من يا ھەمى" پەيوەندى و ئىدەرەن بۆفە دگىرىت وەكى ئىدەرەن دارايى و پەروەردەپى و کارامەپى و سەربۆر و شارەزايىن کارى.

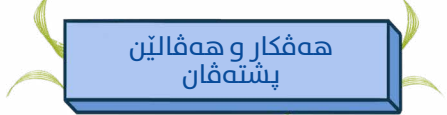
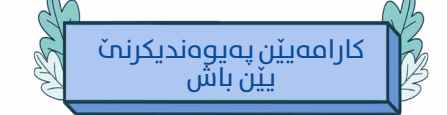
"ئەز دشىم" شىانىن کەسى و چالاکى و كرىاران بۆفە دگىرىت.

3. بەشداربوويان ھان بەدە داکو لىستىن خۇ يىن تايبەت ب ھەر سىت نائونىشانان پىک بىن. خشتت خوارى نموونە: بۇ بەشداربوويان بەدە ديارکرن کو ئەف ساخلەتە سالۆختىن خوراگرييا تە يىن تايبەت.

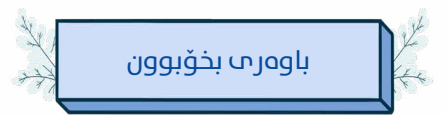
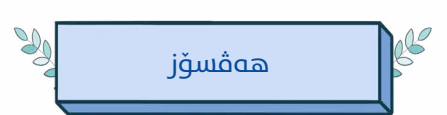
ئەز دشىم



من يا ھەمى



ئەز



4. ژبۇ بدوماھىكىئىنانا چالاکىيا و يەكتە، ديار بکە کو ئەفئىن خوارى دىبىت ھارىکار بن بۇ راھىنانە و ئافاكرنا خوراگرييا:

• خۇداناپاش ژ ھىزکرنا نەرتىنى. دەمەت تىشەكتە نەباش چىدىبىت، ھەلو بەدە نەبىتىن ھىزىن خۇ ب نەرتىيان بکە، بەلكو پىكۆلەت بکە نەرتىيان بىنى داکو بەرەف پىش بچى.

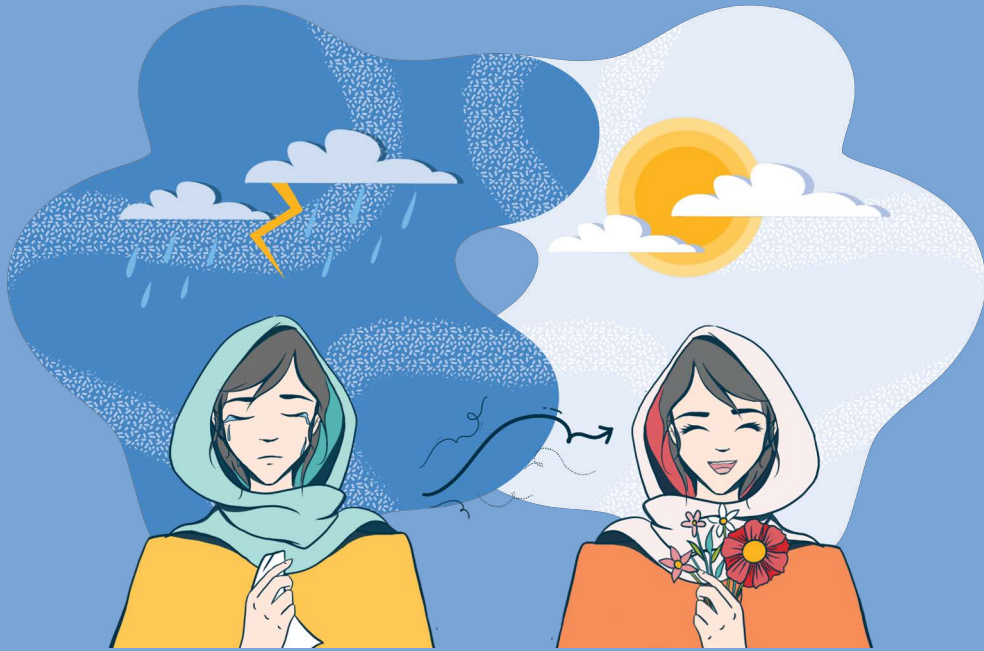
• ژ نەسەرکەفتىن نەرتىسە. دەمەت دگەھىپە پىرۆژەكتە يان کارەكتە باش کو تو گەلەك تىشان لسەر نزانى، چەختە نەرتىنە لسەر ترىپىن خۇ بکە سەبارەت کا تو دشىنە كارىن نوى برىقه بىەمى يان نە، بەلكو جەختە لسەر شىانىن ھندەت بکە کو چ نەمايە دىت سەرەدەرىت دگەل كارى خۇ يەت نوى كەمى يان رۆلەت خۇ يەت نوى بشيوەكتە باش. ئەف چەندە دىت ھارىكارىيا تە كەت د ئافاكرنا خوراگرييا خۇ و دىت دەلپىن سەرکەفتە تە زىدە كەت.

ژىدەرەن دى يىن ب مفا بۇ ئاسانكاران بۇ بەرھەفكرن بۇ يەكتە:

• ھارىكارىيا دەستپىكى يا دەروونى - PFA

په ۲

هزرکړنا تهرینې و بیهن فرههینې و
گونجاندن دگهل گوهورینې و
رژدبوون و هاندان



چالاکىيا : پيشکيشکرنا يهکت

دهم: 0 خۆلەک

کەرەستين پيئفمى: نينن

ئەنجامدانا چالاکىيا:

1. ئاسانکار دىت بختيارهاتنا بەشداربوويان كەن و دىت خۆ دەنە نياسين.
2. بەشداربوويى دىت خۆ دەنە نياسين (ئەگەر ئىكودوو نەياسن).
3. ئاسانکار دىت ريسايين گروپى شروقه كەت دگەل ئارمانجين روينشتنت:

ئارمانجين روينشتنت

- تىگەهشتا كارتىكرنا ھزرين نەرينى ئەوين دىت كارتىكرنت لسەر وئەيىت خۇيى و ھاندانا خۇيى بكن.
- راھيئانكرن لسەر چەسپاندنا ھزرين نەرينى ل شوينا ھزرين نەرينى د ھەلوپستين قورس دا.
- پيناسەكرنا كارامەيىن گونجاندن دگەل گوھورينى بشيوەيەكت كارىگەر.
- پيشئىخستنا كارامەيىن رۇدبوون و ھاندانى.
- پيشئىخستنا كارامەيىن بيھن فرەھيىت.

ريسايين گروپى

- نەيىنى (ئەو تىشتى د گروپى دا روو دەدەت دىت د گروپى دا مينيىت)
- ريزگرتنا بۇجووئىن ئىكودوو
- گوھداريكرنا كارىگەر (خۇدانەپاش ژ برينا ئاخفتين كەسيىن دىت)
- خۇدانەپاش ژ بابەتتەن لاوھكى
- گرتنا كاركرنا ھەممى ئاميرين ئەلكترونى (وھكى مۇبايلى)
- دوپربوونا جەستەيى و پىرابووئىن دىت يىن تايەت ب خۇ پاراستن ژ كۆفید ۱۹:
- أ. پاپەندبوون ب دوپراتييا ب كۆم
- ب. بەركنا ماسكان دماوت روينشتنان دا
- ج. بكارئيئانا تافيركەرين بەردەست دماوت روينشتنان دا
- د. ئەگەر كەسەك ھەست ب بلندبوونا پلنن گەرماتىيە كەت د لەشئ خۇ دا يان ھەست ب نەخۇشيەت كر، پيئفمىيە تامادەبوونا خۇ بۇ روينشتنان پاش بيخيت ھەتا رەوشا وى باش لىت دەيت.
- بابەتتەن گرتدايى ب ئاستەنگين سر ب پروژين ريكين ژبارت پيئفمىيە بەيئە گەنگەشەكرن دگەل كارەندين بەرنامەت ريكين ژبارت.
- سەبارەت روينشتنتىن كو دىت بشيوەت ژ دوپر قە ھيئە ئەنجامدان، بزفرە بۇرئەبەرت رينمايىن. ريكخراوا IOM ل عيراقەت بۇ پيشكيشكرنا خزمەتتەن ساخلامىيا دەرروونى و پشتەفانىيا دەرروونى با جفاكى بشيوەيەكت ژ دوپر قە.

پلاندانەرت چالاکىيان د قىت يەكت دا:

چالاکى	ئارمانجان
كارتيكرنا ھزرين نەرينى	تىگەهشتا كارتىكرين خراب يىن ھزرين نەرينى
پيناسەكرنا ھزر و ھەلوپستين نەرينى	ئاھاكرنا ھەلوپستەكت نەرينى
گوھورينا ھزرين نەرينى بۇ نەرينى	پيشئىخستنا ھزرين نەرينى يىن پىگوھۇر
راھيئانكرن لسەر ھەبوونا رەفتارەكأ نەرينى	فيربوونا شيرەتتەن كرادارى لدۇر چاوانيا ھەبوونا ھەلوپستەكت نەرينى
گونجاندن دگەل گوھورينى	فيربوونا تىگەھت سەرەكى يىن گونجاندن دگەل گوھورينى
رۇدبوون و ھاندانا خۇيى	تىگەهشتا تىگەھين رۇدبوون و كارامەيىن ھاندانا خۇيى
ھاندەريىن ھاندانا خۇيى	نياسينا ھاندەريىن سەرەكى و دەرەكى
ئاھاكرنا بيھن فرەھيىت	پىكئيئانا كارامەيىيا بۇ ئاھاكرنا بيھن فرەھيىت

هزرکرنا نهرینی

تیبینی بۇ ئاسانکاری: بیژە بەشداربوویان کوئەف بەشە ژ چالاکی و جەخت لاسەر فیربوونا چاوانیا ئافا کرنا هزر و رەفتارین نهرینی و پاراستنا وان دکەت

چالاکییا ۲: کارتیکرنا هزرین نهرینی

دەم: ۲۰ خۆلەک

کەرەستین پیتفی: فلیپ چارت، پینووسین ماجیک،

ئەنجامدانا چالاکی:

۱. پرسیارا بەشداربوویان بکە لاسەر رامانا هزرین نهرینی دویف بۆچوونا وان و نموونهیان پیشکیش بکە.

تیبینی بۇ ئاسانکاری: ئەئین خوارت نموونه لاسەر هزرین نهرینی. بەرسف و نموونهیان کۆم بکە ژ بەشداربوویان بەری بەین بەشداریکرن

- “نەز ب کیز چ تستان ناھیم.”
- “کار گەلەکە، من دەم بۇ خۆ ئیکجار نینە.”
- “من حەزا ئەنجامدانا چ تستان نینە.”
- “هەر تئشەکت دەورو بەری من چیدیت ئەز حەز ژت ناکەم.”
- “نەز دت هەمی دەمان نەیت سەرکەفتی یم.”

۲. پشتی کۆمکرنا هزرین نهرینی، ئاسانکار دت ئەقان پرسیاران ئاراستە کەت ودت دەلیفت دەتە گەنگەشەکرنت:

- ئەرت هەستت تە چییە ئەگەر تو پت دۆرپچ کری پی ب کەسین کو هەمی دەمان ب فت ریکت هزر دکەن؟
- ئەرت بۆچوونا تە چییە لاسەر فان هزران لاسەر خۆ و کەسین دی؟
- ئەرت چاوا ب هزران تە هزرین نهرینی یان ئاخذتتا خۆپی ی نهرینی دیبت کارتیکرنت لاسەر دەستکەفتی و بەرەم ئینانا تە بکەت د کاری دا؟

تیبینی بۇ ئاسانکاری: بەرسفان ژ بەشداربوویان کۆم بکە.

۳. بەردەوامیبت بدە شۆفەکرنت بریکا بکارئینانا پیزانینت خوارت:

هزرین نهرینی بت ئومیدن. و دیبت وورەبەریا تاکەکەسی گران بکەن.

هزرین نهرینی فەگرن. بووراندنا دەمی دگەل کەسین خودان هزرین نهرینی بشیوکت بەردەوام دیبت ب نهرینی کارتیکرنت بکەن لاسەر هەست و هزرین مروفی.

د شیان دایە کو هزرین نهرینی هەروەسان دیتنا مروفی بەرتەنگ بکەن و جەخت زیدە بکەن لاسەر شکەستن و رەشینی ل شوینا سەرکەفتنت یان پیشکەفتن د کاری دا.



تیبینی بۇ ئاسانکاری: دیار بکە کو دەمت کەسەک تووشی ئاریشن گریدایی ب کاری فە دیبت، دیبت هزر و هەستین نهرینی کارتیکرنت لاسەر بەرەمتینانا تاکەکەسی بکەن، و هاندان و رۆبونا تیمی کیم بکەن. دیسان دیبت کارتیکرنت لاسەر هەفکار و فەرمانبەرین دگەل کار دکەن بەینە کرن.

نموونه: دەمت زیدە رادت هزر دکە لاسەر تشتین کو پیتفی لاسەر تە بکە د رۆژت دا و بتت جەخت لاسەر کیمیا دەمی و وزە ل دەف خۆ بکە، دیبت تۆزەمتیبت بیینی دەستیکرن ب ئەرکین خۆ ژبەرکو دت هەست کە تویت گریدایی ژبەر فشارت و چاوا لیستا ئەرکان وەسان درژ لبت هاتیبە.

۴. دیار بکە کو د چالاکیا بەیت دا دت بەشداربووی فیر بنە چاوانیا خوداناپاش ژ هزرکرنا نهرینی بریکا جەختکر لاسەر هزرکرنا نهرینی ل شوینا هەندت، کو دیبت هاریکاریا تە بکەت بۆ ریفەبرنا ئاریشن د کاری دا و ل مال.

چالاکیا ۳: پشکیشکرنا هزر و ههلویستین نهرینی

دهم: ۱۰ خۆلهک

کهرهستین پیتفتی: فلیپ چارت، پینووسین (ماجیک)

نهجامدانان چالاکیا:

۱. چالاکیت دهستیپکه ب گۆتئا: "نوکه پشتی کو بو مه هزرهک پهیدا بووی لسهر هزرین نهرینی و کارتیکرنا وان، دت جهختی کهین لسهر ههبوونا هزر و ههلویستین نهرینی. لسهر کارت ته و جهت کارت ته ب ههمی هه."

۲. پرسپارین خوارت ژ بهشداربوویان بکه بو دهستیپکرنا گهنگهشهکرنی:

- نهرت رامانا ههلویست و هزرین نهرینی چیه ب هزرا ته؟
- نهرت دت چاوا ههلویست و هزرین نهرینی کارتیکرنی لسهر بهرهههئینانا ته د کاری دا کهن؟

۳. بهرسفان کۆم بکه و دویفچوونا نهفین خوارت بکه:

د شیان دایه کو هزر و ههلویستین نهرینی بشیوهیهکت نهرینی کارتیکرنی لسهر ژینا ته بکهن و هاریکاربا ته بکهن لسهر ئافاکرنا کارامهیین دۆم درت. هزرکرنا نهرینی ههستی ته ب دهرههتان بهرفرهه بکهت و میشکت ته ههدهت، نهفه ژ ریکت ددهته نه کو کارامهیین نوی باشتر لک بکهی و فیر بیج و ئافاکرنا خالین هیزت بین بهادار بو چندی بوارین ژبان.

- هزرکرنا نهرینی هاندان و رژبوون و ئومیدی ب هیز دکهت.
- کهسائین خودان رهفتارا نهرینی د کاری دا ئاستین بهرتر بین بهشداریکرنی دیار کریه. ئو دشین نهرکتین خو بشیوهیهکت باشتر و ب پشکیشکرناکه باش ریک بیخن.
- کهسائین خودان رهفتارا نهرینی کیمتر تووشی ماندیوونتی دین یان بهشداریکرن د رهفتارین کو دبنه نهگهرت نهجامین بهروفازن کو دبیته نهگهرت گیربوونا پیشکهفتن د کاری دا.

۴. چالاکیت ب دومهیک بینه بریکا دیارکرنا کو چالاکیا بهیت دت گهنگهشت کهت کا دت چاوا شین هزرین نهرینی بگوهورین و کهینه هزرین نهرینی. نهفه کارامیهکا سهرهکیه بهشداربووی دشین د ژینا خو یا رۆژانه دا بکاریین و ل مال و ل کاری و د ههلویستین دی دا.



چالاکييا ۴: گوهورينا هرزين نهريني بو نهريني

دهم: ۲۰ خولهک

کهرهستين پيئتفي: فليپ چارت، پيئووسين (ماجیک)

نهجامدانا چالاکييا:

۱. چالاکييا دهستپيکه و داخوازي ژ بهشاربوويان بکه ليستهکټ چيکهن بو هندهک ههلويستين قورس کو دبيت د کاري دا بهينه برسنگت وان.

تپيني بو ناسانکاري: ليستهکټ بدانه ب نمونان ژ بهشاربوويان د بهشت ((رويوان)) لسمر فليپ چارتي وهک ديارکري د خشتي خوارتي دا. تپيني بکه کو نمونهک لسمر هندتي يئ هاتييه دان د خشتي خوارتي دا.

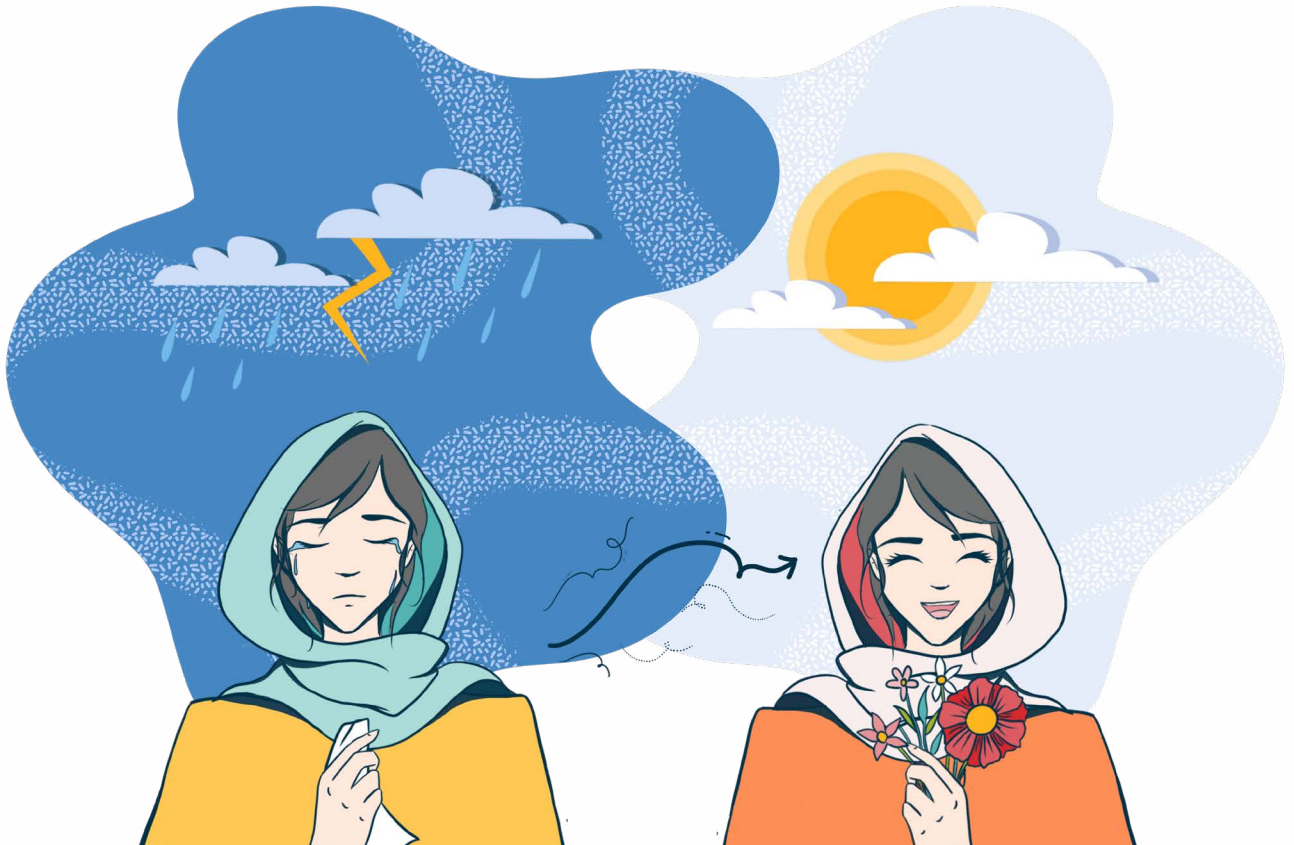
۲. داخوازي ژ بهشاربوويان بکه هر بکه لدور گهنگهشهکرنا هرزين نهريني نهريني دبيت گريدي ب ب رويدانان يان ههلويستين وان بهشارمي پت کري. گروپ دشتي گهنگهشا هر رويدانهکټ بتنت بکهت.

۳. پشتي دهستيشانکرنا هرزين نهريني، بهشاربوويان هان بده لسمر پيشتيخستا هر و نمونهيئ پيگوهور بو هرزين نهريني.

تپيني بو ناسانکاري: ديار بکه کو د شيانا خهکي دا هرزين نهريني بکار بين ل شوينا هرزين نهريني. رامانا قتي نهوه کو کسهک هرکرنا نهريني بکاردينيټ و ههلويستهکټ نهريني پت هه. ديار بکه کو تهگر مرؤف هر پت نهريني بيت لدهمت روي ب روي بوونا ناريشهکټ دت هارياريا بهشاربوويان کهت لسمر ههلسهنگاندنا ههلويستت زهحمت ب تاشکرايي و ديتنا چارهسريان بشيوهيهکټ ناسانت.

خشته دت لسمر فليپ چارتي هيتي وينهکيشان بو قتي چالاکييا:

هرزين نهريني بين پيگوهور	هرزين نهريني	رويدان
رهنگه من خهلهتپهک کريبت و رهنگه دت چارهسريهکټ بو وي چهندي بيئين.	چ پت نهقيت من خهلهتپهکا کري.	سهرؤکټ من يان ريشهبري من تهلهقونا من دکهت
نهز خو فاندني ناکهم سهبارت هندتي ههتا تهگر مه نيک و دوو ديت.	ريشهبري من حمز ژ من ناکهت.	
دبيت وي تشتهکټ نهريني ههبيت دا بو من بيژيت.		



چالاکیا 5: کارامهیی بۆ ئەنجامدانا وەرگرتنا هەلویستەکت ئەرینی

دەم: 10 خۆلەک

کەرەستین پیتقی: فلیپ چارت، پینووسین ماجیک، نامیلکا
"شیرەتین کرداری لڤور پاراستنا هەلویستەکت ئەرینی"

ئەنجامدانا چالاکیت:

1. چالاکیت دەستپێکە ب گۆتتا کو هزرکنا ئەرینی ئیکە ژ چەندین لایەتین کو دبیت هاریکاریا مروفتی بکن بۆ بدەستفەئینانا هەلویستەکت ئەرینی بشیوهیهکت گشتی.

2. نامیلکا "پاراستنا هەلویستەکت ئەرینی: شیرەتین کرداری" داہش بکە، کو دشیان دایە بهیتە بدەستفەئینان وەک نامیلکە دەهقیچت فی ریبەری، لفتیری.

تیبینی بۆ ئاسانکاری: ئاراستەکرنا بەشداربوویان بکە دماوت شیرەتان لڤور ئاڤاکرنا هەلویستەکت ئەرینی و پاراستنا وی، بەرسفا هەر پرسپارەکی بده کو دبیت بەشداربووی بکن، تیبینییا نموونین ل خواری ریزکری بکە.



رۆژت بشیوهیهکت ئەرینی دەست پت بکە

ئەو ریکا تو رۆژا خۆ پت دەست پت دکە ل سپیدت دبیت تیروانینا گشتی بۆ رۆژت هەمیت دەستپشان بکەت. ب ئەرینی هزر بکە دەمەت تو رۆژا خۆ دەست پت دکە بریکا بکارئینانا ئاخفتنا خۆپی یا ئەرینی، وەکی "ئەفرۆ دت رۆژەکا باش بیت" یان "ئەز دت ب کارەکت جوان رابم ئەفرۆ".

جەختت لاسر تشتین نوی بکە، هندی د بچویک بن

دبیت تو تووشی زەحمەتی و فشاران بی ب دریزیا رۆژت. دەمەت تووشی ئاستەنگەکت دبی جەختت لاسر ئەرینیان بکە، هندی د بچویک بن یان ئەکەیفخۆش.

نموونه: ئەگەر تە سەرکەفتن نەئینا د بجهئینانا ئارمانجا فرۆشپارتن خۆ بین تابەت ب ئەفرۆ، هزر بکە د وان مروفان ئەوین بۆ تە دەلیفە چێووی ببینی، و ئەو دەمەت تە دگەل هەڤکارین خۆ بووراندی د کاری دا، و بلا لیدوانەکا ئەرینی ژ سەرپەرشتت تە ل بیرا تە بیت و هەتا دوماهیکت.

تېببىي بۇ ئاسانكارى

دېت ھندەك بەشداربووي ليدوانان لسەر ھندەك بدەن و بېژن "باژېرت من د رەوشەكا نەباش دايە)) يان ((مە پېتھيپن خۇ يېن سەرەكى نېن". د فنى رەوشى دا تو دشىي:

- گوھى خۇ بدەيە ھەستين وان و دانپېدانى پىت بکەى.
- ئەوان ئاراستە بکەيە جەختىرىن لسەر ژېدەرېن بەردەست بۇ وان د دەمت نوکە دا (بىرقرە چالاكيا خۇراگىرىت ژ يەکا سەرەدەرېن دگەل سترىست).
- بېرا بەشداربوويان بېنە کو ئەو تىشتى دەپتە بەرسىنگىت وان دېت پىت دەمكى بېت.

شاشييان وەك دەليقەك بۇ فېر بوونى بەژمېرە

ئەجامدانان شاشييان كارەكت سىرۇشتىيە. ل شويانا جەختىرىن لسەر ھندەك كو تە شكەستىن د كارەكى دا ئينا، ھزر بکە د وى تىشتى تو دشىي ژىت فېر بېى ژ فنى سەر بۇرت. ديسان دەست ب ھزرىرن ب وان رېكان بکە كو دېت ھارىكاريا تە بکەن كو تو خۇ بدەيە پاش ژ ئەجامدانان ھەمان شاشى د پاشەرۇژىت دا. ئەف چەندە دى ھارىكارياىت كەت د ھەگواھاستان شاشييان بۇ وانەيىن مفا ژى وەرگرتى كو دى ھارىكاريا تە كەت لسەر رېفەبرنا تارىشان د پاشەرۇژىت دا.

ئاختىنا نەرىنى سەبارەت خۇ بۇ ئاقتىنا ئەرىنېر بھەگوھىزە

ھزرىن نەرىنى دەپتە گوھارتىن بۇ ھەستىن ناخۇبىي كو دىشېن تېگھىن نەرىنى يېن خۇ زېدە بکەن. گاڤا تو خۇ نەرىنى دېبى، راولەستە و ھزرىن وان يېن نەرىنى ب ھزرىن نەرىنى بگوھرىنە. بۇ نموونە، ل شويانا "ئەز د فنى مزارىت دا گەلەكىت خرابىم" ب "چ گاڤا ئەز پەرورەدە بېم، ئەز دىت گەلەك باشتر بىم" بگوھرە.

پاھىنانىت بکە لسەر ئاقتىنا نەرىنى لسەر خۇ

مروڤ، دىشېت د دوماھىكا پۇژا خۇ دا دگەل خۇ باخفېت. دەما تو بېچەك زەحمەتبان دكېشى، ئەقان تىشان بېنە بېرا خۇ:

- ئەو تىشتى تو نەبېژىيە كەسەكت دى بۇ خۇ نەبېژە.
- ژ بۇ خۇ باش و ھاندەر بە. پىت توند نەبە دگەل خۇ.
- تىشتىن كو تو د ژىيانا خۇ دا سۇپاسدارى ھزر بکە.
- بىرسگرېكىن خۇزىان ژ من دەردكەش، پارچەيەك ژ ژيانا پۇژانە يە.

نموونە: "من كارامەيېن باش ھەنە و ئەز دىشېم ب لەز فېر بېم"، "ئەم ھەمى ب ئاواپىت خۇ پىت تايپەت."

تېببىي بۇ ئاسانكارى: نموونان ھەلبېژىرە بۇ ئاقتىنا نەرىنى دگەل خۇ و دەستەواژىن ھاندەر كو دېت بھىنە بكارىنېان د چوارچۇقىت جەت تو لىت. نموونېن بەرت د گرىداپنە ب چوارچۇقىن دېرەكا عىراقى و كوردى.

تېببىي بۇ ئاسانكارى: تو دشىي نوکە داخوازىت ژ بەشداربوويان بکەى بەشدارىت ب وان دەستەواژان بکەن ئەوېن بكارىنېن بۇ ھاندانېت يان بۇ ئارامكرنا خۇ.

جەختى لسەر دەمت نوکە بکە

جەختىرىن لسەر دەمت نوکە رامانا وىت ئەوہ كو تو جەختى لسەر دەليقا نوکە دكەى. بۇ نموونە، دەمت تو گوھ ل ليدوانەكا نەرىنى دىي ژ سەرپەرشىت خۇ يان رېفەبەرتى خۇ، بىرسيارىت ژ خۇ بکە: "ئەرت ئەو چ تىشتى خرابە گەلەك كو د فنى دەليقت دا روو دەت" و خۇ بدە پاش ژ ھزرىرن ب وى تىشتى سەرپەرشىت تە گۆتى يان دى بېژىت پىشتى پىندچ خۇلەكان ژ نوکە. د دەمت نوکە دا بېنە ھندى د شىان دا بېت.

ل ھەڤال و راولىزكار و ھەڤكارىن نەرىنى بگەرە

دەمت تو تېكەلييا كەسېن خودان ئارمانچېن نەرىنى ھەين دكەى، دىت تە گەلەك دەليقە ھەين بۇ تاقىكرنا بۇچوونان و چىرۇكان و راسپاردېن نەرىنى و شىرەتېن ب مفا و كىردارى. ئەفە دىت كارىتېرىت كەت ب نەرىنى لسەر رىكا ھزرىرنا تە و رەفتار و ھەلوېستېن تە و دىت ھارىكار بېت ژ بۇ كىمكرنا ھەست ب فشارىت.

پىت فەكرى بە لسەر بېكەنىن

دەليقت بدە خۇ بۇ گىزىنېت يان كەنىنېت نەخاسمە د دەمتىن سەخت دا. ل رويدانېن بېكەنىنېت بگەرە د رويدانېن رۇژانە دا. دەمت تو بىشې بکەنى ل ژيانىت، رەنگە بىشېوہەك كىمتر ھەست ب فشارىت بکەى.

۳. **بۇ بدوماھىكىنانا بەشىت ھزرىرنا نەرىنى ژ يەكت،** داخوازىت ژ بەشداربوويان بکە بەشدارىت ب تىشتەكت بکەن ژ فنى روپىشتىت فېر بوويان يان كارامەيەكت كو وان بدەستفە ئينا كو دېت ھارىكاريا وان بکەت داکو بەرەف پىش بچن يان دىت مېنىتە ل بېرا وان.

گونجاندن دگهل گوهورینن

چالاکیا 1: گونجاندن دگهل گوهورینن

دەم: ۲۰ خۆلەک

کەرەستین پیتفی: ئامیره بۆ نیشاندانا فیدیوی، فلیپ چارت، پینووسین ماجیک، نامیلکا "گونجاندن دگهل گوهورینن: شیرەتین کرداری"

ئەنجامدانا چالاکیا:

1. ئەفت فیدیوی نیشان بەدە بۆ بەشداربوویان:

نەرمونیانی و گونجاندن دگهل گوهورینن



2. ژ بەشداران بیرسە کول سەر فیدیوی دەست ب گەنگەشت بەن:

- ئەرت هزرتن تە لەسەر فیدیویا تایبەت ب (گونجاندن دگهل گوهورینن) چنە؟
- ئەرت تە بەرھنەگاریا هەلویستین (کەسۆکی/گرتدای ب کاری فە) کریه کو یا پیتفی بوو لەسەر تە دگهل گوهورینان بگونجی؟ ئەگەر بەلەت، تو چاوا شیاپی وە بکە؟

تیبینی بۆ ئاسانکاری: دیار بکە کو ئەف جۆرە شاشیە، تووشبوون بۆ گوهورینان د جەت کاری یان د هەلویستین ژبانە بگشتی کارەکە ناھیتە دویرتختن. شیان لەسەر گونجاندن دگهل گوهورینان سۆز تە دەتە ب کارامەپیا خۆراگریا گرنگ بۆ گەشتن بۆ ئارمانجین جیاوا و ریشەبرنا ئەرکان و بەرپرسیارەتین رۆژانە. شیان لەسەر گونجاندن دگهل گوهورینن خۆراگریا تاکەکەسی و کارامەپین خۆ گونجاندنن پین کەسۆکی بەیز دتخت.

3. ژ بەشداربوویان ئەفتین خوارت پرسیار بکە:

- ئەرت چنە هەندەک پینگاڤین کرداری و بمفا ئەوین کو تو دشین وەرگری بۆ گونجاندن دگهل گوهورینان د ژبانا خۆ دا بەسەرکەفتیانە؟

تیبینی بۆ ئاسانکاری: بەسرفان کۆم بکە و بزفرە بۆ فیدیوی یا تە پشکیشکری پیشوخت.

۴. نامیلا "خۇگۇنجاندىن دگەل گۆھۆرىنى: شىرەتتىن كىدارى" بەشدارى بگە - تو دىشى بگەھىيە كۆپىيا چاپكىرى **لفىرىت** - و خالىن ژىرى بۇ بەشدارى بوويان دىار بگە. تىبىنى بگە كۆ ئەفە شىرەتن لدۆر چاوا دىشىن فىر بىنە چاوانىيا خۇگۇنجاندىن دگەل گۆھۆرىنى:



خۇراگرى

ژىركو تو خۇراگرى ھارى تە دگەت لىسر خۇ گۇنجاندىن ب ئاسانتر دگەل ھەلوپىستىن دەپنە گۆھۆرىن. بۇ نەمۇنە ھەفىرىت پارىيان و پەبالەك ژ شوىشەسى ھەلگىرە. دەمەت لىسر ھەفىرىت پارىيان دەھوسىنى، شىوت وى دگۆھۆرىت پىت كو سالۇخەتتىن وى بگۆھرن. ھەفىرىت پارىيان نەرمە (خۇراگرە) بۇ گۇنجاندىن دگەل گۆھۆرىننى روى دەن. ژلاپەكت دىفە، دەمەت لىسر پەبالەك ژ شوىشەسى دەھوسىنى دىپت كو بشكىت. دژيانىت دا ھەرەھەسان، دەمەت كەسەك خۇگۇنجاندىن دگەل ھەلوپىستىن دەپنە گۆھۆرىن دگەت و راستفەكرنا ھىزان و كىراران و دوىف ھەندە، د شىاننىن كەسى داپە كو سەرەدەرىپت بشىوہەكت كارىگەرتر دگەل ھەلوپىستىن دەپنە گۆھۆرىن بگەت.

نەمۇنە لىسر ھەندە: ژ ئەگەرىت پەتاپا كۆرۇنایىت، چەندىن مرۇف لىسر وان پىتفى بوو كو رىكىن خۇ پىن پەبوہەندىكرنى بگۆھرن و كارىت خۇ برىكا بكارىئاننا رىكىن كو پىشپەستىن لىسر تەكنەلوژىا دگەن بگەن. خۇراگرى، د شىت رەوشىت دا، دىپتە ئەكرن لىسر فىر بوونا چاوانىيا بكارىئاننا بەرنامەپىن فەر بۇ دەستپىكرن برىفەبرنا كاران ل مال بان پاراستن لىسر پەبوہەندىكرنان دگەل خىزان و ھەشالان.

زانخوزى

مرۇفنىن كو دىشىن خۇگۇنجاندىن بگەن زانخوزان. كەساننىن زانخوزا ھىز دگەن زاننىن پتر ھەبن سەبارەت بابەتەكت دەستپىشانكرى، و ئارىشىن جىاواز بدۆزىن بىرۆتەسەلى، و ئەو ھەرەھەسان ئاگەھدارن لىسر دىتتا چارەسەرىپن جىاواز. ئەفە دىت ھارى تە كەت لىسر و بەرىخۇداننا تىشان ژ تىروانىپىن جىاواز و دىتتا چارەسەرىپن كىدارتر.

جەختى بگە لىسر وانەپىن مفا ژىت وەرگرتى لدەمەت ئەنجامداننا شاشىيان

ل شوىنا ھىزمارتتا شاشىيان وەك شكەستەن، بەھزەمىرە دەلىفەپىن فىر بوونى پىن بەھادار. جەختى بگە لىسر تىشىت تو دىشى فىر بىت. پەرىوكرنا شىت تىروانىيا برۇستىسا كىدارى يا فىر بوونا خۇپى و كارامەپىن چارەسەرىكرنا تارىشان دەف تە بەپىز دگەت.

ئەندامەكتى كارىگەر بە د تىمەت كارى دا

لدەمەت روى ب روى بوونا ھەلوپىستەكت قورس د كارى دا، كەساننىن شىاننىن گۇنجاندىن ھەبن بەرەف ھەندەت ئە دچن كو كىمتر رەختى بگرن و ب لەز نىنن د ئاراستەكرنا تىلپن تۆھمەتباركرنىت دا و رادىن بچەختىكرنىت لىسر ئارىشا نوگە، و شىكارىن و راستفەكرنا پىشپەپىن تىمى دگەن و دوىف ھەندەت بۇ چارەكرنا ھەر ئارىشەكت، ئەندامىن چالاك ژ من ئەندامىن تىمى پىن دىتر داخواز دگەن بۇچوونىن خۇ بدەن و شىرەتتىن خۇ بۇ سەرەدەرىكرن بئەرىپىن دگەل ھەلوپىستەكت و دىتتا چارەسەرىپت كو بۇ ھەر كەسەكتى بگىر بەپىت تىمى دا.

كەسىن كو دىشىن خۇگۇنجاندىن بگەن ژىرىنە ژئالىپت ھەست و سۆزان ئە

كەسىن شىان لىسر خۇگۇنجاندىن ھەبن شىانەكا پترا ھەبى لىسر گرىگىدانىت. ئەو ھانداننىت لىسر ھەقسۆزى و رىزگرىتا كەسىن دى دگەن، ھەتا ئەوون دىپت وان بۇچوونىن جىاواز ھەبن.

ئەوان ھەرەھەسان ھىشارىيا خۇپى يا ھەبى سەبارەت رىكىن خۇگۇنجاندىن پىن ئەرىپى ئەوونىن كو وان ھەبن و ئەوونىن كو ھارى وان دگەن د سەرەدەرىكرن دگەل فىشانان بشىوہەكت ئەرىپى و كارىگەر.

تىبىنى بۇ ئاسانكارى: تىشكىت پىخە بۇ بەشدارى بوويان لىسر ھەندەت كو تىگەھەكت شاش و بەرىبەلاف پىت ھەبى و ئەو ژى ئەوہ كو مرۇف ھىز دگەن كو "شىان لىسر خۇگۇنجاندىن" دىپت رامانا وىت ئەفە بىت "ئەكپىشان" بان بىشىت خۇ گۇنجاندىن و "چافەرىكرن" ھەتا ھەلوپىستەكت خراب پدوماھەپىك بەپىت. بىرا بەشدارى بوويان بىنە كو ئەفە د شىان داپە كو چارە بىت د ھەلوپىستىن دەستپىشانكرى دا كو بزەھمەتە سەرەدەرىكرن دگەل بەپىتە كرن، بەلىت نە رىساپە، وەك ھاتپە دىاركرن د شىت چالاكىت دا.

رژدبوون و هاندان

چالاکي ٧: رژدبوون و هاندانا خويي

دهم: ١٥ خۆلەک

کەرەستين پيژمە: فليپ چارت، پينووسين ماجيک، ناميلکا
"شيرەتەين کرداري بۆ باشتەرکنا کارامەيەين رژدبوونە"

ئەنجامدانا چالاکي:

١. ئەفەين خوارت ژ بەشداربوويان بېرسە بۆ دەستپيکنا گەنگەشت:

- ب هزرا تە رامانا زاراڤتەين "رژدبوون" و "هاندانا خويي" چيە؟
- چاوا ب هزرا ئەو گرڤداينە ب ئیکودووڤه؟

تېيینی بۆ ئاسانکاری: ئەوان لیدوانان بنفیسە ئەوین کو بەشداربوويان بەشداري دکەن، پتر شروڤە بکە بریکا بکارئینانا پیزانينين خوارت

رژدبوون

رژدبوون رەنجت بەردەوامە بۆ بھئینانا ئارمانجت يان ئەرکەکت،
سەرەراي هەر ئاستەنگەکت دەیتە د ریکا تە دا.

هاندانا خويي

هاندانا خويي پرۆسيسا تايبەتە بەدەستپيکنا و ئاراستەکرن و
پاراستنا رەفتارين دەیتە ئاراستەکرن بەرەف ئارمانجت، ئەف چەندە
دەت وە لئە کەت رەفتار ت بکەي و کار بکەي پخەمەت بھئینانا
ئارمانجەکت.

تېيینی بۆ ئاسانکاری: ديار بکە کو ئەف پیناسە و کارامەيەين هاندانا خويي و رژدبوون دگەل ئیک بريڤە دچن و پشتبەستنت دکەن لاسر ئیکودوو.

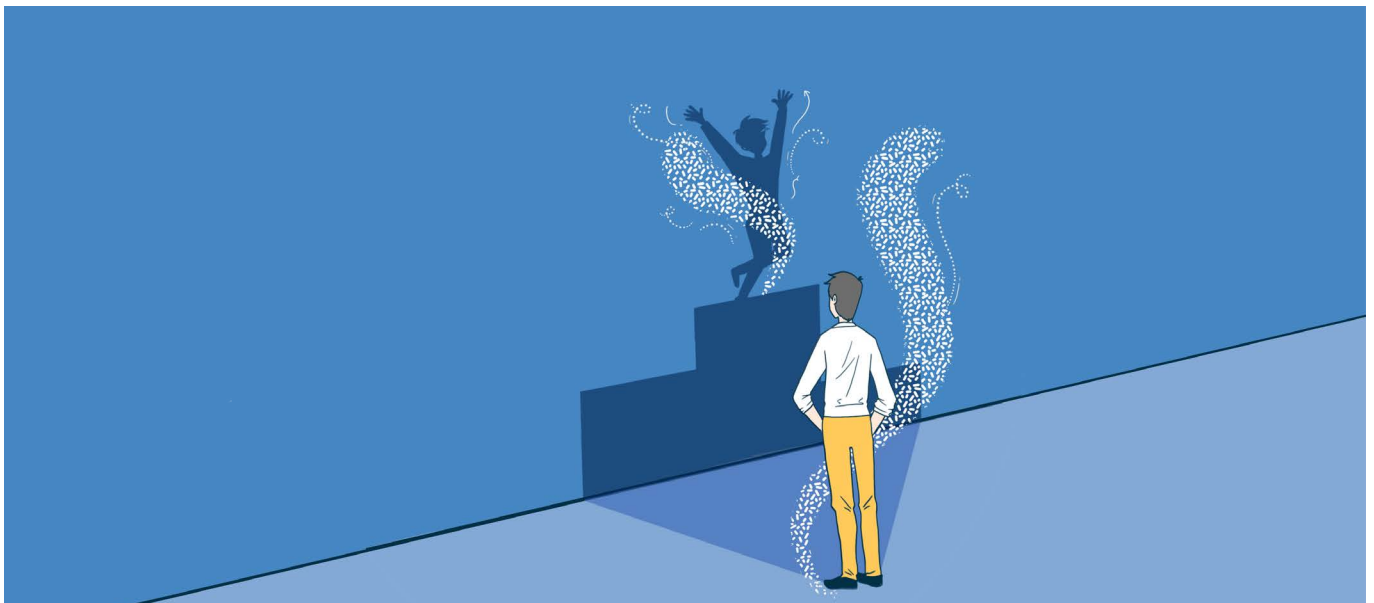
- تو نەشيني بسەرکەفتي د ئەرکەکت دا بيی کو هەست بەاندان ت بکەي بۆ بھئینانا ئارمانجت پئاستت سەرەکت.
- تە پيژمە يان هەب ب هاندانا خويي و رژدبوون ت بۆ گەهشتن بۆ ئارمانجا خوي يا تە هيفي لاسر هەب.
- چالاکيا بەیت دەت هاري تە دکەت لاسر پيشنخستنا ئەفان کارامەيەين.

٢. پرسيار ژ بەشداربوويان بکە، بۆچي ب هزرا وان يا گرنگە کو مرۆڤ کارامەيەين رژدبوون و هاندانا خويي د کاري دا هەبيت و ئەنجام بەت؟

- لیدوانين کو بەشداربووي بەشداري دکەن بنفیسە و وان هان بەدە لاسر پيشنخستنا نمونان ژ سەربۆرين بەرت.

٣. ناميلکا "شيرت بۆ باشتەرکنا کارامەيەين رژدبوونە" بەشدار بکە و خالين جياواز گەنگەشە بکە. تو دشيني ناميلکا پەيوەنديدرا لشيرت بيینی.

تېيینی بۆ ئاسانکاری: پشتي گەنگەشەکنا کارامەيەين رژدبوونە، ديار بکە بۆ بەشداربوويان ئەو دەت فيري کارامەيەين جياواز بن کو دەين بکاربينن بۆ
هاندانا خوي و پاراستن لاسر هاندەري د بەکەيا بەیت دا.



چالاکى ۸: ھاندەرىن ھاندانا خۇيى

دەم: 15 خۇلەك

كەرەستىن پېتقى: فېلىپ چارت، پېنووسىن ماجىك، نامىلكا
“ھاندانا خۇيى: شىرەتىن كىردارى”

ئەنجامدانا چالاکىت:

۱. داخوازىيا دوو خۇبەخشان بکە. ھەر ئىك ژ وان دىت سىنارىوويىن خوارىت خۇبىت:

سىنارىو ۲

سوعاد كار دكەت ژبەركو ھەز ژ كارپخۇ دكەت. رەزامەندىيەكا مەزەن
بەستقە دئىنېت و دەستكەفتىيا خۇيى د كارىت خۇ دا.

سىنارىو ۱

مەروان كار دكەت ژبەركو نەچارە داكو پىسولېن خۇ بەدەت و خوارىت
بۇ خۇ و خۇزانا خۇ دابېن بکەت. نەيىت رازىيە د كارىت خۇ دا و دەلېقە
نېنە بۇ پلەبەرزبوونى.

راستقەكرن بۇ بەشداربوويان ئەوئىن نەشئىن بخۇبىنن يان بنقىس:

د شىانئىن ئاسانكارىت دايە سىنارىويا بخۇبىت بۇ بەشداربوويان و بەردەوماى بەدەتە چالاکىت.



۲. ئەقلىن خوارىت ژ بەشداربوويان بېرسە بۇ دەستېكىرن گەنگەشەكرنا:

ئەرت چ مەروان و سوعادت ھان ددەت لاسەر كارى؟

بەرسفان كۆم بگە و بەردەوام بە سەر شروڤەكرنەت بريك بكارئىنانا پىزانىن خوارىت: لادەمت ھزركرن د ھاندانا خۇبى دا، يا گرنگە كو تىبگەھى چ تىشتە تە ھان ددەت لاسەر ئەنجامدانا تىشتان. دوو جۇرىن سەرەكى ژ ھاندەران يىن ھەين:

المحفزات الخارجية

ئەنجامدانا ئەركى بۇ گەھشتن بۇ پاداشتا دەرەكى. دىبىت پارە بخۆڤە بگرىت يان دەستەھلات يان نرخذانن ژلاپەت كەسەن دى.
مەروان پالدەرەكت دەرەكى ھەپە د سىنارىويا سەرى دا، بەلت سوعاد پالدەرەكا سەرەكى يا ھەى.

ھاندەرىن سەرەكى

ئەنجامدانا ئەركى بۇ داپىنكرنا پىتھىن دەروونى يىن دەستىشانكرى - ھاندەرىن سەرەكى بخۆڤە دگرن خۇشى برن، و گرنگىدان ب تىشتىن كو مروڤ ئەنجام ددەت، و بھتىنانا ئارمانجىن ژيانەت يىن كەسۆكى و ئاستەنگىن كەسۆكى.

بتر ديار بگە بريك بكارئىنانا پىزانىن خوارىت:

لۇژىكپە كو ھەفسەنگى ل دەف تە ھەبىت دناڤەرا ھاندەرىن دەرەكى و سەرەكى. پىتھىپە لاسەر پترىيا مروڤان كار بگەن بۇ بدەستەئىنانا پارا. و دگەل ھندەت، د ھەمان دەم دا، پىتھىپە لاسەر وان بىنن كو كارىت وان پەت رۇزانە جەت رازىبونىپە لاسەر ئاستەت دەروونى خۇشە و ھەستەت رەزامەندىت ددەتە وان.

۳. بەردەوام بە ب پىسركنا بەشداربوويان ئەقلىن خوارىت:

كىزان باشتە د بۇچوونا تە دا:

1. ھەبوونا ھاندەرىن دەرەكى بىنەت؟
2. ھەبوونا ھاندەرىن سەرەكى بىنەت؟
3. ھەبوونا تىكەلمەك ژ ھەردوو ھاندەران؟

تېپىن بۇ ئاسانكارى: نامىلكا "ھاندانا خۇبى: شىرەتىن كىردارى" دابەش بگە و كارامەپى و شىرەتىن جىاواز بۇ بەشداربوويان شروڤە بگە. دىبىت بگەھىپە نامىلكەت لڤىرت.

ئارمانجان



ئاڧاكرنا بېھن فرەھيىت

چالاكى ۹: ئاڧاكرنا بېھن فرەھيىت

دەم: 15 خۆلەك

كەرەستىن پىتھى: فلىپ چارت، پىنووسىن ماجىك، نامىلكا "ئاڧاكرنا بېھن فرەھيىت. شىرەتېن كىردارى بۇ ھارىكارىيا تە داكو بىيە بېھن فرەھتەر"

ئەنجامدانا چالاكىت:

1. ئەقېن خوارىت ژ بەشداربوويان بېرسە بۇ دەستپىكرنا گەنگەشت:

- ئەرت تو دىشپى بەشدارىت بىكە ب ھەلوپىستەكت تو تووش بوويىت كو نەبوونا بېھن فرەھيىت لدەف تە بوويە ئەگەرت خراب بوونا تىشتان؟
- ئەرت بىرا تە ب دەمەكى دەھت كو بېھن فرەھبوونا تە ھارىكارى كر كو تە ب كارىگەرى سەرەدەرى دگەل ناكۆكى د كارى دا بىكە؟
- چاوا ب ھىزا تە كو مرؤف دىشپت ب ھىزكرنا كارامەيىن بېھن فرەھيىت لدەف خۆ بىند بىكەن؟
- بۇچى ب ھىزا تە "بېھن فرەھى" كارامەيىكە گىرنگە و پىتھىيە بەھتە پىشئىخستىن؟

تېپىنى بۇ ئاسانكارى: ھاندانا بەشداربوويان بدە لسەر بەرسۇدانا پىرسىارن سەرى و بەرسۇقن وانا بنقىسە.

2. نامىلكا "ئاڧاكرنا بېھن فرەھيىت: شىرەتېن كىردارى بۇ ھارىكارىيا تە داكو بېھن فرەھتەر لىت بەھى" دابەش بىكە و شىرەتېن جىاواز شىرؤفە بىكە. دىبىت تو نامىلكا پەيوەندىدار د ھەقىچىت دا لىقېرىت بىيىنى.

دەلىلشەكت وەرگە دا بېھنا خۆ بدەى و ھەناسىت بىكەى

د ھەلوپىستەكت دا دەمىت دەستپىدكەى ھەستى بۇدەستدانا بېھن فرەھيىت بىكەى يان ھەست ب ماندىبوونىت بىكەى ھەناسەكا كوېر وەرگە چەندىن چاران. وەرگرتنا ھەناسىن كوېر دىت ھارى تە كەت لسەر ھەستكرن ب ئارامىت و ھىزكرن ب رىكىن ئەرىنى بۇ لسەرەدەرىكرن دگەل ھەلوپىستەكت دەستنىشانكرى.

بىت تىگەھشتى بە بۇ سنۆرىن خۆ

لدەمىت روى ب روى بوونا ھەلوپىستىن كو وە ل تە دكەن ھەست بىكىمىيا بېھن فرەھيىت يان فشارا يان ماندىبوونىت بىكەى، پىرسىار ژ خۆ بىكە:

"ئەرت ئەز دىشېم كونترۆلىت بەھلوپىستىت نوكە بىكەم؟ ئەگەر نەوسا بىت، ئەرت چىيە ئەوت دىبىت ئەز كونترۆلىت پىت بىكەم د قىت دەلىلشەكت دا؟"

بۇ نموونە، دەمىت تو دەھىيە دانان لسەر سالۆخەتپىيا چاھەرپىكرنىت لسەر مۇبىلىت يان دەمىت تو خۆ ل پەيوەندىيەكا تەلەفۇنى يا گىرنگ دگرى، دىبىت تو ھەست ب ئەئارامىت بىكەى يان ب نەبوونا بېھن فرەھيىت يان دوودلىت، ئەف ھەلوپىستە گەفان ل ژيانىت ناكەن، ئەفچا سەرەراى ھندىت كو نە د خۇش بەلىت د شىان داىە بەھتە بەرگىكرن. فىر بىە چاوانىيا نىاسىنا ھەست ب نەخۇشپىت و پەسەندكرنا وى دىبىت ب ئاسانتر لىت بىكەت كو تو سەرەدەرىت دگەل ھەلوپىستىن قورس بىكەى چ د كارى دا بىت يان ل مال.

راھىنانىت بىكە لسەر بېھن فرەھيىت

ئەنجامدانا بەردەوام دىيىتە ئەگەرت ماستەركىرنىت. ژيانا رۇژانە دىت بىگۇمان چەندىن دەلىلشە بۇ تە دابىن كەت بۇ ئەنجامدانا شىانانە لسەر بېھن فرەھيىت، بەلىت ئەگەر تە پىتر بىقېت ژ جەختكرنىت و كونترۆلىت لدەمىت ئەنجامدانا كارامەيىيا بېھن فرەھيىت، تو دىشپى كو ھندەك ژ شان تىشتان ھەول بدەى:

- يارىيەكت بىكە پىويستى ب بېھن فرەھيىت ھەبىت داكو دگەل خىزانىت يان ھەئالان ئەنجام بدەى.
- رىت نەدە خۆ بەرىخۆ بدەى مۇبىلا خۆ دماوت چاھەرپىكرنا ژئانان يان ئەگەر تە ھندەك وەختت ئالا ھەبىت بەردەستىت خۆ.
- دەستپىكە ب ھندەك كاران وەك بىستانكارى. دىبىت كو چاقدىرپىكرنا رووكان و تو بىيىنى كو گەش دىبىت ھارى تە بىكەت پىر يىت بېھن فرەھى بى.
- ئەف ھەمى پىرابوونىن ھەنئ پىدھى ب بىنفرەھى ھەمى و د شىان داىە ھارىكارىيا تە بىكەن بۇ فىر بوونا قىت كارامەپىت.

دهمەت چاڤەر ئىكرنەت بشىۋەپەكت بەرھەمھەپنەر تۇمى بىكە

د چەندىن ھەلوپىستىن كۆ بېھن فرەھىت دخوازان، ب سادەپى پىتقىپە كو تو خۇ بگرى، و نمونان لسەر ھندەت نەچار بوون بۇ چاڤەر ئىكرنەت د سرا درىژ د دوكانەت دا يان ئەنجامدانا گەشتەكا كارى يا درىژ. ل شويىنا كو تو ب فشار بى و مژوبىل ب دەمەت ئەوت دبوورىنى د چاڤەر ئىكرنەت دا، تو دشىت ئەفى دەمەت بشىۋەپەكت بەرھەمھەپنەر تۇمى بىكە. بۇ نمونە، بلا پەرتۇكەك گەل تە بىت بۇ خواندنەت يان دەمژەپىرەن گۆھان گەل خۇ بىنە داكو گۆھدار بىيا تىشتەكى بىكە، يان ئەنجامدانا پەبوەندىن باشىخستى يان ئەنجامدانا تىشتىن دىتر د لىستا ئەركىن تە دماوت چاڤەر ئىكرنەت دا.

مفاين كو تو كەسەكت بېھن فرەھ. بى د كارى دا:

- لەوانىە كو تو بەھىپە بەرچاف وەك كەسەكت ئارام، و ھەقالخۇش.
- دت تە شىان ھەب لسەر چەختكرنەت بشىۋەپەكت باشتەر لسەر ئارمانجىن درىژ خاپەن.
- دت كىمتر تووشى نەوباتىن تۆرەبوونى بى.
- دت دەف تە دەلفە ھەبىت بۇ فېر بوونا تىشتىن نوى ل شويىنا خۇرادەستكرنەت ژ ئەگەر ت دوماھىك ئىنانا بېھن فرەھىت.
- دت بىپە كەسەكت پتر خۇراگر و كارىگەر د خۇ گونجاندىن دگەل فشاران و ئاستەنگەت جىواز د كارى دا و ل مال.



پهڪا ۳

ڪارامه ڀين ڪارٽ ب ڪوٺم و
چاره سهرييا ناکوڪيان



چالاکى ۱: پيشکيشکرنا يهکت

دهم: 5 خۆلەک

کەرەستين پيئىقى: نينه.

ئەنجامدانا چالاکيىت:

۱. ئاسانکار دىت بختيرھاتنا بەشداربوويان کەن و خۆ دەنە نياسين.

۲. بەشداربوويى دىت خۆ دەنە نياسين (ئەگەر ئىکودوو نەنياسن)

۳. ئاسانکار دىت ريسايين گروپى و ئارمانجىن روينشتىت شروڧە کەن:

ئارمانجىن روينشتىت

- زانينا گرنگىيا كارت ب كۆم يىت كاريگەر
- دەستىشانكرنا كارامەيىن پيئىقى بۆ پاراستنا كارت ب كۆم يىت كاريگەر.
- فئىربوونا كارامەيىن كىردارى بۆ چارەكرنا ناكۆكيان

ريسايين گروپى

- نەينى (ئەو تىشتىت د گروپى دا روو دەت دىت د گروپى دا مينيت)
- ريزگرتنا بۆجوونىن ئىكودوو
- گوھداريكرنا كاريگەر (خۆدانەپاش ژ برينا ئاخفتين كەسین دىت)
- خۆدانەپاش ژ بابەتین لاوەكى
- گرتنا كاركىرنا ھەمى ئاميرىن ئەلكترونى (وەكى مۇبایلى)
- دوپربوونا جەستەيى و پىرابوونىن دىت يىن تايبەت ب خۆ پاراستن ژ كۆفید ۱۹
- ا. پاپەندبوون ب دوپراتييا ب كۆم
- ب. بەركىرنا ماسكان دماوت روينشتان دا
- ج. بكارتىنانا تافىركەرىن بەردەست دماوت روينشتان دا
- د. ئەگەر كەسەك ھەست ب بلندبوونا پلن گەرمايىت بيت د لەشت خۆ دا يان ھەست ب نەخوشىت كر، پيئىقىيە ئامادەبوونا خۆ بۆ روينشتان پاش بىخىت ھەتا رەوشا وى پاش لىت دەپت.
- بابەتین كرىدايى ب ئاستەنگىن سەر ب پروژىن رىكىن ژ يارىت پيئىقىيە بەينە گەنگەشەكرن دگەل كارمەندىن بەرنامىت رىكىن ژ يارىت.
- سەبارەت روينشتىن كۆ دىت بشىوت ژ دوپر ئە ھەينە ئەنجامدان، بىزفەرە بۆ رىبەرىت رىنمايىن. [رىكخراوا IOM ل. عىراقەت بۆ پيشکيشکرنا خزمەتتىن ساخلامىيا دەروونى و پىشتەئانبا دەروونى يا چالاکى بشىوئەيەكت ژ دوپر قە.](#)

پلاندانەرت چالاکييان دىت يەكت د:

چالاکى	ئارمانج
پىناسەكرنا كارت ب كۆم	زانينا گرنگىيا كارت ب كۆم
سالۆخەتتىن كارت ب كۆم يىت كاريگەر	زانينا سالۆخەتتىن كارت ب كۆم و ھەماھەنگى
كارت ب كۆم يىت كاريگەر د جەت كارى دا	تىگەھشتنا ئەگەرت گرنگىيا كارت ب كۆم د كارى دا
ئاڧاكرنا كارامەيىن كارت ب كۆم	پيشىخستنا كارامەيىن سەرەكى بۆ كارت ب كۆم
پىناسەكرنا ناكۆكيان	فئىربوون سەبارەت ناكۆكيان د جەت كارى دا
كاردانەھەيان لىسەر ناكۆكيان	تىگەھشتنا كاردانەھەيىن جىاواز يىن ناكۆكيىت
خۆداناپاش ژ دژايەتتيان	ئاڧاكرنا كارامەيىن نەھىلانا رويدانا ناكۆكيان
رىقەبرنا دژايەتتيان ب كاريگەرى	ئاڧاكرنا كارامەيىن سەرەدەرىكرن ب ئەرىنى دگەل ناكۆكى و دژايەتيان

کارامه یین کارت ب کۆم

تیبینی بۆ ئاسانکاری: بیژره به شادار بوویان کو ئه ئه به شه ژ کۆمبوونته جهختته دکهت لسه نیا سینا راما و گرنگییا کارت ب کۆم.

چالاکي ۲: پیناسه کرنا کارت ب کۆم

دهم: ۱۵ خۆلهک

که ره ستین پیتفی: فلیپ چارت، پینووسین ماجیک وینه یان وینه یین ئاشکرا کرنته بۆ ئامیرین مۆزیکتی،



ئه نجامدانا چالاکیت:

ب پشته ستین لسه ره بارته گرۆپی، دبیت ئه نجامدانا فهت چالاکیت دا گرۆپ دا بیت یان گرۆپین بچوکت.

۱. بهری روینشتنه، وینه یان وینه یین ئاشکرا کرنته یین ئامیرین مۆزیکتی چاپ بکه و هه مپیتج بکه لسه ته خته سپی یان فلیپ چارته. پیتفییه کو ئامیره یین لسه وینان د گونجای بن بۆ گرۆپته ده ستیشانکری و که لتورت وان (وهکی ده هۆل و که مان و بلبله).
۲. دگهل ده ستپیکرن روینشتنه، داخاوییا به شادار بوویان بکه رابن ب هه لیژارتنا ئامیره کی مۆزیکتی کو جهز ژته دکهن.
۳. پشته کو هه ره به شادار بوویه کی ئامیره کی هه لدیژیریت، وان هان بده لسه به شادار یکرنا ته گهرته هه لیژارتنا وان بۆ فهت ئامیریت.

تیبینی بۆ ئاسانکاری: بۆ پانه ندبوون ب ده مهت ته رخانکری، ته گهر گرۆپ یهت مه زن بیت، داخاوییا هه نده کی به شادار بوویان بکه خۆبه خش بکه ن کو رابن ب به شادار یکرن دگهل گرۆپی ته گهرته هه لیژارتنا وان بۆ ئامیریت.

۴. بۆ ده ستپیکرنا گه نگه شا ب کۆم لډور گرنگییا کارت ب کۆم، ئاسانکار دهت فان پرسیاران کهت:

- ته رته چ پیتفییه بۆ دامه ز راندنا پارچه مۆزیکه کی جوان بریکا بکارئینانا ئامیرین جیاواز؟
- چاوا ب هزرا ته کو دامه ز راندنا موزیکتی یان سترانه کیته ده یته گریدان ب کارت ب کۆم و هه ماهه نگیت؟

۵. وهختی بده گه نگه شه کرنته و ب ره هه نکرنا ته فین خوارته رابه:

- بۆ پیکئیمنا پارچه مۆزیکه کی جوان، پیتفییه کو لسه ره نه دین ئامیران به یته ژه نین بشیوه یه کی گونجای.
- هه مان تتهت ده سپیت لسه کارت ب کۆمهت کاربگه ر.
- بۆ به ره مه ئینانا کاره کی باش و ته مامکرنا ته رکین پیتفی، پیتفییه لسه ته نده امین تیمی کاره پیکشه بکه ن و په یوه نده ی و هه ماهه نگیت بکه ن.
- کار د تیمی دا ب ریکه ستن وزه و جهز و به هره و کارامه یین تاکه سه سین جیاواز کۆم دکهت و هاریکاریته دکهت کو پتر به ره مه پته ر و کاربگه ر بن.
- ته و تیمت بشیوه یه کیته باش پیکشه کار دکهت ته رکان بشیوه یه کیته باش و د ده مه کیته گونجای دا ته نجام ده دهت.

نموونەك لاسەر
وینەیین ئاشكراكرنئ
بو ئامیرین مۆزیکئ



چالاکى ۳: سالوخته تين کارى ب کومى کارىگەر (راهینانا کهرىت بالندهيان)

دهم: 20 خولهک

که رسته تين پیتشى: زینه کى تاشکراکرنى بۆ بالندان کو پیکه دفرن بشیوت پیتى ۷، فلیپ چارت، پینوسین ماجیک، و نامیلکا "شیره ت سه باره ت کارى ب کوم"



ئەنجامدانا چالاكىت:

۱. ئەفئىن خوارىت ژ بەشداربوويان پرسیار بکە:

- ئەرت بەرى نوکە تە کۆمەکا بالاندان دىتپىه کو پىکفە د ئەسمانى دا دفرن؟
- ئەرت ئەف بالندە بشپۆهپەکت هەرەمەکتى دفرن يان بشپۆهپەکت دەستىشانکرى؟

۲. پىشتى کو بەشداربوويى بەرسفئىن خۇ لىسر پرسیاران ددەن، ئاشسانکار دىت وینەكیشەکت ئاشکراکرنى نىشا گروپى دەت کو بشپۆت پىتت ۷ دفرن.

تېپىنى بۇ ئاسانکارى: تو هەر وەسان دىشپى وینەكەت بۇ تىمەکت وەرزشى نىشان بەدى (نموونه: تىمەکت تەپاىت) بۇ رۆھنکرنا بنەماپت کارىت ب کۆم

۳. پرسیارین ست يىن ژىرى ژ بەشداربوويان بکە:

تېپىنى بۇ ئاسانکارى: بەرسفان ژ بەشداربوويان کۆم بکە بەرى پىشکیشکرنا پىزانىن ئاشکراکرنى.

ئەرت تو دزانى بۆچى بالندىن مشەختوويى بشپۆت پىتت ۷ دفرن؟

بەرسفەکت رىتپچوويى: زانا يان دىتپىه کو دەمەت چىچک پىکفە دفرن وەک کۆم بشپۆت پىتت ۷ دىت کۆم شىت بۇ دويراتىيا نىزىكى ۷۰% بفرىت ب هەمان رىژا وزەى ئەگەر هەر بالندەک بتنى بفرىت.

ئەرت چ تىت دىت فىر بين ژ فىت راستىت سەبارەت کارى ب کۆم؟ (بەرسفان کۆم بکە)

بەرسفئىن رىتپچوويى:

- ✓ هەمان تىت لىسر تىمان دەپتە چەسپاندن.
- ✓ ئەو تىمىن د ئىک لاپەن و ئارمانجا هەفپىشک دچن دىت زوئىر گەھنە بنەجەت خۇ و ب رەنچەکت کىمتر برىکا کارکرن ب هەفرا ل شوينا کو هەر تاکەسەک ب کارى خۇ بشپۆهپەکت تاپەت بکەت.

ئەرت چ روو دەت دەمەت بالندەک دەرقەى پىکھاتت دکەفىت؟

بەرسفەکت رىتپچوويى: ژ نىشکەکت قە، بالندە تووشى بەرەنگارىەکا مەزنىر دىت بۇ كىشانى و با ژبەرکو ئەو بتنى دفرىت. دەمى بالندە ئەفىت چەندىت دزان، ئەو دگەل هەلوپىستى دگونج ب هزرکرن د رىکەکت دا داکو بزفرنە رىکا خۇ، ئەفە دىت رامانا هەندىت بەت کو د فىت رەوشىت دا بالندە دىت بزفرن داکو د پىکھاتەيا سەرەکی بفرن.

ئەرت د شىان داپە ئەم فىرى چ بين ژ فىت راستىت؟ (بەرسفان کۆم بکە)

بەرسفئىن رىتپچوويى

- ✓ ئەفە نموونەپە لىسر رىکا گونجاندا کارىگەر بۇ سەرکەفتن دژى ئاستەنگان.
- ✓ هەندەک چاران، مرفۇئىن کو د تىمەکتى دا شۆل دکەن دىت ژ گروپى دەرقەفن و دىت هەول دەن ئارمانجا يان ئەرکا ئەو ب خۇ بچەپىن سەرەراى هەندىت، وەکی بالندا، دىت بين کو زورىەى چاران کارىت وان ئاسانترە و ب توانانترە دەمەت ئەو دىنە بەشەک ژ تىمەکت پىکفەگرىدای ل شوينا کارکرن بتنىت.
- ✓ د گروپى دا، مرفۇف پىشەستىت لىسر کارامەى و شىان و ژىدەرتىن ئىکودوو دکەن و کار بشپۆهپەکت بلەزتر ئەنجام ددەن.

هەندەک چاران، بالندە دەست ب فىت قەدانىت دکەن لدەمەت فرىن بشپۆت پىتت ۷. ب هزرا تە بۆچى ئەف چەندە روو دەت؟

بەرسفدانەکت رىتپچوويى: بالندە فىت قەدانىت بکار دىن بۇ هاندانا ئىکودوو د کۆمەت دا داکو بەردەوامىت بەدەنە لەزاتىت.

ئەرت د شىان داپە ئەم فىرى چ بين ژ فىت راستىت دەربارەى کارکرن د تىمى دا؟ (بەرسفان کۆم بکە)

بەرسفئىن رىتپچوويى:

- ✓ لدەمەت کارکرن د گروپى دا، پىنئىپىه لىسر هەر ئەندامەکت تىمەت پەيوەندىکرنتى بکەت بشپۆهپەکت رىکخستى دگەل ئەندامىن دى. گەلەک چاران تىم دەرفن ژبەر لاوازىيا پەيوەندىکرنتى. پەيوەندىکرنا رىکخستى دناقبەرا ئەندامىن تىمى دا دەپتە هژمارتن کارەکت فەر بۇ بەردەوامىدان ب چوونا بەرەف پىش ب کارىگەرى و گەهشتنا ئارمانجا هەفپىشک يان تەمامکرنا ئەرکەکت د دەمەت دەستىشانکرى دا.
- ✓ هژرا هاندانەت و فىدباک وەک تىشئىن گەلەک فەر دەپتە هژمارتن د تىمىن کو گرنگىت ددەنە تەمامکرنا ئەرکىن گرىدایى ب کارى د دەمەت دەستىشانکرى دا.

۴. چالاكى بدوماهیک بينە برىکا پرسیارکرن ژ بەشداربوويان سەبارەت هزرىن وان لىسر کارکرن بشپۆهپەکت کارىگەر د تىمى دا.

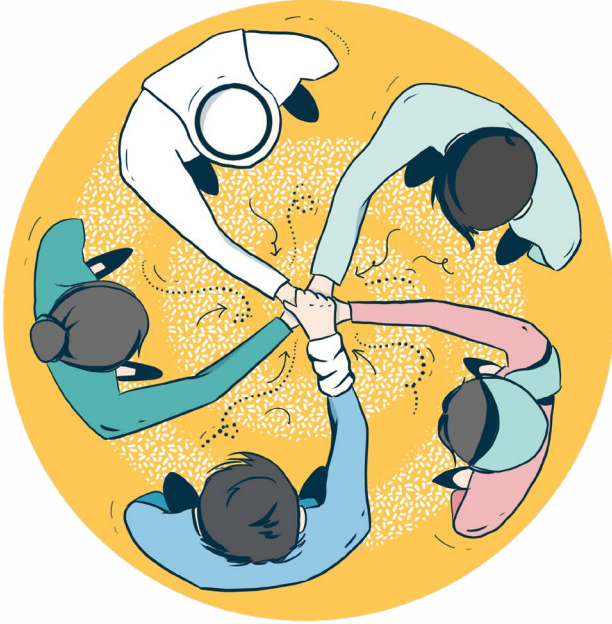
- ژ بەشداربوويان بىرسە کا ب هزرا وان چ تىشە ژ هەمىيان گرنگترە د تىمى دا.

چالاکييا ۴: کارٽ ب کۆمٽ کاريگەر د جهٽ کارى دا

دهم: ۱۰ خۆلهک

کمرهستين پيٽفې: فليپ چارٽ، پيٽنوسپين ماجيک، ناميلکا
“کارى ب کۆمٽ کاريگەر د جهٽ کارى دا”

نهجامدانا چالاکييا:



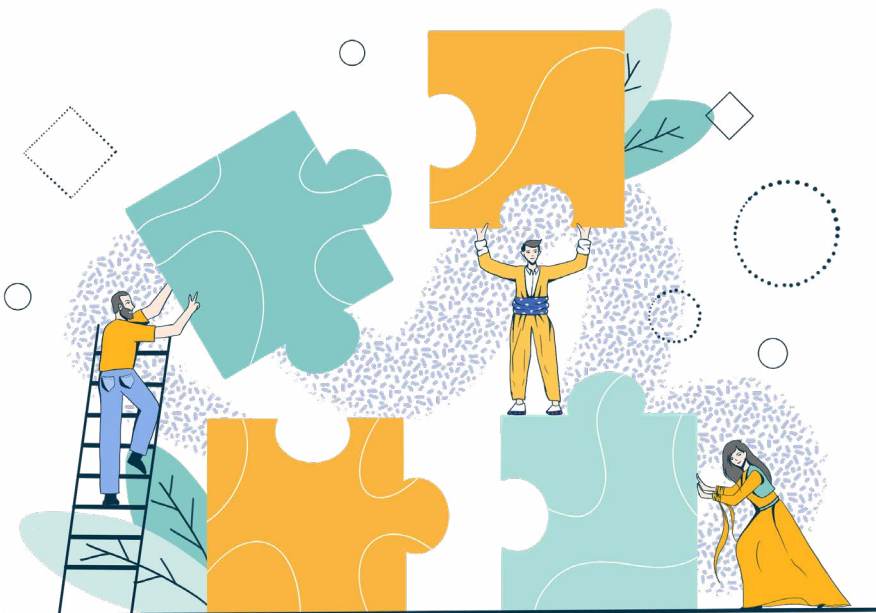
۱. بهشداربوويان لسهر دوو گروپان دابهش بکه.
۲. ژ هر گروپه کي بيرسه کا چ نهگهرن وه ل کارٽ ب کۆمٽ کاريگەر دکهن کو يټ فهر بيت د جهٽ کارى دا.
۳. ۵ خۆلهکا بده هر گروپه کي بۆ نهجامدانا چالاکييا و کۆمکرنا کۆمهکا نهگهران.
۴. هر گروپه کي دټ بهرسفين خو بۆ کهسپين دى پيشکيش کهت.
۵. دهمت همى گروپ بهرسفين خو پيشکيش دکهن، ب دابهشکرنا ناميلکا ((کارى ب کۆمٽ کاريگەر د جهٽ کارى دا)) رابه و ئاماژت بده بهشت تايهت ب ((گرنگييا کارى ب کۆم)) و بهردهواميت بده شروقهکرنټ بريکا بکارئينانا پيزانينټ د ناميلکت دا هاتين. تو دشپي لفيرټ بگههيه ناميلکت.

چالاکييا ۵: ئاشارنا کارامهين کارٽ ب کۆم

دهم: ۱۰ خۆلهک

کمرهستين پيٽفې: فليپ چارٽ، پيٽنوسپين ماجيک، ناميلکا
“کارامهين کارٽ ب کۆمٽ کاريگەر”

نهجامدانا چالاکييا:



۱. نهفين خوارټ ژ بهشداربوويان بيرسه بۆ دهستپيکرنا گهنگهشت:
- بريکا چالاکييا بهرت، ب هزارا ته کارامهين پيٽفې چنه بۆ کارٽ ب کۆمٽ کاريگەر؟
۲. بهرسفان ژ بهشداربوويان کۆم بکه.
۳. ناميلکا “کارٽ ب کۆمٽ کاريگەر ل جهٽ کارى” دابهش بکه و ئاماژت بده بهشت تايهت ب “کارامهين کارٽ ب کۆمٽ کاريگەر”، خالين سهرهکي گهنگهشه بکه ب کورټکرنا کارامهين د ناميلکت دا هاتينه ديارکرن. دشپي لفيرټ بگههيه ناميلکا چاپکرى.

تپينهک بۆ ئاسانکارى: هاندانا بهشداربوويان بکه کو ستراتيزييا جياواز بجهسپين ژ ناميلکا کارى د جهٽ کارٽ وان يټ تايهت دا.

چارهكرنا ناكۆكيايان

تېيىنى بۇ ئاسانكارى: بۇ بەشداربوويان بده دياركرن كو ئهف بهشه ژ كۆمبونوت جهخت دكهت لسمر نياسينا ناكۆكيايان دناف تيمى دا و دناف كارى دا. روينشتن ههروهسان گهنگهشا ريكين چاوانيا چارهكرنا ناكۆكيايان دناف تيمى دا گهنگهشه دكهت.

چالاكيا 1: پيشهكيايهك لسمر ناكۆكيايان

دهم: 10 خۆلك

كههستين پيتشى: فليپ چارت، پينووسى (ماجيك)

ئهجامدانا چالاكيا:

1. بەشداربوويان لسمر دوو گرۆپان دابهش بكه.

2. چالاكيا پيشكيش بكه بريكا شروفهكرنا هندت كو وهك چهندين تشتان د ژيانت دا، دبيت تاريشه دماوت كاركرن د تيمى دا پهيدا بن.

3. داخوازت ژ ههر گرۆپهكت بكه بيرۆكهبارانهكت بكه لسمر تاريشين هاتينه بهرسينگت وان يان دبيت بهينه بهرسينگت وان دماوت كاركرن د تيمى دا (10 خۆلك).

• پيتشيه ههر گرۆپهك ژ 1-3 ئهگهرين ريتتچوويى ههگيرن بۇ ههبوونا وان تاريشه و ناكۆكيايان دناف تيمى دا.

4. داخوازت ژ ههر گرۆپهكت بكه بهرسقين خۆ بۇ بەشداربوويان ديتر پيشكيش بكهت.

5. دگهل بەشداربوويان ههمى گرۆپان بۇ نمونين خۆ، بهردهواميت بده بريكا بەشداربوويان ئهگهرين ريتتچوويى يين خوارت بۇ ناكۆكى د تيمى دا:

• ناكۆكى دبيت پهيدا بن، بۇ نمونه، ژ ئهگهرت جياوازي د تيروانينان دا دنافهرا ئهندامين تيمت دا. ريكو كو كهسهك بهرت خۆ ددهته تشتهكى دبيت يا جياواز بيت ژ كهسهكت ديتر.

• باگراوند و بها و هزرويرين ههمهجوړ دبيت كارتكرنت لسمر تيروانينان جياواز بكه، كو دبيت بيته ئهگهرت رويدانا ناكۆكيايان دنافهرا تاكهكسان دا.

• ئهگهرين دى يين ناكۆكى دناف تيمى دا ههگهرن بۇ نهبوونا باوهريت و ليك تينهگههشتن و پهيوهنديكرن لاوز و ميزاجيهت و جياوازي بها و ههلويستان و سهريورين بهرت.

تېيىنى بۇ ئاسانكارى: ديار بكه كو بەشداربوويى دت فير بنه چاوانيا بهرسفدان بشيوهكت باش بۇ ناكۆكيايان د چالاكيا بهيت دا.



چالاکييا ۷: به رسفدان بو ناکوکیيان

دهم: ۲۰ خولهک

کهرهستين پيئشي: فليپ چارت، پينوسين (ماجیک)

نهجامدانا چالاکييا:

۱. به شدار بوويان لسره گروپين بيکهااتي ژ بينج تاکهکسان دابهش بکه.
 ۲. چالاکييا پيشکيش بکه بريکا هندي کو بيژيه گروپي کو هم هندک جاران سرهدهريه دگهل ناکوکیيان دکهين بشيوهيهکت نريني، کو ديبته نهگهرت بلندرنا دژايهتيان ل شويئا چارهسهرکرنان وان .
 ۳. داخوازت ژ گروپان بکه گهنگهشهرن و شهگيرانا ۲-۳ ريکين نريني بکهين بين سرهدهريکرن دگهل ناکوکیيا يان دژايتي د تيمي دا (۱۰ خولهک).
 ۴. داخوازت ژ هر گروپهکت بکه ريکين نريني بين کو وان دهستنيشان کره پيشکيش بکهين. پشتي پيشکيشکرانان، بهردهوامييا بده شروفهکرنت بريکا بکارتينانا پيزانينين خوارت:
- نمونه لسره ريکين نريني بين کارليکرن دگهل ناکوکیيان د تيمي دا:
- کاردانهبين توند و تيز: توره بوون و بلندرنا دهنگي و کرنا هاوار هتد.
 - هه بوونا نريني: نهگوتنا چ تستان يان هيلانا گروپي بت چارهکرنا تاريشت.
 - سهپاندنا بريارت: نيک کس بريارت بت راويژکاري بو کهسين دي بسهپينيت.
 - لومهکرنا نيکودوو: و توهمه تيارکرن ل شويئا جهختکرن لسره تاريشت.
 - تازراندنا ناکوکیين هاتينه رويدان ل دهمت بووري چارهکادي.
 - هه لگرتنا ههستين خراب.
۵. بت شهگهريان بو گهنگهشا گروپان، تاسانکار دت ژ گروپت به شدار بوويان همميت پرسيت کو گهنگهشا ريکين نريني بين سرهدهريکرن دگهل دژايهتيان د تيمي دا بکهين.

نمونه لسره ريکين نريني بين کارليکرن دگهل ناکوکیين کو ديبت د تيمي دا روو بدهن.

- وهرگرتنا زيدهسي دهسي بو گهنگهشهرکنا تاريشت د تيمي دا.
- کارکرن ب ههفرا و ديتنا چارهسهرهکت بو ناکوکیيا وهک نيک تيم، و گهنگهشهرکنا کا هندک بهرسف باستر بن ژ هندهکين ديتر و بوچي.
- جهختکرن لسره ديتنا چارهسهرهيا بو ناکوکیيا ل شويئا لومهکرنا نيکودوو.
- ريک دان بو هر نندامهک ژ نندامين تيمي به شداريت ب بوچووينن خو بکهين ب تازادانه و پيشنيارکرنا چارهسهر بين دهينه گهنگهشهرن د گروپي دا.
- وهرگرتنا بينهشه دانهکت دهمت هه لويست تالوز و تازراندني ديبت يان دهمت گهنگهشه ناگههيه تارمانجهکا نريني.
- دووباره گهنگهشهرن دهمت ستريس دهيه خوارت.



چالاکى ۸: خۆداناپاش ژ دژايه تيان

دهم: ۱۰ خۆلەك

كهرهستين پيئتمى: فليپ چارت، پينووسين ماجيك، ناميلكا
”ستراتيژيئن نههيلانا ناكوكيئي“

نهجامدانا چالاکيئ:

۱. چالاکيئ دهستپيئكه و بيژه كو ئيك ژ ريكيئن كاريگەر د سهرهدهريكرن دگهل ناكوكييان ئهوه مرؤف خو ژ رويدانا وان بدهته پاش ب پله ئيك.
۲. ژ بهشداربوويان داخواز بكه بهرسفا فت پرسیارت گهنگهشه بكن. (ب نفيسين لسەر فليپ چارتت يان لسەر داتاشويئ بهيته پيشكيشكرن):
 - ب هزرا ته، چنه هندهك ستراتيزيئت كو تيم بشيت پهيرهو بكت بؤ هاريكاريكرن بؤ نههيلانا ناكوكييان؟

تئيني بؤ ئاسانكارى: گهنگهشهكرنئ هان بده و ئهو تشتين بهشداربووي دنفيسن لسەر فليپ چارتت بنفيسه

ناميلكا ”ستراتيژيئن نههيلانا ناكوكيئي“ دابهش بكه وريكيئن جياوازتن نههيلانا ناكوكيئي گهنگهشه بكه. تو دشيني لئيرت بگههييه ناميلكت.



چالاکي ۹: ريفه برنا دژايه تيان ب کار يگهري

دهم: ۱۰ خولهک

کهرهستين پيئتم: فليپ چارت، پينووسين ماجيک، ناميلکا
"کارامه يين چاره کرنا ناکوکیان بشيوه کت کار يگهري".

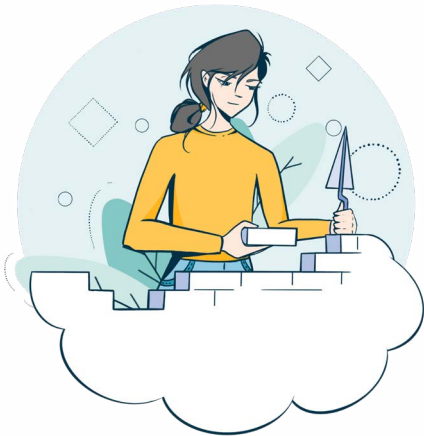
نهجامدانا چالاکي:

۱. چالاکيت دهستينبکه و بيژه کو ده مکت ناکوکی د تيمي دا هه بيت، نه دامتيم تيمي دشين پينگافين دهستينشانکري بها فنيژن
بو گه هشتن بو چاره سهر ييه کا په سندرکري.

۲. به شدار بوويان بده نياسين بو په يره وه کت پيکهاتي ژ ست پينگافان بو چاره سهر ييا ناکوکیان:

تيني بؤ ناسانکاري: ديار بکه بو به شدار بوويان کو ناکوکی پيشينکرينه د جهت کاري دا، وهک د چالاکين ديتر فير بووين. دهنگوباسن خوش نهوه
کو تيم دشيت ريفه برنا ناکوکیان بکه ت بشيوه يه کت نهر تني بریکا بگارتينا نا په يره و ژ ست پينگافان: **براهوسته – هزر بکه – رهفتارت بکه**

نه فال خوارت چاوانيا کارت په يره وه ت پيکهاتي ژ ست پينگافين چاره سهر ييا ناکوکیان:



راهوسته

نه دامتيم تيمي داخواز بکه گهنگه شهکا ب کوم.

- تار يشا پيشکيشکري گهنگه شه بکه و چاره سهر يين جياواز دگهل تيمي به حس بکه.
- نه دامتيم تيمي هان بده کو به شدار يکرنا هزرين خو و پيشنيارين خو بکه ن داکو بگه هته چاره سهر يه کت.
- زيکه فن لسره چاره سهر يه کت و جيبه جت بکه ن.



هزر بکه

لدويف ههلو يستي د وت ده ليفت دا،

پرسيار ژ خو بکه:

- نهرت کهنگي دت دهم يه گونجاي بيت بر سهر ده ريکرن دگهل تار يشه ت؟
- نهرت دشيت براهوسته تيان پيئتم ب درسته توه ردا نهکا بلهزه؟
- کس ژ بلي ته دشيت هاريکاري د فني ههلو يستي دا بکه ت؟
- نهرت لايه نيم دني يين ههلو يستي چنه؟
- نهرت چاره سهر ييا با شتر بو هه مئ تاکه که سني په يوه نديدار چيهه؟



راهوسته

خو ژ هزرين نهر تني يين ههلو يستي بده پاش. هوشيا فهکري بيار تيه.

نه فان پرسياران ژ خو بکه:

- نهرت هه ست د نهر تينه نوکه؟
- نهرت ته هه مئ راستي و پيزانين لسره ههلو يستي هه نه؟
- نهرت تو ترواينا لايه نه ت ديتر تيدگه هه ت؟

نه گهر چاره سهر ييا پيشنيارکري سهر که فت، نه گهرين کو هاريکارييا سهر که فتنا چاره سهر يه ت بنفيسه. سو پاسييا هه مئ تاکه که سني په وه نديدار بکه بو سهر که فتنت، و گهنگه شاريکان بکه بو نه هيلانا رويدانا تار يشين وه که هه ل پاشه روژي.

نه گهر چاره سهر ييا پيشنيارکري نه سهر که فت، براهوسته و هزر د چاره سهر يين ريتيچوويي يين ديتر بکه و جارهکا دني هه ول بده.

سيناريو ١

هندهک ئەندامين تيمى ههست ب بهرتهنگيت دکەن چونکى ئيک ژ ئەندامان کيتر ژ بين دى کار دکەت و وى سالۆخت دەن ب "هيدى د ئەجامدانا تشان دا".

سيناريو ٢

نەباوەرى و ئارىشه د پەيوەندیکرنت دا بين هەين دناف تيمى دا. دماوت کۆميونان دا، ئەندامين تيمى ئيک و دوو بايکۆت دکەن، و هندهک ژ وان ريزت ل ئيکودو و ناگرن و گوهي خو نادەنە بۆچوونين جياواز د گروپى دا. ئەفان ئاريشان شۆل نەکارىگەر گت کر.

تبييني بۆ ئاسانکاري: به شدار بووي ههروهسان دشين سيناريو يۆيىن ئەو حمز دکەن به شدارى بکەن.

تبييني بۆ ئاسانکاري: ل دويف ژمارا به شدار بوويان، ئەف چالاکيه د شيان دايه بهتته ئەجامدان د دوو گروپان دا کو ئيک سيناريو دهيتە دان بۆ هەر گروپەکت داکو پيکفه کار بکەن لسەر چه سپاندنا پەيروەت پيکھاتي ژ ٣ پينگافان.

هاندانا به شدار بوويان بکە لسەر چه سپاندنا پەيروەت ٣ پينگافان داکو بگهههه چاره سەرييا ئاريشت. تو دشتي ناميلکا پەيروەت ٣ پينگافان دايه ش بکەي. تو دشتي ل فترت بدەستفە بيني.



نهټين ل خوارت هندك چاره سهرين ريتچووينه بو سيناريو يان:

چاره سهرين سيناريو ۱

راوهسته

- خو بده پاش ژ نيزيکيوون ژ ناريشټ نهگه ر تو يټ توره يان ره شيبين بي.
- خو ژ رهفتارټ گوټگوټکان بده پاش و هان نهده دناف گرځوي دا.

هزر بکه

- ب لايه نين ديتر ژ ناريشټ هزر بکه، بهرچاف وهرگره کو تو زوره بي جارن چيروکت خرت نزانن. دبیت ناريشټ ل مال هه بن يان هه ر تشتهکت ديتر کو نه دامتيمی سره دهری دگهل دکهت کو وهلټ دکهت ب تواناييه کا کيمتر کار بکهت د دهمی نوکه دا.

رهفتارټ بکه

- تیم دشتټ نيک کس هه ليرټريت داکو دگهل وي نه دامتيمی باخفتيم نهوي کيمتر شول دکهت. دبیت کسهکت نيزيک بيت بو وي يان سرکردټ گرځوي بيت يان سره پهرشتټ تيمی.
- کسهټ هانيه هه ليرارتن دشتټ پرسيارا نه دامتيمی بکهت و بيژرته وان کو دشين لسره هه ر ناسته نکهکی باخفن کو بهيټه بهرسينگټ وان د کاری دا.
- دهمنټ نهگه رټ کو وه ل وي کسهکی دکهت کيمتر شول بکهت دهيټه زانين، يان نهگه رټ هه سترنا وي ب ژده ستدانا پالدهری يان هه سترن ب بټ ټوميدټ، گه نکه شه کرنا چاره سهرين ريتچووي بکه.
 - نه رټ تيم دټ چاوا شيت پشته ثانيا ټي کسهکی کهت.
 - نه رټ نهټ کسه پيټفي چيه داکو هه مان ريزا دهمی وهکی کسهين دټ کار بکهت؟
- پشتي گوهدار يکرنا تيروانينا وان، نهټي کسهکی زانني کو تيمی کاری هه ست ب هندک بټ ټوميدټ دکهت ژ بهر هه سترنا وان کو نهټي به شداره د کاری دا.
- د شيان دايه کو گه نکه شين ب کوم هار يکار بن بو نيز يکرنا نه دامتيمی دگهل نيکو دوو بريکا ديتنا چاره سهرين بيان و سنوردار کرنا فشاران.

چاره سهرين سيناريو ۲

- د کاودانين کو هندک نه دامتيمی کونترولټ لسره هه مني گهټوگوټيټ دنا فبهرا وان دا دکهن و يين دټ دميين بيدهنگ، سرکردټ تيمی دشتټ تيمی پيټفه کوم بکهت بو به شدار يکرن د کوميووني دا.
- دماوټ کوميووني تيمی دا، سرکردټ تيمی دشتټ پرسيارا هه ر کسهکی بکهت کا پيدفي چيه ژ کسهين دټ داکو هه ست ب کاریگهری و نارامی د گرځوي دا بکهن و کا چاوا کسهين دټ دشين هار يکاريټ بکهن د دوو پاتکرنا هندټ کو هه مني نارام بن بو دهر برين ژ بوچوونين خو.
- پيټشييه دوو پات بهيټه کرن لسره پيزانينا کو هه مني نه دامتيمی پيټشييه دهرهت بو بهيټه دان بو ناخفتن و به شدار يکرن ب بوچوونين خو و تيبينين خو.
- دماوټ گه نکه شين ب کوم دا، سرکردټ تيمی دشتټ “پينووسټ پهيوه نديکرني” پيشکيش بکهت. يکارثينان ټي پينووسي رامانا هندټ دکهت کو نهټي کسهټ پينووسټ هه لدگريت بنتن دشتټ باخفتيم دماوټ گه نکه شټ دا. دهمنټ نهټ کسه دناخفتيم، يين دټ مينه بيدهنگ و گوهي خو دهنه ناخفتنه رټ. پينووس د شيان دايه بهيټه هه گوهاستن داکو دهرهت بو هه ميان چيټيت داکو باخفن.

تیبينی: “پينووسټ پهيوه نديکرني” دبیت پينووسهک بيت، بهلټ دبیت ههروهسان دارهکت بجويک بيت يان هه ر تشتهکت بهر دهست.

۴. بو بدوماهکينانا پهکت، ژ به شدار يوويان بخوازه به شدار يکرنا تشتهکی بکهن کو دبیت هار يکاريان وان بکهت داکو بهرهټ پيش بجن يان کو دټ مينهت بيران وان.

يەكە

باوەرى بخۆبوون و نرڤاندنا خۆيى
(توانا خۆيى)



چالاکييا ۱: پيشکيشکرنا يهکت

دوم: 0 خولهک

کهرهستين پيتشمي: نينه

نهجامدانا چالاکييا:

۱. ناسانکار دت بخيرهاتنا بهشداربوويان کهن و دت خو دهنه نياسين.
۲. بهشداربووي دت خو دهنه نياسين (نهگهر نيکودوو نهياسين).
۳. ناسانکار دت ريسايين گروپي شروفه کت دگهل نارمانجين روينشتنت:

نارمانجين روينشتنت

- هاريکارييا بهشداربوويان لسهر دهستنيشانکرنا گرنگييا باوهري بخوبوون و ريزگرنتا خويمي و توانايا خويمي د کاري دا.
- ههفتنياسينا بهشداربوويان دگهل کارامهپين کو دبیت هاريکارييا وان بکهن د تااكرنا باوهرييا خو ب خو و توانايا وان يا خويمي.

ريسايين گروپي

- نهينی (نهو تشتت) د گروپي دا روو ددهت دت د گروپي دا مينيت)
- ريزگرنتا بوجوونين نيکودوو
- گوهداريکرنا کاريگهر (خودانهپاش ژ برينا تاخفتنين کهسين ديتر)
- خودانهپاش ژ بابهتين لاهوکی
- گرنتا کارکرنا هممي ناميرين نهلکتروني (وهکی موبايي)
- دويربوونا جهستهبي و پيراوونين ديتر بين تايهت ب خو پاراستن ژ کوڤيد ۱۹:
- أ. پاهندبوون ب دويراتييا ب کوم
- ب. بهرکرنا ماسکان دماوت روينشتنان دا
- ج. بکارتينا تافيرکهرين بهردهست دماوت روينشتنان دا
- د. نهگهر کهسهک ههست ب بلنديوونا پلن گهرماتييت بکته د لهشت خو دا يان ههست ب نهخوشيت کر، پيتشمييه نامادهبوونا خو بو روينشتنان پاش بيخيت ههتا رهوشا وي باش لى دبیت.
- بابهتين گريدايي ب ناستهنگين سر ب پروژين ريکين ژيارت پيتشمييه بهينه گهنگهشکرن دگهل کارمهندين بهرنامت ريکين ژيارت.
- سهبارمت روينشتنين کو دت بشيويت ژ دوير هه هينه نهجامدان، بزفره بو رينميرت رينماين، ريکخراوا IOM ل عيرافت بو پيشکيشکرنا خزمهتين ساخلهمييا دهروونى و پشتفانييا دهروونى يا جفاکى بشيوهيهکت ژ دوير هه.

پلاندانهرت چالاکييان د قمت يهکت دا:

نارمانج

چالاکي

دهستنيشانکرنا هؤکارتين سرهکي بين کو دبیت کارتیکرنه لسهر باوهرييا تاکهکهسى ب خو بکهن

نهرت چ کارتیکرنه لسهر باوهرييا کهسى ب خو دکته؟

زانينا جياوازي دنانهبرا باوهري بخوبوون و دفن بلندي

بهراوردى دنانهبرا باوهري بخوبوون و دفن بلنديت

دهستنيشانکرنا رهفارتين باوهري بخوبوونا کيم بين کو پيتشمييه خهک خو ژت بدنه پاش

رهفارتين کو رامانا باوهرييا بخوبوونا بلن دهن بهرامبر رهفارتين کو رامانا باوهري بخوبوونا نرم دهن

شيرهتين کرداري لدور تااكرنا باوهري بخوبوونت

پيشکيشستن کارامهپين تااكرنا باوهري بخوبوون

کورترن و چهسپاندنا هممي ژيدهرين مفا ژت هاتييه وهرگرترن د جهت کاري دا.

کورتي

چالاکییا ۲: نەرت چ کارتیکن لاسر باوهرییا تاکهکسی ب خۆ دکەت؟

دەم: ۱۰ خۆلەک

کەرەستین پیتشی: فلیپ چارت، پینووسین (ماجیک)

إجراء النشاط:

۱. ئەفین خوارت ژ گروپی بپرسه بۆ دەستپیکرنا گەنگەشت:

- نەرت رامانا زاراڤتین "باوهری بۆبوون" چییه؟
- نەرت ئەو هۆکار چنه یین کو دبیت ب نەرتینی کارتیکنرت لاسر باوهرییا تاکهکسی ب خۆ بکەن؟ بەرسفان ژ بەشداربوویان کۆم بکە.

۲. شۆڤەکرنەت بریکا بکارئینانا پیزانینتین خوارت دەستپیکه:

- باوهری بۆبوون یان ریزگرتنا خۆی بۆجووین مەنە ئەوین مە لدۆر خۆ یین هەین و لدۆر بهایین مە و نرخاندا مەنە بۆ تشتین ئەم هەژم.
- هەندەک هۆکارین کو دبیت ب نەرتینی کارتیکنرت لاسر باوهرییا تاکهکسی ب خۆ بکەن:
- وەرگرتنا لیدوانین نەرتینی ژ سەرپەرشتان.
 - رەخنە ژ کەسوکاران یان ژ ئەندامین دی یین خیزانەت یان هەڤالان.
 - نەرتگرتنا کەسی ب دەستکەفتین خۆ.
 - زیدە ئاخفتنا نەرتینی بۆ خۆ وەک گۆتین: "کیم بها"، "سەرئەکەفتی"، "نەیت خۆشتی"، هتد.
 - جەختکر لاسر شکەستان پتر ژ سەرکەفتان.



نرخاندا خۆی شیانه لاسر ریزگرتنا خۆ و هزرکرنا باش لاسر خۆ. هەستکرنا تە ب بهایەت خۆ یەت خۆی رەنگه دەت.

بۆ نموونه: "ئەز ژ هەژم نرخاندەت مە ژبەر پاپەندبوون و کارت منەت رۆد."

باوهری بۆبوون: باوهرییا تاکهکسیه د شیانتین خۆ دا.

بۆ نموونه: "ئەز دزانم کو ئەز دشتیم باش ب ئی نەرتکی رابم."

توانایا خۆی: گزیدایە ب بریاردانا مە لاسر شیانتین مە یین تاییەت و هزرین مە کا ئەم دشتین چ بکەین یان چ نەکەین. باوهرییا کەسیه ب شیانتین خۆ بۆ سەرکەفتنەت د هەلوپستەکت دەستپیشانکری دا.

بۆ نموونه: "ئەڤه هەلوپستەکت نوبیه بۆ من بەلەت ئەز زوی فیر دیم و من هەمی تشتین پیتشی یین هەین بۆ فیربوون و پیتشکرتنا باش د ئی کاری دا."

چالاكيا ۳: بهراوردى دناڧهرا باوهرى بخوبون و دفن بلدى

دهم: ۱۵ خۆلك

كهرستين پيئشى: فليپ چارت، پينووسين ماجيك

نهجامدانا چالاكيا:

۱. ئەقن خوارت ژ بهشاربوويان پيرسه بۆ دهستپكرنا گهنگهشت:
 - ئەرت ب هزارا ته جياوازي دناڧهرا "باوهرى ب خوبون" و "دفلدنى" دا ههيه؟
 - ئەرت تو دشپى هندەك ژ ڤان جياوازيان بيژى؟
۲. نهخشەكت لسەر فليپ چارتهكت چيەك بۆ دانانا ليستهكت ب جياوازييا دناڧهرا هەردوو زارافان دا. ئەقن خوارت نموونه لسەر بهرسقن ريتچوويى.

مرۆڤين دفن بلند

مرۆڤين باوهرى ب خۆ هەين

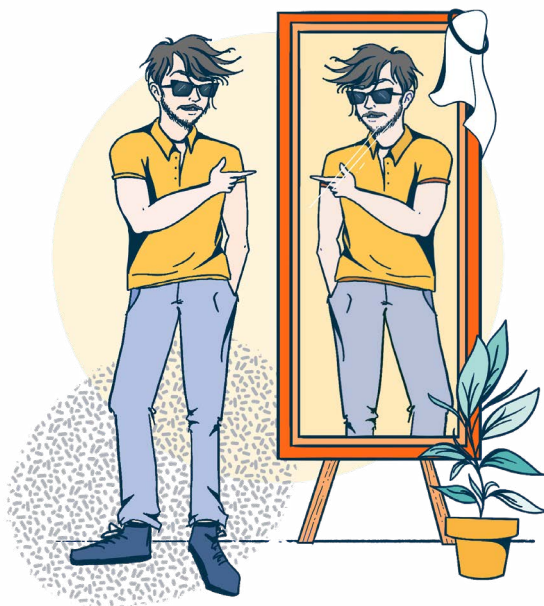
نموونه: "كەس وەكى من نيە دەمەت بابەت گريڤاي بيت ب سەرهەريكرن دگەل بكران."
خۆ مەزن دكەن و شانازيەت دبن ب بهايەت خۆ و كارامەين خۆ و شيانين خۆ.
دانپيدانەت ناكەن دەمەت ئەو شاش بن.
بەرەف جەختكرن لسەر دياركرن كو ئەو باشتريەت دكەن.
ئەو خەلكى پالڤەدەن دوير ژبەر رەفتارين وان يەت نههڤالڤوش.
دبیت هەست ب گەڤان بكەن ژ دەستگەڤتئين كەسین دى.

نموونه: "ئەز دزانم كو من كارامەين پەيوەنديكرنەت يين باش يين هەين دگەل بكران."
نە پيئشە بۆ خۆمەزكرن ب كارامەين خۆ يان شيانين خۆ – ئەو دزانن كو دەستگەڤتئين وان دناڤن سەبارەت وان.
بەرەڤن بۆ دانپيدانكرن ب دەمەت كو ئەو شاش بن - ئەو دزانن كو ئەف دانپيدانەت ژ بهايەت وان يان شيانين وان كيم ناكەت.
جەختەت دكەن لسەر نهجامدانا باشترين شيانين خۆ.
زۆر بەى جاران ئەو ئەندامين هەڤالڤوش و باشين تيمەكەنە.
هاندانا كەسین دى دكەن لسەر بجهئينا نا ئارمانجین خۆ.

۳. پتر ديار بکه بريکا بكارئينا پيزانين خوارت:

باوهرى ب خۆ لدۆر هەڤسەنگيەت دزڤريت.

- ا. د لايەنەكت دا، كەسانين خودان باوهرىيا كيم ب خۆ يين هەين
 - ب. د لايەنەت دى دا، كەسانين هەين دبیت باوهرىيا زيەد بخۆ هەين.
- كەسانين خودان باوهرىيا كيم دى خۆ دەنە پاش ژ مەترسيدانا خۆ و شيانين خۆ يين راستەڤينە نادەنە بەرچاڤ.
كەسانين خودان باوهرىيا زيەد ب خۆ دبیت ب مەترسيان رابن. زيەدروويى د شيانان و ئۆمدييا شاش دا دبیت ببنە تەگەرت نەكاركرنا تاكەكەسان ب رژدى داکو بگەنە ئارمانجین خۆ.



چالاکبیا ٤: بهراوردی دناقبهرا رهفتارین کو رامانا باوهری بخۆبوونا بهرز ددهن و رهفتارین کو رامانا باوهری بخۆبوونا نزم ددهن

دهم: ٢٠ خۆلهک

که رهستین پیتشی: فلیپ چارت، پینووسین ماجیک، لیستین چاپکری یین رهفتارین باوهری بخۆبوونا بهرز و نزم

نهجامدانا چالاکبیا:

1. بهشداربوویان لسمر ٢-٣ گرۆبان دابهش بکه.
2. ههر گرۆبهک کۆپیهک چاپکری ژ رهفتارین باوهری بهرز و کیم ب خۆ بدت (وهک ل خوارت دیارکری).
3. داخوازت ژ ههر گرۆبهک بکه جوداهیت بیخنه دناقبهرا رهفتارین باوهری بخۆبوونا بهرز و نیشانا "✓" بداننه د ستوینت دروست بهرامبهری تیکستی.

باوهری بهرز بخۆ	باوهری کیم بخۆ	رهفتار
		1 دانپیدان ب شاشین خۆ و فیربوون ژ وان.
		2 زیده ههستیاری بۆ رهخت
		3 بهرهه فبوون بۆ بهرگریکرنا مهترسییان و کارهت رژد بۆ بجهئینانا تشتهکی
		4 "توهو، ئەف ئەرکه گهلهک بساناھی بوو. ههر کهسهک دشیت وه بکهت."
		5 ئەو تشتت تو هزر دکهی دروسته بکه، ههتا ئەگهه کهسین دی رهخت لته بکهن.
		6 خۆ مهزینکر ب بها و کارامهپی و شیانین خۆ ههمی دهمان.
		7 قهشارتنا شاشیان و هیقییا شیانین چاره سهرکرنا تاریشت بهری کو کهسهک تپینی بکهت.
		8 "سۆپاس، ته بشیوهک باش لسمر قی ئهرکی کار کر. ئەز که یهفخۆشم چونکی تو رهختین مین دهرخینی"
		9 رهتکرنا نهجامدانا ئهرکان ههتا بت کو رابوون ب چ ههولدانان.
		10 بهرهه فبوون بۆ داخوازکرنا شیرهتت ژ کهسین دی. نهخاسمه ژ خودائین شارهزاییت.



تپینی بۆ ئاسانکاری: نموونا خشتت یا ههه دگهل بهرسقین دروست ل دوماهیکا بهکت.

4. ههلبزارتین بهشداربوویان دگهل وانا گهنگهشه بکه (نهخاسمه ئهگهر بهرسقین نه دروست ههبن).

5. پتر رههه بکه بریکا بکارئینانا پیزانینت خوارت: باوهری کیم ب خۆ دبیت ببیته ئهگهرت نهجامین نهزینی لسمر دهسهکتهتین ته د کاری دا. یا گرنگه تو ئەف جۆرت رهفتار بزانی، داکو بشی کار بکهی لسمر ئافاکرنا باوهری ب خۆ.

گونجاندن بکه بۆ بهشداربووین نهشین بخوین و بنفیس:

ئاسانکار دشیت ههر رهفتارهک بخوینت و داخوازت ژ بهشداربوویان بکهت رههه بکهن کا ئەفه نواندنا باوهری بهرز بان یا کیم ب خۆ دکهت.

تپینی بۆ ئاسانکاری: دیار بکه کو چالاکبیا بهیت دت شیرهتین کرداری لسمر چاوانیا ئافاکرنا باوهری بخۆبوون بۆ بهشداربوویان پشکیش کت.

چالاکييا ۵: کارامه يين ئافاكرنا باوهرى بخوبوونى

دهم: ۲۰ خۆلەك

كهرهستين پيئش: فليپ چارت، پيئوسين (ماجيك)، ناميلك
”ئافاكرنا باوهرى بخوبوونى: شيره تين كردارى“

ئەنجامدانا چالاکييا:

۱. پرسپارا بەشداربوويان بکه کا دشين بەشداريكرنا کارامه يين كو فيربووين يان بكارئيناين بۆ زیدهكرنا باهريا خۆ ب خۆ دگهل كهسين دى ژ گرۆپى.

تیبينى بۆ ئاسانكارى: هاندانا بەشداربوويان بکه ن لسەر بەشداريكرنى ب چالاکيهكى. ئەو تشين بەشداربووى ديژن لسەر فليپ چارتهكى بنفيسه.

۲. ناميلكا ”شيره تين كردارى بۆ ئافاكرنا باوهرى بخوبوونى“ دابهش بکه. تو دشينى ناميلكى **لفيرت بيبينى**. ديار بکه كو تو دى نوکه هندهك خالين گرينگ گهنگهشه كهى كو شيانى ددنه بەشداربوويان پراكتيك كهن بۆ ئافاكرنا باوهرىيا خۆ ب خۆ.



چالاکىيا 1: كورتى

دەم: 10 خۆلەك

كەسەرتىن پىتھى: فليپ چارت، پىنووسىن ماجىك

ئەنجامدان چالاکىيا:

1. يەككە كورت بىكە برىكە كا پىسپاركرنا بەشدار بوويان ب ئەفئىن خوارى:

- نوكە پشتى كۆ ئەم فېر بوويە شىت ھەمىت ب ھىزا تە بۆچى يا گىرنگە ئەم كارامەيىن باوهرى بۆبۇونىت ئاھا بىكەين بۆ برېقەبرنا كارى پان گىراننا رۆلەكى دناھا دا بشىوھەكت كارىگەر؟

تېيىنى بۆ ئاسانكارى: ھەول بىدە بەرسقان ژ بەشدار بوويان وەر بىگرە دگەل ھاندانا وان لىسەر زىدەكرنا نموونىن كىردارى لدۆر چاوانىيا چەسپاندانا وى چەندىت لىسەر كارىت خۆ.

2. پىتر رۆھن بىكە برىكا بكارئىنانا پىزانىيىن خوارى:

- كەسىن باوهرى ب خۆ ھەين خودان ھەستەكت بەرزىن ژ توانىيا خۆيى ...
 - زۆر بەي جاران ئەو تاكەكەسىن سەركەفئىنە د كارى دا.
 - وان پەيوەندىيىن باش بىن ھەين دگەل ھەفكار و سەر پەرشىيىن خۆ.
 - وان پالەرىن خۆيى بىن ھەين بۆ بىھئىنانا ئارمانجىن خۆ و پىشاندا نا كارەكت باشتر ژ وان كەسىن ئەف سالۆختە لدەف وان نەيى.
 - ئەو سەر بەخۆنە، بەلىت ئەو كارىت ب كۆم پىت ھەماھەنگىت گىرنگىت پىت ددەت.
 - د شىان داىە پىشەستىن لىسەر وان بەيىتە كىرن و بەرەف ھەندىت فە دچىن كۆ پىشەكەفئىن ب رىكخستىن د بوارىن تايىبەتمەندىان .
- نەتشتەكى نامۇيە ھەندەك جاران گۇمان ب شىانين مە بەيىتە كىرن، بەلىت دەنگوباسىت خۇش ئەو كۆ ئەم دىشىيىن باوهرى بۆبۇونىت بەيىز بىكەين و ئاھا بىكەين دەمەت ئەم وان ھەمىت تىشىن ئەم فېر بوويىت و كارامەيىن مە وەرگىرتىن د شىت يەكى دا ئەم دىبەجىت بىكەين.

تېيىنى بۆ ئاسانكارى: بىرا بەشدار بوويان بىنە كۆ ئەگەر روى ب روى بوونا زەھمەتتىيان د بىھئىنانا باوهرى بۆبۇونىت بىنى بوون، دىيىت مفا وەر بىگرىن ژ قەستكرنا فەرمابەرئىن ساخلىمىيا دەروونى و پىشەئىنانا دەروونى يا چاككى د سەنتەرىن ناوچەيى بۆ بدەستەئىنانا ھار پىكارىت.

3. بۆ بدوماھىكىئىنانا چالاکىيا، بەشدارىت ب سالۆختەين خوارىت دگەل بەشدار بوويان بىكە:

سالۆختەين كەسىن ھەستەكت بەيىز ھەي ب توانىيا خۆيى د كارى دا:

- گىرنگىكە مەزىن ب كارىت خۆ دىار دكەن.
- ھەستەكت بەيىزىت ھەي لىسەر پاپەندىبون ب بەرژەوئەندى و چالاکىيىن كارى.
- بەلەز ژ كەفئىن و بىت ئۆمىدىيىان چاك دىن.
- خۆشىت ب ئاستەنگىن چىبووى دىبەن و ددانىن وەك دەرفەت بۆ فېر بوون و پىشەكەفئىن.
- دىنە تاكەكەسىن باش د تىمى دا، چ وەك ھەفكار پان توانا.
- چەختىت دكەن لىسەر خالىن خۆ بىن ھىزىت دماوتى برېقەبرنا خالىن لاوازىت ب كارىگەرى.
- ناترسىن ژ دانپىدانىت دەمەت شاشىيەكت ئەنجام ددەن پان ژى دانپىدانىت دكەن دەمەت تىشتەك نەزانى.
- د راستگۆنە سەبارەت كىماسىيىن خۆ.

خشت چالاکیا ۴ دگهل بهرسقین دروست

باوریا کیم بخو	باوریا بهرز بخو	رهفتار
	✓	۱ دانپندان ب شاشینن خو و فیربوون ژ وان.
✓		۲ زیده ههستیاری بو رهخنن
	✓	۳ بهرهقبوون بو بهرگر بکرنا مهترسیان و کارن رژد بو بجهئنانا تشتهکی
✓		۴ ”ئوهو، ئەف ئەرکه گهلهک بساناهي بوو. هەر کهسهک دشیت وه بکهت“.
	✓	۵ ئەو تشنت تو هزر دکهس دروسته بکه، ههتا ئەگه رکهسین دی رهخنن لته بکهن.
✓		۶ خو مهزنگرن ب بها و کارامهیی و شیانین خو ههمی دهمان.
✓		۷ شهشارتنا شاشیبیان و هیفیبیا شیانین چارهسهرکرنا تاریشنت بهری کو کهسهک تیبینی بکهت.
	✓	۸ ”سوپاس، ته بشیوهکت باش لسهر قی ئهرکی کار کر. ئەز کهیفخوشم چونکی تو رهنجین من دنرخینی“.
✓		۹ رهکرنا ئەنجامدانا ئهرکان ههتا بت کو رابوون ب چ ههولدانان.
	✓	۱۰ بهرهقبوون بو داخوازکرنا شیرهتت ژ کهسین دی، نهخاسمه ژ خودانین شارهزاییت.



پهگا ۵

کارامه یین بریقه برنا ده می و
دهستیشان کرنا پیشینه یان



چالاکي ۱: پيشکيشکرنا يهکت

دهم: 5 خولهک

کهرهستين پيټفي: نينه.

نهجامدانا چالاکي:

۱. ناسانکار دت بخيرهاتنا بهشداربوويان کهن و خو دهنه نياسين.

۲. بهشداربووي دت خو دهنه نياسين (تهگر ټيکودوو نهياسين)

۳. ناسانکار دت ريسايين گروپي و نارمانجين روينشتنت شروفه کهن:

نارمانجين روينشتنت

- زانينا تيمي جياوازي دناقهرا تو يټ مژويل بي و تو يټ کاريگر بي.
- دهستيشانکرنا رهفتارين کو دهمي ب ههروه دهن.
- دهستيشانکرنا و فيربوونا کارامه يټين پيټفي بو بجهتينا ريفه برنهکا کاريگر بو دهمي د کاري دا.
- دهستيشانکرنا و چه سپاندنا شيره يټين کرداري يټين پيټفي بو بهتيزکرنا کارامه يټين دهستيشانکرنا پيشينه يان.

ريسايين گروپي

- نهيني (تهو تشتنت د گروپي دا روو ددهت دت د گروپي دا مينيت)
- ريزگرنا بوجوونين ټيکودوو
- گوهدارکرنا کاريگر (خودانه پاش ژ برينا ناخفتنين کهسټن ديتر)
- خودانه پاش ژ بابه يټين لاهوکی
- گرنا کارکرنا هممي ناميرين ټلکتروني (وهکی موبايي)
- دويربوونا جهسته بي و پيرا بوونين ديتر بين تاييهت ب خو پاراستن ژ کوفيد ۱۹:
- ا. پاهندبوون ب دويرا تيبيا ب کوم
- ب. بهرکرنا ماسکان دماوت روينشتان دا
- ج. بکارتينا تافيرکهرين بهردهست دماوت روينشتان دا
- د. تهگر کهسهک ههست ب بلنديوونا پلټن گهرماتيټ بيت د لهشت خو دا يان ههست ب نهخوشيټ کر، پيټفيه ناماده بوونا خو بو روينشتان پاش بيټيټ ههتا رهوشا وي باش لټ دهټ.
- بابه يټين گريدايي ب ناستهنگين سر ب پروژين ريکين ژيارټ پيټفيه بهينه گهنگه شهکرنا دگهل کارمه دټين بهرنامټ ريکين ژيارټ.
- سهبارمت روينشتنين کو دت بشيوټ ژ دوير هه هينه نهجامدان، بزفره بو ريبهرټ رينمايټين، ريکيراوا IOM ل عيرافټ بو پيشکيشکرنا خزمه يټين ساخلمه يټين دهرووني و پشتنه انبيا دهرووني يا جفاکي بشيوه يهکت ژ دوير هه.

پلاندانه رټ چالاکيان د شټ يهکت د:

نارمانج

چالاکي

فيربوونا گرنگيا کو مروټ يټ کاريگر بيت د کاري شوينا بنتټ يټ مژويل بيت ب کاري هه.

بهراوردی دناقهرا مژويلبوون و کاريگهري

هار يکاريکرنا د دهستيشانکرنا رهفتارين کو دهمي ب ههروه دهن.

دهستيشانکرنا تشتين ب ههروه دانا دهمي دهمي

هار يکاريکرنا د دهستيشانکرنا و پيشټيختنا کارامه يټين پيټفي بو بجهتينا ريفه برټونا کاريگر بو دهمي د کاري دا.

کارامه يټين بريټه برنا دهمي

هار يکاريکرنا د دهستيشانکرنا مفايټين سهرهکی بو بريټه برنا کاريگر بو دهمي.

مفايټين بريټه برنا دهمي.

دهستيشانکرنا و چه سپاندنا کارامه يټين پيټفي بو بجهتينا کارامه يټين دهستيشانکرنا پيشينه يټين باشت د کاري دا.

کارامه يټين دهستيشانکرنا پيشينه يان.

چالاکیيا ۲: جياوازي دناقهبهرا مژويلبوون و کاریگهري

دهم: ۱۰ خۆلهک

که رهستیڤن پیتھی: فلیپ چارت، پینووسین ماجیک

ئهجامدانا چالاکیي:

۱. ئهفتين خوارتي ژ بهشداریبوویان پیرسه بۆ دهستیڤکرنا گهنگهشت:

- ب هزرا ته جياوازي چيه دناقهبهرا تو يت مژويل بي و تو يت کاریگهري بي د کاری دا؟
- چاوا ب هزرا ته ئهغه گرتدایه ب بریقهبرنا دهمی؟

تیپینی بۆ ئاسانکاری: بهر سفان ژ بهشداریبوویان کۆم بکه.

۲. دهست ب شروفهکرینی بکه بریکا بکاریانا پیزانیپین خوارتي:

- مژويلبوون رامانا وئ ئه ونه تو يت کاریگهري بي د کاری دا.
- مژويلبوون رهنگه رامانا وئ ئه و بیت ته گه لهک تشتیڤ ههین دا بکه، و رهنگه چه ندین ئه رکین هه مه جۆر ژ، به له ئه ئهغه نه یا دروسته کو رامانا هندی بدت کو تو يت ئارمانچین خۆ یان مەرهمین خۆ بجه دئینی.
- کو تو يت کاریگهري بي یان به ره مه هینیر بی دما وئ مژويلبوون ب ئهجامدانا تشتهکی شه، رامانا وئ ئه وه تو دهستی خۆ بکاریڤینی ب ژیرانه، و ئهجامدانا ئه رکین گرتدایي ب کاری شه ب سمرکهفتیانه و د دهستی گونجای دا، و کارکرن ب زیرهکی و نه ب ره نه کت مه زتر.
- کارامه یین بریقهبرنا کاریگهري دشیته هاریکاریا تا که کهسی بکهت کو يت کاریگهري بیت د کاری دال شوینا کو بتننن يت مژويل بیت.



چالاکیا ۳: دستنیشان کرنا ب هر وه برتین ده می

دهم: ۱۰ خۆلهک

کهرهسته: فلیپ چارت، پینووسین ماجیک

نهجامدانا چالاکیت:

۱. چالاکیت پیشکش بکه و بیژه کو بهری ئەم هیشتا بزاین سهارهت بجهئینانا کارامهئین برتفه برنا ده می بسهرکهفتیانه، پیدفیه ئەم رامانا ب هر وه برنا ده می دستنیشان بکهین.

ئەفین ل خوارت ژ بهشدار بوویان بپرسه:

- ب هزرا ته، رامانا ((ب هر وه برتین ده می)) چیه؟
- ئهرت تو دشینی شیواژین رهفتارا زهعیکرنا ده می دستنیشان بکهی؟
- ئهرت ته رۆژهک ههست کریهه کو ده م ب داوی هات بیی کو تو ههست پت بکهی؟

تیبینی بۆ ئاسانکاری: هاندانا بهشدار بوویان بکه لسه ر پیکوهۆرینا شارهزایی و سه ر یۆرین که سوکی ئەگه ر ههست ب ئارامیت دگه ل هندت بکه ن.

به ر ده و امیت بده شۆفه کزنهت بریکا بکارئینانا پیزانیتین خوارت: ده ستنیشان کرنا رهفتار یان هه لو یستین کو ده م ب بها زه عی دکه ن تشتهکت فه ره بۆ برتفه برنا کاریگه را ده می. دگه ل هاتنه ده ستنیشان کرنا، د شیان دایه ئەف رهفتاره یان هه لو یسته بهینه کیمکرنا بۆ راددت نزمترین، کو دبیته ئەگه رت باشتن لیکرنا کارته.

نموونه لسه ر ب هر وه برتین ده می یین به ر به لاف دبیت ئەفین هه ن ب ن:

- ✓ کارئینانا ئەنترنیتت پت ئارمانج، دگه ل وان وهکی پلافۆرمین سۆشیال میدیایت.
- ✓ نهجامدانا په یوه ندین ته له فونی یین نه فهر و یین نه خودان پیشینهکا بهرز.
- ✓ بهشدار یکرنا دگفتوگۆ یین درتیز و نه به ره همدار دگه ل هه فکاران، بۆ نمونه، گۆتگۆتک یان گه نگه شین نه فهر یین کو نابنه ئەگه رت چ چاره سه ر یان.
- ✓ بووراندنا گه لهک وهخت د جهختکرنا لسه ر تشتین کو کونترۆل لسه ر نه هینه کرن د ده م نوکه دا.
- ✓ خه مساری د کاری دا و پاشتخستنا ئه رکین چیواژ پت دانانا پلانهکا ئاشکرا بۆ بجهئینانا وان.



چالاکیا ٤: کارامه‌یین بریفه‌برنا ده‌می بشیوه‌یه‌کت کاریه‌گر

دهم: ٢٠ خۆله‌ک

که‌ره‌سته: فلیپ چارت، پینووسین ماجیک، نامیلکا
 “بریفه‌برنا ده‌می بشیوه‌یه‌کت کاریه‌گر: شیره‌تین کرداری”

ئه‌جامدانا چالاکیت:



١. ژ به‌شداربوویان بیرسه سه‌باره‌ت ستراتژی‌یین ریتتچووی بۆ بریفه‌برنا ده‌می بشیوه‌یه‌کت کاریه‌گر کو بشین بچه‌سپین یان د بوارین جیاوازین ژیان‌ت دا.

تیبینی بۆ ئاسانکاری: به‌رسفین به‌شداربوویان کۆم بکه و بنفیسه.

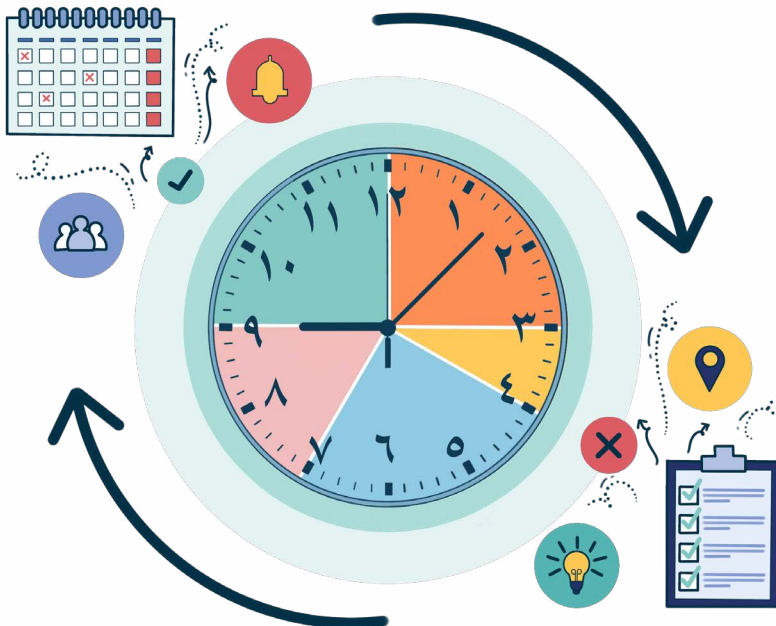
٢. نامیلکا “شیره‌تین کرداری بۆ بریفه‌برنا ده‌می بشیوه‌یه‌کت کاریه‌گر” دابه‌ش بکه و به‌رده‌وامیت بده شۆقه‌کرن‌ت بریکا بکارئینانا پیزانین د نامیلکت دا هاتین، کو دشیی لقی‌رت بگه‌هیت.

چالاکیا ٥: مفایین بریفه‌برنا ده‌می بشیوه‌یه‌کت کاریه‌گر

دهم: ١٠ خۆله‌ک

که‌ره‌سته: فلیپ چارت، پینووسین ماجیک

ئه‌جامدانا چالاکیت:



١. ئەفین خوارت ژ به‌شداربوویان بیرسه بۆ ده‌ستپیکرنا گه‌نگه‌شت:

- ئەره‌ت بۆچی ب ه‌زرا ته‌یا فهره‌ کو ته کارامه‌یین بریفه‌برنا ده‌می هه‌بن؟

تیبینی بۆ ئاسانکاری: به‌رسفین به‌شداربوویان کۆم بکه و بنفیسه.

٢. چالاکیت کورت بکه بریکا بکارئینانا پیزانین خوارت. کارامه‌یین بریفه‌برنا ده‌می یین کرداری هاریکاریت دکهن لسه‌ر:

- سنۆردارکرن ب ژئانان و زیده‌کرننا هه‌ست ب ده‌ستکه‌فتن.
- مانا ب چه‌ز بۆ به‌ره‌مه‌ئینانا کارین خودان کواتیه‌کا به‌رز.
- بده‌سته‌ئینانا هه‌ه‌سه‌نگیه‌کا باشتر دناشه‌را کاری و ژیان‌ت دا.
- کیمکرننا هه‌ست ب سترتیس‌ت د کاری دا.
- باشتر لیکرنا کارامه‌یین ریکخستنا پیشینه‌یان د کاری دا.

چالاکىيا 1: كارامه يين دهستنيشانكرنا پيشينه يين كارىگهر

دهم: 10 خۆلك

كه رهسته: فليپ چارت، پينووسين ماجيك، ناميلكا
”پيشنيخستنا كارامه يين كارىگهر بو دهستنيشانكرنا پيشينه يان: شيره تين كردارى“.

نه جامدانا چالاکىيت:

1. نه عين خوارت ژ به شداربووينا بېرسه بو دهستنيكرنا گهنگه شت:

- تا چ راده كارامه يين برئفه برنا ده مې گزداينه ب كارامه يين دهستنيشانكرنا دهستنيشخه ربيان؟
- چاوا ب هزرا ته كه سهك دشيت كارامه يين دهستنيشانكرنا پيشينه يان پيش بيخت؟
- ب هزرا ته، جياوازي چيه دنا فېهرا نهركين ((فه)) و نهركين ”گرنگ“؟

تېبينى بو ئاسانكتارى: به رسفين به شداربوويان كوم بكه و بنفيسه.

دهست ب شروفه كرنه بكه بريكا بكارئينا پيزانينين خوارت:

- كارامه يين برئفه برنا ده مې و يين دهستنيشانكرنا پيشينه يان دگهل ئيك ب برئفه دچن.
- كهس نه شيت بشيوه يه كه كارىگهر ده مې برئفه بهت يي كو پيشينه يين نهركا دهستنيشان بكه ت و بهروفاژي .
- نهركين فه نهون يين خودان ژهانته دوماهيك ب بن يان داخوازييا دهستيوه رانا دهملدهست دكهن. ژلايهكي ديفه، نهركين گرنگ نهو تشتن نهوين رولهكت دگيرين د بجهئينا نارمانجين مه يين درئزخاين و نهيا پئفويه دهستنيشانكرى بن ب ژفانهكت دوماهيك.

تېبينى بو ئاسانكتارى: هاندانا به شداربوويان بكه لسره دانا نموونين گزداي ب كارى فه بو نه جامدانا كارامه يين دهستنيشانكرنا پيشينه يان.



۲. داکو ئەم بشتیێن ئەرکێن خۆ بشیوهیەکە باشتر رێک بێخین، ئەم دشتیێن ئەرک و ئارمانجێن روژانه پۆلین بکەین لدویف گرنگی و فمراتییب داکو بشتیێن وان ئەرکان دەستنیشان بکەین یین کو پیتقییه ئەم دەمەت خۆ بو وان ئەرکان بکەین:

نەفەر	فەر
<p>دووباره خشتهکت بۆ چیکه</p> <p>ئەرک یان چالاکیتێن گرنگ بە لەت نەفەر</p> <p>ئەو ئەرک ئەوین هاریکاریا تە دکنە بۆ بجهتیانا ئارمانجێن خۆ یین کەسوکی و یین کاری و جیهه جیکرنا ئەرکێن خۆ.</p> <p>هەول بە خشتهکت بەدانه بۆ دەمەت خۆ بشیوهیەکە باش داکو بشتی ئەرکێن خۆ بشیوهکت کاریگەر بجهیینی. ئەف چەندە دت هاری تە کەت کو دەرفەت زیدە بین بۆ بیگیڕیکرن بە دەمی و خۆ بەدیە پاش ژ تووشووون بە فشارێن دەرفەتەنجامی هەندت کو کار فەرتر لئ بهیین.</p> <p>نموونه:</p> <ul style="list-style-type: none"> • پلاندانان و بەرههههوبووینین پێشوخت بۆ خشتهت خۆ ییت روژانه. • پارسنا پهیوهندیین کاریگەر بە کارکرن دگەل ههفکار و سهروک. • کارکرن لسهه پێشخستنا پێشهی وەکی ئافاکرنا کارامه یین بریغه برنا دەمی و ریکخستنا پێشینه یان. • کارکرن لسهه پێشخستنا کەسوکی وەکی ئافاکرنا کارامه یین سه ره ده ریکرن دگەل فشاران و پهیوهندیکرنا کاریگەر و هتد. • کارکرن لسهه پارسنا ههفسهنگیا ساخلهم دناشههرا کار و ژ یانا کەسوکی. 	<p>ئەنجام بە</p> <p>ئەرک یان چالاکیتێن گرنگ و فەر.</p> <p>دیبت چالاکێن بن کو تە پێشینی نەکریت (وهکی قهیران و حالهتێن تنهگاف) یان ئەرکێن گرنگ تە هێلا بوون بۆ جیهه جیکرنا ل نیزیکی دوهاهیکاته دەمی.</p> <p>د شیان دایە مەوۆف خۆ بە تە پاش ژ ئەرکێن کو دهیینه هێلان ههتا خولهکا دهماهیکت ژ ژفانت وان ییت دوهاهیکت بریک پلاندانانا پێشوخت بۆ وان و خۆدانا پاش ژ پاشخستنا جیهه جیکرنا وان. قهیران یان حالهتێن تنهگاف یین نهپیشینیکی دیبت بهیینه بریغه برن بشیوهکت کاریگەر دەمەت ئەم دەمی بۆ خشتهکرهکا تاییهت بە ههقه بو وان ددانیین بۆ سه ره ده ریکرن دگەل کارێن نهپیشینیکی.</p> <p>نموونه:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ئەرکێن خودان ژفانیین دوهاهیکت • حالهتێن تنهگاف بە کاری فه (بۆ نموونه: گرتنا جهت ههفکارهکی کو ژ کاری ههقه تیا په ژ ههگرهت نهخوشیت، سه پاندنا چافدانا ده مکی، هتد.) • حالهتێن تنهگاف بە مال (بۆ نموونه: هاریکاریکرنا ئەندامهکت خیزانت بکارهکت تنهگاف، ههلهکه فتین گرنگ کو پیتقییه تو ئاماده بهی، هتد.) • سکالا ژ بکههکت تۆره کو پیتقییه تو سه ره ده ریکرن دگەل بکهی. • ئەرکێن پیتقی ژ ریههه رین کاری کو ناهیینه پاشخستن.
<p>لابده</p> <p>ئەرکێن نه گرنگ و نه فەر.</p> <p>ئەف چالاکیتێن هەندت ژیدەرت مژوبابووینە و پیتقییه بهیینه خۆدانه پاشکرن هەندی د شیان دا بیت. رەنگە هەر وه سان هەندەک ئەرک پیتقی بن بەلئ ناچنه ژیر بهرفرسیاره تییین تە.</p> <p>تو دشتی هەندەک ژ وان فەرامۆش بکەمی و هەندە کین دیتر تو دشتی بشیوهکت نازک رەت بکەمی.</p> <p>نموونه:</p> <ul style="list-style-type: none"> • چوو نا سهه ئەنترنیتهت بت ئارمانج. • تهماشه کرنا تە له فریونتی بۆ دەم ژمیرتێن درێژ. • گۆتگۆتکی د کاری دا • چالاکیتێن کو دەمی زەعی دکنە وەکی پهیوهندیین تە له فونوی یین نه گرنگ • ههفکارهکی داخوازت ژتە بکهت تو ئەرکهک بۆ وی ئەنجام بەدی کو نه چیه ژیر بهرپرسیاره تیبیا تە یان تاییه تە ندیا تە. 	<p>راسپاردنتی پت بکه</p> <p>ئەرکێن فەر بە لەت نه گرنگ.</p> <p>ئەو چالاکیتێن یان تشت ئەوین ناهێلن تو جهختکرنتی بکهی لسهه ئارمانجێن خۆ یین سه ره ککی یان ئەرکێن خۆ بشیوهکت کاریگەر جیهه جت بکهی. ((برینا ئاخفتن)) ژ ئەندامین دیتر نموونهکا گهلهک بههه لاهه لسهه هنت. ههدهک جارن، یا گونجابه تو وان جوهره تستان رەت بکهمی. تو هه ره وه سان دشتی دەمین دەستنیشانکری دەستنیشان بکهی کو تو ییت بهه ده ست بی بۆ وان جوهره برینا ئاخفتنت. ئەف دت هاری تە کەت لسهه جهختکرنا لسهه ئەرکێن گرنگ بۆ دەمین درێژ.</p> <p>نموونه:</p> <ul style="list-style-type: none"> • دەمەت ههفکارهکی د کاری دا داخوازت کەت کو دگەل بکهی باخفت داکو ههدهک پیرانیان بەهت. • دانا پسۆلان. • ده رکهن دگەل ههفالهکی بۆ هه خوارنا قههو.

تییبینی بۆ ئاسانکاری: تو دشتی کویبیا ژ خشتهت سهههی چاپ بکهمی (بێت نموونه) و بەدیە بهشداریبوویان. وان هان بەده لسهه بکاریانانا وان لەدەمت پلانکرن بۆ کارێن خۆ یین روژانه ل کاری و ل مال.

۳. امیلکا "پیشخستنا کارامه یین کاریگه رین ده ستنیشانکرنا پێشینه یان: شه ره تین کرداری" دابهش بکه و خالین جیاوازین هاتینه تییبینیکرنا شوقه بکه. دا بگه هییه نامیلکته، هیهییه بفریه نامیلکا "پیشخستنا کارامه یین کاریگه رین ده ستنیشانکرنا پێشینه یان: شه ره تین کرداری". تو دشتی نامیلکه ل **فیرت** بیینی.

۴. بۆ بدوماهیکیانانا په کته، ژ بهشداریبوویان بخوازه بهشداریکرنا تشتهکی بکهن کو فیر بوونتی یان هاریکاریا وان بکهت بۆ پێشقه چووونتی یان دت مینیته بییرا وان.

په ڪا ٿ

ڪارامه ڀين پهيوه نديڪرن ٿ



چالاکى ۱: پيشکيشکرنا يهکى

دهم: 5 خۆلەک

کەرەستين پيئشمى: نينه.

ئەنجامدانا چالاکيەت:

۱. ئاسانکار دىت بختىرهاتنا بەشداربوويان كەن و خۆ دەنە نياسين.
۲. بەشداربوويى دىت خۆ دەنە نياسين (ئەگەر ئىكودوو نەنياسن)
۳. ئاسانکار دىت ريسايين گروپى و ئارمانجىن روينشتنت شروڤه كەن:

ئارمانجىن روينشتنت

- زانينا گرنگيا هەبوونا كارامەيىن پەيوەندىكرنت يىن كارىگەر.
- هەفنىاسينا ئاستەنگين سەرەكى يىن پاراستنا كارامەيىن پەيوەندىكرنت يىن بەيىز.
- فېربوونا پېنگاڤين كىردارى بۆ پيشىخستنا كارامەيىن بەيىز پەيوەندىكرنت.

ريسايين گروپى

- نەينى (ئەو تىشتى د گروپى دا روو ددەت دىت د گروپى دا مينيەت)
- ريزگرتنا بوجوونين ئىكودوو
- گوهدارىكرنا كارىگەر (خۆدانه پاش ژ برينا ئاخفتين كەسین ديتەر)
- خۆدانه پاش ژ بابەتین لاوهكى
- گرتنا كاركرنا هەمى ئاميرين ئەلكترونى (وهكى مۆبایلى)
- دویربوونا جەستەپى و پېرابوونين ديتەر يىن تايبەت ب خۆ پاراستن ژ كۆڤيد ۱۹:
- ا. پاپەندبوون ب دویراتىيا ب كۆم
- ب. بەركرنا ماسكان دماوت روينشتنان دا
- ج. بكارئىنانا تافيركەرين بەردەست دماوت روينشتنان دا
- د. ئەگەر كەسەك هەست ب بلندبوونا پلن گەرمايەت بيت د لەشەت خۆ دا يان هەست ب نەخۆشەت كر، پيئشمى ئەمادەبوونا خۆ بۆ روينشتنان پاش بيخت هەتا روشى وى باش لى دەيت.
- بابەتین گريدايى ب ئاستەنگين سەر ب پروژين ريكين ژيارەت پيئشمى بەينە گەنگەشەكرن دگەل كارمەندين بەرنامەت ريكين ژيارەت.
- سەبارەت روينشتنتىن كو دىت بشيوەت ژ دویر ئە هينە ئەنجامدان، بزفرە بۆ ريبەرت رينمايىن. ريكخراوا IOM ل عيراقەت بۆ پيشکيشکرنا خزمەتین ساخلەمىيا دەروونى و پشتەڤانىيا دەروونى، يا جفاكى بشيوەپەكەت ژ دویر ئە.

پلاندانەرت چالاکيان د قىت يەكەت د:

ئارمانج

چالاکى

چالاکيەكا شاندىنا جەمەدى بۆ پينا سەكرنا گرنگيا كارامەيىن پەيوەندىكرنت.

يارىيا تەخمىنكرنت

دەستيشانكرنا ئاستەنگين سەرەكى يىن پەيوەندىكرنا كارىگەر دناڤ تيمەت دا.

ئاستەنگين پەيوەندىكرنا كارىگەر

تيگەهشتنا گرنگيا هەبوونا رينمايىن روھن دماوت پەيوەندىكرنت دا لەسەر ئەركان.

پەيرەوكرنا رينمايىان

فېربوونا كارتيكرنا زمانەت نەزارەكى لەسەر پەيوەندىكرنت.

هېزا پەيوەندىكرنت يا نەزارەكى

بەستەڤەئىنانا كارامەيىن كىردارى بۆ ئەنجامدانا كارامەيىن پەيوەندىكرنت يىن كارىگەر و پاراستنا وان.

ئاڤاكرنا كارامەيىن پەيوەندىكرنت يىن كارىگەر

چالاکييا ۲: ياريا ته خمينکرنی

دهم: ۲۰ خۆلک

کهرهستين پيټفي: کارت کو وپنه کيشين ئاشکراکرنی لسره ههبن يين تشنان وهکی بالنده، تهلهفزيون، ترؤمبيل، فرؤکه، پانکه، و تشين دپتر کو دشيان دا بيت بهينه دهستنيشانکرن ب ساناھي و گونجاي بن بؤ چوارچؤفه.

نهجامدانا چالاکييا:



۱. بهشداربوويان لسره دوو يان سټ گرؤپان دابهش بکه (پيدفييه کيمترين راددا ژمارا بهشداربوويان د ههر گرؤپهکی داس ټ تاکهکس بن).

۲. ديار بکه کو چالاکي ب ياريا ته خمينکرن بلز دهستيدکته:

- ياريا ته خمينکرن چالاکيه کا ب کؤمه جهخت لسره کارامه يين پهيوه نديکرن نهارهکی دکته.
- خؤبه خشه کی ژ ههر گرؤپهکی دټ کارت هکټ وپنه کيشين ئاشکراکرنی ههلبز بريت بټ کو کارت نيشا نه ندامين تيمي بدهت.
- پشتي هينگت خؤبه خش دټ زارفه کرن وپنه کيشن ئاشکراکرنی لسره کارت کت بريکا بکارئينانا لفينان نهارهکی (ئاخفتن قهدهغه!)!

يا گرنه تيبيني بهيته کرن: دماوټ ههلبز ارتنا خؤبه خشی بؤ کارت، قهدهغه په کس يين دى د گرؤپى دا کارت بيبين، ژ بهر کو پيټفييه لسره نه ندامين گرؤپى يين دى ته خمينکرن تشتي بکه.

- دشيان دايه ههر گرؤپهکی نيزيکی سټ دهر فته يين ته خمينکرن تشتهکی بشيوه کټ دروست ههبن.

تيبيني بؤ ئاسانکاري: ههمى دهمان هاندانا ئاماده بوويان بکه لسره بهشداريکرن

۳. بؤ دهستپيکرن چالاکييا، داخوازا خؤبه خشه کی ژ ههر گرؤپهکی بکه.

- بهيله ههر خؤبه خشه کی کارتهکا وپنه کيشا ئاشکراکرنی بکهت. دوويات بکه کو نه ندامين تيمي يين دى نه بيبين کا چ لسره کارت هه په.
- داخواز ټ ژ خؤبه خشان بکه ئيک ل دويف يټ دى کو ئو ((تشت)) بؤ گرؤپټ خؤ وهسف بکه يټ لسره کارت بريکا بکارئينانا لفينان بټ ټ اخفتن.
- ئهټ چنده دخوازيت کو بهشداربووي داھينان و کارامه يين خؤ يين پهيوه نديکرن کار يگهر بکار بيبين بؤ هاريکاريکرن نه ندامين تيم خؤ لسره ته خمينکرن بشيوه کټ دروست.
- ههر گرؤپهکی د شيت ههتا سى جارن ته خمينت بکهت بټنت.
- دماوټ کو خؤبه خشه کی ياريټ دگهل گرؤپټ خؤ دکته، داخواز ټ ژ گرؤپين دپتر بکه تماشه بکه يټ بټنت هاريکاريټ بکه د ته خمينکرن بهرسفا دروست ئه گهر ئو زحمه تيب بيبين د ته خمينکرن بشيوه کټ دروست.

۴. پشتي کو گرؤپټ ئيکی رولى خؤ دکته، ههره گرؤپټ دويف را داکو ههر گرؤپهکی رؤلک ههبيت.

۵. پشتي کو ههمى گرؤپ دهرهتا ياريکرن بدهستخؤفه دئين، ئهټين خواري پرسيار بکه بؤ دهستپيکرن گهنگه شت:

- ئه رټ چنده بزمه مټ بوو ته خمين بکه سى کا نه ندامت تيم ته ههول ددا وهسف بکهت بى کو باخفيټ؟
- ئه رټ چ تشت هاري ته کر د ته خمينکرن بهرسفا دروست؟
- چاوا ب هزارا ته ئهټه گرؤپايه ب کارامه يين پهيوه نديکرن کار يگهر؟

بهرسفين بهشداربوويان کؤم بکه و بهر دهوام به د شرفه کرنی دا بريکا بکارئينانا پيزانين خوارت:

- پهيوه نديکرن ب پروسيسا هه رټن و هه رټنا نامايه چ بريکا زارهکی يان نهارهکی دنافهرا خلکى دا، ئو پروسيسا پيکئينانا هزارا په و بهشداريکرن وان.
- رهگه زين پروسيسا پهيوه نديکرن فريکهرت نامت يان يا هزرهټ بخؤفه دگريت و نامه ب خؤ ژى، و که نالټ کو بريکا وټ نامه دهټه هه رټن (دبيت يا نفيساس بيت يان زارهکی بيت، گفټوگويين روى ب روى بن، پهيوه نديين تهلهفونى بن، کورنه نامه بن، يان گوټارټن نفيساس بن، هتد.) و هه روه سان و هه رگرت نامت ژى.
- دبیت ئاستهنگ پهيدا ببن بؤ پهيوه نديکرن د ههر قؤناغه کټ دا ژ قؤناغه يين پروسيسا پهيوه نديکرن دا.
- کارامه يين پهيوه نديکرن ئو ئالافن ئه وټين دبیت بهينه پيشخستن و بکارئينان بؤ باشترکرن رټکا پهيوه نديکرن دگهل ئيک و دوو، ئو هاريکاريټ دکته داکو مرقؤف سه رکه فتن دژى ئاستهنگ يين پهيوه نديکرن کار يگهر بيبيت.

شیرت: د شیان دایه کو په یوه نډیکرنا نه زاره کی ب هه مان هیزا په یوه نډیکرنا زاره کی بیت، نه گهر نه بهیتر ژ بیت. مروث پیثییه هه می ده مان زاین هه بیت لسر دهر برینین سه روچاوا و لښین دهستی و شیوازی لهشی دماوټ په یوه نډیکرنا دا.

تیپینی بۆ ئاسانکاری: دیار بکه بۆ به شدار بوویان کو چالاکیا بهیټ دی گه نگه شا ئاسته نگین نه هیلانا په یوه نډیکرنا کار یگر کن.

چالاکیا ۳: ئاسته نگین په یوه نډیکرنا کار یگر

دهم: ۱۰ خۆله کی

کهره ستین پیثی: فلیپ چارت، پینووسین ماجیک

نه جامدانا چالاکیا:



۱. نه فین خوارټ ژ به شدار بوویان بپرسه بۆ ده ستپیکرنا گه نگه شت:

- ب هزارا ته، نموونین ئاسته نگین په یوه نډیکرنا کار یگر د تیمی دا چنه؟
- نه رټ چاوا ب هزارا ته نه فیه دبیت کار تیکرنا لسر کارټ ب کوم بکه ت؟

۲. ابره ستین به شدار بوویان کوم بکه و نموونین خوارټ گه نگه شه بکه سه بارت ئاسته نگین په یوه نډیکرنا کار یگر:

- نه گوهدار یکرنا ب گرنگی بۆ تشتین که سه کی دبیز ته ته.
- برینا ئاخفتا که سه کی دماوټ گفټو گوټیان داب ټ هیلانا مه جالی بۆ دهر برینا ئازاد ژ بۆچوونان.
- بکار ئینانا نه گونجاسی یا زمانسی (زاره کی و نه زاره کی) کو دبیت سفکاتیکرن بیت ب مروثټ به رامبر یان رامانا نه ریزگر تټ بگه هینیت وه کی بکار ئینانا نه برا دهنگی یا توند د ئاخفتټ دا و خؤدانا پاش ژ بکار ئینانا دروست یا په یوه نډیکرنا چاشان و ئیشاره ت کرن ب تبلین دهستی دماوټ ئاخفتټ دا و هتد.
- کونترولکرنا گفټو گوټیان ل شوینا هاندانا لیکو هورینا گهران.
- سه ره دهر یکرنا ب سفکاتی دگهل که سه کی کو په یوه نډی دگهل دهیته کرن.
- ناگه هلیبونو ته یټ به رزه بیت دماوټ گفټو گوټیان دا، بۆ نمونه نه جامدانا تشته کی لسر موبایلټ خؤ ده ست که سه کی گهل ته باخفت.

۳. دیار بکه بۆ به شدار بوویان کو هنده کی هؤکار دبیت کار تیکرنا لسر په یوه نډیکرنا کار یگر بکن.

نموونه نه فین خوارټ بخۆشه دگرن:

- له زکرن: دبیت نه ف چهنده بیته نه گهرټ دانا پیزانینین پشکی بټی.
- ژینگه هه کا خودان کوادانین نه هاریکار: په یوه نډیکرنا د جهه کی دا کو مژوبلکه رین ماددی تیدا هه بن وه کی روټا هییا کیم و قه له بالغ و روینشتا نه تارام، هتد.
- حاله تا میشکی یا نه رینس: گه هاندانا هه ره په یامه کی یان هزاره کی دماوټ توره بوونټ دا یان ستریسټ دا دبیت هه ستین دوزمنایټ بگه هینیت بټ کو مه ره م پټ نه بیت بۆ وه رگری.

چالاکىيا ۴: پەيرەوكرنا رېنماييان

دەم: ۲۰ خۆلەك

كەرەستىن پىتتى: فليپ چارت، پىنوووسىن ماجىك، كاغەز يىن A4، پىنوووسىن خوبرى

ئەنجامدانا چالاکىيا:

۱. بەشداربوويان دابەش بەكە سەر جۆتان.

تېيىنى بۇ ئاسانكارى: ئەگەر ئۇمارا گرۇپى نە جۆت بىت، تو دىشى رىكت بدەى ب ھەبوونا گرۇپىن پىكھاتى ئ سى تاكەكەسان.

۲. كاغەزەكا A۴ و پىنوووسەكت بدە ھەر گرۇپەكى.

۳. چالاکىيا پىشكىش بەكە و بىژە كو گرۇپ دى رىنمايان ئ ئاسانكارى وەرگرن، كو دقېت بەيئە پەيرەوكرن ب رىسايىن خوارى:

- رىنما دى بىت ئىك جار ھىئە شروڧەكرن.
- قەدەغە پەرسىار بەيئە كرن.

۴. بەردەوام بە ب دانا رىنمايان:

- بازەكت چىكە
- سىگۇشەكت د بازىت دا چىكە
- چوارگۇشەكت د قولچكت دا چىكە
- ھىلەكت چىكە

۵. خۆلەكان بدە ھەر گرۇپەكت بۇ تەمامكرنا چالاکىيا.

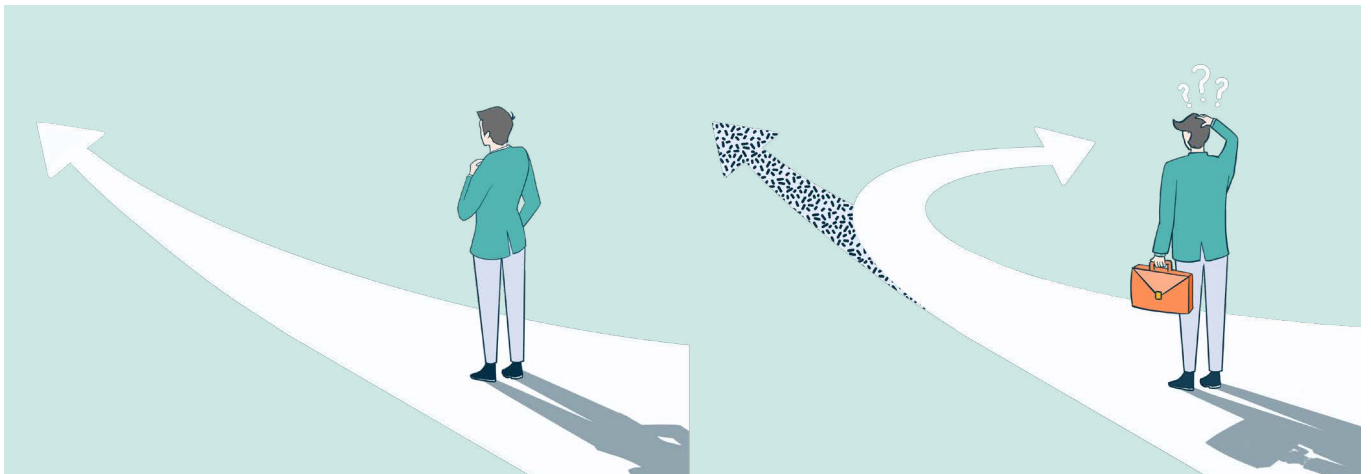
۶. ئ ھەر گرۇپەكت بخوازە وپنەىت خۇ بلند بەكت داکو ھەمى بەشداربوويى بشىن لى بىئرن.

۷. ئەڧىن خوارى ئ بەشداربوويان پىرسە بۇ دەستپىكرنا گەنگەش:

- ئەرت وپنە وەكھەش بان وەكى ئىكن؟
- ئەگەر وپنە نەوەكى ئىك بن، ئ بەشداربوويان پىرسە بۇچى ب ھزرا وان وپنە نە وەكى ئىكن؟
- ئەرت بۇچى ئەنجام ئەشەپە؟
- چاوا د شىان دايە خۇ ئ ئەڧت چەندىت بدەىنە پاش د پاشەرۇژت دا؟

۸. بەرسفان كۆم بەكە و بەردەوام بە لسەر شروڧەكرنىت برىكا بكارتىنانا پىزانىنن خوارى:

- پىرياس وپنان دىت د جىاواز ھىئە بەرچاڧ بشىوەكت ئ شىوان. سەرەراى ھندىت را كو ھەمى بەشداربوويى ھەمان رىنما وەرگرتىنە، بەلىت پا ھەر جۆتەك پەيام بشىوەكت جىاواز تىگەھشەتە، ئەگەر ئىن رىتپچوويى بۇ ڧىت چەندىت ئەڧنە:
- پىرسىار قەدەغە بوون.
 - رىنما گەلەك تىروئەسەلى ئى د كىم بوون.
 - رىنما بىتت جارەكت ھاتنە دووبارەكرن.



٩. ژ هەر جۆتهکت بخوازه کو کاغزه ببولپین و جارهکا دی سر ژ نومی دهستپیکهن. بۆ گروپی دیار بکه کو پرسیار ئەف جاره دروستن . ئەف رینمایین خواری بده:

- بازنهکت چیکه د نیفا کاغزهت دا ب تیشکهکت هندی درێزاهیا تیلت.
- سیگۆشهکت دناف بازنهت دا چیکه کو ههرسهت گۆشه ف بازنهت بکهفن.
- چوارگۆشهکت چیکه هندی قهبارت بازنهت بیت د گۆشا چهپت ژ کاغزهت.
- هپلهکت ئاسۆپی چیکه کو دناف مهلبهت بازنهت را بووریت و درێز بیت ب فرههیا کاغزهت.

١٠. ژ گروپان بخوازه کو لاپهزین خۆ بلند بکهن داکو ههمی بهشداربووی بشین وینهیین وان بینن, ئەفت جارت دت وینه وهکی ئیک بن بارا پتر.

١١. ژ بهشداربوویان بپرسه کا هزرین وان چنه لدۆر فت چالاکیت و چاوا ئەفه ب کارامهیین پهیوهندیکرنا کاریگر دناف تیمی دا دهپته گریدان .

١٢. چالاکیت بدوماهیک بینه بریکا گۆتتا پیزانینتین خوارت:

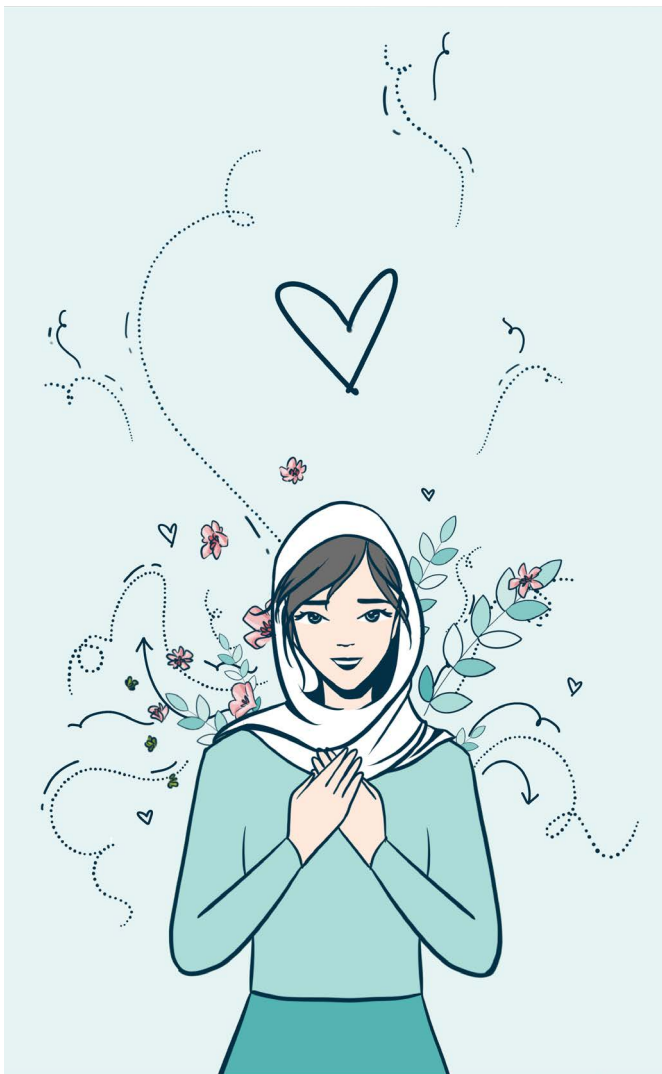
ئەف چالاکییه مه فیر دکهت کو گههشتنا ئارمانجان دماوت کارکن د تیمی دا دبیت بهپته بجهئیان بریکا پاراستن لسهر پهیوهندیکرین تیزوتهسهل و دهستیشانکرین و ئاراستهکرنا پرسیارا و دووبارهکرنا رینمایان یان پیزانینان ئەگهر یا پیتھی بیت.

چالاکییا ٥: هیزا پهیوهندیکرنا نهزارهکی

دهم: ١٥ خۆلهک

کههستهین پیدخت: فلیپ چارت, پینووسین (ماجیک)

ئهجامدانا چالاکیت:



١. چالاکیت پيشکيش بکه و بيژه کو ههر تاکه کهسهک د گروپی داد ت گهرا خۆ وهگریت د زارفهکرنا رهفتارت نهزارهکی بهرامهر ههمی بهشداربوویان (دویف قهبارت گروپی, تو دشیت ژمارهکا دهستیشانکرى ژ خۆبهشخان داخواز بکهى).

٢. داخوازا خۆبهخشهکت بهرههف بکه بۆ دهستپیکرنا چالاکیت.

٣. رهفتارهکت دهستیشانکرى ژ لیستا خوارت بده خۆبهخشى داكو بهرامهر بین دى ژ گروپی زارفه بکهت:

- پالا خۆ بده پشتت لسهر
- کورسیکت دگهل گرنتا دهستان.
- پال دان بۆ پیشیت لسهر
- کورسیکت
- گرترین
- ناف چاف گرت
- بیهنزین
- سهرههژاندن
- دانانا پنت سهروچاغان لسهر
- دهستهکت
- بهرخاندنا سهروچاغان ب تیلان
- لیدانا لسهر میزت ب تیلان
- بهرخۆدانا دهزمیرا خۆ
- بهرخۆدانا ههمی لایه نین ژوورت

شیرهت بۆ ئاسانکاری: هاندانا بهشداربوویان بکه لسهر بهشداریکرن د ههمی چالاکیان دا

٤. پشتی زارفهکرنا رهفتارا نهزارهکی, پرسیارا بهشداربوویان بکه کا رامانا فتی جۆره رهفتارت چیه و کارتیکرنا وی لسهر پهیوهندیکرنت.

٥. بهردهوامیت بده ههمی رهفتارین دى ب ههمان شیوه.

٦. شرفهکرنت تهمام بکه بریکا بکارئینانا پیزانینتین خوارت:

ئهم دشیتین ژ فت چالاکیت فیر بینن کو پهیوهندیکرنا نهزارهکی دبیت بهیز بیت وهکی پهیوهندیکرنا زارهکی, ئەگهر بهیزتر ژ نه بیت. پیتقییه مرۆف ههمی دهمان یه ئاگههدار بیت ژ گوهۆرینین سهروچاغان و لئینتین دهستى و شیوازت لهشى دماوت پهیوهندیکرنت دا.

چالاکىيا ۱: کارامهين پهيوهنديکرنه يين کارىگهر

دهم: ۱۰ خۆلهک

کهرهستين پيئفمى: فليپ چارټ، پينووسين ماجيک، ناميلکا
”کارامهين پهيوهنديکرنه کارگهر: شيرهتین کردارى“.

نهجامدانا چالاکئ:

۱. نهفین خوارى ژ بهشداربوويان بيرسه بۆ دهستپيکرنه گهنگهشت:

- ب هزارا ته کارامهين سهرهکى بۆ پهيوهنديکرنه کارىگهر دناهبهرا نهنامين تيمى دا چنه؟
- نهرفٔ تو دشيتى بهشداريکرنه هندهک نمووان بکهى لسهر کا پيئفيمه مرؤف خو چ تستان بدهته پاش بۆ پاراستنا کارامهين پهيوهنديکرنه کارىگهر د کارى دا؟

تينيى بۆ ناسانکارى: بهرسفين بهشداربوويان کؤم بکه.

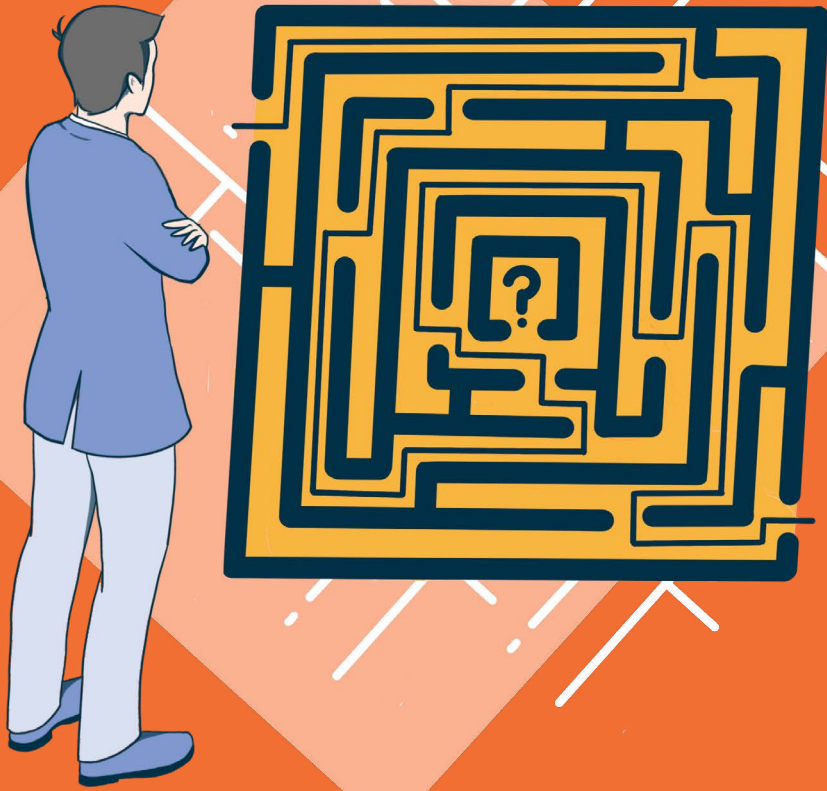
۲. ناميلکا ”شيرهتین کارامهين پهيوهنديکرنه کارىگهر“ دابهش بکه و خالين جياواز شرؤفه بکه. هيئفيمه بزفريمه ناميلکا ”شيرهتین کارامهين پهيوهنديکرنه کارىگهر“ د ههفپيچت دا ل قيرت.

۳. بۆ بدوماهیکنينانا کارامهين پهيوهنديکرنه، ژ بهشداربوويان بخوازه بهشداريکرنه تشتهکى بکهن کو فيربووينى و دبیت هاريکاريان وان بکهت داکو پيش فه بچن يان بهمينته بيران وان.



پہ کا ۷

کارامہ یین چارہ سہر کرنا ئاریشان



چالاکى: پيشکيشکرنا يهکت

دهم: 5 خۆلەک

کەرەستين پيئىقى: نينه.

ئەنجامدانا چالاکىت:

۱. ئاسانکار دىت بخىرھاتنا بەشداربوويان كەن و خۆ دەنە نياسين.

۲. بەشداربوويى دىت خۆ دەنە نياسين (ئەگەر ئىكودوو نەنياسن)

۳. ئاسانكار دىت ريسايين گروپى و ئارمانجىن روينشتنت شروقه كەن:

ئارمانجىن روينشتنت

- فېربوونا كارامەيىن سەرەكى يىن پيئىقى بۇ چارەسەركرنا ئاريشان بشيوه يەكت كارىگەر.
- دەستينشانكرنا ئاستەنگىن ريتتچوويى بۇ چارەسەركرنا ئاريشان و ريكىن سەرکەفتنت لسەر ئان ئاستەنگان.
- ئەنجامدانا كارامەيىن چارەسەركرنا ئاريشان برىكا چەسپاندنا پىزانين مفا ژى هاتيه وەرگرتن لدويف هەلوپستين راستەقىنە يىن ژيانىت.

ريسايين گروپى

- نەينى (ئەو تىشتى د گروپى دا روو دەت دىت د گروپى دا مينيت)
- ريزگرتنا بۇچوويىن ئىكودوو
- گوهدارىكرنا كارىگەر (خۆدانه پاش ژ برينا ئاخفتين كەسین دىت)
- خۆدانه پاش ژ بابەتین لاوهكى
- گرتنا كاركرنا هەمى ئاميرين ئەلكترونى (وهكى مۇبايلى)
- دويربوونا جەستەپى و پىرابوويىن دىت يىن تايەت ب خۆ پاراستن ژ كۆفید ۱۹:
- أ. پاپەندبوون ب دويراتييا ب كۆمارتداء الماسكات خلال الجلسات
- ب. بەركرنا ماسكان دماوت روينشتان دا
- ج. بكارتيانا تافيركەرين بەردەست دماوت روينشتان دا
- د. ئەگەر كەسەك هەست ب بلندبوونا پلاگەرمايىت كر د لەشى خۆ دا پان هەست ب نەخوشىت كر، پيئىقىيە ئامادەبوونا خۆ بۇ روينشتان پاش بيخيت هەتا رهوشا وى باش لىت دەيت.
- بابەتین گريدايى ب ئاستەنگىن سەر ب پروژين ريكىن ژيارىت پيئىقىيە بەينە گەنگەشەكرن دگەل كارمەندين بەرنامەت ريكىن ژيارىت.
- سەبارەت روينشتنت كو دىت بشيوىت ژ دوير قە هينە ئەنجامدان، بىزفەرە بۇ ريبەرىت رينمايىن. [ريكخراوا IOM ل عيراقىت بۇ پيشكيشكرنا خزمەتتەن ساخلامىيا دەروونى و پشەقانىيا دەروونى، پاجفاكى بشيوه يەكت ژ دوير قە.](#)

پلاندانەرت چالاکىيان د قىت يەكت دا:

ئارمانج

چالاکى

چالاکىيەك بۇ شكاندنا جەمەدىت بۇ پيشكيشكرنا كارامەيىن چارەسەركرنا ئاريشان د كارىت كۆم دا

بورجىت تەپپن پەمىيىت

دەستينشانكرنا ئاريشين ريتتچوويى ئەوين دىت بەشداربوويى پيئىقى ب ھار يكار يىت بن د سەرەدەر يكرن دگەل وان، و پۆلنكرنا وان كو دەينە چارەسەركرن يان ناھينە چارەسەركرن.

دانانا ليستا ئاريشان

فېربوونا كارامەيىن سەرەكى يىن پيئىقى بۇ چارەسەركرنا ئاريشان بشيوه يەكت كارىگەر.

پيشكيشكرنا كارامەيىن چارەسەركرنا ئاريشان

دەستينشانكرنا ئاستەنگىن ريتتچوويى بۇ چارەسەركرنا ئاريشان و ريكىن بىرۆكەبارانىت بۇ سەرکەفتن لسەر وان.

سەرکەفتن لسەر ئاستەنگىن چارەسەركرنا ئاريشان

ئەنجامدانا كارامەيىن بەستقە هاتى بۇ چارەسەركرنا ئاريشان.

راھيتانكرن لسەر چارەسەركرنا ئاريشان

چالاکیا ۲: بورجئ ته پین په مبیئ

دهم: ۲۰ خۆلهک

کهرهستین پیتشی: مه عکرونا سپاگیتی، ته پین بچوکیئ نازک

نهجامدانا چالاکیت:

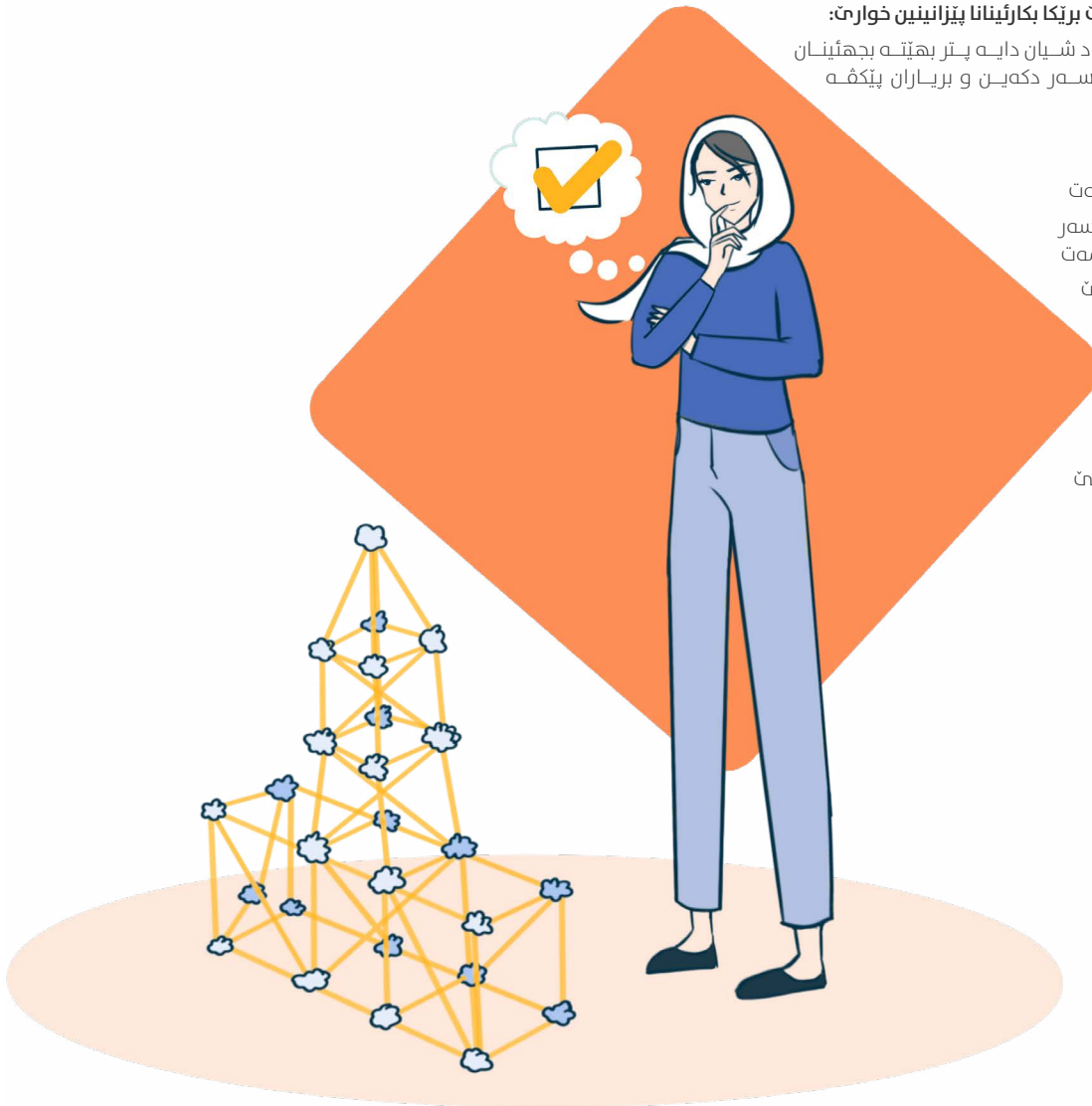
۱. گرۆپئ لسمر دوو تیمان دابهش بکه.
۲. هندهک مه عکرونا سپاگیتی بده هر گرۆپهکت و هندهک ته پین په مبیئ یئ نازک.
۳. بۆ بهشداربوویان دیار بکه کو هر گرۆپهک پیتشیه بورجهکت پیک بینیت بریکا بکارئینانا سپاگیتی و ته پین په مبیئ یئ نازک ریسایین یاریئ شروقه بکه:
 - ریک دهیته دان بۆ هر بهشداربوویهکی بئنت ئیک دهست بکار بینیت .
 - تو دشئی بئنت سپاگیتی و ته پین په مبیئ یئ نازک بکار بینی و نه چ تشئین دیر.
 - ریک دهیته دان ب پیکئینانا بورجی دماوت ۱۰ خۆلهکان بئنت.
۴. پشئی چالاکیت، نه فئین خوارئ ژ بهشداربوویان پیرسه بۆ دهستپیکرنا گهنگه شئ:
 - نه رئ تاستهنگا سهرهکی یا فئ یاریئ چیه؟
 - نه رئ نهفه چاوا دهیته گریئان ب چاره سهرکرنا ئاریشان د تیمی دا؟

بهردهوامیئ بده شروقه کرئ بریکا بکارئینانا پیزانین خوارئ:

لدهمئ کارکن د تیمی دا، د شیان دایه پتر بهیته بجهئینان دهمئ نهم ئاریشان چاره سهر دکهین و بریاران پیکشه وهر دگریئ .

چاره سهرکرنا ئاریشان:

- کارئ ب کۆم باشتر لئ دکهت
- هار یکار بیا خه لکی دکهت لسمر
- چاره کرنا ههلوئیستین زهحمهت
- شیواژین جیاواژین هزرکرئ بکار دئینیت
- کارامه یئ داهئینانئ
- زیده دکهت
- دبیته نهگهرئ وهرگرتنا
- بریارین ب کۆم
- دانوستاندن و ههماههنگیئ
- فیر دکهت



چالاقىيا ۳: دانانا لىستا ئارشان

دەم: ۱۰ خۆلەك

كەرەستىن پىتقى: فلىپ چارت، پىنووسىن ماجىك

ئەنجامدانا چالاقىيا:

۱. ئەقىن خوارى ژ بەشدار بوويان بېرسە بۇ دەستپىكرنا گەنگەشت: ئەرەت تو دشىيە ھندەك ئارشان يان ئاستەنگان قەگىرى كو ھاتىنە يان دەپنە بەرسىنگەت تە دماوگت كارى دا؟

۲. بەرسقىن بەشدار بوويان لسەر فلىپ چارەكتەكت بنقىسە.

تېپىنى بۇ ئاسانكارى: د شىان داپە ھندەك نمونىن لسەرى دياركرى بەپنە بكارئىنان بۇ جىبەجىكرنا كارامەپىن چارەسەركرنا ئارشان.

۳. داخوازەت ژ بەشدار بوويان بكة پۆلنىكرنا ئارشىن ئامازەپىكرى بكمەن بۇ ئارشىە يان ئاستەنگىن دەپنە چارەسەركرن و نەھىنە چارەسەركرن.

بەردەوام بە لسەر شروققەكرنەت برىكا بكارئىنانا ئەقىن خوارى: ئارشىن نەھىنە چارەسەركرن ئەو ئارشىنە ئەوئىن نەھىنە گوھورىن يان نەھىنە كوئىرۇلكرن.

- ھندەك نمونە** لسەر ھندەت ژيان د خىقەتەت دا بخۇقە دگرن يان ھەبوونا سەرپەرشتەكت توند يان نەبوونا دەرەفەتەن كارى پىن بەردەست يان داھاتەت تاكەكەسى تىرا ناكەت بۇ دابىنكرنا پىتقىن خىزانەت و ھتەد.
- يا گرنگە جىاوازى بەپتە كرن دناقبەرا ئارشىن دەپنە چارەسەركرن و ئارشىن نەھىنە چارەسەركرن بۇ دووبارە ئاراستەكرنا وزەپا مە و رەنجىن مە د ھولا دىتتا چارەسەرىيان بۇ ئارشىن دەپنە چارەسەركرن.
 - دبىت جەختكرن بىتتە لسەر ئارشىن نەھىنە چارەسەركرن بىتتە ئەگەرەت زىدەبوونا ھزرىن نەرىنى ئەقجا كىمبوونا پالەدر بۇ ئەنجامدانا تىشان.



چالاکیا ٤: پیشکش کرنا کارامه یین چاره سهر کرنا تاریشان

دهم: ١٥ خۆلک

کهرهستین پیتفتی: فلیپ چارت، پینووسین ماجیک، نامیلکا
 “کارامه یین کاریگهرین چاره سهر کرنا تاریشان: شیره تین کرداری”

نهجامدانا چالاکیت:

١. ئەفین خوارت ژ بهشداربوویان بپرسه بۆ دهستپیکرنا گهنگهشت:

- ب هزرا ته، مه رهه ب فریژا “کارامه یین چاره سهر کرنا تاریشان” چیه؟
- ئەرت کارامه یین پیتفتی بۆ بجهئینانا چاره سهر کرنا کاریگهر تاریشان چنه؟

تییینی بۆ ئاسانکاری: بهرسفین بهشداربوویان کۆم که و بنقیسه.

٢. بهردهوام به سهر شروقه کرنت بریکا بکارئینانا ئەفین خوارت:

- چاره سهر کرنا تاریشان دهستپیکرنا تاریشان بخۆفه دگریت ئەوا پیتفتیه سه ره ده ری دگهل بهیته کرن، و فهدیتنا ئەگهرین ریتچووپی بۆ تاریشان و دانانا پلانا کاری بۆ چاره سهر کرنا و تاریشان.
- د شیان دایه کارامه یین چاره سهر کرنا تاریشان بهیته بکارئینان د هه می ده مان دا، لسه هر دوو ئاستین که سوکی و پیشه پی.
- زۆریه جارن چاره سهر کرنا کاریگهر تاریشان د جهت کاری دا پیتفتی ب پهیره وکرنا پرۆسیت پینگا ب پینگا ب ئی شیوه:



دهستپیکرنا بکه: ئەرت تاریشه هه یه؟
 تاریشه چیه؟ تا چ راده تاریشه یا گرتگه؟
 ئەرت تاریشه دهیته چاره سهر کرن یان نه؟

چاره سهری: ئەرت تاریشه بۆچی روی دا؟

هزر د چاره سهریان دا بکه: ئەرت
 چاره سهریا کو ئەم سهر ریکهفتین یان مه
 هزر لسه کری ئەم جیه جیکرنا دکهین؟

هه لسه نگاندن بکه: ئەرت تاریشه
 هاته چاره سهر کرن؟ ئەرت چاره سهریا
 چه سپاندی سه رکهفتن ئینا؟ ئەرت بۆچی
 چاره سهری سه رنه کهفت؟ ئەرت پیتفتیه
 بشتی هینگت چ بهیته کرن؟

دهست ب کاری بکه: ئەرت تو و ت
 چاره سهریت جیه جت دکه ت نهوت ئەم
 لسه ریکهفتین یان مه هزر لسه کری؟

٣. نامیلکا “شیره تین کاریگهر د چاره سهر کرنا تاریشان دا: شیره تین کرداری” دابهش بکه و کارامه یین جیاواز بۆ بهشداربوویان شروقه بکه. د شیان دایه بگههنه نامیلکی د هه فیتچت دا **لقرت**.

چالاکييا ۵: سرکهفتن لسر ناستهنگين چارهسيرييا ناريشان

دهم: ۱۰ خۆلهک

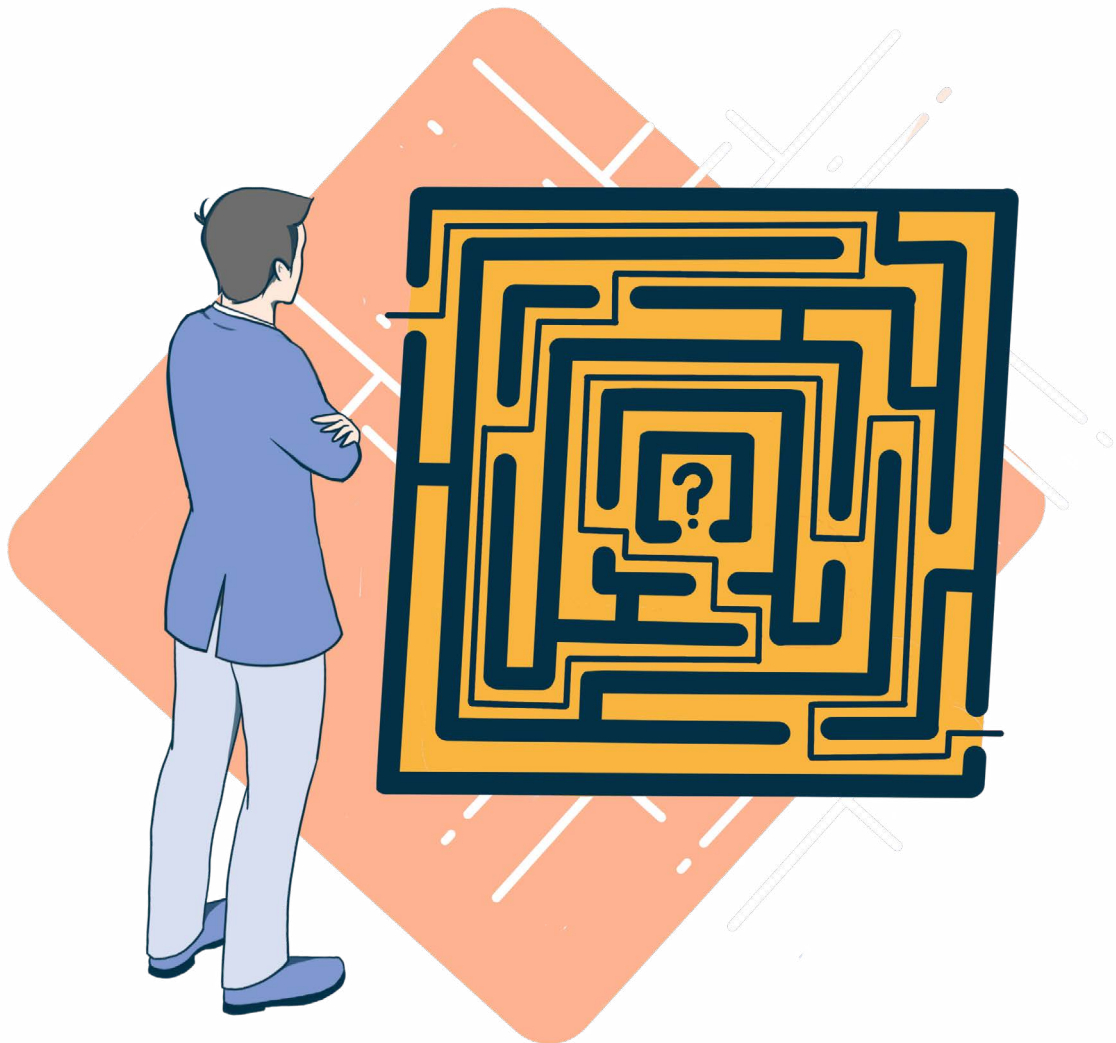
کهرهستين پيټفمي: فليپ چارت، پينووسين ماجيک، ناميلا
”سرکهفتن لسر ناستهنگين چارهسيرييا ناريشان: شيرهتين کرداري“.

نهجامدانا چالاکييا:

۱. نهفتن خوارت ژ بهشداربوويان بپرسه بۆ دهستپيکرنا گهنگهشت:
 - نهرت ناستهنگين ريتيچووويي يين کو دبيت بهينه بهرسينگت ته دماوت چارهسهرکرنا ناريشان چنه؟
 - نهرت تو دشپي هرز د ريکين سرکهفتن لسر فان ناستهنگان دا بکه؟

تبييني بۆ ناسانکارت: بهرسفين بهشداربوويان کۆم بکه.

۲. ناميلا ”سرکهفتن لسر ناستهنگين چارهسيرييا ناريشان: شيرهتين کرداري“ دابهش بکه و بهردهوامييت بده بريکا بهشداريکرنا پيزانينين لدور چاوانييا سرکهفتن لسر ناستهنگين چارهسهرکرنا ناريشان. د شيان دايه بگهيه ناميلاکت د ههفپيچت دا لفييرت.



چالاکیا 1: راهیانان لسه چارهسهریا ئاریشان

دهم: 10 خۆلهک

کهرهستین پیتشی: فلیپ چارت، پینووسین ماجیک

نهجامدانا چارهسهریت:

1. بهشداربوویان دابهش بکه لسه دوو گرۆپان: "ف" و "ب"
2. سیناریویهکت بۆ ههر گرۆپهکت پیشکش بکه و داوازت ژ گرۆپان بکه سیناریویهکت ب خۆ بداهینن کو بشین بریکا وی کارامهین چارهسهرکرنا ئاریشان یین بدستهئیناین جیهجته بکن.

تیبینی بۆ ئاسانکاری: هاندانا بهشداربوویان بکه داکو بزفرنه نامیلکا "شیرهتین سهرکهفتن لسه ئاستهنگین ئاریشان" وهک ژندهرهک دماوت چالاکیت دا.

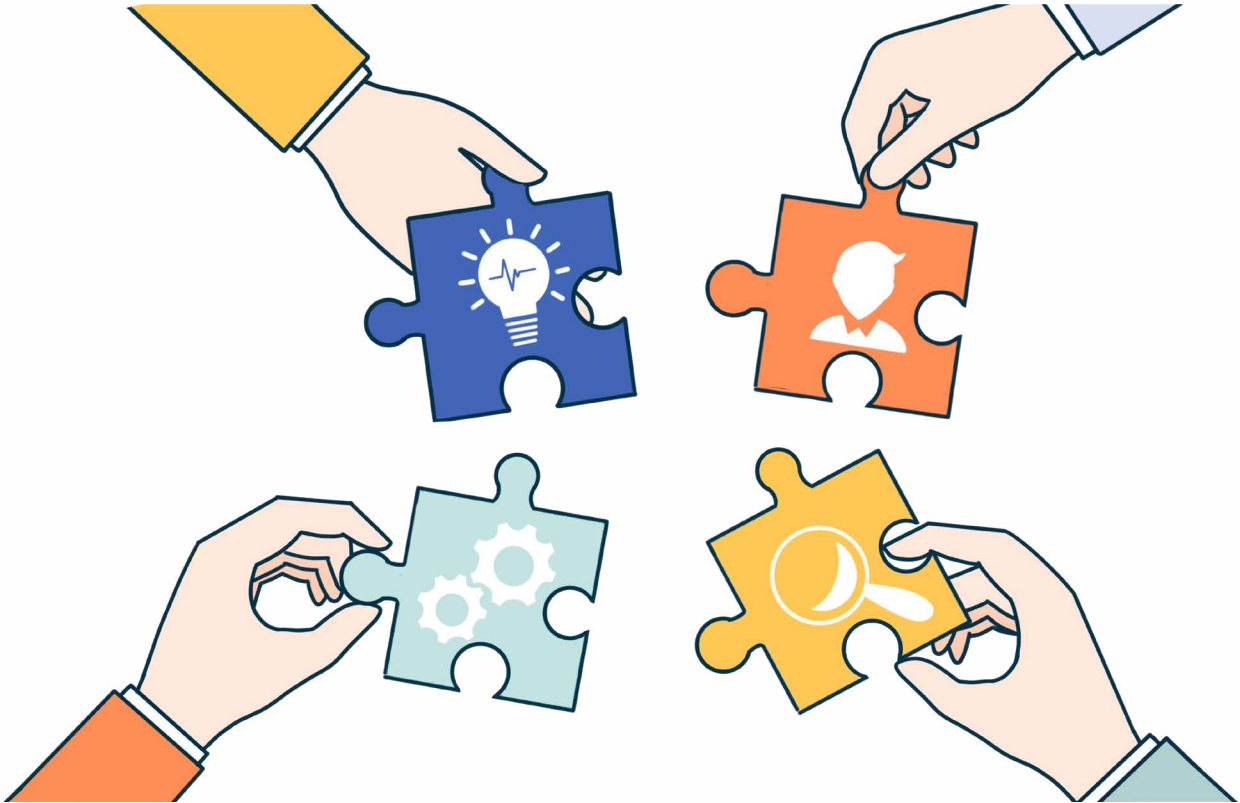
نموونا سیناریو:

ئهز ههست ب سترئسهکا توند دکهم د کاری دا. من دههت پیتشی نینه بۆ تهمامکرنا ئهرکین پیتشی. ئهز دهست ب پتر ئهرکان دکهم سهرهراي هندی کو من دهه نینه بۆ تهمامکرنا ههمی تستان د دههت گونجای دا.

- ئاریشی دهستینشان بکه
- پرسیار بکه: "بۆچی"
- ئهگهرین سهرهکی یین دهستینشانکری
- چارهسهریین ریتچووپی

3. ژ ههر گرۆپهکت بخوازه خۆبهخشهکت بهر بژیر بکن بۆ بهشداریکرنا سیناریویهت و لیستهک ب چارهسهریت کو گرۆپ گههشتیت.
4. پشتی دوماهیگ هاتن ژ چالاکیت، هاندانا بهشداربوویان بکه لسه بهشداریکرنا هزرین خۆ. ژ بهشداربوویان بخوازه گهنگهشا وت پروسیت بکن ئهوا کو د راهیانته دا بکارئیناین.

تیبینی بۆ ئاسانکاری: بۆ بدوماهیگئینانا چالاکیت و بهکت، تو دشیت پرسیارا بهشداربوویان بکه کا ئهه فیر چ بوون دماوت فت چالاکیت و ئهرت کا وان ههست ب بهرههفیوونت کرییه بشیههکت باشت نوه بۆ چارهسهریا ئاریشان ب توانای د پاشهروژت دا.



په ڪا ۸

ڪارامه ڀين سهرڪرد ايه تيڻ و
ٺاڻاڪرنا پهيوه ندييان



چالاکى ۱: پيشکيشکرنا يهکت

دهم: 5 خۆلەک

کەرەستين پيئشمى: نينه.

ئەنجامدانان چالاکييت:

۱. ئاسانکار دىت بختيارهاتنا بەشداربوويان كەن و خۆ دەنە نياسين.
۲. بەشداربوويى دىت خۆ دەنە نياسين (ئەگەر ئىكودوو نەياسن)
۳. ئاسانکار دىت ريسايين گرۇپى و ئارمانجين روينشتنتى شروقه كەن:

ئارمانجين روينشتنتى

- تېگەھشتنا سالۆختە و كارامەيىن سەرەكى يىن پيئشمى بۇ سالۆختەين سەرکردايەت يىن سەرکەفتى.
- پەپرەوكرنا عەقلىيەتەكا پيشكەفتى لەمەت سەرەدەر يكرن دگەل ھەلويسين زەحمەت د كارى دا.
- دەستپيشانكرنا كارامەيىن سەرکردايەت يىن سەرەكى بۇ بريئەبىرنا دەمى بشيوەكت كارىگەر دماوت كاركرنت د تيمى دا.
- فېر بوونا كارامەيىن كارىگەر بۇ ئاڤاكرنا پەيوەنديان دناڤ تيمى دا.
- نياسينا گرنگى و كارامەيىن ھەلسەنگاندنا خۇپى يا سالۆختەين سەرکردايەت يىن كەسۇكى.

ريسايين گرۇپى

- نەينى (ئەو تشتنت د گرۇپى دا روو دەت دىت د گرۇپى دا مينيت)
- ريزگرنتا بۇجووئين ئىكودوو
- گوهدار يكرنا كارىگەر (خۇدانەپاش ژ برينا ئاخفتين كەسین ديت)
- خۇدانەپاش ژ بابەتین لاوەكى
- گرنتا كاركرنا ھەمى ئاميرين ئەلكترونى (وەكى مۇبایلى)
- دویریوونا جەستەيى و پیرابووئین ديت يىن تايەت ب خۆ پاراستن ژ كۆفید ۱۹:
- أ. پاپەندیوون ب دویراتيا ب كۆم
- ب. بەركرنا ماسكان دماوت روينشتان دا
- ج. بكارئینانا تافيركەرین بەردەست دماوت روينشتان دا
- د. ئەگەر كەسەك ھەست ب بلندیوونا پلین گەرمايت بيت د لەش خۆ دا يان ھەست ب نەخوشيت كر، پيئشمى ئەمادەبوونا خۆ بۇ روينشتان پاش بيخت ھەتا رەوشى وى باش لىت دەيت.
- بابەتین گرپدايى ب ئاستەنگين سەر ب پروژين ريكين ژيارت پيئشمى بەينە گەنگەشەكرن دگەل كارمەندين بەرنامەت ريكين ژيارت.
- سەبارەت روينشتين كو دىت بشيوەت ژ دویر قە ھينە ئەنجامدان، بزفە بۇ ريبەرت رينمايىن ريكخراوا IOM لى عىراقەت بۇ پيشكيشکرنا خزمەتین ساخلامىيا دەروونى و پشتهقانىيا دەروونى يا چالاکى بشيوەيەكت ژ دویر قە.

پلاندانەرت چالاکييان د شت يەکت د:

ئارمانج

چالاکى

دەستپيشانكرنا سالۆختە و كارامەيىن سەرکردين كارىگەر.

پيناسەكرنا كارامەيىن سەرکردايەت يىت

فېر بوونا جياوازيين سەرەكى دناڤبەرا ھەبوونا عەقلىيەتە پيشكەفتى و عەقلىيەتە خۇجە.

بەر اوردى دناڤبەرا عەقلىيەتە پيشكەفتى و عەقلىيەتە خۇجە.

چەسپاندنا عەقلىيەتە پيشكەفتى و عەقلىيەتە خۇجە.

ئەنجامدانان جياوازيين دناڤبەرا عەقلىيەتە پيشكەفتى و عەقلىيەتە خۇجە.

فېر بوونا كارامەيىن سەرەكى يىن پيئشمى بۇ بريئەبىرنا دەمى د تيمان دا بشيوەكت كارىگەر

بريئەبىرنا دەمى د تيمى دا

دەستپيشانكرنا كارامەيىن پيئشمى بۇ ئاڤاكرنا پەيوەنديين كارىگەر د گرۇپان دا.

ئاڤاكرنا پەيوەنديين كارىگەر دناڤ تيمى دا

ھەلسەنگاندنا خۇپى بۇ كارامەيىن سەرکردايەت يىت.

دەستپيشانكرنا سەرکردىت د ناڤ من دا ھەمى

چالاکىيا ۲: پىناسەكرنا كارامەيىن سەركردايەتپىت

دەم: ۲۰ خۆلەك

كەرەستىن پىتقىمى: فلىپ چارت، پىنووسىن ماجىك، نامىلكا
“كارامەيىن سەركردايەتپىت”

نەجامدانا چالاکىيا:

۱. ئەقىن خوارىت ژ بەشداربوويان بېرسە بۇ دەستپىكرنا گەنگەشت:

- ئەرت تو دشپى ھزر ب كەسەكتى نمونە بگەس يان كەسەك د پۇستەكت سەركردايەتپىت كو چاھەرپيا وسى دكەس؟
- ئەرت سالۇختىن سەرەكتى پىن فى كەسى چنە كو وه ل وسى / وسى دكەن كو كەسەكتى سەرکەفتى بىت؟
- ئەرت تو ھزر دكەس كو ((كارامەيىن سەركردايەتپىت)) پىتقىمە بەيىنە فېرېوون بىتت ژلاپت كەسانىن د پۇستىن سەركردايەتپىت دا؟
- ئەرت بۇچى ھزر دكەس كو فەرە ئەم كارامەيىن خۇ پىن سەركردايەتپىت پىش بىخىن دماوت كاركن د تىمى دا؟

تېپىنى بۇ ئاسانكارى: ھاندانا بەشداربوويان بگە لسەر بەشدارىكرنا ھزرىن خۇ.

۲. بەردەوامىت بدە شۇقەكرىت برىكا بكارئىنانا پىزانىن خوارىت:

ئەرت كارامەيىن سەركردايەتپىت چنە؟

- كارامەيىن سەركردايەتپىت دەپنە بكارئىنانا لدەمىت كاركن يان بۇ برفەبرنا كەسىن كو رەنجىن وان دخوازنە ھندىت كو بگەھنە ئارمانجەكت ھەفپىشك.
- چ ئەم د پۇستەكت ئىدارى بىن يان نە، كارامەيىن سەركردايەتپىت ژ مە دخوازن كو ئەم كەسىن دى ھان بدەين بۇ تەمامكرنا ئەرگان برىكا بكارئىنانا كارامەيىن جىاواز.
- كارامەيىن سەركردايەتپىت نەبىتت كۆمەكا دەستپىشانكرىنە ژ كارامەيىن. ئەو تىكەھلەكن ژ چەندىن كارامەيىن جىاواز بىكفە دەپنە بكارئىنانا.
- كارامەيىن سەركردايەتپىت گرىنگ بۇ ھەمى لايەتىن ژيانىت پىن پىشەيى، ھەر ژ پىشكىشكرن بۇ كاران ھەتا لىگەريان ل پىشكەفتا پىشەيى و رىفەبرنا تىمى ب كارىگەرى لژىر سەركىشپا تە.

رەنگە ئەم ھەمى روى ب روى بوونا ھەلوپستەكى بىن كو تىدا ھەوجە بىن بىنە سەركردىن باوهر پىكرى و كارامەيىن خۇ پىن سەركردايەتپىت بچەسپىن، چ د كارى دا بىت يان د چاكىت مە دا يان دناف خىزانىن مە دا.

۳. نامىلكا “كارامەيىن سەركردايەتپىت”

دابەش بگە و ب كورتى كارامەيىن جىاواز شۇقە بگە. برفەرە نامىلكا “كارامەيىن سەركردايەتپىت” دەھفپىچت دا لىقېرت.

تېپىنى بۇ ئاسانكارى: بىرا بەشداربوويان بىنە كو چەندىن كارامەيىن بەس كرى ھاتتە گەنگەشكرن د بەكىن دى دا ژ رېمەرت MI. ژبەر فى ئەگەرى، چالاکىين بەين دىت گەنگەش كارامەيىن نەھاتىنە بەسكرن د جەھكى دى داژرېمەرى ھىتەكرن.



چالاکیا ۳: بەراوردی دناقبەرا عەقلیەتا پێشکەفتی و عەقلیەتا خۆجھ دا

دەم: ۲۵ خۆلەک

کەرەستین پێتشی: فلیپ چارت، پینووسین ماجیک

ئەجامدانا چالاکیت:



۱. دەست ب چالاکیت بکە و بیژە:

مرۆف دشت عەقلیەتا پێشکەفتی هەبیت یان ئی یا خۆجھ.

ئەفین خوارت ژ بەشداربوویان بپرسە بۆ دەستپیکرنا گەنگەشت:

- ئەرەت بۆجووئا تەچیپە ب راما ئان هەردوو زارا ئان ژ ئالیەت کارامەیین سەرکردایەتیە؟

۲. هاندانا بەشداربوویان بکە لەسەر بەشدارپیکرنا هزرین خۆ.

بەردەوامیەت بده شروقه کرنهت بریکا بکارئینانا پیزانینین خوارت د خشتت ژیری دا و جیاوازیان دناقبەرا عەقلیەتا پێشکەفتی و یا خۆجھت دا دیار بکە.

تییینی بۆ ئاسانکاری: تو دشتی خشتت ب تشتین ل رەخت راستت هەین چیکە و هاندانا بەشداربوویان بکە بۆ تەخمینرنا جیاوازیان دناقبەرا هەردوو زارا ئان دا.

بەراوردی دناقبەرا عەقلیەتا پێشکەفتی و عەقلیەتا خۆجھ

عەقلیەتا خۆجھ	عەقلیەتا پێشکەفتی	پێناسە
عەقلیەتا خۆجھ وەسان ددانیت کو شیان و تێگەهشتنا کەسی بشیوهیهکت رژهیهی خۆجھن.	تێگەهیت کو شیانین کەسی و تێگەهشتنا وی د شیان دایه بهینه پێشئێخستن بشیوهیهکت بەردەوام.	
رەنگە هزر بکەت د شیان دا نینە زیرەکی بهیژ لئ بهیت، کەواته ئه و کەس یان وان سالۆخت هەنە یان نینن.	هزر دکەت کو د شیان دایه کو هزرین وان بەرفرهتر لئ بهین و زیرهکتر لئ بهین و بەهره مەندتر بریکا خۆ وەستیانت.	باوهری ب سالۆختین کەسوکی
پێگهیریەت دکەت ب تشتت کو ئه و لەسەر هەبوویه و هەول نادەت تشتین نۆی بجهربینیت یان هزرین نۆی پێشبخیت.	هشیاره لەسەر فیربوون و فهدیتن و بهیژکرنا ئەدایەت.	کریار و رهفتار
هەست ب گۆمانت و ژدەستدانا باوهریەت دکەت، و بەلز هەست ب بئ ئۆمیدیەت دکەت.	شکەستن بۆ وان وەکی کاردانە فەیه کە بۆ لەسەر ئەدای و نەحوکە لەسەر کەسایەتیەت یان شیانان یان بهایەت.	لەمەت روی ب روی بووناشکەستنت
دوودله و هەستیاره گەلەک بۆ رەخت.	نەیت هەستیاره بۆ رەخت و دەهژمیریت دەرفەت بۆ باشتەرلێهاتنت.	هەستیاری بۆ رەخت

۳. ئەفین خوارت ژ بەشداربوویان بپرسە:

- ئەرەت ب هزر تە کارتیکرنا هەر ئیک ژ وان ریکا لەسەر هزرکرنهت چیپە؟

بەردەوام بە لەسەر شروقه کرنهت بریکا بکارئینانا پیزانینین خوارت:

- جیاوازی د ریکا هزرکنت دا دبیت بیته ئەگەرەت جیاوازیان د رهفتارەت دا.
- دگەل عەقلیەتا پێشکەفتی، تاکە کەس دشتین پتر ژ کەسین دی تستان بجهبین چونکی کیمتر دوودل دەمین سەبارەت دیارکرن ب روخسارهکت زیرەکی یان بەهره مەند و پتر ژ وزهیا خۆ ددانە سەر فیربوون و کارکرن ب چالاکي بۆ بجهئینانا ئارمانجان.
- عەقلیەتا پێشکەفتی ریکت دەتە مرۆفان هەر وەسان بۆ پێشئێخستنا کارامەیین نۆی و بەدستفەئینانا زانیاری و پێشکەفتنا بورائین تاییه تەندیت.
- بەروفاژی هەند، عەقلیەتا خۆجھ دت وە ل مرۆفی کەت کو خودان کارامەیهکا کیم بیت د ئەرکەکی دا کو د شیان دایه بهیته کرن و کیمبوونا باوهری د شیانان دا.

چالاکييا ۴: نهجامدانا جياوازيٽ دناښهرا عقليه تا پيشکهفتي و عقليه تا خوځه دا

دهم: ۲۰ څو لهک

که ره ستين پيټفي: فليپ چارټ، پينووسين (ماجیک)، ناميلاک
“کارامه يي بو گه شه کرنا عقليه تا پيشکهفتي”

نهجامدانا چالاکييا:

۱. به شدار بوويان لسره دوو گروپان دابهش بکه، “ف” و “ب”
۲. سيناريويا خوار ي بده گروپان کو دت هه بوونا عقليه تا پيشکهفتي و يا خوځه لسره بجه ټين:

کاردانه ټيټ نه باش ژ ريفه بهري

تو دچي داکو هه لسه نگانده کي دگهل ريفه بهري څو بکه ي و ليدوانين نه ريتي بو ته دهين. ريفه بهري ته هزر دکهت کو توره نه جکهت باش نامه ز ټخي دکاري دا پان تو گه لهک شاشيان نه جام دده ي.

۳. ۰-۱۰ څو لهکان بده گروپان بو گه نکه شه کرنا سيناريو يي و دوو به رسفان بو ريفه بهري ټاماده بکهن:

ا. به رسفهک بريکا بکار ټينانا عقليه تا پيشکهفتي.

ب. به رسفهک بريکا بکار ټينانا عقليه تا خوځه.

۴. ژ هره گروپه کت بخوازه کو کاري څو پيشکيښ بکهن.

۵. به رده واميټ بده بريکا بکار ټينانا پيزا ټينين خوار ي:

نه ټين خوار ي به رسفان ريتي ټوچويي عقليه تا پيشکهفتي و عقليه تا خوځه بو سيناريو يي:

به رسفا عقليه تا پيشکهفتي

ټهف که سه دت ب رژدي سه که ته ليدوانان و دت بشيوه کت بابه ته پي هه لسه نگانيت هندي د شيان دا بيت (بوچي ټهفه چيوو؟ ټهز دت چاوا شيم ژ هندت فير بيم؟ ټهري ټهز دشيم چ بکه م داکو نه هيلم ټهف تشته د پاشه روژت دا دوو باره بيت؟). ټه گهر ريفه بهري يټ راست بيت ده رباره ي وان ټيټيټيان، که سټ خودان عقليه تا پيشکهفتي دت چاره سهريان بو ټاريشټ پيشټيځيت بو باشه لیکرنا ټه دايت څو و دت رهنجټ څو همز ټيځيت بو جټيه جيکرنا وان.

به رسفا عقليه تا خوځه

ټهف که سه دت بريارټ دت کو ريفه بهري نه دادپه روره و دت ټيټيټين وي فه راموش کهت. و هه روه سان دبيت ره زامه نديټ دگهل ريفه بهري څو بشيوه کت کوره يي بکهت و هزر بکهت: “ټهز نه شيم چ تشتان ب بشيوه کت دروست نه جام بده م. من تشټين پيټفي نين داکو يټ سه رکهفتي بم”.



1. نامیلکا "کارامهیی بۆ گهشهکرنا عهقلیهتا پێشکهفتی" دابهش بکه و کارامهیین جیاواز شرۆفه بکه بۆ بهێزکرنا عهقلیهتا پێشکهفتی. تو دشیته لقیته بگههییه نامیلکت.

1. بهریخۆدانا ئاستهنگان وهک دهرهفت بۆ باشرکرنا خۆ.

2. گوهورینا پهیفا "شکهستن" ب زارافت "دهرهفتین فیربوونتی".

3. پتر جهزکرنا بهایهت پرۆسیسا فیربوونتی ژ ئهجامی.

4. پێشکیشکرنا رهخنا ئافاکهر و پهسهندکرنا رهخنا لسه کارمی وهک نشتهکت مفادار.

5. هزرکرنا د فیربوونتی دا بشیوهکت ریکخستی.

6. دهست دان ژ پشتهبستنه لسه بههرتی بنهتی بۆ سهزکهفنتی د ئهزکین بجیاواز دا، و تیگههشتن کو مهسهله دت ههمی دهمان پیتفتی کارکرنت بیت داکو مرۆف بگههیته ئارمانجین هیفخواز.

7. بکارئینانا فریزا "هیشتا نه" پتر، وهکتی "هیشتا من ئهف کارامهیه باش نهگرتییه" ل شوینا "من کارامهیی نینه بۆ ئهجامدانا فی ئهکتی".

8. هزرکرنا بشیوهکت لۆزیک د ریزهیا دهمی و رهنجی کو دت پیتفتی بن بۆ گهشهتا ئارمانجی.

9. خودان ههلویست و کریارین خۆ به دگهل شانازیکن ب پیتختیختنا عهقلیهتا پێشکهفتی.

چالاکیا 5: بریقهبرنا دهمی د تیمی دا

دهم: 10 خۆلهک

کهرهستین پیتفتی: فلیپ چارت، پینووسین ماجیک، نامیلکا
"ریقهبرنا کاریگهرا دهمی د تیمی دا: شیرهتین کرداری"

ئهجامدانا چالاکیهت:

1. دهست ب چالاکیهت بکه و بیژه: بریقهبرنا دهمی بشیوهکتی کاریگهرا دناف تیمی دا ژ کارامهیین سهزهکیه یین کو پیتفتیه بهیتیه ماستهزکرنا وهک سهزکردهیان. ئهفین خوارتی ژ بهشداربوویان بیرسه بۆ دهستیپکرنا گهنگهشت:
- ئهکتی ریکین کرداری چنه بۆ بریقهبرنا دهمی بشیوهکتی کاریگهرا دماوتی کارکرنا د تیمی دا؟

تیبینی بۆ ئاسانکاری: هاندانا بهشداربوویان بکه لسه بهشداریکرنا هزرین خۆ.

2. نامیلکا "ریقهبرنا کاریگهرا دهمی د تیمی دا: شیرهتین کرداری" دابهش بکه و شرۆفه بکه بریکا بکارئینانا پینووسین د نامیلکی دا هاتین. هیفیه بزفریه نامیلکا "کارامهیین ریهبرنا کاریگهرا دهمی د تیمی دا" د ههقیچت دا، تو دشیته بگههییه نامیلکت لقیته.



چالاکیا ۶: ئاڧاكرنا پهيوهنديين كاريگه ر دناڧ تيمي دا

دهم: ۲۰ ځولهك

كه ره سټين پيټشمي: فليپ چارټ، پيټنووسين ماجيك، ناميلاكا
”ئاڧاكرنا پهيوهنديين كاريگه ر دناڧ تيمي دا: شيره تين كرداري“

نه جامدانا چالاکيټ:

۱. ده ست ب چالاکيټ بکه و بيژه: پاراستنا پهيوهنديين باش دناڧه را نه دنا مين تيمي دا كارامه بيه كه پيټشميه لسره هممه تاكه كه سټين د پوسټين سر كرده پيټيټ دا ماسټر بكن.

نه ښين خوارټ ژ به شدار بوويان بېرسه بو ده سټيكرنا گه نكه شټ:

• نه رټ شيره تين كرداري يين به ټزكرنا ئاڧاكرنا پهيوهنديان دناڧ تيمي دا چنه؟

تټيټيټ بو ئاسانكاري: هاندانا به شدار بوويان بکه لسره به شدار يكرنا هزارين خو.

۲. ناميلاكا ”ئاڧاكرنا پهيوهنديين كاريگه ر دناڧ تيمي د: شيره تين كرداري“ دابهش بکه و شروڦه بکه بريكا بكار ئينانا پيژانينين د ناميلاكت دا هاتين. تو دشټي بگه هيبه ناميلاكت لښريټ.



چالاکیا ۷: دەستیشانکرنا سەرکردەیی دناف من دا هەمی

دەم: ۲۰ خۆلەک

کەرەستین پیتشی: فلیپ چارت، پینووسین (ماجیک)، لیستا پیداجوونا هەلسەنگاندنا خۆیی بۆ سەرکردایەتی

ئەنجامدانا چالاکیا:

۱. دەست ب چالاکیت بکە و بێژە: داکو ئەم سەرکردین سەرکەفتی بین د کارت خۆ دا، پیتشیە ئەم خالین هیزت دناف خۆ دا بزاین و بوار یان کارامەیی بین کو پیتشیە بەینە باشتراکرن.

ئەفین خوارت ژ بەشداربوویان بپرسە بۆ دەستیپکرنا گەنگەشت:

ئەرت هەندەک پرسیار چنە بین کو ئەم دشین ناراستەمی خۆ بکەین بۆ دەستیشانکرنا لایەنین دەستیشانکرنا ژ سەرکردایەتیا مە کو پیتشی باشتراکرنت بن؟

تیبینی بۆ ئاسانکاری: هاندانا بەشداربوویان بکە لەسەر بەشدارپکرنا هزرین خۆ.

۲. لیستا پیداجوونا هەلسەنگاندنا خۆیی بۆ سەرکردایەتت دابەش بکە. تو دشتی **لڤرت** بگەهییە نامیکی.

۳. ۵ خۆلەکان بە بەشداربوویان بۆ خواندنا پرسیاران.

۴. داخوازت ژ کەسەکی د گروپی دا بکە داکو خۆبەخش بکەت و بەرسقین خۆ دگەل کەسین دی د گروپی دا دابەش بکەت.

تیبینی بۆ ئاسانکاری: هاندانا خۆبەخشی بکە لەسەر دانا نموونان بۆ پشتهفانیکرنا بەرسقین خۆ.

۵. بەردەوام بە بریکا بکارئینانا پیزانینت خوارت:

- یا گرنگە مرۆف دووبارە سەحکەتە لیستا پیداجوونت ژ دەمەکی بۆ دەمەکت دیتر بۆ دەستیشانکرنا بوارین پیتشی ب باشتراکلیوونت هەین و کارکرن لەسەر وان د نێزیکترین دەم دا.
- هەتا باشتترین سەرکردە کارامەیی بین هەین کو پیتشی ب باشتراکرنینە بۆ بەستفەئینانا ئەنجامین باشت د جەمی کاری وان و دناف تیمی دا.
- نارمانج ئەو کە ئەم خۆ بنیاسین سەبارەت خالین هیزین مە و خالین لاوازیی و ئەم نە د توند بین دگەل خۆ.
- یەت تەرخانکری بی بۆ باشتکرنا کارامەیین کول دەف تە نین کارەکت سەرەکییە و دت باشتترین تشتین تە هەین دەرئخت دگەل بوورینا وەختی و ژ تیمت تو دگەل کار دکەمی.



هه قیچ

نامیلکه یین یه کان

ریکخراوا نیقدهولهتی یا کوچهران - عیراق

سهرهدهریکرن دگهل ستریسی

بلال بیرا ته بیت کو کاردانهقه
دهربارهی ستریس و دوودلی کارهکت
سروشتییه. خوارنن بشیوهکت
ریکخستی بخو، و ریژهکا باش ژ خهوت
وهرگه و یخ چالاک به، و دپهوهندیخ
دا به دگهل کهس و کار و ههقالان.



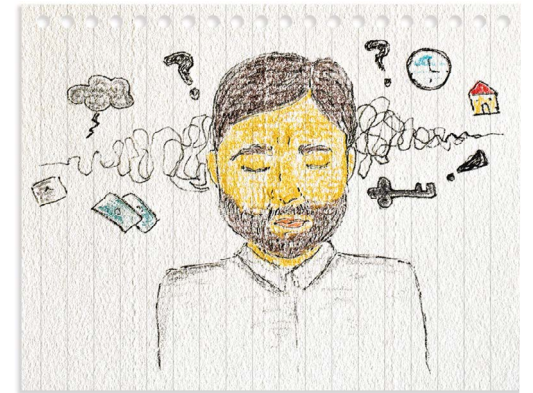
سوپاس بو جهین پشتهفانیا دارایی کرین و هاریکار بوون
لسر جیهجیکرنا بهرنامهت ریکخراوا نیقدهولهتی یا
کوچهران - عیراق

نهرت تو تووشی زهحهتهتی د
جهختکرنی دا دکهی، و ناگههلیبوون
وهرگرتنا بریران؟

نهرت تو ژ نههاتنا خهوت دماوت
نقستنت دا دنالی و تو کابیسان دبینی؟

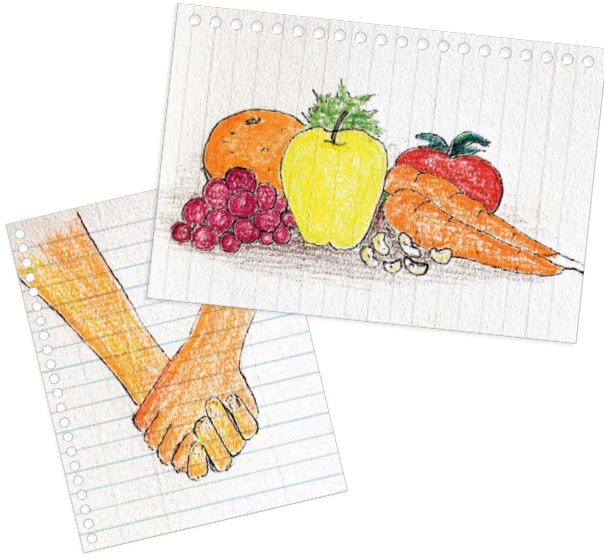
نهفت نامیلکت هندک پیزانینین سهرهکی لدور ستریسی بو ته پیشکیش دکته:

ستریس روو ددهت دهمت کیماسیهکا لهشی یان میشکی یان
ههستی ههبت. کو دبته نهگهرت فشارین لهشی یان
دهروونی، و دت کارتیکرنا ویت نهزینی بیت دهمت شیانین
کهسی تیدپهرینیت لسر سهرهدهریکرن دگهل دا، نهخاسمه
دهمت دکهفیه سهرتیک دگهل بوورینا دهمی.



بۆ چاره سهر يكرنا كار تىكرنى سترىست:

- بلا ل بيرا ته بيت كاردانه فقه سهارهت سترىست كاردانه فقه يه كا سرؤش تيه
- خوارنى بشيوه يه كى رىكخستى بخؤ و رىژه كا باشا نشستى وه رگره و ىت چالاک به
- د پوه نديكرنى دا دگهل هه فال و كهس و كاران بمينه
- چالاكين روتينى يين روژانه بپاريزه

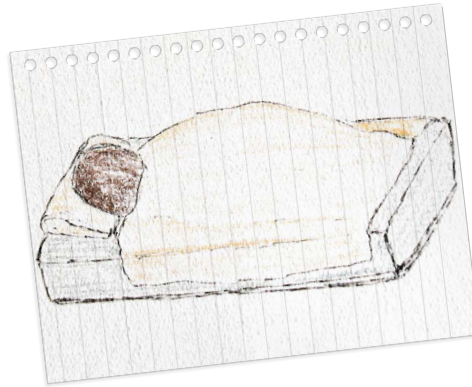


داخا زيبا هاريكاري تى ده زگه يين ساخلميت يان رىكخاوين ده فورا خو بكه نهگر:

- كاردانه فقه لسره سترىست بؤ ماوت پتر تى چندين هه فتبيان به رده وام بوون و دهست ب كار تىكرن لسره چالاكين ته يين زيانى يين روژانه كرن بشيوه يه كى دؤم درىژ
- تو ب ئاوايه كى بيكىماسى يان زى زيه ترسيامى تى چىلترين نهگران
- هزر بكه ب تستان كو دبىت زيانى بگه يينه ته يان كه سين دى

كاردانه فقه جياوازن دؤر سترىسا توند تى كه سهكى بؤ كه سهكى ديتىر، به لىت دبىت نه فتىن خوارىت بخؤفه بگرن:

- بيخهوى دماوت نشستى دا و ديتنا كاپيسان
- سه رتىشان و ئازارين د لهشى دا
- تىكچوون د گه دهى دا و گىژبوون و ژده ستدانا چىژا خوارنى
- لهزاتى د ليدانين دلى و هه ناسه كرنى دا
- هه ستين نه رتى
- نيگرانى و توره يى
- زيه جگاره كيشان و فه خوارنا مهى و ماددين بيهؤشكه ر و شهكر و كافايينى



- تارىشين بيردانكى و تريتياك
- زهحه تى د جه تىكرنى و ئاگه هادار بوون و وه رگرتنا برياران دا
- خو فهدان تى خهلكى و زهحه تى د پويه نديكرن دگهل كه سين دى
- هزر كرنا زيه د رويدانا كو نه گهرى سترىست بوو دلتهنگى
- ژده ستدانا گرن گيدانى يان نه برنا خو شى ب چالاكين كو به رى نوكه خو شى پت دبرن

نه گهرين دنبه نه گهرى سترىست؟

سترىس روو ددهت ده مئ كيماسيه كا لهشى يان ميشكى يان هه ستى هه بيت، كو دبته نه گهرى فشارين لهشى يان ده روونى، و دى كار تىكرنا وى نه رتى بيت ده مئ شيانين كه سى تىدپه رينيت لسره سه رده رىكرن دگهل دا، نه خاسمه ده مئ دكه فته سه رتىك دگهل بوورينا ده مى.



نه رىت كهنگى سترىس روو ددهت؟

خهلك تى سترىست دنالن ده مئ د قهيرانه كى را د زيانا خو دا ده رباز دبن، وهكى ئاواره بوون يان ژده ستدانا مه مته لهكاتان يان بيكارى كو كار تىكرنى لسره ساخلمى و زيانا وان يار روژانه دكه ت.

ریکخراوا نیقدهولەتی یا کۆچەران - عیراق

چاقدیریا خۆیی

ههول بده ههستین نهرینی ب ههستین
نهرینی بگوهۆره، بۆ نموونه هزرکرن ب
بیرهوهری یان هیقیین نهرینی یین کو
دەت هاری ته کهن لسه سهرکهفتن
لسه ههستین نهرینی.

نهرت ته دقیت ب ساخه
مییهکا باش و چالاک بی؟
نهرت ته دقیت ژ ههستین
نهرینی قورتال بی؟



ئەقەت نامیلکت دەت هەندەک شیرەتان دەتە تە لدۆر چاقدیریا خۆیی:

دەمەت ژ یانا تە دجیتە ژیر هەندەک گوهورینان، یا گرنگە تو
چاقت خۆ بدەیه خۆ بۆ پاراستنا ساخلەمییهکا باش و دا بشی
چاقدیریا کەسین دە بکە. قەگواستن بۆ دەقەرەکا نو
یان تووشبوون ب توندوتیژی یان شکەستن یان قەگەریان بۆ
دەفەرا خۆ یا بنەرەت دبیت سەر بۆرەکا قورس بیت. پیرابوونین
چاقدیریا خۆیی دەت هاریکار یا تە کهن لسه خۆگونجاندن
بشیوہەکت باشتر دگەل هەلوپستەت خۆ.



سۆپاس بۆ جەین پشتەفانییا دارایی کرین و هاریکار بوون
لسه جییهجیکرنا بەزنامەت ریکخراوا نیقدهولەتی یا
کۆچەران - عیراق

رېژهكا باش ژ خهوت وهرگره:

نفستن دبيت هاريكار بيت د باشترکړنا رهوشې ته پټ دهرهوني و لهشي و ژيانا ته يا روژانه. نفستن يو ماوټ ۷ ههتا ۹ دهمزميزان روژانه دټ هاريكاريا ته کهت لسره ههستکرن ب باشتربوونټ و دټ شيانين ته لسره جهټکرنټ و بهرههمنيانټ و سهلامهتيټ پيشټيټيټ.



رېژهكا باشا خوارنټ بخو:

رېژهكا باشا خوارنټ بخو و يا ئافټ فهدو کو دټ هاري ته کهت داکو ههست ب باشتربوونټ بکهي و هزرکرن بشيوهکټ باش و دټ ئاستين وزهيا ته زيده کهت.



ههمي دهمان پټ چالاک به:



چالاکيان ئهټجام بده وهکی رېژهچوون دگهل ټيزانا ټويان ههټالين خو کو دټ زهوقت ته باشتر کهت. ههروهسان تو دشپټ بگههيبه گرؤپهکټ وهرزشي يان ئاماده بيبه خزمهټين ئاييني يان کارکرن د باغچان دا يان وهک ټوبهخش بوټخزمهټاجفاکټخو.

ديسان دشپي بهردهوام بي د فيربوونا تشتين نوي دا بريکا خواندنټ و تيبينيکرن کاهسين دي و پهسهټکرن شيرهټان ب بيهن فرهه.

چاټديريا ساخلمي و پاټزيا خو يا کهسايهټي بکه:

تشتين ساده وهکی سهرشويشتن و بهرخوکرن جلوبهريگين گونجاي دبيت جياوازيهکا مهزن پهيدا بکن د باشترکرن زهوقت ته دا. پټهټيبه تو گرنگيت بدهيه پاټزيا خو يا کهسايهټي و پاټزيا ټيزانا خو روژانه.

پهيوهنديکرن دگهل خهلکی:

پهيوهنديکرن دگهل ههټال و کهسوکاران بپاريزه و بيژه وان ههستين ته و سهربوړين ته چنه. چالاکين نوي بجهرينه د جفاکټ خو دا يان بزفره ئهټجامدانا چالاکين کهټن داکو د پهيوهنديټ دا بي دگهل خهلکی و کهسپن نوي بنياسي.



خو ژ فهخوارنټ مهی و دهرمانين بيټوشکر بده پاش:

دويټ بيروباوهريين ته، بکاريټانانا دهرمانين بيټوشکر و مهی رهنگه دټ هاري ته کهت دا بسهرکهټي دژي ههستين نهرينی و ههلويستين قورس، بهلټ بشيوهکټ دوټ دريټ دبيت ژيانا ته خرابتر لي بکن. دهرمانين بيټوشکر و فهخوارنټ مهی کارټيکرنټ لسره ساخلمهيا ته يا ميشکی دکن و لسره ژيانا ته يا



جفاکي و خيزاني، و ته دکنه عيللټ لسره جفاکي، و ههروهسان کارټيکرنهکا نهريني يا ههی لسره ساخلمهيا ته بشيوهکي گشتي. بکاريټانانا دهرمانان يان مهی بشيوهکټ دريټخايهټ زيانټ دگههينيهټه گولچيسکان و جهگهريټ.

بهټيزکرن روټينا روژانه:

پاراستنا ئيک روټينا سهرهکي ب کيمي دټ گهلهک مفايت گههينيهټه ته، دټ هاري ته کهت لسره بهردهواميدان د جهټکرنټ دا و ئافاکرن باوهريټ و کيمکرن سټريټسټ. ههول بده دهمين خو ريک بيټه بو خوارنا زادي يان نفستن يان نفټيزکرن يان کارکرن يان خواندن.

گهريان ل ريکين نارامبوونټ:

ههولدانا پهيوهوکرن تهکنيکټين نارامبوونټ و ئهټجامدانا راهينانين ههټاسهټانټ بو باشترکرن زهوقت.

ههلو بده ههر چ نهبيت تشتهکټ نهريني روژانه ئهټجام بده:

چالاکين کو زهوقت ته خوټش دکن دهستنيشان بکه و ههول بده وهختي پهيدا بکهي بو ئهټجامدانا وان روژانه.

تو دشپي ليستهکا چالاکيا و کهسا و جهټين کو وه ل ته دکن ههست ب کهيفخوشيت بکهي يان نارامبوونټ ئاماده بکهي. پشتي ئامادهکرن ليټسټ، هزر بکه د چاوانيا داخلکرن فان چالاکيان د روټينا خو يا روژانه دا، رهنگه د شيان دا نايټ ههټميان داخل بکهي بهلټ ههول بده هندهکان ئهټجام بده کو بسانهي بيت داخل بکهي دئاټ نهرکين ديتر دا.

دبيت ئهټ چالاکيه گهلهک ساده بن وهکی قهستکرن ههټالهکی يان ئهټجامدانا نفټيزټ يان ريټخستنا سهيرانهکټ يان داهيتان د تشتهکي دا.

ههول بده سهرکهفتنټ لسره ههستين نهريني بينه بريکا ئهټجامدانا چالاکين دي:

ئهگهر ههست يان هندهک بيروهريين نهريني بهټينه ته تو دشپي ههول بدهي ب ههستين نهريني بگوهوټري وهکی بيروهريين کو کارټيکرنهکا نهريني لسره ته هيلين يان هيټين کو دبيت سهرکهټن لسره ههستين نهريني.

ئهټجامدانا چالاکين تهرفيهي وهکی يارين تهټسا ميټريټ، خواندنا هوژانټ، وينهکيشان، ريټهچوون و هندهک چالاکين ديتر کو دبيت هاري ته بکن دا بسهرکهټي لسره ههستين نهريني.

راهینانین ئارامبوونئ

ئەف نامیلکە ھندەک شیرەتان دیار
دکەت بۆ بکارئینانا شیوازین
ئارامبوونئ یین جیاواز کو تو بشیی
بچەسپینی دەمی تووشی
فشاران دەبی



کورتنی:

- پشتی ئارامبوونئ، لەزاتیئ نەکە کو ژ نشکەکت فە براوەستی پشتی ھەر راهینانەکت کو ھاریکاریا ئارامبوونئ دکەت. ب دلئ خو براوەستە بۆ خۆدانەپاش ژ ھەست ب گێژبوونئ.
- شوینا ھەلبژارتنا ریکەکا بتنئ بۆ ھاریکاریکرنا تە لسمەر ئارامبوونئ، چەندین ریکان بچەربینە داکو ریکا ژ ھەمیان گونجایتر بۆ تە ببینی. ھەلو بەدە بۆ ماوئ 20 خۆلەکان ب کیمی روژانە راهینانین ئارامبوونئ ئەنجام بەدەمی دگەل زانینا ھندئ کو چەند خۆلەکین زیدە دبیت مفادار بن ھەر وەسان. ھندئ تو فان جوړە راهینان بشیوہیەکت دووبارە کری ئەنجام بەدەمی و بۆ ماوین دریز، دئ پتر دەرفەتین مفاوەرگرتنئ زیدە بن. ئەف چەندە دئ ھاریکاریا تە کەت بۆ کیمکرنا دوودلی و ستریسە تە بشیوہکی مەزن و دبیت تە بکەتە مرۆقەکت ئارامتر.



Canada



ریکخراوا نیفدەولەتی یا کۆچەران



۱. ھەناسەدان بۇ ئارامبوونى

ھەناسەدانا كوپر ساناھىتېرىن رېكە بۇ كېمىرنا سترېسىڭ چونكى بىسادەھىي ژ تە دخوازىت بىتنىڭ جەختىڭ لىسەر رېكا ھەناسەدانا خۇ بىكەى دەمىڭ چەندىن ھەناسىن كوپر و ھىدى وەرڭىرى، ھىنگىڭ دىن ھزر و ھەستىن بەرزەبوونى ژ تە ۋەين. ئەف چەندە دى ھارى تە كەت دا كونترولۇڭ بىكەى لىسەر سئورداركرنا تىشتىن كو تە دوودل دكەن و ھەستىرن ب فشاران يان ھەر ھەستەكڭ دى يىڭ قورس بۇ تە.

پىنگاڭ:

۱. ل جھەكڭ ھىمەن ھندى د شىان دا بىت بروينە يان خۇ درىژ بىكە، تو دىبىڭ چاڭىن خۇ بىگىرى يان بەھلىى ۋەكرى ئەگەر تو نەيىڭ ئارام بى.
۲. دەستەكڭ خۇ بدانە سەر سىنگىڭ خۇ و يىڭ دى بدانە سەر زىكڭ خۇ.
۳. ھەناسەكا كوپر برىكا دفنا خۇ بىكىشە بۇ ماوڭ ۴ چركان و پاشى ھەناسا خۇ بەھلە بۇ ماوڭ ۴ چركىن دى و ھەناسا خۇ بدەرپىخە برىكا دەقڭ خۇ ھىدى دماوڭ ۴ چركان دا.
۴. تىبىنىيا لىنا دەستىڭ خۇ بىكە دماوڭ پروسىسىڭ دا ھەول بدە دەستىڭ خۇ يىڭ لىسەر زىكڭ تە ئەو بىت ئەوڭ پتر بلقىت ژ ئەوڭ لىسەر سىنگىڭ تە.
۵. پروسىسا ھەناسەدانا كوپر بۇ ماوڭ ۱۰ جاران سەر ئىك دووبارە بىكە، دوو جاران د روژىڭ دا ئەگەر تو ھەست ب فشارەكا توند بىكەى يان تووشى زەحمەتىڭ دىبى و ناھىلىت ئارام بى.

تېبىنىي گىرنگ:

- دىبىت ئەف رېكە نەيا گونجاي بىت بۇ كەسانىن ئارىشىن ساخلەمى ھەين يىن گىردىى ب كۆئەندامىڭ ھەناسەدانى يان دلى.
- ھەناسەدان بشىوھەكڭ بەلز دىبىت بىتە ئەگەرڭ ھندى ھەست ب گىژبوونىڭ بىكەى و ئەقجا دىڭ پتر وە ل تە كەت ھەست ب سترېسىڭ بىكەى.
- دىبىت ھەروەسان ھارى تە بىكەت بۇ ھەستىرن ب ئارامىڭ كو تو نقىژ و دوعايىن تو ھەز ژىڭ دىكەى دووبارە بىكەى دماوڭ پروسىسىڭ دا. ھەول بدە ئەقڭ چەندىڭ بىجەرىنە و تو يىڭ درىژكرى ئەگەر تە ئارىشىن نىستىڭ ھەين.



۲. ئاشۇپكرنا بىنىنى

ئاشۇپكرنا بىنىنى ۋەگەراندنا بىرەوهرىيىن خۇش يان ئاشۇپكرنا جھ و رويدانان د مېشكىڭ خۇ دا بخۇڧە دگىرىت دا ھارى تە بىكەن لىسەر ئارامبوون و كېمىرنا سترېسىڭ.

پىنگاڭ:

۱. وىنەك د مېشكىڭ خۇ دا ئافرېنە و بىنە بەرچاڭىڭ خۇ بۇ جھەكى دىبىت ھارىكارىيا تە بىكەت لىسەر ئارامبوونىڭ. دىبىت ئەف جھە:
 - راستەقىنە بىت يان ئاشۇپى
 - جھەك بىت تو تىدا ھەست ب رەھەتى و ھىمىنى و ئىمناھى و كەيفخۇشىڭ بىكەى
 - جھەك بىت دىبىت تو ھەز بىكەى لىڭ بزقرى دەمىڭ ھەست پىتقى ب ئارامبوون و ھەست ب ھىمىنىڭ بىكەى.
۲. ھەول بدە ئاشۇپكرنا جھى بىكە ب مەزنتىرېن رىژا تىروتەسەلان - ھەستىڭ خۇ ھەمىيان بكارىينە.
 ۳. پىشتى تو جھى ئاشۇپ دىكەى، ھەول بدە چاڭىن خۇ بىگىرە (يان بەھلە ۋەكرى ئەگەر ئارام بى ب ھندىڭ) و چەندىن ھەناسەيىن كوپر وەرگىرە.
 ۴. ھەول بدە بەردەوام بە لىسەر ئاشۇپكرنا بىنىنىڭ بۇ ماوھەبەك دناقبەرا دەھ ھەتا بىست خۇلەكان.

نموونە: ئەگەر ئەو جھىڭ تە ھەلبىزارتى كونارەكڭ خىزى بىت، ھەول بدە ھەمى ھەستىڭ خۇ بىنە بەرچاڭ دماوڭ ئاشۇپكرنىڭ دا. ھەول بدە ھەست ب گەرمانىيا ھەتاشىڭ بىكەى و ب نەسىمىڭ ھەواى و ب دەستىرنا خىزى لىن پىن تە و ب بېھنا دەرىياى و دەنگىن ل وىرىڭ وەكى پىلېن دەرىياى و چىقچىقا چىچكا و ھەتا دوماھىكىڭ.



۳. راھىنانىن لەشى

راھىنانىن لەشى ژ ھەر جۆرەكى دىشىن فشاران كېم بىكەن و دىبىت ھارىكارىيى بىكەن لىسەر ئارامكرنا مېشكىڭ. دىبىت بىرېكا رېڧەچوونىڭ بىن يان ھەروەلىڭ يان يارىيىن لىنىڭ دگەل زارۇكان يان ھەر جۆرە لىقىنەكڭ. ھەول بدە لىنا جەستەيى بىكە نەرىتەكڭ رېكخستى د روژا خۇ دا ھەتا ئەگەر بۇ چەند خۇلەكەكان بىت.



۴. ئارامكرنا ماسۇلكان

ئەف راھىنانە دىڭ ھارى تە كەت لىسەر دەستىشانكرن و كېمىرنا سترېسا ماسۇلكى. تو دىشى ھارىكارىيا ماسۇلكىن لەشىڭ خۇ بىكەى لىسەر ئارامبوونىڭ بىتنىڭ برىكا ئەنجامدانا گرتن و بەردانا كۆمەك ژ ماسۇلكان لىسەر ئىك.

پىنگاڭ:

۱. ب ھەر شىوازەكڭ ئارام بروينە خوار.
۲. چاڭىن خۇ بىگىرە (يان بەھلە ۋەكرى ئەگەر ھەست ب نەئارامىڭ ژ ھندىڭ بىكەى) و ب وەرگرتنا ھەناسەيىن كوپرىن دوپىڭ ئىك رابە (ھەناسا كىشانىڭ برىكا دفنىڭ و ھەناسا بەردانىڭ برىكا دەقڭ).
۳. پىشتى ھىنگىڭ دەستىڭ خۇ لاو بگەھىنە ئىك وەك بوكس. بۇ چەند چركەكان بەردەوام بە.
۴. ھىدى ھىدى دەستىڭ خۇ ۋەكە، و تىبىنىيا ئارامبوونا دەستىڭ خۇ بىكە و جىواوزى دناقبەرا ھەستىرن ب فشارا ماسۇلكان و ئارامبوونىڭ.
۵. ھەمان پىنگاڭان بىجەرىنە دگەل دەستىڭ دى.
۶. تو دىشى ئەقان پىنگاڭان لىسەر ھەر كۆمەكا ماسۇلكىن لەشى بىجەرىنى.

تېبىنىيەكا گىرنگ:

- ئەگەر تو ژ ھەر ھنگاڧتتەكا لەشى يان حالەتېن نساخىڭ بىنالى كو بىنە ئەگەرڭ ئازارىن ماسۇلكان لدەف تە، خۇ بدە پاش ژ جەرباندنا قىڭ راھىنانىڭ ل جھىڭ كو ئەف ئارىشە لىڭ ھەى ژ لەشىڭ خۇ.

ټهرټ رامانا وهرگرتنا ساخلميا دهرروني و پشتهفانييا دهرروني يا جفاكي دماوت پروژټ كارټ ته چييه؟

ريڅراوا IOM پشتهفانيا دهرروني يا جفاكي دگهل بهرنامټ
بدهستهټينا نا ژيارټ يټ تاييهټ ب ته فه پيشكيش دكهټ يو
داينكرنا كارامهټين ژيانى و يټن جفاكي و كارامهټين كهسوټكى
يټن ديتر يو ته كو د پټټينه داكو سرهدهريټ دگهل ټاستهنگټن
جياواز بكهټي د كارى دا و يو بهيژكرنا ساخلميا ههستهټي.



مفايټن چالاكيټن ساخلميا دهرروني و پشتهفانييا دهرروني يا جفاكي

چالاكيټن ساخلميا دهرروني و پشتهفانييا دهرروني يا
جفاكي هاريكاريآ ته دكهټن يو مفاوهرگرتنا تهمام ژ دهليټين
كارى يټن تاييهټ ب ته فه و ټافاكرنا ميكانيزم و كارامهټين گرنك
يو خوگونجاندنټ وهكى بريټهبرنا سټريټسټ و بريټهبرنا دهټي
و چارهسريا ناريشان و ټافاكرنا پهيوهندييان و هندهكيټن ديتر.



Canada



ټهرټ ټيڅخستنا ساخله ميا دهرروني و پشتهفانييا دهرروني يا جفاكي دگهل ريكيټن ژيارټ چييه؟

ټيڅخستنا ساخلميا دهرروني و پشتهفانييا
دهرروني يا جفاكي دگهل ريكيټن ژيارټ



نموونه لسەر کارامه یین هاتینه فیربوون د چالاکیین ساخلمییا دروونی و پشته قانییا دروونی یا جفاکی یین دارشتی بو کەسین کار دکەن:

- بریشه برنا فشاری
- ئافاکرنا خوراگری
- هزرکرنا ئه رینی
- ئافاکرنا بینهفه هیی (بینهفه هیی)
- خوگونجاندن دگهل گوهورینی
- هاندان
- کاری ب کۆم
- چاره سهرییا ناکۆکیان
- باوهری بخۆبوون
- بریشه برنا ده می
- ده ستیشانکرنا پیشینه بان
- په یوه ندیکرن
- چاره سهرکرنا ئاریشن
- سهرکردایه تی
- ئافاکرنا په یوه ندیان

۳. راویژکاری تاکه که سانه

راویژکاری پشته قانییه که ههستی و کرداری پیشکیش دکهت کو هاتیه دارشتن لدویف پیتفیین ده ستیشانکر یین که سی. ئەف روینشتین تاکه که سانه هاریکاری دکەن لسەر باشتکرنا ستراتیژیین خوگونجاندن و کیمکرنا فشارین دهرئه نجامت کاری و بهیژکرنا ساخلمی و خوښگۆزه رانییا دروونی.

۴. کارامه یین ژیان و جفاکی و کەسۆکی

ئەف خۆلین راهینان جەختی دکەن لسەر ئافاکرنا کارامه یین کەسۆکی یین هاریکاری مروقان دکەن لسەر ئیکخستن ب کاری خۆ و پاراستنا وی. روینشتن دهینه دارشتن دویف ههز و پیتفیین بهشداربوویان، دگهل جەختکرن لسەر بابەتین وهکی ئافاکرنا ئارمانجین ئه رینی و چاره سهریا ئاریشن و سهرکردایه تی و کاری ب کۆم و په یوه ندیکرن و ههتا دوماهیکی ژ کارامه یین په یوه ندیدار ئه وین هاریکار بو کەسین کو کار دکەن.



جۆرین چالاکیین ساخلمییا دروونی و پشته قانییا دروونی یا جفاکی

۱. روینشتین هۆشداریی لدر ساخلمییا دروونی و پشته قانییا دروونی یا جفاکی

ئەف روینشتین ب کۆم ئارمانجا وان پیناسه کرنا زارافهت ساخلمییا دروونی و پشته قانییا دروونی یا جفاکییه و دابینکرنا بهشداربوویان ب میکانیزمین خوگونجاندن یین سهرهکی داکو بشین سهرده ریت بکەن دگهل فشارین دجهت کاری دا دیار دبن. ئەف روینشتین ههنت هاریکاری که سان دکەن لسەر بریشه برنا ئه رکین روژانه یین گریدای ب کاری هه بشیوهکی کاریگەر.

۲. گروپت پشته قانییا هه فکاران

روینشتین گروپت پشته قانییا هه فکاران هاریکاری بهشداربوویان دکەن لسەر په یوه ندیکرن و لیکگوهورینا شاره زایی و سهر بووران و فیربوون ژ ئیک و دوو. ئەف روینشتین ههنت خوگونجاندا ئه ریتی بهیژ دکەن و ئافاکرنا په یوه ندیان زیده باری بهیژکرنا ئەدی رۆژانه یی ئه رکین گریدای ب کاری هه. هه رهوینشتنه که جەختی لسەر ئافاکرنا کارامه ییه که جیاواز دکهت.



پاراستنا ههلوپسته كى ئەرىنى

شيرهتېن كردارى



ل ههقال و راویژكار و ههفكارین ئەرىنى بگههه

دهمى تو تیکهلییا كهسین خودان ئارمانجین ئەرىنى دکهه، دى ته گهلهک دهلیقه ههبن بۆ تیسکرنا بۆچوونان و چیرۆکان و راسپاردین ئەرىنى و شیرهتېن ب مفا و کردارى. ئەفه دى کارتیکرنى كهت ب ئەرىنى لسەر ریکا هزرکرنا ته و رهفتار و ههلوپستین ته و دى هاریکاریا ته كهت ژبو کیمکرنا ههست ب فشارى.

یى قهكرى به لسەر پیکهینى

دهلیقى بده خو بۆ گرنزینى پان كهینى نهخاسمه د دهمین سهخت دا. ل رویدانین پیکهینى بگههه د رویدانین روژانه دا. دهمی تو بشی بکهنى ل ژيانى، رهنگه بشیوهپهكى کیمتر ههست ب ستریسى بکهه.



Canada



رێکخراوا نێفدهولهتی یا کۆچبهران

روژن بښوونکې نړینې دستپېکه

نورنیکو روژا خو پخې دست پخې دکه ل سپیدې د بیت دیتنه کا گشتی بو روژن خرن دستنیشان بکته. ب نړینې هزر بکه دمخې تو روژا خو دست پخې دکه بریکا بکارتینانا ناخفتنا خوینې یا نړینې، وکې ((نورو دت روژهکا باش بیت)) یان ((نور دت ب کارهکې جوان رابم نرفرو)). نرف چنده د بیت هاریکاریا ته بکته لسر پاراستنا هلوپستهکې نړینې و هیفخواز بو روژن همپخې.

جهختن لسر تشتین نوبې بکه، هندې د بچویک بن

د بیت تو تووشی زحمتهتی و فشاران بی ب درژیا روژن. دمخې تووشی ناستهنگهکې دبی جهختن لسر نړینیان بکه، هندې بچویک بن یان نهگرنګ. نموونه: نگر ته تلافن هگوهاسنتن نعدیت دا بکه هییه کاری د دمخې دستنیشانکری دا، هزر بکه جاوا نوکه ته د نرفه تا هه تیشتکې دې بکه لدخمې چافه ریکرنا تلافهکې دې پخې هگوهاسنتن وکې خواندنا پرتوکهکې، یان هزر د چالاکین خو یین روژن همپخې دا بکه یان پلانا ته بو نارامبونې پشتمی روژهکا کاری یا دریز.

شاشیان وک دهلیفهک بو فیربوننې بهژمیر

ننجامدانا شاشیان کارهکې سروشتیه. ل شوینا جهختن لسر هندې کو ته شکستن د کارهکې دا نینا، هزر بکه د وی تشتنې تو دشیپې ژن فیر بیې ژ فتن سربورن. دیسان دست ب هزرکرن ب وان ریکان بکه کو د بیت هاریکاریا ته بکن کو تو خو بدیه پاش ژ نجامدانا ههمان شاشی د پاشروژن دا. نرف چنده دې هاریکاریې کت د هگوهاسنتا شاشیان بو وانین مفا ژن وهرگرتی کو دت هاریکاریا ته کت لسر ریفه برنا ناریشان د پاشروژن دا.

ناخفتنا نړینې سبارت خو بو ناخفتنهکا نړینیر بغهگوهیزه

هزرین نړینې دهینه گوهارتن بو هسنتین ناخوینې کو دشین تیگه هین نړینې یین خو زیده بکن. گاغا تو خو نړینې دینې، پارهسته و هزرین وان یین نړینې ب هزرین نړینې بگوهیرنه. بو نموونه، ل شوینا "نور د فتن مزارن دا گلهکې خرابم" ب "چ گاغا نور پورهده بیم، نور دت گلهکې باشتر بم" بگوهوره. و وکې هندې، دستهواژا ((یا پیتفتی نه بوو نور ههول بدم)) ب دستهواژا ((نرف تشته سرنهکفت وکې پلان بو هاتییه دانان نرفتن جارن، بهلن دت سرکهفیت د جارا بهیت دا)) بگوهوره.



راهینانې بکه لسر ناخفتنا نړینې لسر خو

مروفت دشیپت د دوماهیکا روژا خو دا دگهل خو باخفت. دما تو بیچک زحمه تیان دکیشی، نرفتن تشتان بینه بیرا خو:

- نرف تشتنې تو نه بیژیه کهسهکې دې بو خو نه بیژه.
- ژ بو خو باش و هاندور به، پخې توند نه به دگهل خو.
- تشتین کو تو د ژینا خو دا ب سوپاسداری ه هزر بکه.
- ناریشین ژ خو زایا من دهرکهفن، پارچه پیک ژ ژینا روژانه به.
- "من کارامه یین باش هه نه و نور دشیم ب لوز فیر بمم"، "نرم هممې ب خو پخې تایه تین."

جهختن لسر دمخې نوکه بکه

جهختن لسر دمخې نوکه رامانا ون نرفه کو تو جهختن لسر دهلیفا نوکه دکه. بو نموونه، دمخې تو گوه ل لیدوانهکا نړینې دبی ژ سربهرشتن خو یان ریفه بهرنې خو، پرسیارن ژ خو بکه: ((نرفن نرف تشتن خرابه گلهکې کو د فتن دمخې دا روو ددهت)) و خو بده پاش ژ هزرکرن ب وی تشتن سربهرشتن ته گوتی یان دت بیژیت پشتمی پینچ خولهکان ژ نوکه. د دمخې نوکه دا بمینه هندې د شیان دا بیت.

كەسىن كۇ دىشىن خۇگونجاندنى بكن ژىرىنه ژئالىت ھەست و سۆزان قە

كەسىن شىان لسەر خۇگونجاندنى ھەين شىانكا پتريا ھەي
لسەر گرنگيدانى، ئەو ھاندانى لسەر ھەست و رىزگرتنا كەسىن
دى دكەن، ھەتا ئەوين دىبىت وان بۇچوونىن جياواز ھەين.
ئەوان ھەروەسان ھشيارىيا خۇ يا ھەي سەبارەت رىكىن
خۇگونجاندنى يىن ئەرىنى ئەوين كو وان ھەين و ئەوين كو
ھارى وان دكەن د سەرەدەرىكن دگەل فشاران بشىوئەيەكى
ئەرىنى و كارىگەر. كەسىن گونجاندنى دكەن ھەول دەن بۇ
رىكىن داھىنەر و پىگوهۇر بۇ بجهئىنانا تىشان و چارەسەركنا
ئارىشان بكن.



Canada



خۇگونجاندن دگەل گوھۇرىنى

شىرەتتىن كردارى



خۇراگى

ژېركو تو خۇراگى ھارى تە دكەت لسەر خۇ گونجاندن بۇ ب ئاساتر دگەل وان ھەلويسىن دھىنە گوھۆرىن. بۇ نمونە ھەقىرىت يارىيان و پەيالەك ژ شویشە ھەلگىرە. دەمىت لسەر ھەقىرىت يارىيان ددەوسىنى، شېوۋى وى دگوھۆرىت بىت كو سالۆختىن وى بگوھرن. ھەقىرىت يارىيان نەرمە (خۇراگەرە) بۇ گونجاندن دگەل گوھۆرىن روى ددەن. ژاپەكت دېقە، دەمىت لسەر پەيالەك ژ شویشە دەوسىنى دىت كو بشكىت. د ژيانى دا ھەروەسان، دەمىت كەسەك خۇگونجاندن دگەل ھەلويسىن دھىنە گوھۆرىن دكەت و راستھەكرنا ھزران و كرىاران و دويف ھندىت، د شيانين كەسى داپە كو سەرەدەرى بشىوہەپەكت كارىگەرتر دگەل ھەلويسىن دھىنە گوھۆرىن بكت.

نمونە لسەر ھندىت: ژ ئەگەر پەتايىت كۆرۈنە، چەندىن مرقۇف لسەر وان پىتشى بوو كو رىكىن خۇ يىن پەيوەندىكرن بگوھرن و كارىت خۇ برىكا بكارىنانا رىكىن كو پشتبەستىت لسەر تەكنەلوژيا دكەن بكتەن. خۇراگى، د قىت ھالەتت دا، دىبىتە قەكرن لسەر فېربوونا چاوانىيا بكارىنانا بەرنامەيىن گرتىگ بۇ دەستپىكرن برىقەبرنا كاران ل مال يان پاراستن لسەر پەيوەندىكرنان دگەل خىزان و ھەقالان.



زانىن خواز

مرؤشېن كو دشېن خۇگونجاندن بكتەن زانين خواز. كەسانىن زانين خواز ھەز دكەن زانين پتر ھەبن سەبارەت بابەتەكت دەستىشانكرى، و ئارىشېن جياواز بدۆزىن بىتروتەسەلى، و ئەو ھەروەسان ئاگەھدارن لسەر دىتتا چارەسەرىن جياواز. ھذا دىت ھارى تە كەت لسەر و بەرىخۇدانا تىشان ژ دىتتىن جياواز و د دىتتا چارەسەرىن كىرارىتېر.

جەختىت بكتە لسەر وانەيىن مفا ژى وەرگرتى دەمىت ئەنجامدانا شاشىيان

ل شوينا ھژمارتتا شاشىيان وەك شكەستان، بەھژمىرە دەلىقەيىن فېربوونى يىن بەھادار. جەختىت بكتە لسەر تىشتىت تو دىشى فېر بىت. پەپەرەكرنا قىت دىتتىت پىرۇسىسا كىرارى يا فېربوونا خۇبى و كارامەيىن چارەسەركىنا ئارىشان دەف تە بەيىز دكەت. دەمىت تو شاشىيەكت ئەنجام ددەس، جەختىت لسەر تىشتىن ژىت فېر بىى بكتە.



ئەندامەكت كارىگەر بە دىمىت كارى دا

لەمىت روى ب روى بوونا ھەلويسىتەكت سەخت د كارى دا، كەسانىن شيانين گونجاندن ھەبن بەرەف ھندىت قە دچن كو كىمتر رەختى بگرن و ب لەز نىن دئاراستەكرنا تىلېن توھمەتباركرن دا و رادىن جەختىرت لسەر ئارىشا نوكتە، و شىكاركرن و راستھەكرنا پىشېنەيىن تىمى دكەن و دويف ھندىت بۇ چارەكرنا ھەر ئارىشەكت، ئەندامىن چالاك ژ من ئەندامىن تىمى يىن دىتر داخواز دكەن بۆچوونىن خۇ بدەن و شىرەتېن خۇ بۇ سەرەدەرىكرن بئەرىن دگەل ھەلويسىتەكت و دىتتا چارەسەرىن كو بۇ ھەر كەسەكتى بىر بەيت تىمى دا.



بلا ل بيرا ته بيت ژ خو پيرسي: (بوچي)

دهمځ تو رويرووي ټاسټهنگهكځ دې، ټهان پرسیاران ژ خو بکه: ((ټهريځ ټز دځ بوچي وه كهه؟)) ټهريځ ټهگهريځ سهرهكځ يځ كو ټز پالدايم كو د ځځ ريځكځ دا بچم چييه؟ هزركرن د ځان پرسیاران دا دبیت هاريكارييا ته بکهت لسره بيرټيناا ته يو گرنگيا ځځ گهشتځ يو رهچ و دهمځ ته.

"نهكهيځ بههرهمندتر ټون ټويځ سهردكهځن، بهلكو ټو كهس سهردكهځن ټويځ پتر شيان ههين لسره بهرگريځځ".
- نهيسا



Canada



ريځراوا نيځدهولهځي يا كوچبهران

شيرهت يو باشتركرنا كارامه يځن رځدبوونځ



هر و هر یخ هیڅخواز و ب ئومید به

بسانا هییه ئه رکهک بهیته تمام کرن دهمب تو ب ئه رینی هرز بکهی شوینا کو ته ههلوپستهکب بئ هیف هه بیتن.



پلانهکا کاری یا روهن بو ئه رکهکی بدانه

دانانا خشتهکب دهمی و دهستیشانکرنا ژیده ران و پینگافین پیتفی زیده باری هه بوونا وینهکب روهن بو نهجامین ئه رکهک د پیکئینانا پلانا کاری دا بو گه هشتا ئارمانچت خو. ئهف چهنده دت بو ته ساناهی لئ کت کو پینگافین خو بهافیژی و دت ته هر پالدهر هه بیت داکو جهختت لسر ئارمانجا سرهکی یا ئه رکهک بکهی.



پالپشتیا وئ هررت بکه کو چ نینه مروث تووشی شکهستنت بیت یان نهجامدانا شاشییان

به رگرییا همزا هیلانا ئه رکهکب بکه بهری بجهئینانا وئ بریکا دانانا ئارمانجا دو ماهیکب یا بهرچاڤ.

گه لکه کس پالدهر نینن بو تمامکرنا ئه رکهکب یان کارهکی یان ئارمانجهکب ژه گه رت ترسا وان ژبو دهرفته تین شکهستنا وان. جهختت لسر هرزا کو نهجامدانا شاشییان یان شکهستن د تشتهکی دا دهرفته کا گرتگ بومه دابین دکهت بو فیربوونا تشتهکب نوی و ئافا کرنا کارامه یین پیتفی بو سره دهریکرن بشیوهیهکب باشتر دگه ل ئاسته نگین وه کههف د پاشه روژت دا.



ارژھکا باش ژ بھنقھدانئ بدھستفھ بھنھ

ژبو پاراستنا هژا هاندانئ، پئتفیه ئم دهمکئ بدھنه خو دا براوهستين و ژ نوي دهستپئکھين، نهخاسمه د دهمن ستريسئ دا. ههبوونا دهمن بھنقھدانئ دئ هاريکاريآ ته کهت ژبو پاراستنا هاندھرين خو.



Canada



رئخراوا نئفدهولهتی یا کۆچهران

کارامه یئین هاندانا خوئی

شیره تئین کرداری



سوڤاسداريئَ ئەنجام بدە

يا گرنگە تو دانپيدانئَ ب نيعمهتئَين ژيانئَ بکە و ئەو تشتئَين ته بجهئَينان ب ههتا ئَ دەمئَ. تو دشئَين وه بکە بريکا تئَينئَين کرنا گوهورئَينئَ ئەرئَينئَ، هئَندئَ مهزن ب ن بچويک ب ن.



ئاههنگئَ بۆ دەستکەفتئَينئَ خو بگئَيره

دەمئَ تو سەرکەفتنهکئَ بدەستفە دئَينئَ، چ بچويک بيت يان مهزن، خو خهلات بکە. دبیت خهلاتئَ ته هەر تشتەک بيت چ بوورينا دەمئَ بيت دگەل خوشتفئَينئَ خو يان کرينا تشتەکئَ بۆ خو يان ههتا چوونا سەيرانهکئَ.



خودان پئَشبئَينئَ لوژئَیکي به

پئَشبئَينئَ خو بکە راستهقئَينه و لوژئَیکي چونکئَ ئەفە دئَ دەرڤهتئَين بجهئَينان ئارمانجئَين خو زئَده کەت. ئەنجامدانا گەلەک فشار لاسر خو بريکا دانانا پئَشبئَينئَ بهرز و نەلوژئَیکي دبیت بسانهئَ مروفتئَ بئَ هئَفتئَ بکەت.



بلا کەسئَين پشتهفان دەوروبەري ته بن

کەسئَين کو سيستمهکئَ پشتهفانئَ يئَ بهئَيز هەين يان کەسەک يئَ پشتهفان بيت ئەدائئَ وان باشتره ژ ئەوئَين بتئَ. دووپات بکە کو دەوروبەريئَ ته کەسئَين پشتهفان هەين چونکئَ ژئَنگهها نەپشتهفان دبیت بئَته ئەگەرئَ فشارئَين دەروونئَ و لەشئَ کو پئَشکەفتن بەرهف ئارمانجئَ بههرفئَين.



ليستا ئەرکئَين خو رئَکئَينه ب پئَشبئَينهيا گرنگيا وان

ل شوينا ههولدانا بجهئَينانا چەندئَين ئارمانجان د ئَیک دەم دا، جهخترن لاسر ئَیک ئەرک هەلبئَيره و پئَشبئَينهئَ بدئَ. ئەف چەندەدئَ هاريارا ته کەت بۆ سادەکرنا ژيانا ته و دئَ رئَکئَ دەته ته بۆ ئاراستهکرنا دەمئَ خو بەرهف گرنگترئَين و فەرترئَين ئەرک.



ئەرکئَين مهزن بۆ ئەرکئَين بچويکتر دابهش بکە

جهخترن لاسر بجهئَينانا ئەرکئَين بچويکتر ل شوينا بتئَ جهخترن لاسر ئارمانجا دوهاهئَکئَ دئَ ته هئَليت ب حماس بشئَويهکئَ بەردەوام ههتا دگههيه ئارمانجا ته دڤئَ.



دهمټ چافهړيکرنټ بشپوهيهکت به ره مهينه تر ټي بکه

د چندين ههلوپستين کو بيهن فرههيت دخوازن، ب ساده پي پيټشيه کو تو خو بگري. و نموونان لسره هندټ نهچاروون بو چافهړيکرنټ د سرا دريژ د دوکانټ دا يان نهجامدانا گهشتهکا کارټي يا دريژ. ل شويما کو تو ب ستريس بي و مژويل ب دهمي تهوت دبوريني د چافهړيکرنټ دا، تو دشپي تهفتي دهمي بشپوهيهکت به ره مهينه تر ټي بکه. بو نمونه، بلا په رتوکه ک گه ل ته بيت بو خواندنټ يان هيتفونا گوهان گه ل خو بينه دا کو گوهداريا تشتهکي بکه، يان نهجامدانا په يوهنديني پاشخستي يان نهجامدانا تشتين ديتر د ليستا ټرکين ته دماوت چافهړيکرنټ دا

مفاين کو تو که سهکت بيهن فرهه بي د کارټي دا:

- له وانه په کو تو بهييه بهرچاټ وهک که سهکت ټارام و هه فالخوش.
- دټ ته شيان هه بن لسره جهتکرني بشپوهيهکت باشتر لسره ټارمانجين دريژ خايه.
- دټ کيمتر توشه نوباتين ټوره بوونټ بي.
- دټ دهټ ته دهليفه هه بيت بو فير بوونا تشتين نوي ل شويما خوراده سترني ژ نه گهرټ نه بوونا بيهن فرههيت.
- دټ بييه که سهکت پتر خوراگر و کاريگر د خو گونجاندن دگه ل فشاران و ټاسهنگټ جياواز د کارټي دا و ل مال.



Canada



ټافا کرنا بيهن فرههيت

شيره تين کرداري دا هاريکاري ته بکه ت
بيهن فرههتر لټ بهي



دەلیفەكەت وەرگرە دا بێھنا خۆ بەدەس و ھەناسەت بکەس

دەلویستەكەت دا دەمەت دەستپێدكەس ھەستەت ژ دەستدانا بێھن فرەھەیت بکەس یان ھەست ب ماندیبووئەت بکەس ھەناسەكا کویر وەرگرە چەندین جارەن. وەرگرەت ھەناسەت کویر دت ھاری تە کەت لەسر ھەستەرن ب ئارامیەت و ھزرکرن ب رێکەت ئەرێنی بۆ سەرەدەرێکرن دگەل ھەلویستەكەت دەستشیا نکرەس.



یەت پێگەھشتی بە ب سنۆرین خۆ

لەدەمەت رۆس ب رۆس بوونا ھەلویستەت کۆ وە ل تە دكەن ھەست بکیمیا بێھن فرەھەیت یان سترێسەت یان ماندیبووئەت بکەس، پرسیار ژ خۆ بکە:

”ئەرت ئەز دشیم کۆنترۆلەت بەلویستەت نوکە بکەم؟ ئەگەر نەوسا بیت، ئەرت چییە ئەوتە دبیەت ئەز کۆنترۆلەت پتە بکەم د شت دەلیفەت دا؟

بۆ نموونە، دەمەت تو دەھیە دانان لەسر سالۆخەتییە چاقەرێکرنەت لەسر مۆبایەت یان دەمەت تو خۆ ل پەییوەندیەکا تەلەفۆنی یا گرنگ دگرەس، دبیەت نتو ھەست ب نەئارامیەت بکەس یان ب نەبوونا بێھن فرەھەیت یان دوودلیەت. ئەف ھەلویستە گەفان ل ژیانەت ناکەن، ئەفجا سەرەراس ھەندەت کۆ نە د خۆشن بەلەت د شیان دایە بەھیە بەرگرێکرن. فێر بیە چاوانییا نیاسینا ھەست ب نەخۆشیەت و پەسەندکرناس وی دبیەت بساسنەس لئ بکەت کۆ تو سەرەدەرێت دگەل ھەلویستەت قورس بکەس چ د کاری دا بیت یان ل مال.



راھینانەت بکە لەسر بێھن فرەھەیت

ئەنجامدانا بەردەوام دبیەت ئەگەرەت کۆنترۆلکرنەت. ژیا نا رۆژانە دت بێگۆمان چەندین دەلیفەت بۆ تە دابین کەت بۆ ئەنجامدانا شیانانەت لەسر بێھن فرەھەیت، بەلەت ئەگەر تە پتر بقیەت ژ جەختکرنەت و کۆنترۆلەت لەدەمەت ئەنجامدانا کارامەییە بێھن فرەھەیت، تو دشیەت کۆ ھندەک ژ ئان تشتان بچەرینی:

- یاریبەكەت بکە پێویستەس ب بێھن فرەھەیت ھەبیت داكو دگەل خیزانەت یان ھەقالان ئەنجام بەدەس.
- رتە نەدە خۆ بەرێخۆ بەدەس مۆبایەت خۆ دماوئەت چاقەرێکرنەت ژفانان یان ئەگەر تە ھندەک وەختەت ئالا ھەبیت بەردەستەت خۆ.
- دەستپێکە ب ھندەک کاران وەك چاندنەت. دبیەت کۆ چاقدیرکرناس رۆوھکان و تو ببینی کۆ گەش دبیەت ھاری تە بکەت پتر یە بێھن فرەهەس.

ئەف ھەمەس پێزابووئەت ھەنەت پێتفەس ب ھەبووان بێھن فرەھەیت دكەن و دبیەت ھاریکاریا تە بکەن لەسر کۆنترۆلکرناس شت کارامەییەت.



کارڼ ب کۆمښ کارڼگر د جهښ کارڼ دا

گرڼگیا کارڼ ب کۆم

به رهه مئینان باشتر له دکهت

ئه دایښ تا که کهسښ بتښ و پیزانینښ وښ سنوردارکرڼه ب به راورد دگهل کۆمه کا تا که کهسښ خودان ښاره زایښ و کارامه یښ جوراوجور.

هانانا خوراگرڼ دکهت

برڼکا کارکرڼ و په یوه نډیکرنا پڼکه، تیم دښښت مفاڼښ ژ تیروانینښ جیاواز وهگرڼت کو دبیت بهڼه بهرچاډ وهگرڼت، کو رڼکښ ددهته کارڼ یان کارڼ بازارگانڼ دا بهرسفدانښ بکهڼ بۆ گوهورڼڼښ بلهزتر دهڼښ.

رڼکښ ددهته چاره کرڼا نارڼشان بشپوهه کهکښ بلهزتر و هه میشه یبتر

ئه و ژښ ژبه رکو ئه نډامڼ تیمڼ یښ جیاواز کارامه یښ و بهره یښ جیاواز دئڼنه دناډ تیمڼ دا کو ژلایښ خو ښه دهلیښ ددهته دڼتا چاره سه رڼڼ جیاواز بۆ سه ره ده رڼکرڼ دگهل نارڼشښ.

رڼک بۆ هزاران دهڼته دان کو گهش بڼ و نارمانج بهڼه بجهڼئینان بشپوهه کهکښ باشتر و لهزتر

کارکرڼا ب کۆم ښه یا کارڼگر هارڼکارڼښ دکهت لسه ر بجهڼئینانا کاره کهکښ سه رکه فترڼ و هارڼکارڼښ دکهت لسه راده سترکنا کاران ب ژفانڼښ دوهاهی کهکښ یښ د ده مڼښ خو دا نه خاسمه ئه گهر تیمڼ یښ رڼکښښت بیت بشپوهه کهکښ باش.

کارامه یښ کارڼ ب کۆمښ کارڼگر

په یوه نډیکرڼ

- بشپوهه کهکښ رڼکښښت په یوه نډیکرښ بکه دناډبه را تیمڼ دا و به شدارڼښ بکه د گهنگه شڼښ فه کرڼ و راستگو دا لدور مه سه لڼښ گرڼدای ب کارڼ ښه.
- په یوه نډیکرښ بکه لدور نارڼشان هه ر زوی و خو ژ گڼرؤکرڼا تاخفتن لسه ر وان بده پاش.
- په یوه نډیکرښ بشپوهه کهکښ گونجای بکه ده مښ تشته ک ئیزعاجا ته دکهت.

رڼزگرڼتا بۆچوونڼښ کهسڼ دښ

- گوهښ خو بده بۆچوونڼښ ئه نډامڼښ دښ یښ تیمڼ و رڼزښ له بگره.
- گوهدارڼیا کهسڼښ دښ بکه بشپوهه کهکښ کارڼگر دماوښ گهنگه شه کرڼښ دا.

پشته فانییا کهسڼ دڼتر

- پڼشکڼشکرڼا پشته فانییا بۆ ئه نډامښ تیمڼ یښ کهفتښ.

هانانا کهسڼ دښ

- ئڼکودوو هان بدهت و پڼرؤز باهیښ ل ئڼک و دوو بکهڼ ژبو رهنجڼ هه وه دناډ تیمڼ دا.

جهختکرڼ لسه ر نارمانجا هه فڼشک

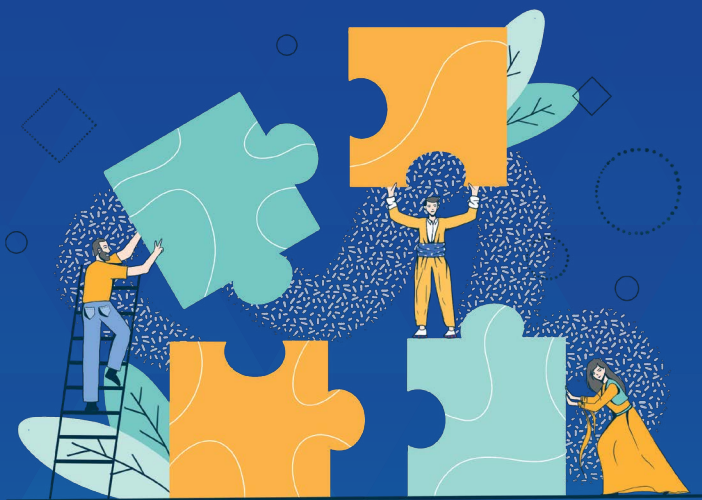
- جهختښ لسه ر نارمانجا هه فڼشکا تیمڼ بکڼ ل شوڼنا نارمانجڼ تا که کهسڼښ.

ئاډاکرڼا په یوه نډیکرښ جڼاکڼ و هه فڼخالخو شڼښ

- هانانا چالاکیڼ پشته کارڼ بکه، وهکڼ ئه نجامدانا خرڼه بوونان یان چوونا سه رانان هه یفانه.
- دگهل ئڼک و دوو خوارنښ بخوڼ ل ده مښ پڼشه دانا فراڼڼښ.

جهختښ بکه لسه ر هزرکرڼ و رهفتارښ ئه رڼڼښ

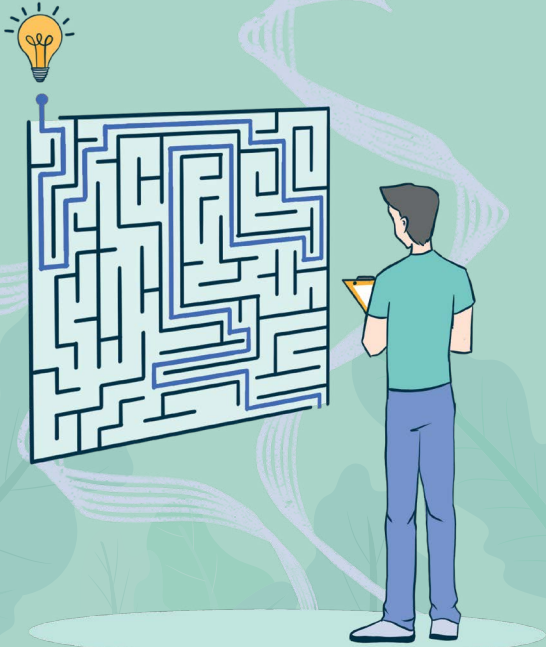
- زنجیرا هزرڼڼ نه رڼڼښ دناډبه را ئه نډامڼښ تیمڼ دا بشکڼه.
- خو ژ گوڼگوڼکان بده پاش د جهښ کارڼ دا.



چارهسەرييا پيشنياركرى بجهريينه

ئەگەر چارهسەرييا پيشنياركرى سەركەفتن ئينا، ئەگەر ئن هاريكار د سەركەفتتا چارهسەرييا دا بنقيسه. هەممى تاكەسەين پەيوەنديدار ب سەركەفتتا وى بئرخينه، و گەنگەشا ريكين خۇداناپاش ژ رويدانا ئاريشين وەكەهف د پاشەرۆژت دا بكة.

ئەگەر چارهسەرييا پيشنياركرى سەركەفتن نەئينا، براوہستە و ہزر د چارهسەرييا دى يين ريتيچوويى بكة و جارەكا دى هەول بەد.



Canada



ريكخراوا نيقدمولەتى يا كۆچبەران

ستراتيژييا خۇداناپاش ژناكۆكيان



کارامه یین چاره کرنا ناکوکیان بشیوه یه کت کاریگر

براههسته

ئه فان پرسپاران ژ خو بکه:

- ئه رت ههست د نهرینینه نوکه؟
- ئه رت ته ههمی راستی و پیزانین لسره ههلوپستی هه نه؟
- ئه رت تو دیتنا لایه نئ دیتر تیدگه هه؟

خو ژ هزرین نهرینی یین ههلوپستی بده پاش.
میشکه کت شه کری بپاریزه.

هزر بکه

لدویف ههلوپستی د وئ دهلیفت دا، پرسپار ژ خو بکه:

- ئه رت کهنگی دت دهم یئ گونجای بیت بو سه ره ده ریکرن دگهل ئاریشت؟
- ئه رت دشیت براوه ستیت یان پیتقی ب ده ستیوه ردانه کا بلهزه؟
- کی ژ بلای ته دشیت هاریکاری د ئی ههلوپستی دا بکه ت؟
- ئه رت لایه نین دی یین ههلوپستی چنه؟
- ئه رت چاره سه ربیا باشر بو ههمی تاکه که سین په یوه ندیدار چیه؟

رهفتار ت بکه

ب ریخستنا کو موبوونه کا تیمی رابه.

ئهنده امین تیمی هان بده لسره به شداریکرنا هزرین خو و پینشپارین خو داکو بگه هه چاره سه ربیه کت داکو به تیه جیه جیکرن.

ستراتیژ یین خودانا پاش ژ ناکوکیان:

- ده ستیشانکرنا ئارمانجین رو هه بو ئه رکین کو پیتقی به تیه به تیه بجه ئینان ژ لایه ت تیمی شه.
- ده ستیشانکرنا خشتین دهمی و ژفانین دوماهی کت بو هه ئه رکه کت.
- ته کلیفکرنا ئه رکان بو ئهنده امین جیاواز. ئه هه گه ره نتیت دده ت کو هه ئهنده امه ک بزانی ت کا چ ژ ده تیه پینشپینکر و کا پیتقی به ئه و چ بجه بینیت.
- ریزگرتنا بو چووون و پینشپارین که سین دی دماوئ که نگه شین ب کو م دا.
- پیکئینان ژینگه هه کا هه فالخو ش و پشته فان دماوئ خسته کرنا خرشه بوونین ب کو م دا دهرقه می کاری دهمی یا گونجای بیت.
- بکارئینانا کارامه یین په یوه ندیکرنی یین کرداری، وه کی گوهداریکرنا کاریگر و لئینین ئه رینی یین نه زاره کی و پیره هه سی (دلسوتن) دگهل که سین دی د تیمی دا.
- خودانا پاش ژ گو تگو تکین گری دای ب کاری شه.
- خودانا پاش ژ ره خنه گرتن یان سکا لاکرن یان لومه کرنی دنا ف تیمی دا.



خوداناپاش ژ ئاخفتنا نهرينى لسمر خو

بساناھييه مروڤ بکھيٽه تلهئا ئاخفتنا نهرينى لسمر خو دهمٽ ئهم تووشى ئاريشان دبين. ئهڤ چهنده دببٽ وه ل مه بکھت ئهم بکھيٽه د خهلهکها کلا دا ژبهړکو د شيان دايه ئاخفتنا نهرينى کارټيکرنٽ لسمر باوهريا مه ب خو بکھت، و دببٽ معنهويباټين مه کيم بکھت، يان کارټيکرنٽ لسمر ئهدايت مه د کارى دا بکھت. دهنگوباسٽ باش ئوه کو برټکا راهيټانکرنٽ لسمر دهستنيشانکرنٽ فان هزاران دهمٽ دهرکھن و گههشتنا پنگوهوژين نهرينى دببٽ هاريکاريٽ بکھت د ئاڤاكرنا باوهري بخوبوونٽ و ريزگرتنا خوٽي. تو دشينى ئهڤت چهنديٽ بجھيټي برټکا جهخترن لسمر تشټين تو دشينى بکھى بو ٽيپهراندنا ههلويستهکى، و ههژمارتنا شاشيان وهک دهرفت بو فيربوونٽ، و جهخترن لسمر چارهسريا ئاريشان.

نموونه:

"ئمز نهيت باشم د چ تشان دا" دٽ بيټه "باشه، من شاشيهک کر. ئهم ههمى شاشيا دکهين. هر چ نهبيت نوکه من زانى کا پټيټييه ئمز چ نهکهم".

"ئمز همز ژ کارى لفيټرٽ ناکهم" دٽ بيټه "باشه، ئمز نوکه نهگهلهکٽ کهيفخوشم ب کارى خو، ئهڤه دهمکيه". يان "پټيټييه ئمز دهست بکاري بکهم بخو بو بدهستهټينانا پلهبرزيٽ يان پيشکيشکرن بو کارهکٽ جياواز".



Canada



ريکخراوا نيټدمولهٽي يا کوچبهران

ئاڤاكرنا باوهري بخوبوونٽ

شيرهټين کردارى



بهردهوام بیرا خو ب دهستکهفتیین خو بینه

هزر د ژيانا خو ههتا هت دهلیفت دا بکه، و باشتیین ۱۰ تشتیین ته بجهئیناین دیار بکه. نموونه ئەفانا بخۆفه دگریت: ته رۆلهکت گرنگ د تیمهکتی دا گئیرایه، یان باشتیین ژمارین فرۆشیاریت ته بهرهم ئیناینه د ماوهیهکت دا، یان ته تشتهک کرییه جیاوازیهکا مهزن پهیدا کرییه د ژيانا کهسهکتی دا، یان ته پروژهک پیشکیش کریه گهلهک گرنگ بوو بو چالاکیا ته یا بازرگانان. بهردهوام به سر نیژهنکرنا هت لیستت هندی تو پتر تستان بجهیینی. بلا تشتهکت نهریتی بیت کو تو چهند خۆلهکان ببوورینی د ههر حهفتیهکت دا د خۆشیری ب سهرکهفتنا کو ته بجهئینانی ههتا هت دهلیفت.

هزرین خو ب خالیین خو بین هیزت بکه

خالیین هیزت ئەو سالۆخهتین نهرتینه ئەوین کهسهکتی ههین. بو نموونه، شیان و کارامهیین خودان توانایی و سیستمین پشتهفانیی دوروبهری ته(ههفکار یان ههفال یان خیزان).

ئارمانجین خو دهستنیشان بکه

هزر د تشتیین بو ته گرنگ دا بکه، و کا ته دفتت چ بجهیینی د ژيانا خو دا، باوهرییا راست ژ دهستنیشانکرن و بجهئینانا ئارمانجان دهتت.

راهینان بکه لسهر دووپاتکرین نهرینی

دووپاتکرن دهستهواژمهیین نهرتینه تو دشین بکاریینی بو پشتهفانیکرن و هاندانا خو. پیتقییه دهستهواژه ب ((ئهز/من)) دهستپیکهمن شوینا ((ئهز دت بمه...)) و بریکا بکارینانا نهرینی ((ئهز زیرهکم)) شوینا ((ئهز نهمهژیهشکم)).

شیوازهکت باش پاریزه لدهمت کۆمبوونت

رینکا کو مروفت پت درونیت یان دراوهستیت گهلهک شتان دیار دکهت لسهر کهسایهتیا وی. کهسین خودان ملین هاتینه خوار و لفتین هیدی کیمبوونهکت دیار دکهن د باوهری بخۆبوونت دا. بریکا نهجامدانا شیوازهکت باشت روینشتت (راوهستیان بشیوهکت راست، بلندکرنا سهری و پهیوهندیکرنا گونجای ب چافت)، دت ئوتوماتیکی ههست ب پتر باوهریی کهی و دت کارتیکرنهکا نهرینی لدهف کهسین دی هیلای. رینکا کو مروفت پت درونیت یان دراوهستیت گهلهک شتان دیار دکهت لسهر کهسایهتیا وی. کهسین خودان ملین هاتینه خوار و لفتین هیدی کیمبوونهکت دیار دکهن د باوهری بخۆبوونت دا. بریکا نهجامدانا شیوازهکت باشت روینشتت (راوهستیان بشیوهکت راست، بلندکرنا سهری و پهیوهندیکرنا گونجای ب چافت)، دت ئوتوماتیکی ههست ب پتر باوهریی کهی و دت کارتیکرنهکا نهرینی لدهف کهسین دی هیلای.



ل ریزا بهراهیت بروینه

زۆریهکی جارن خهک ل ریزا پشتت دروینن د راهینانان یان گهنگهشین ب کۆم یان کۆمبووینن دی، ئەفه ژێ شه دگهریته هندی کو ئەو دترسن بهینه تیبینکرن یان داخوازی ژت بهتته کرن کارلیکرنت بکن یان بهشداریت بکن. دووپات بکه کو ل ریزین بهراهیت بروینی هندی دهرهفت ههبت. ئەفه دت هاریکاریا ته کهت سهرکهفتنت دژت ترسین خو تۆمار بکهی و دت باوهریا ته زیدهتر بلت هیت.

دماوت کۆمبوون یان گهنگهشین بکۆم دا باخفه هندی د شیان دا بیت

هندهک جارن دماوت گهنگهشین ب کۆم دا، هندهک کهس خو دهنه پاش ژ ناخفتنت ژهرکو دترسن ژ رهخنهگرتنت یان نهکه حوکم لسهر وان بهتته کرن. بهلت ئەگهر بتنت تو جارهکت باخفی د ههر کۆمبوونهکت دا، دت ناخفتنهکهکت باشتر لحت هیی و دگهل بوورینا دهمی دت وهک کهسهکت سهرکرده هییه بهرچاڤ.

ناخفتنا هاندانا خۆیی

پارچهکا بچویک بداریژه ههروهکی تو یخت ئاگههداریهکا کهسۆکی لسهر خو دنهیسسی. خالیین خو بین هیزی بکه تیدا و ئەگهرین ته دکهنه کهسهکت باش د کاری داو تشتت تو پتر ژ ههمیان ههزژت دکه د خو دا و ئەو تشتت کهسین دی دینن نهرینی لسهر ته. د دهمین کو تو ههست ب بت ئومیدیکت دکه دت بیته دهمت نموونهی بو خواندنا "ئاگههداریا خو یا کهسۆکی" یخت کو ته نهیسی و دت هاریکاریا ته کهت دا بینیه بیرا خو کو تو کهسهکت بهاداری و ته گهلهک تشت ههنه کو جهت شانازیینه.

ههمی دهمان ههول بده فییری تشتهکت نوی بیی د کاری دا

د کاری خو دا ل تشتهکت نوی بگهره دا فییر بیی، چ پیزانین بن یان کارامهیی. ههتا ئەگهر تو بشین چهند دهلیفا بتنت د رۆژت دا تهرخان بکهی بو نهجامدانا هندی، دبیت هاریکاریا ته بکهت بو ئافاکرنا باوهریا خو ب خو بریکا بهیزکرنا زانیاریا ته و کونترۆلکرنا کارامهیین پیتشی.

پلانی پيشوخت بو روژا خو بدانه

رېښه برنا ده مې ب پلاندانانې ده سټېدکته. هر سپېده هندهک وهختي وهرگره بو بهر هه څکړنا لیسته کا ب ټرکېن کو پیتقی ب ټاگه بوبونا ته یا دم ل ده ست هین. تو دشې ب وڅ چنده ټ رایب برېکا بکار ټینانا پلاندانه رکه یا کله نده رکه یا ب برېکا تو مارکړنا ټیبینین دنگی ل ده سټېکا هر روژه کې. هه بوبونا لیسته کا ټرکان دبېته ټه گهرې با شترکړنا بهر هه مټینانې و کار دماوڅ روژې دا با شتر لږ دکته.



ب هره ورځ دهمې یېن بهر بلاڅ بزانه و خو ژت بد پاش

دویف وان چالاکی و رهفتاران بکه څه ټوین ریکت ل ته دگرن کو تو پېگړی ب ژفانین دهمایکې بکه و تمامکړنا ټرکان دهمې ده سټیشانکری دا، و رامانا څت چنده ټه رنکه ټو بیت کو ټه څ رهفتارین خوارې کیم بکه یا خو ژت بدپه پاش:

- بکار ټینانا ټنتر ټیتې بټ ټارمانچ، دگهل وان وهکی پلاتفورمین سوڅیال میدیایې.
- ټه نجامدانا په یوه ندین ټه له فونې یېن نه فر و یېن نه خودان پيشینه کا بهرز.
- به شداریکرن د گټوگوییډرین و نه بهر همدار دگهل هه څکاران.
- گوټگوټک یا گه ننگه شین نه فر یېن کو نابنه ټه گهرې چ چاره سهریان.
- گله و گازنده کرن بشپوه کې بهر دهوام ژ تشین کو تو نه شې بگوهورې.
- گیروکرنا وهرگر ټا بریاران ل ده مټ پندڅی.
- بووراندنا گلهک وهخت د جه خکرن لسر تشین کو کونترول لسر نه هیته کرن د ده مټ نوکه دا.
- خه مساری د کاری دا و پاش ټیخستنا ټرکین جیاواز بټ دانانا لانه کا ټاشکرا بو بجه ټینانا وان.



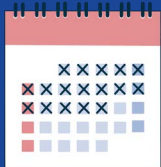
څیر به بټه نه څیر

ب ریزگرتن گه ننگه شې دگهل سهر په رشتې خو یا هه څا لکارتین خو بکه ده مټ تو نه چار دې ټیدی نه شې پتر ټرکان وهرگرې ده مټ هه ست ب مان دیوونې دکه. بزفره لیستا ټرکین ټایبته ب ته څه بو زانینا کا دټ ټرکه کې نوی چپته دناڅ بازنې شیانین ته بو تمامکړنا کارې خودان پيشینه یې نوکه.



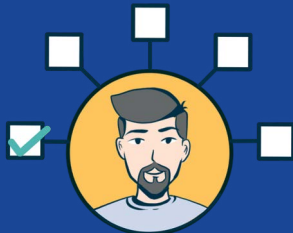
ژفانین دوماهیکې ده سټیشان بکه

دوویات بکه کو تو ژفانین دوماهیکې یېن لوژیکی بو تمامکړنا کارې ته دټیت ټه نجام بدې ده سټیشان بکه. ژفانین دوماهیکې یېن لوژیکی رامانا وان ټوه کو نه بهر ته ننگن گلهک بو قه ده گهرنا سټریسا نه فر و نه گلهک نه رمن ژې بو وڅ رادې کو هاندانا ته کیم بکه.



خوداناپاش ژ کارکن لسر پتر ژ ټرکه کی د ههمان دم دا (ههمه جوړیا ټرکان)

د ده مټی دا کو ههمه جوړیا ټرکان با شترین ریکه بو بجه ټینانا گلهک تشان د ټیک دم دا، به لږ ټه څه چنده بهر هه مټینانې کیم دکته ژبه رکو بیدڅی ب ده مټی درټرته بو بدوماهیک ټینانا هر ټرکه کې د لیستا ټرکین ته یېن ټایبته. ټه نجامدانا ټیک ټرک د ټیک دم دا پیتقی ب هویر یېن و کاریگهرې ده مټی کیمتره و ده لیقین رویدانا شاشیان کیم دکته.



خۆ ژ فان تشستان بده پاش:

- برینا ئاخفتنا ئاخفتنکەری.
- کیمکران یان ب چ نەوەرگرتنا ئاخفتنا کەسەکی.
- ئاخفتن دەم ل دەست ل سەر چیرۆکا خۆ یا کەسۆکی هەتا ئەگەر تو د هەمان سەربۆر دا دەرباز ببی.
- بکارئینانا ئاوازهکا دوژمانه یان بترس یان بکارئینانا هیمایین نەزارەکی یین توندوتیژین دی.
- دانانا مگرتیان ل سەر تشتین کو کەسەک دیژیت.
- دانا پەيامین تیکهه لکری وەکی گۆتتا تشتەکی و بکارئینانا هیمایین نەزارەکی کو بەروفاژی وێ چەندێت شەگوهێژن.
- مژویلکرن و بەرزەکرنا ناگهه لیبوونێت دماوێت گفتمۆگۆیان دا، وەکی بکارئینانا مۆبایلیت یان هزرکران ب تشتەکت دیت.



Canada



کارامه یین په یوه ندی کرنی

شیره تین کرداری



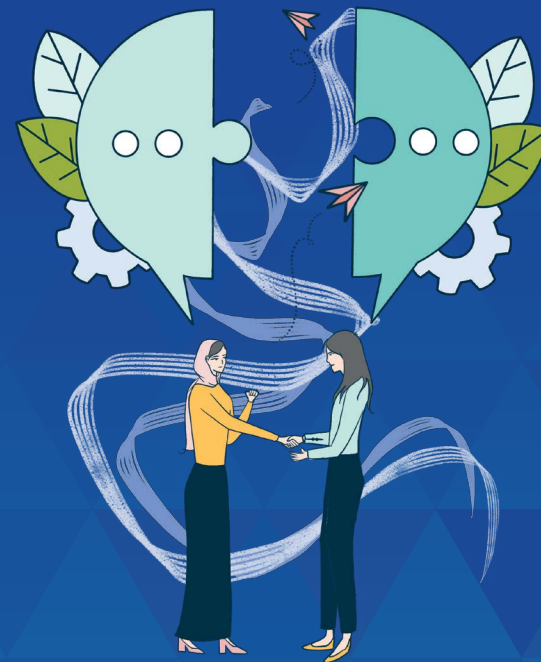
- پرسپاراکا کەسێ تۆ دگەل دئاخشی بکە ئەگەر بھئیت گۆھداریا بۆچوونا تە یان پێشنیاریێ تە سەبارەت بابەتەکی بکەت (دەمێ ئاخفتنا خۆ بدوماھیک بینیت).
 - فیدباک و لێدانێێ گونجایی بە دە وەکی فرێزێێ دلخۆشکرنێ یان ھاندانێ.
 - تێبینیێ بکە دەمێ دەست ب گفٹۆگۆیێ بکە ی کو کاردانەقەیان بکە ی ھەستان و سەرەدەرنێ بشیوہەکی کاربگەر دگەل ھەلوپستێ بکە ی بەرنی کو بلند ببیت.
- نموونه:** ب ریزگرتن داخواز بکە بینقەدانەک وەرگرە یان پێشنیار بکە کو دووبارە گفٹۆگۆیێ تەمام بکەن د وەختەکی دس دا.



- ھێمایێ نەزارەکی یێن پشتمان بکاربینە وەکی ھەژاندنا سەرنی و دەربرینێ سەر وچاقان مینا گۆھداریکرن تاشتێ دەیتە گۆتن.
- بەشداریێ بکە د پەپوہەندیکرنا چاقان دگەل ریزگرتنا داب و نەریتان.
- روی ب روی بروینە یان براوہستە لدەمێ ئاخفتنێ.
- جھەکی ھێمن ھەلبێزێرە ب کیمترین مژویلکرن بۆ ئەنجامدانا گەنگەشان.
- داخوارییا رۆھنکرنێ بکە دا بشیێ د کەسێ بەرامبەر بگەھی بشیوہیەکی باشتر، نەخاسە ئەگەر تاشتەکی نەرۆھن د گفٹۆگۆیێ دا ھەبیت.

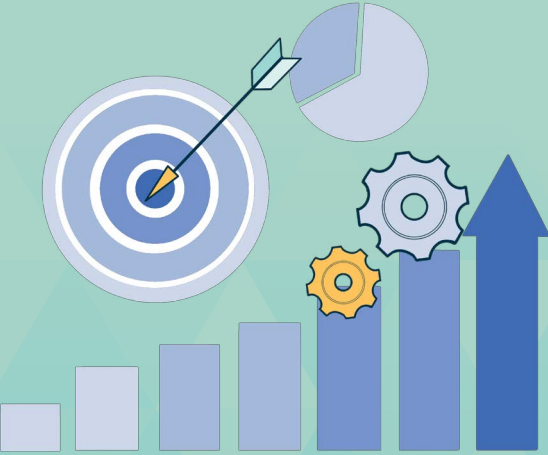


- ب گرنگیدان گۆھدانێ بکە تاشتێ دەیتە گۆتن. ھندەک جارێ ژ مە قە ئەم بتنێ ب گۆھان گۆھ لێ دبێن، بەلێ ئەم ھەر وەسان ب چاقین خۆ و لەشێ خۆ و مێشکی خۆ و دلێ خۆ ژێ گۆھ لێ دبێن.
 - ئاگەھلێبوونا خۆ ب تەمامی بە دە کەسێ تۆ دگەل دئاخشی.
 - یێ نازک و بریز بە دماوێ گفٹۆگۆیان دا ھەتا ئەگەر بۆچوونێ جیاواز ھەبن.
 - یێ دلۆقان و باوہر پیکری بە.
- نموونه:** ئەگەر ئەندامەکی تیمێ دگەل تە ئاخذت لاسەر ئاریشیێ کەسۆکی، گۆھێ خۆ بدێ و ھەول بە خۆ بدانیە شوینا وی و نەینیی بباریزە.



پروسیسی و نهجامان ههلسهنگینه

تیبینی بکه نهو چارهسیریا ته ههلبزارتی دئ چاوا کار کهت
ئهگهریا پیتشی بیت پتر پیرابوون بهینه کرن بو چارهکرنا
ناریشئ. ئهگهر چارهسیریا دهستیشانکری نهجاما پیشینی
نهبیت، دووباره ههلسهنگاندنئ بکه و بیروکهبارانهکئ نهجام
بده لدور ئهگهرین رویدانا هندئ. چارهسیریین جیاوازین
ناریشئ دهستیشان بکه ب پهیرهوکرنا پینگافین د قئ
نامیلکئ دا هاتینه دیارکرن.



Canada



کارامهیی چارهسهرکرنا ناریشان

شیرهتین کرداری



ل چاره‌سریږن ریتچوویي بگه‌ره

نهف چنده پیتقی ب بیروکه کانیه و داهینان و هزرکرن د هندهک چاره‌سریږن ریتچوویي بو ئاریش ل شوینا چاره‌کرنه ئیک ژ وان بتن. چاره‌سریږن دابهش بکه لسره پینگافین بچویکتر. بو نمونه، لنگه‌ریان ل کاره‌کی پیتقی ب کومکرنا پیزانینایه لدور دهلیقین بهره‌ست و زانینا پتر لسره سرؤشتی کارمی وه‌کی ده‌مژمیرین دهوامت و موچه‌ی.



چاره‌سریږن خو بدانه د جهت جیبه‌جیکرنه دا!

چاره‌سریږن کو ته هه‌لیژارتنی جیبه‌جی بکه بشیوه‌کی پلانکری.



بیروکه‌بارانه‌کی چیکه دا بگه‌هییه نه‌گه‌ریږن ئاریش

هزر د سرؤشتی ئاریش و نه‌گه‌ریږن وټ یین ریتچوویي دا بکه. نهف چنده دبیت نه‌گه‌ریږن ئاریش بخوچه بگریټ یین وه‌که‌هف کو یین هاتینه چاره‌کرن د ده‌می بووری دا یان پیتقی ب پرسکرنا بوچوونا هه‌فکاره‌کی یان سره‌په‌رشتی. نهف ده‌ی پتر یی هاریکار بیت.



ئاریش ده‌ستینشان بکه

یا فهره ئاریش ته دقت چاره بکه‌ی به‌یته ده‌ستینشانکرن. نه‌گه‌ریږن ئاریشه‌کی هه‌بن، لیسته‌ک ب وان ئاریشان چیکه و بیشینه‌یان وان ده‌ستینشان بکه ل دویف هندی کا پیتقییه ل ده‌ستینکی سهره‌دیره‌کرن دگه‌ل کیژکی به‌یته کرن. نه‌گه‌ریږن تو د تیمه‌کی دا کار بکه‌ی، دوویات بکه هه‌وه تیگه‌هشته‌کا هه‌فپشکا هه‌ی بو ئاریش هوین سهره‌دیره‌کی دگه‌ل دکهن ب ئارمانجا چاره‌کرن وان.



خو بدە پاش ژ خوھافیتن بو دهرئەنجامان

د تیما کاری دا، زۆریهتی جاران مرۆفان مگریتی یین ههین لدۆر ئاریشهکی و چارهسهریین ریتتچووویی. دووپات بکه لیسهر پشتهفانیکرنا ههر ئاریشهکی یان چارهسهریین ریتتچووویی ب راستی و فهکۆلین و بوچوونین کهسانین شارهزا ژ مهزنه ههفکاران یان لایهنین پهیوهندیی یان سهپرهرشتین باوهرپیکری. دووپات بکه کو تو وهختی خو وهردگری و ب عهقلیهتهکا رههن و ئارام و لوژیکی سهردهریی دگهل ئاریشیت دکهی.

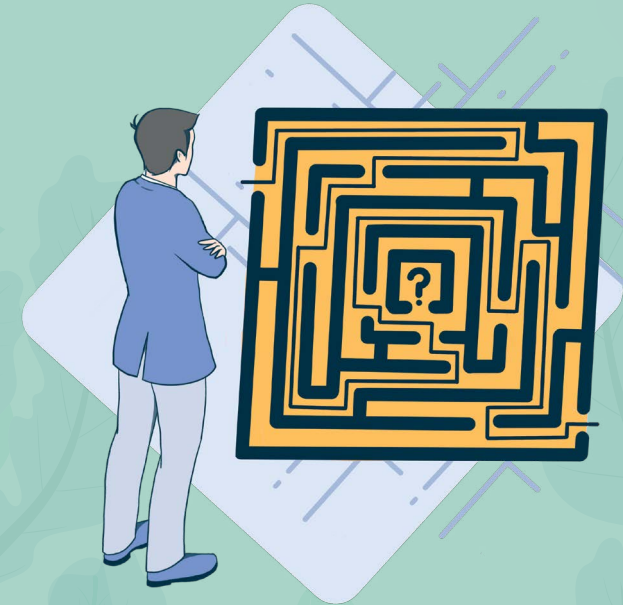


Canada



رێکخراوا نێفدهولهتی یا کۆچههران

سهرکهفتن لسهر ئاستهنگین کو چارهسهرییا ئاریشان قهدهغه دکهن



هەر کەسەک دشییت سەرکەفتنێ لاسەر ئاستەنگین چارەسەریا ئاریشن بکەت بریکا:

۱. جەختکر لاسەر چارەسەریان ل شوینا ئاریشن

یا بزەحمەتە مرۆف چارەسەریی ئاریشن بیینیت ئەگەر جەختکر بئنی لاسەر ئاریشن بکەت. جەختکر لاسەر ئاریشن دبیت ببیتە ئەگەر زیدەبوونا هزر و هەستین نەرنی یین کو دبیت پرۆسسیسا هزرکر بۆ دیتنا چارەسەریان بەلنگشینی. رەنگە هەندەک کەس هزر بکەن کو ئەفە فەرامۆشکرنا ئاریشن، بەلئ ئەفە نەراستە، ئەفە بئنی دووبارە ئاراستەکرنا وزەیا خۆیە بۆ جەختکر لاسەر دیتنا چارەسەری ل شوینا جەختکر لاسەر ئاریشن.

۲. "0 بۆچی" بچەسپینە بۆ دەستینشانکرنا ئەگەرئ بنیاتی (بنەرەتی) یئ ئاریشن

بریکا ئاراستەکرنا پرسیارا "بۆچی" لدۆر ئاریشکە بۆ 0 جارن دویف ئیک، مرۆف دئ شیت کویر بچیتە دناف ئەگەرئ بنەرەتی یئ ئاریشن. ئەف چەندە دبیت هاریکار بیت د دەستینشانکرنا باشتیرن چارەسەری بۆ چارەکرنا ئەگەرئ بنەرەت یین ئاریشن.

بۆ نموونه، ئەگەر ئاریشه "هەمی دەمان گیرۆبوون بیت بۆ کار" ... ئەم دشیین پرسیارا "بۆچی" پینج جارن دویف ئیک بچەسپینن وەکی خوارئ:

ئەرئ تو بۆچی ژ کاری گیرۆ بووی؟
بەرسفا ریتچوووی: زۆرەمی جارن ئەز هشارکەر دقەمرینم و بەردەوام دبم د نشتنئ دا.

ئەرئ ئەز بۆچی وە دکەم؟

بەرسفا ریتچوووی: ئەز هەست ب وەستیانهکا توند دکەم لدەمئ سپیدئ، ئەفجا نەشیم ژ خەو رابم.

ئەرئ بۆچی هەست ب وەستیانهکا دکەم ل دەمئ سپیدئ؟
بەرسفا ریتچوووی: ئەز درەنگ نشتم شفیدی.

ئەرئ بۆچی درەنگ نشتم؟

بەرسفا ریتچوووی: من قەهوە پشتی نیفرۆ قەخوار و خەو من نەهات. ئەز هەر مامە سەر ئەنترنیتئ بۆ چەندین دەمژمیران.

ئەرئ بۆچی من قەهوە قەخوار ل دەمئ پشتی نیفرۆ؟
ئەگەرئ ریتچوووی: چونکی من هەست ب خەو کا بەئز دکر د کاری دا پشتی نیفرۆ و من ریکەکا باشا خەوئ بدەستخۆفە نەئینا شەفا بەری هینگئ.

ئەف زنجیرە یا پیکهاتی ژ 0 "بۆچی" یان شیان دامە ئەو ئاریشن دەئینە چارەکرن دەستینشان بکەین د قئ نموونئ دا وەکی خۆدانا پاش ژ چوونا سەر ئەنترنیتئ بئ ئارمانج ب شەف و سنۆردارکرنا قەخوارنا قەهۆئ د رۆژئ دا بئنی ژ بۆ بدەستفەئینانا ریتەکا باشا خەوئ ب شەف. خۆدانا پاش ژ قان رەفتارن دئ هاریکار بیت لاسەر ژخەو هشاربوونا زوی و بساناهئ دەوامکرن د رۆژا کاری یا نوی دا.



فیرکرن و رینیشاندان

هه‌بوونا شیانا فیرکرننا هه‌فکاران بشیوه‌یه‌کت کاریکر بۆ
ئاڤاکرنا کارامه‌یین وان دبیت هاریکار بیت د گه‌شه‌کرننا هه‌ر
کاره‌کی یان بازرگانن. ئەف چهنده د‌خواریته هندی کو
سه‌رکرده کیمتر هزر د خو دا بکن و پتر هزر د چاوانیا
سه‌رکه‌فتنا تیما خو ب هه‌می شه.



Canada



کارامه‌یین سه‌رکرده‌ایه‌تی



کارامه‌یښ په‌یوه‌ندیکرن

گوه‌داریکرنا کاریگەر بو ئاخفتن کسه‌ین دی، و هاندانا مروفتان لسه‌ر پشکداري و به‌شداریکرنا هزرین خو، و ئیشاره‌ت بو بواریښ ریکه‌فتن بیه‌ری جیاوازی، خو‌دانا پاش ژ هه‌لویسته‌ت "ته‌ز یښ حه‌قم، تو یښ خه‌له‌تی".

خوگونجاندا ته‌رینه‌ی دگه‌ل گوهورینه‌ت

وه‌کی شاشیان، د شیان دا نینه‌ گوهورین چین د جه‌ت کاری دا یان د هه‌لویسته‌تین دی د ژیان‌ت دا. شیان خوگونجاندا دگه‌ل گوهورینان ب خو‌راگری ده‌یته ه‌ژمارتن گرنه‌گ بو گه‌هشتنا ئارمانجین جیاواز و ریشه‌برنا ته‌رک و به‌رپرسیاره‌تیښ روژانه. شیان خوگونجاندا دگه‌ل گوهورینه‌ت خو‌راگریا تاکه‌سه‌ی و کارامه‌یښ خوگونجاندا که‌سوکی به‌یز ده‌ت.

هاندان و زیده‌کرنا نر‌خاندنا خو‌یی بو تیمت

دانپ‌دان ب ره‌نجین تیمی و ده‌سته‌ف‌تین وی، و دانا به‌رپرسیاره‌تیا نوی بو فه‌رمانه‌ران بو فیربوونا کارامه‌یښ نوی و زیده‌کرنا وه‌به‌ره‌تینانا وان د کاریت خو‌ دا.



ته‌کلیفکرنا ته‌رکان

ته‌رکان ب ژیرانه ته‌کلیف بکه. رامانا فت چهن‌ت زانینا کارامه‌یښ جیاوازین ته‌ندامین تیمیه، و ته‌کلیفکرنا وان ب ته‌رکان دویف ته‌وا گونجاس. ته‌فه چهنده دت هاریکار بیت بو بده‌سته‌ف‌تینانا بلندترین مفا.

باوه‌ریکرن و پشتبه‌ستنکرنا

کو تو که‌سه‌کت باوه‌ریکری بی و پشتبه‌ستن لسه‌ر ته به‌یته‌ کرن د تیمی دا رامانا وی ته‌وه‌ کو پیگیر بی ب ژفانین دوماهیکی و تو یښ روهن و ئاشکرا بی ده‌مت نه‌شینی پیگیری ب ژفان‌ت دوماهیکت بکه‌ی یان ئارمانجی. ده‌ربرین ژ فت چهن‌ت د ده‌مه‌کت بله‌ز دا و هه‌بوونا پلانکه‌ پیگوهور سالوخه‌ته‌که‌ گه‌له‌ک گرنه‌گ بو سه‌رکردت باش.

داه‌تینان و شیوازین داه‌تینه‌ریښ کاری

چوونا دناف شیوازین داه‌تینه‌ریښ کاری دا دبیت رامانا هه‌بوونا ته‌کنه‌لوژیا د ریشه‌برنا کاری دا بخو‌فه بگریت ل شوینا بتنت پشتبه‌ستن لسه‌ر شیوازین نه‌رینه‌ی بین کاری.



پیگیریکرن و به‌رپرسیاره‌تی

سه‌رکردت باش دویف تشتت ریکه‌فتن لسه‌ر هاتیه‌ کرن دجیت و سوژن خو‌ بجه‌دئینیت. کو تو سه‌رکرده‌کت باش بی رامانا وی ته‌وه‌ تو به‌رگریا به‌رپرسیاره‌تیښ دکه‌ی بو شاشیان و دانپ‌دان ب هندن دکه‌ی. ته‌ف چهنده ئاماده‌کرنا پت دفتت بو وه‌رگرتنا لیدوانان ژ که‌سین دی د تیمی دا.

کارامه‌یښ چاره‌کرنا ئاریشان

چاره‌کرنا ئاریشان ته‌فان تشتان بخو‌فه دگریت: ده‌ستیشانکرنا ئاریشا کو بیدف‌یبه سه‌ره‌ده‌ری دگه‌ل به‌یته‌ کرن و شه‌دیتنا ته‌گه‌ریښ ریت‌چووی یښ ئاریش‌ت و گه‌هشتنا پلانکه‌ کاری بو چاره‌کرنا ئاریش‌ت. هه‌می ده‌مان ته‌ف کارامه‌یبه د شیان دابه‌ به‌ینه‌ بکارتینان لسه‌ر ئاستت که‌سوکی و د کاری دا.

ئا‌فاکرنا په‌یوه‌ندیان

سه‌رکرده‌تی ئا‌فاکرنا و پاراستنا تیمه‌کت هه‌ماه‌ه‌نگ بخو‌فه دگریت کو پیک به‌یته‌ ژ تاکه‌سه‌ین کو کار دکهن ژبو بجه‌تینانا ئارمانجه‌که هه‌فپشک. ته‌ف چهنده پیتفتی ب پتر خالین سه‌رکرده‌تیښ هه‌به‌ وه‌کی کارامه‌یښ کاریگه‌ریښ په‌یوه‌ندیکرنا و چاره‌کرنا ناکوؤکیان. ئا‌فاکرنا په‌یوه‌ندیان ئیکه‌ ژ گرنه‌گترین کارامه‌یښان سه‌باره‌ت که‌سه‌ک د رولت سه‌رکرده‌تیښ دا. کارامه‌یښ ئا‌فاکرنا په‌یوه‌ندیښ به‌یز په‌یوه‌ندیکرنا به‌یزتر لی دکه‌ت دنا‌فه‌را ته‌رکان و به‌رپرسیاره‌تیښان و ئارمانجان دا.



کارامه یین گه شه کرنا عه قلیه تا پیشکته فتی

۱. بهرځ خو بده ئاستهنگان وهک دهرهفت بو
باشترکرنا خو.
۲. په یفا "نه سرکه فتی" ب زاراقځ
"دهرهفتین فیربوونځ" بگوهوره.
۳. بهایځ پروسیسا فیربوونځ بیخه
سر ئارمانجځ.
۴. رهخنا ئافاکهر پیشکیش بکه ورهخنی
پهسند بکه بو کارځ خو کو یا بمفایه.
۵. هزر د فیربوونځ دا بکه بشیوهیهکی
ریکخستی.
۶. رهنجین خو یین کاری بهری
بههرهمندیځ خهلات بکه.
۷. هزارا سرکهفتنا پشتبهستری لسه
بههرهمندیځ بننی لاده، بزانه کو ههمی
دهمان مهسله پیټقی هندهک کاری
ژی ههیه.
۸. دهستهواژهیا "هیشتا نهپتر" بکاربینه، بو
نموونه "هیشتا من ئەف کارامهیییه باش
نهگریه" شوینا "من کارامهیی نینه بو
ئهنجامدانا قځ ئهرکی".
۹. بشیوهیهکی لوژیکی هزر بکه د ریژا دهه و
رهنجځ پیټقی بو گههشتنا ئارمانجځ.
۱۰. خودان ههلویست و کریارین خو به دگهل
شانازیبرن ب پیشئیخستنا عه قلیه تا پیشکته فتی.



ریځه‌برنا کاریگه‌را دهمه‌ی د تیمی‌ی دا

شیره‌تین کرداری

په‌یوه‌ندی‌کرنه‌ی بشپوه‌یه‌کته‌ی روغن‌ بکه‌

په‌یوه‌ندی‌کرنه‌ی روغن‌ گوهداری‌کرنه‌ی و خواندن‌ و
ناخفتن‌ و نفیسین‌ بشپوه‌کته‌ی ه‌شیار بخوځه‌ دگریت
بو ښه‌گوه‌استه‌ی پیزانین‌ و رینمایان‌ بو ټه‌رکه‌کته‌ی
ده‌ستین‌شان‌کری. لاوازی‌ا په‌یوه‌ندی‌کرنه‌ی دبیته‌ی ټه‌گه‌رته‌ی
ژده‌ستدانا‌ دهمه‌ی و دبیت‌ بیته‌ی ټه‌گه‌رته‌ی هندته‌ی کو
ټه‌ندامین‌ تیمی‌ی بشپوه‌یه‌کته‌ی ندروست‌ ب کاری‌ خو
رابن‌ ژته‌گه‌رته‌ی نه‌بوونا‌ رینمایین‌ دروست‌ و نه‌اشکرا.

د راهیتانان‌ دا ټاماده‌ ببه‌ و پیشکیتش‌ بکه‌

ل ورکشوپان‌ یا سمیناران‌ بگه‌ره‌ بو ریځه‌برنا‌ دهمه‌ی
و هاندانا‌ ټه‌ندامین‌ تیمی‌ی بکه‌ لسره‌ په‌شداربوونته‌ی.
ټاماده‌ی دهره‌تین‌ راهیتان‌ دگه‌ل‌ تیمی‌ی به‌ ژبو
سه‌لماندنا‌ گرنگیا‌ هندته‌ی.

ژفانین‌ دوماهیکی‌ و ټارمانجان‌ ده‌ستین‌شان‌ بکه‌

ژفانین‌ دوماهیکی‌ و ټارمانجان‌ لوژیکه‌ی ده‌ستین‌شان‌
بکه‌ بو تیمی‌ی. پرسیار ژ ټه‌ندامین‌ تیمی‌ی بکه‌ لسره‌
کاری‌ دته‌ی یین‌ ده‌ف‌ وان‌ و کا پیتفیه‌چ‌ به‌تته‌ کرن‌ ل
ده‌ستپیکته‌ی. یته‌ خوراگر به‌ بو گوه‌وورینا‌ پیشینه‌یان.

نمونه‌ ببه‌

وه‌ک‌ سه‌رکرده‌، پیتفیه‌ تو نمونه‌ بی‌ کو مروځ
دویف‌ بچن‌ و کارامه‌یین‌ ریځه‌برنا‌ دهمه‌ی یین‌
هه‌ره‌باش‌ پیشکیتش‌ بکه‌ی. رامانا‌ ښه‌ ټه‌وه‌ تو د
ده‌مه‌ی ده‌ستین‌شان‌کری‌ یته‌ کاری‌ دا بی، و پتگی‌ریته‌ی
بکه‌ی ب ده‌مژمیرین‌ کاری، و پتگی‌ریته‌ی بکه‌ی ب
ژفانین‌ دوماهیکی‌ یین‌ ټه‌رکان، و به‌ره‌مه‌تینانان‌ کاری
باش.

ټه‌رکان‌ ته‌کلیف‌ بکه‌

هه‌ر ټه‌ندامه‌ک‌ د تیمی‌ی دا خالین‌ هیتته‌ی و لاوازیته‌ی
یین‌ تایبته‌ هه‌نه‌. ته‌کلیف‌کرنا‌ باش‌ نه‌بتنه‌ی دته‌ی
ده‌مه‌ی ته‌ به‌رده‌ست‌ که‌ت‌ به‌لکو‌ دته‌ی هاریکار‌ بیت
هه‌روه‌سان‌ بو ټه‌ندامین‌ تیمی‌ی داکو‌ پیشکیتش‌ و
کاری‌ بکه‌ن‌ دویف‌ له‌زاتیا‌ وان‌ یان‌ تایبته‌ی بشپوه‌کته‌ی
کاریگه‌ر.



ئاڧاكرنا پەيوەندىيىن كارىگەر دناڧ تىمى دا

شيره تىن كردارى



چارەكرنا ھەڧدژايە تىيىن كەسۆكى دناڧ تىمى دا بشىوہيەكتى كارىگەر

- ئەو ئارىشا پىتتى چارەسەرىيى دەستىنشان بكة بشىوہەكتى ئاشكرا و سادە ھندى د شىان دا بىت.
- ھەمى پىژانينىن پەيوەندىدار ب ئارىشى كۆم بكة ژ ژىدەرىن جىاواز.
- بىرۆكەبارنەكتى بكة بۆ مەزنىرىن ژمارا چارەسەرىان (دگەل ئەندامىن پەيوەندىدار ئەگەر د شىان دا بىت).
- پلانەكتى دەستىنشان بكة بۆ چەسپاندنا چارەسەرىەكا 4 رىكەفتى بۆ ئارىشى.
- دوپھ پلاننى ھەرە، و و پرىسار كە ئايا چارەسەرى ھارىكار بوويە د چارەكرنا ئارىشى دا، و بىنە كا ئەگەرتى سەركەفتن يان نەسەركفتنا وى چ بوو.



Canada



رىكخراوا نىڧدەولەتى يا كۆچەران

نموونه به بو ئەندامین تیمی:

- ب دەستپێشخەریی رابە بو ئەنجامدانا تێشان.
- ھاریکاری و پێزانینان پێشکێش بکە ل دەمێ پێتشی.
- داخووا شیرھاریکاریی بکە ئەگەر تو یی پێتشی بی. ئەف
- چەندە دێ ھاندانا بەشداریکنا گروپی کەت و ھەر وەسان ھاریکاریا بجھئینانا ئارمانجین گروپی دکەت.



ھەشیا سینا کەسان د تیمی دا بکە:

- بلا لێرا تە بیت کو ھەر کەسەک شیان و گرنجیدان و پێتشی و پێگیریکرنین جیاواز ھەنە.
- سالۆختە و خاسلەتین تایبەتین ھەر کەسەکی تێبینی بکە.
- بەرپر سيارەتیاں بەسەرکەفتیاڤە تەکلێف بکە.
- کار لێکرنێ دگەل ئەندامین تیمی ھەمیاڤان بکە ھندی د شیان دا بیت.

وہ ل ھەمیاڤان بکە بەرھەف ئارمانجین ریکەفتی کار بکەن:

- ژ دەمەکی بو دەمەکی دێ، بێرا تیمی ب ئارمانجین سەرھەکی یین گروپی تایبەت ب ئەرکی یان پروژێ بینە.
- گەرھنتی بکە کو ھەمی بەشداریی د گەنگەشان دا دکەن و چێکنا بریارێ.
- تێبینی و پێشیاران ژ تیمی داخووا بکە.



ھاندانا ھەماسێ و ھەست ب لایەنگریی بکە برێکا:

- کو تو یی دادپەر وەر بی بشیوھەکی یەکسان دگەل ھەمی ئەندامین تیمی سەبارەت سەرھەدریکرن و پێشکێشکنا دەلیفین کاری یان پێشکەفتنا پیشەیی.
- دیارکنا گرنجیدان ب ئارمانج و مەرھەمێن گروپی ل شوینا ئارمانجین کەسوکی یان تاکەکەسی.
- دا بینکنا پاداشت و ھاندەران بو کاری باش.
- تێگەھشتن کو ھەمی شاشیان دکەن. ھەول بدە یی ئاھاکەر بە و لێوور بێر بە ل دەمێ پێشکێشکنا رەخنێ و فیدباکان.
- نرخاندن و ھاندنێ دیار بکە بو ھزرین نوی و کاری رژد و رەنجێ زێدەتر.



پیشنیخستنا کارامهیین کاریگهرین دهستنیشانکرنا پیشینان

شیرهتین کرداری

مفایین ههبوونا کارامهیین کاریگهر و کرداری د دهستنیشانکرنا پیشینهیان دا:

- تو دشیی یی بهردوام بی د جهخترن لسهر نارمانج و مههمین خو دا.
- تو دشیی جهخت لسهر ئهرکین خودان پیشینهیین بلند بکهی دگهل بهردوامبوون لسهر بیرئینان و دویشچوونا ئهرکین کیتر گرنک.
- تو دشیی وهختی دابین بکهی و بجهئینانا کارامهیین بریفهبرنا دهمی بشیوهیهکت باشتر.
- پتر کونترۆلی بکهی لسهر رویدانین کاری خو و بمینییه لسهر رپیا دروست بو پیگیریکن ب ژئانین دوماهیکت.
- ئهجامدانا ئهرکین کو دهرفتهت ددهنه ته بو دویشچوونا تشتین ته بجهئینانین و دبیت هاریکاریا ته بکهت لسهر زیدهکرنا ههستا ته بو سهرکهفتن.

لیستهکت بنفیسه ب ئهرکین پیتھی ئاگههلیبوونا ته.

ئهرکان ریک بیخه د لیست دا دویف گرنکیا وان و کا پیتفیه چ تشت ل دهستپیکت بهیته تهماکرن. پرسیارین خوارت دبیت هاری ته بکهن بو دارشتنا فنی لیست:

"ئهرت ئهز د چ ئهجام دهه ل دهستپیکت؟ بوچی؟"
"کیژک ژ وان گرنکتره؟ بوچی؟"
"چ تشت رهنگه چبیت ئهگهر ئهز فنی چهندي نوکه نهکهم؟"

بهرجاف وهگره کو دبیت پیتھی بیت تو راستهکرن بکهی یان دووباره ههلسهنگاندنا لیستا خو ژهگهرت گوهورینین دبیت دماوت روژت دا یان هفتی دا روی بدهن.

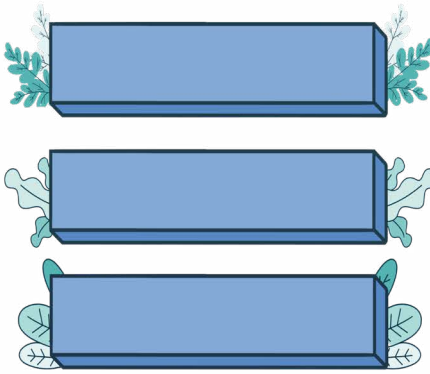
ژئانین دوماهیکت یین لوژیکی بو ههر ئهرکهکت بدانه و پیگیری پت بکه.

کارامهیین کرداری و کاریگهر بو بریفهبرنا دهمی بجهسپینه. دهمت خو ب ژیرانه بکارینه و خو ژ مژویلکران بده پاش.

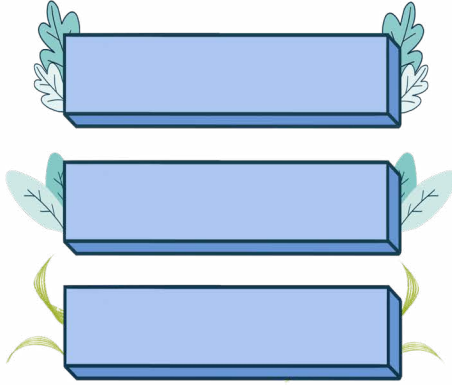
داخوازا هاریکاری ژ سهرپهرشت یان ههفکارهکت شارهزا بکه ئهگهر ته ههست ب بهرزهبوونت کر. شارهزاییا وان و شیرهتین وان دبیت هاریکاریا ته بکهن بو دهستنیشانکرنا و ریکخستنا پیشینین کاری خو.



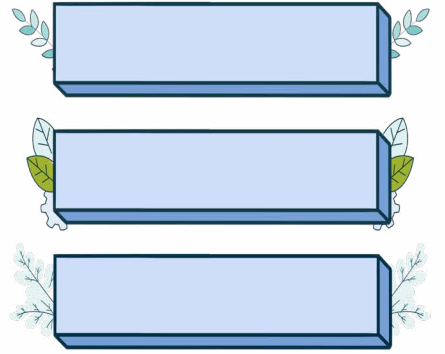
ئەز دشىم



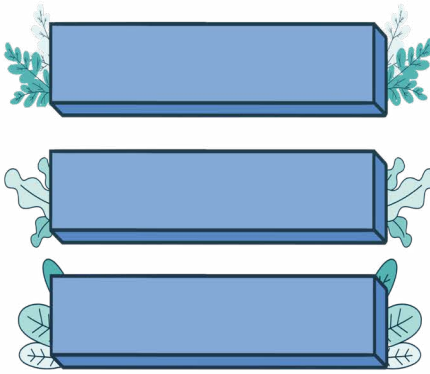
من يا هەي



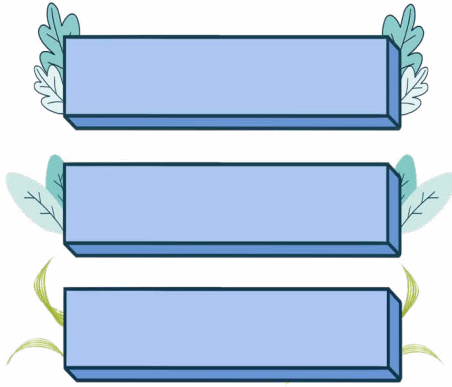
ئەز



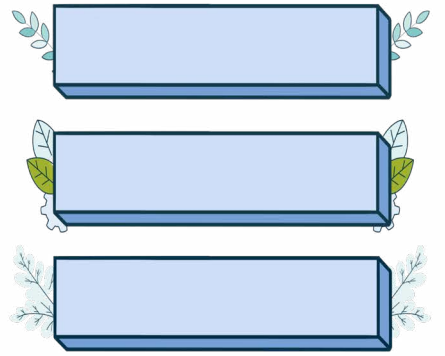
ئەز دشىم



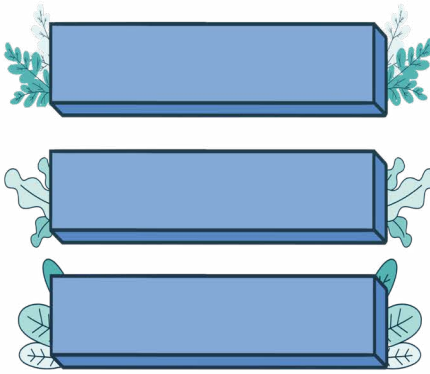
من يا هەي



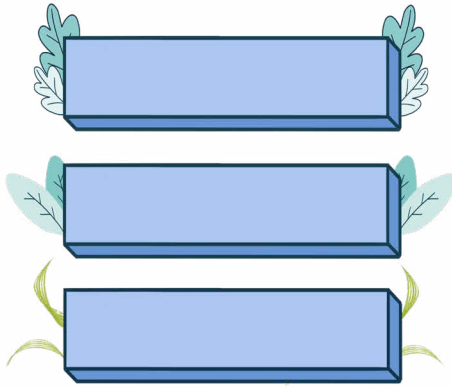
ئەز



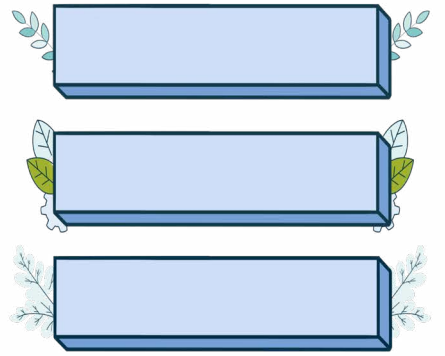
ئەز دشىم

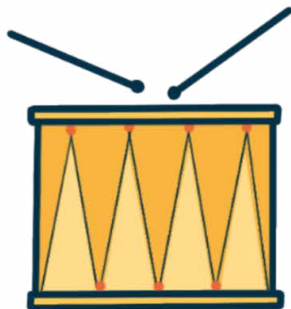
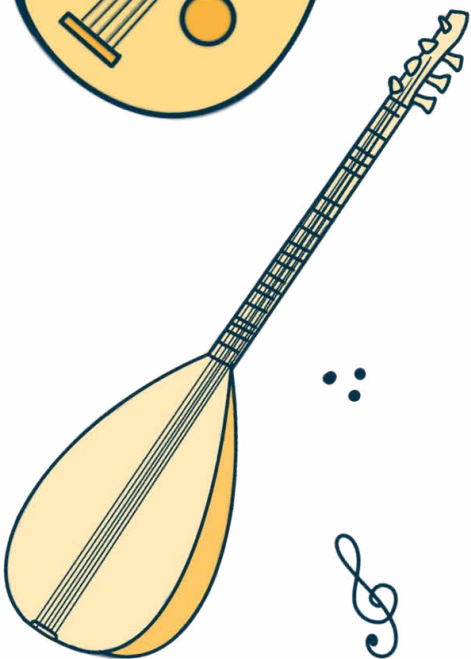
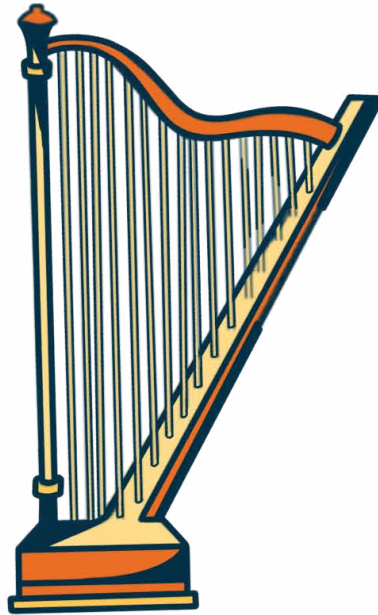
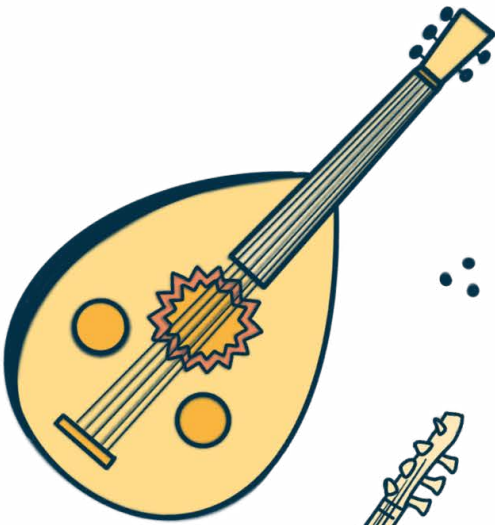


من يا هەي



ئەز





باويريا كيم بخو	باويريا بهرز بخو	رهفتار	
		دانيڊان ب شاشيڤن خو و فيربوون ژ وان.	۱
		زڙده ههستياري بؤ رهخنځ	۲
		بهرههفيوون بؤ بهرگر يكرنا مهترسييان و كارځ رڙد بؤ بجهئنانا تشتهكي	۳
		”ئوهو، ئهف ئهركه گهلهك بساناھي بوو. ههر كهسهك دشپت وه بكهت“.	۴
		ئهو تشتنځ تو هزر دكهه دروسته بكه، ههتا ئهگهركهسيڤن ده رهخنځ لته بكهن.	۵
		خو مهز نكرن ب بها و كارامهههه و شيانين خو هههمه دهمان.	۶
		فهشارتنا شاشييان و هيفيا شياڤين چارهسهركرنا ئار يشنځ بهري كو كهسهك تڙيڤيني بكهت.	۷
		”سوڤاس، ته بشيوهكځ باش لسهر في ئهركي كار كر. ئهز كه يفخوشم چونكي تو رهنجڤن من دترخڤيني“.	۸
		رهترنا ئهجامدانا ئهركان ههتا بځ كو ئهجامدانا ههچ ههولدانانهكځ.	۹
		بهرههفيوون بؤ داخوازكرنا شيرهتهځ ژ كهسيڤن ده، نهخاسمه ژ خوداڤين شارهزاييڤن.	۱۰

باويريا كيم بخو	باويريا بهرز بخو	رهفتار	
		دانيڊان ب شاشيڤن خو و فيربوون ژ وان.	۱
		زڙده ههستياري بؤ رهخنځ	۲
		بهرههفيوون بؤ بهرگر يكرنا مهترسييان و كارځ رڙد بؤ بجهئنانا تشتهكي	۳
		”ئوهو، ئهف ئهركه گهلهك بساناھي بوو. ههر كهسهك دشپت وه بكهت“.	۴
		ئهو تشتنځ تو هزر دكهه دروسته بكه، ههتا ئهگهركهسيڤن ده رهخنځ لته بكهن.	۵
		خو مهز نكرن ب بها و كارامهههه و شيانين خو هههمه دهمان.	۶
		فهشارتنا شاشييان و هيفيا شياڤين چارهسهركرنا ئار يشنځ بهري كو كهسهك تڙيڤيني بكهت.	۷
		”سوڤاس، ته بشيوهكځ باش لسهر في ئهركي كار كر. ئهز كه يفخوشم چونكي تو رهنجڤن من دترخڤيني“.	۸
		رهترنا ئهجامدانا ئهركان ههتا بځ كو رابوون ب چ ههولدانان.	۹
		بهرههفيوون بؤ داخوازكرنا شيرهتهځ ژ كهسيڤن ده، نهخاسمه ژ خوداڤين شارهزاييڤن.	۱۰

فهر

نه فهر

نه انجام بده

د دوباره خسته کېتو بچيک

نهرک يان چالاکيېن گرنګ و فهر.

د بېت چالاکيې بن کو ته پېشېنيې نه کر بېت (وهکي قهيران و حاله تېن تهنگاډ) يان نهرکيېن گرنګ ته هېلا بوون بچيېه جېکرن ل نيز يکي دوماهيکھاتا دهمي.

د شيان دا به مروډ خو بده ته پاش ژ نهرکيېن کو دهېنه هېلان هه تا خولهکا دوماهيکېت ژ ژفانې وان يېت دوماهيکېت برېکا پلاندا نانا پېشوهخت بو وان و خودانا پاش ژ پاشيخستنا جېه جېکرن وان. قهيران يان حاله تېن تهنگاډ يېن نه پېشېنيکري د بېت بهېنه برېقه برن بشيوهکېت کارېگر دهمېت نهم دهمي بو خسته کر نهکا تا بېهت ب مهقه بو وان ددانين بو سره دهر يکرن دگهل کارين نه پېشېنيکري.

نموونه:

- نهرکيېن خودان ژفانين دوماهيکېت
- حاله تېن تهنگاډ ب کارې مه (بو نموونه: گرتنا جهت هه ډکارهکي کو ژ کارې مه قه تيا به ژ نه گهرېت نه خوشيېت، سه پاندنا چاډدانا دهمکي، هتد.)
- حاله تېن تهنگاډ ب مال (بو نموونه: هار يکار يکرن نه نداههکېت خيزانېت بکارهکېت تهنگاډ، هه لکه فتين گرنګ کو پېتښيېه تو ناماده بېي، هتد.)
- سکا لاژ بکرهکېت توره کو پېتښيېه تو سره دهر يېت دگهل بکه ي.
- نهرکيېن پېتښي ژ رېشه بهرين کارې کو ناهېنه پاشيخستن.

نهرک يان چالاکيېن گرنګ بهلېت نه فهر

نهو نهرکن نهوېن هار يکاري يا ته دکهن بو بجه تيانا نارمانجېن خو يېن که سوکي و يېن کارې و جېه جېکرن نهرکيېن خو.

ههول بده خستهکېت بدانه بو دهمېت خو بشيوه يهکېت باش داکو بشيې نهرکيېن خو بشيوهکېت کارېگر بجه يېني. نهف چنده دېت هارې ته کهت کو دهر فتهت زېده بين بو پېگريکرن ب دهمي و خو بده يه پاش ژ تووشيوون ب فشارين دهر نه انجامي هندېت کو کار فهر تر لېت بهيېن.

نموونه:

- پلاندا نانا و بهر هه ډيوونين پېشوهخت بو خستهت خو يېت روژانه.
- پاراستنا په يو هندیېن کارېگر ب کارکرن دگهل هه ډکار و سره وکون.
- کارکرن لسهر پېشېخستنا پېشه يېي وهکي تاډاکرنا کارامه يېن برېقه برنا دهمي و ريکخستنا پېشېنه يان.
- کارکرن لسهر پېشېخستنا که سوکي وهکي تاډاکرنا کارامه يېن سره دهر يکرن دگهل فشاران و په يو هندیېن کارېگر و هتد.
- کارکرن لسهر پاراستنا هه ډسه نگيا ساخلم دنا ډبهرا کار و ژيانا که سوکي.

راسپاردنېت پېت بکه

لابده

نهرکيېن فهر بهلېت نه گرنګ.

نهو چالاکيېن يان تښت نهوېن ناهيېل تو جهختکرنېت بکه ي لسهر نارمانجېن خو يېن سرهکي يان نهرکيېن خو بشيوهکېت کارېگر جېه جېت بکه ي. ((برينا ناخفتن)) ژ نه ندامين دېتر نموونهکا گهلهک بهر به لاقه لسهر هندېت. هندهک جارن، يا گونجا به تو وان جوړه تښتان رته بکه ي. تو ههروه سان دشيې دهمين دهستنيشانکري دهستنيشان بکه ي کو تو يېت بهر دهست بي بو وان جوړه برينا ناخفتن. نهفه دېت هارې ته کهت لسهر جهختکرن لسهر نهرکيېن گرنګ بو دهمين دريژ.

نموونه:

- دهمېت هه ډکارهکي د کارې دا داخواز دکهت کو دگهل بکرهکي باخفېت داکو هندهک پيزانينان بدهتې.
- دانا پسو لان.
- دهر کهتن دگهل هه ډالهکي بو هه خوارنا قه هوېت.

نهرکيېن نه گرنګ و نه فهر.

نهف چالاکيېن هه نېت ژ يدهرېت مژويلوونينه و پېتښيېه بهينه خودانه پاشکرن هندې د شيان دا بيت. رهنگه ههروه سان هندهک نهرکي پېتښي بن بهلېت ناچنه ژير بهر قرسپاره تېيېن ته.

تو دشيې هندهک ژ وان فهراموښ بکه ي و هندهکين دېتر تو دشيې بشيوهکېت نازک رته بکه ي.

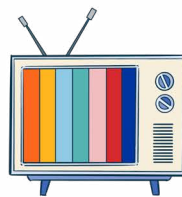
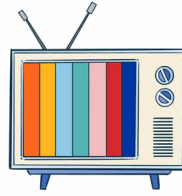
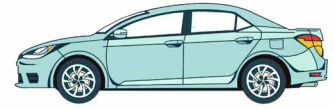
نموونه:

- چوونا سر نه نترنيېت يېت نارمانج.
- ته ماشکرنا ته له فزيونېت بو دهم مېر يېن دريژ.
- گو تگوتک د کارې دا
- چالاکيېن کو دهمي زهعي دکهن وهکي په يو هندیېن ته له فونې يېن نه گرنګ
- هه ډکارهکي داخوازېت ژته بکهت تو نهرکهک بو وي نه انجام بده ي کو نه چيېه ژير بهر برسياره تيا ته يان تا بيه تمه نديا ته.

نه فهر	فهر
دووباره خشته کت بو چیکه	نهجام بده
لابده	راسپاردنت پت بکه

گزنگ

نه گزنگ



ليستهک ب پيداچوونا ههلسهنگاندنا خوڤي بۆ سرکردايه تيڤت

هيفييه بهرسفا پرسيارين خوارت بدهي. هندی د شيان دا بيت نموونان ديار بکه.

• نهرت نيز چ جوره سرکردهمه؟

- سرکردهک هاريکاريڤت دکهت بۆ چاره کرنا تاريشان؟

- سرکردهک هاري خه لکی دکهت دا پيکفه برئي؟

- نهرت چاوا خه لک من وهک سرکرده ديينن؟

• نهرت نارمانج و پيشينيڤين من چنه د کارکرن دگهل تيمهکت دهستيشانکري؟

- نهرت نيز ههول ددهم بيزانم چاوا کهسڤين دي د تيمي دا ههست دکهن يان هزر دکهن؟

- نهرت نيز ههول ددهم هاريکاريڤا کهسڤين دي بکهم ژبو ئه دا کرنا باشتري شيانين خو؟

• نهرت نيز يت بهرهمم بهر پرسياره تيڤت وهرگرم؟

• نهرت نيز نامادهمه بۆ تيستکرنا هزرين نوي و ريکين نوي بۆ نهجامدانا تستان؟

• نهرت من شيان ههنه لسر پهيوه نديکرن دگهل کهسڤين دي بشيوهکت کاريگر؟

• نهرت نيز يت باشم د چاره کرنا تاريشان دا؟

• نهرت نيز تيروانين و بۆچوونين خه لکی پهسهند دکهم و ههلسهنگينم؟

• هل انا علي دراية بالمشاكلات والمخاوف الحالية في عملي أو في مجتمعي؟

رێکخراوا نێفدهولهتی یا کۆچبهران – عیراق

iraq.iom.int

iomiraq@iom.int

کۆمه‌لگه‌ها یۆنامی (دیوان ۲)
ده‌قه‌را نێفده‌وله‌تی،
به‌غدا، عیراق

f t i You
@IOMiraq

Canada



IOM
رێکخراوا نێفدهولهتی یا کۆچبهران

© رێکخراوا نێفدهولهتی یا کۆچبهران – عیراق 2022

هممی ماف د پاراستینه و نابیت چ پارچه ژ شت به‌لافۆکت دووباره به‌هیته به‌ره‌مه‌ئینان یان خه‌زنکر د سیستمی زفراندنی دا یان به‌هیته هه‌نارتن ب ههر شیوه‌ک یان ب ههر رێکه‌کی چ ئەلکترونی بیت یان میکانیکی یان ژمی کۆپیکرنا فۆلده‌ران یان تۆمارکر یان ب رێکه‌کا دی بئ ده‌ستوریا نئیسای یا پیشوه‌خت ژ به‌لافۆکه‌ری.