

National
Literacy
Trust

Changing life stories

به سه بردنی کات
به یه که وه

چالاکى ساکار و خوش بۆ
ئه نجامدان له گه ل
منداله کانت له ماله وه



به خیرهاتی

قسه کردن له گه ل کۆرپه کهت یان منداله
بچووکه کانت و هاوبه شکردنی کتیب
له گه لیاندا باشتین دهستیکی ژیانان پی
ده به خشیت.

تۆ وهک باوان پۆلکی تایهت ده گپیت.
ههواله خو شه که ئه وهیه که پئویستت به
پسپۆرک نابیت یارمهتی منداله کهت بدات
فیریان بیت.

نایا زانیوته که مندان له ریگه ی ئەزمونی
رۆژانه و ناسایی تۆوه زۆر شت فیر ده بن!



ئه ستیره ئامۆژگاری

ئه ستیره ئامۆژگارییه کانی ناو ئەم کتیبه پئشنیاری مهزن له خو ده گپیت
له سه ر چۆنیتی پشتیوانی کردنت بۆ فیربوونی منداله کهت و ئاماده کردنیان
بۆ خویندنگه.

ورده بیرۆکه

بیرۆکه ی ووته بچووکه کان به کاربینه بۆ ئه وه ی یارمه تیده ری منداله کهت بن
ئه و زمانه بنیات بنین که بۆ خویندنگه پئویستیان ده بیت.

به مانه ده ستپیکه. ده توانیت بیرۆکه ی زیاتر به ئۆنلاین بدۆزیته وه له

small-talk.org.uk

ئه ستیره ئامۆژگاری

منداله کهت پئی خو شه کاتیک پئی ده لئیت 'ده ستخۆش!' ستایشی زۆر
یارمه تی منداله کهت ده دات هه ست به شانازی بکات به خو یه وه.

ورده بیرۆکه

هه رکاتیک ده توانیت بۆ منداله کهت بدوی - ئیتر له کاتی پیاسه بیت له
ده ره وه، له ناو پاسدا بیت، له هه ر کو ییه ک بیت! ئه وان وشه ی زۆر فیر
ده بن له تۆوه.





بدوئى، يارى بگه، بخوينهوه

دواندن گرنگه!

رۆل بگۆره و گوئى بۆ منداللكهت بگه.

مندالان به پرسياركردن، باسكردنى بىرۆكه كانيان، وهسكردنى ئهوهى دهبيبنن و مايهى سهرسورمانه بۆيان فير دهبن.

كاتيكت لهگهل منداللكهت دهديويت دهتوانن به يهكهوه خوئى بيبنن. ههولل بده:

- پرسيار بگهيت
- دهبارهى ئهزموونى رۆژانه بدوييت
- نوكته بگهيت
- خوئ بگه مزييت
- يارى بگهيت
- گورانى بلئيت

ئهستيره نامۆزگارى

بۆ بىرۆكهى زياتر سهردانى literacytrust.org.uk/family-zone بگه

ورده بىرۆكه

لهگهل منداللكهت بدويى دهبارهى ئهوهى ئهجمى دهدهيت كاتيكت چالاکى رۆژانهت ئهجم دهدهيت، وهك جياكردنهوهى جلهكان بۆ شتن يان ئامادهكردنى خوانى ئىواره.

ئايا زانيوته كه ههتا زياتر لهگهل منداللكهت بدوييت و وشهى زياتر له ئۆوه بيستيت، باشر دهبيت له خوئيدنگه له تهمهنى 10 سالىدا؟

دهستبازى بگه

مندالان لهپيگهى ياربه كانيانهوه له جيهان تيدهگه!

به راستى يارى گرنگه بۆ گهشهى مندالان. ياريكردن لهگهل مندالانى تر يارمهتيان دهكات پهپوهندى ببهستن، رۆل بگيپن، و هاوپرى بگرن و هاوبهشى بگهن.

مندالان خوئى دهبيبنن له بهكارهينانى ئهنديشهيان بۆ ئهوهى شتى جياواز بهيننه ئىو ياربه كانيان. دهتوانيت پۆشاك و شتى وهك پيلاو، پۆشاك، جانتاي گهورهسالان يان تهنانهت كارتۆنى بهتاليشيان بدهيتى - سندوقى گهورهش شتيكى باشه!



ئهستيره نامۆزگارى

ئهگه ياربه كه گهرم بوو يان ژاوهژاو دروست بوو، بهرهو پاركى گهپه كه تان مل بنى!

ورده بىرۆكه

چىرۆكى 'ئيمه دهچين بۆ راوى وچ' يان بۆ بگيپهوه و پاشان لاسايى راوى وچ بگهن له ئىو باخچهكهت يان پاركى گهپه كه تان!

ورده بىرۆكه

كاتيكت منداللكهت يارى ئهنديشهى دهكات بهشدارى لهگهلدا بگه و به به كارهكتريكت! وهك كارهكتهر پرسياريان لى بگه يان بۆيان باس بگه چى دهكهيت. دهكرپت ئهمه ههليگ بۆ منداللكهت پرهخسيپت وشهى نوئى فير بييت و گرفتهكان چارهسهر بگات.

ئايا زانيوته كه يارمهتى منداللكهت بدهيت ئهوه ياربه ههلبژيريت كه خوئى ئارهزووى دهكات هانى پشت بهخوبهستنى دهكات و يارمهتى دهكات بۆ خوئيدنگه ئاماده بييت؟

خوښندنه وهى هېماكان

هه موو ماله كه وښنه يه!

مندالان له جبهاتيكداد هژين كه پرېتى له چاپكراو و بينينى په يامه كان، وښنه كان و لوگوكان له هه موو شوښنيك.

ناسينه وهى شوښنه دلخوازه كانيان بو نان خواردن يان ناوى سوپه ر ماركيته كان يه كه م هه نكاون بو فېر بوونى خوښندنه وه و نووسين.

ئايا زانپوته كه هه تا منداله كه ت زياتر
بتينيت ده خوښننېته وه، نه وانيش زياتر
ده يانه وېت بخوښننه وه!

ورده بېرؤكه

كاتيك له گه ل منداله كه ت ده چپته دهره وه، پروانه هېماكان، دروشمه كان و لوگوكان و هه موو وشه كانى دهره وېرت. هانيان بده نه وان پيشانت بدن و يارمه تيان بده نه وان هان 'بخوښننه وه' كه كه ده يانسانه وه!



نه ستيره ناموژگارى

دلنبايه له وهى منداله كه ت نه و شتانه ده بينيت و ده خوښننېته وه كه يفيان پيدېت، وه ك كتيبه كان، گوڤاره كان، گوڤاره كانى كوميك، ناميلكه كانى به كار هېنان، جوړه كانى چپشت لېنان يان رېنمايه كان و پييان بلې بؤچى نه مه ده كه يت.

بخو، بنوه، بجولې

جهسته ي گه شه سه ندووى مندالان خوراك بده!

سيستمېكى خوراكي جوړاوجور كه ميوه و سهوزه و شيره مهنى تازه ي تيدا بيت گرنه گه بو گه شه كردنى جهسته و ئيسكه كان به شيوه يه كى ته ندروست. ده كريت ناماده كردنى خوراك له بنه رته وه هه رزانت بكه وېت له خواردنه مهنى پيشتر-ناماده كراو. خوراكي وشككراوه يان له قوتو نراوى وه ك پاستا، ته ماته و پاقله مهنه كان باشن و هه رزانت و له كاوتنه ردا جيان ده بينته وه و ده كريت زه مه خوراكي جياوازيان لئ دروست بكرېت.

ئايا زانپوته كه زورېك له سوپه ر ماركيته كان بېرؤكه ي چپشت لېنانى گرنگان هه يه بو نه و زه مانه ي كه زور گران نيين؟ ياخود، ده توانيت به ئولانين بو بېرؤكه ي تر بگه رېيت:

goodtoknow.co.uk/food/recipe-collections

نه ستيره ناموژگارى

پرسيار له هاوړېكان بكه منداله كانيان چه زبان له چپيه و جوړى خواردنه كان ئالوگوړ پې بكه!

نه ستيره ناموژگارى

پرسيار بكه له خوښندنه ي منداله كه ت دهره ي هه لېژارده كانى يانه ي نانى به يانيان و نيوه رؤ!

ورده بېرؤكه

منداله كه ت به شدارى پېبكه كاتيك خواردن ناماده ده كه يت به وهى بو يان باس بكه يت چى ده كه يت.



باش بنووه

پشوو بده و پال بدهوه!

نووستن و پشوودان به پيپي پيويست زور گرنهگه بو مندالان له بهرتهوهي
ئهوان به دريژايي كات گهوره ده بن و گه شه ده كهن.

رؤتيني كاتي نووستن

ده شيت رؤتيني كاتي نووستن ئەمانه له خو بگرئيت:

- 6.45 ئيواره: بيجامه له بهر كردن، شتنى ددانه كان، چوون بو ته واليت.
- 7.15 ئيواره: كاتي هيمن بو خويندنه وهي كتيب، گيپانه وهي چيروك يان دواندنيكي هيمنانه.
- 7.30 ئيواره: شه وباش و كوژاندنه وهي رووناكي¹



ئهستيره ناموزگاري

ههول بده 'كاتي شاشه' له سه ر موبابل، ته له فزيون يان كومپيوته ر كه م بكه يته وه
له كاتزميري پيش كاتي نووستن له بهرته وهي ده كرئيت ئەمه ريگر بيت له چووني
مندال بو نووستن.

بو پيشناره كان سه باره ت به يارمه تيدانى منداله كه ت بو نووستن، سه ردانى
sleepfoundation.org بكه.

ورده بيروكه

له بري كتيبك بو كاتي نووستن، ههول بده به به كارهيئانى خه يالى خوت
چيروك بگيرئته وه!

8.

ئايا زانيوته كه ده كرئيت گورانيه به سوزه كان و لايله
هيمنكه ره وه بن بو مندالان و يارمه تيدره يان بيت بو
نووستنيكي نارام؟

بجوولئ

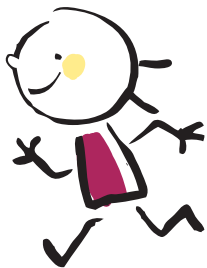
كاتي نه وهيه جهسته چالاک بيت!

پيشناره ده كرئيت بو نه و مندالانه ي كه ته مه نيان هه تا پينج ساله به دريژايي روزه كه سى كاتزمير وه رزش
بكه ن². ده كرئيت ئەم پياسه كردن، بازدان، راكردن، هه لزان و هاوسه نغيي بيت. له م كاته دا جهسته ي
مندالان به خيبرايي گه و ره ده بيت و گه شه ده كات. مندالان هه ز ده كهن چالاک بن، و پيويستيان به وهيه
بجوولئ بو نه وهي له ش ساغ و ته ندروست بن.



نه و چالاکيانه ي كه بو زورينه ي مندالان گونجاون نه وانه يان كه ده توانن به پي خويان برؤن نه مانه
ده گرنه وه:

- يارى چالاک (وهك چاوشاركي و خه ت خه تين)
- خولانه وه
- بازدان يان ترامپولين
- پاسكيلسواري
- سه ماكردن
- مه له كردن
- په ت په تين
- جمناستيك



ئهستيره ناموزگاري

چالاکيه كي وه رزشي بدوزه ره وه كه چيژي لى بينيت
(بو نمونه سه ماكردن يان مووزيك يان پاراوين) و
هاني منداله كه ت بده نه و يش به شداري بكات!

ورده بيروكه

پرسيار له منداله كه ت بكه باسى نه و چالاکيانه ت
بو بكات كه له داينه گه ده بكه ن. پرسياريان ليتكه
حه زيان له چيه و له چي تيه - و بوچي.

9.

ده توانیت چی بکهیت بو ئه وهی پشتیوانی منداله کت بکهیت

توڤڤینه وه کان دهریان خستوو که حهوت شت هه ن باوان ده توانن له گه ل منداله کانیا ن ئه نجامیان بدن بو ئه وهی یارمه تیده ریان بیت لئوه یان فیر بن و دهره نجامی باش له ژاندا به ده ست بیئن⁴.

هاوبه شکردنی کتیب و چیرۆکه کان
سه یکردنی کتیبه کان به یه که وه
رڤگایه کی نایابه بو فیربوون له
ته مه تیکی زور مندالدا.

گۆرانی و هه لبه ست بچره
گۆرانی و هه لبه سته کانی مندالان
رڤگایه کی نایابه بو یارمه تیدانی
منداله کت فیری دهنگ و وشه
نووی بیت له رڤگایه هه لبه سته کان و
دووباره کردنه وه وه.

یاریکردن به یه که وه
منداله بچووکه کان له رڤگایه
یاریکردنه وه فیر دهن. یاریکردن
به یه که وه یارمه تی مندالان ده دات
ئه و کارامه یانه گه شه پییده ن که
بو په یوه ندیکردن و ئاشنابوون
پیوستیانه.

یاریکردن به بیته کان
یاریکردن به شیوه کان و
ده نگه کان و بیته کان پرۆسه ی
فیربوون خوشر ده کات.

چوونه دهره وه و سورانه وه
به یه که وه چوون بو پیاسه یان بو
بازار شتی نووی ده خاته به رچاوی
منداله کت له وانه بینین،
هه سکردن، بونکردن، تامکردن
و گوڤگرتن له شته کان، و زور
شتی تریش که گفتوگو بکات
له باره یانه وه!

به ده سه تهنانی کتیب
ئه گه ر کتیبخانه یه کی ناوخوی کراوه یه،
ده توانیت به خوڤایی کتیب بخوازیت و
ئاماده ی چالاکیه کانی مندالان بیت به
خوڤایی. ده کرپت دایه نگه ناوخوییه کان،
سه نته ره کانی مندالان و خوڤندنه کان
ده ستگه یشتنی خوڤایی به کتیب ده سه ته به ر
بکه ن. ته نها پرسیار بکه!

بو یه کردن و وینه کیشان
خه ت کیشان و نووسینی
تیکه ل و پیکه ل
سه ره تایه که بو فیربوونی
نووسین.

ئه م چالاکیه ساکارانه گۆرانکاریه کی
راسته قینه دروست ده که ن له
چوڤتیتی فیربوون و گه شه کردنی
منداله کت له بواری کارامه ییه کانی
گوڤگرتن، قسه کردن، خوڤندنه وه
و نووسینیان. ده توانن به یه که وه
خوڤی بینن و له هه مان کاتیشدا
ئاماده بن بو خوڤندنه!





گېرانه وهى چيرۆك

پېويست به وه ناكات هميشه وشه كان بخوئنيته وه. سه يركردن و قسه كردن دهر باره ي كتيبته وپنه داره كان ريگايه كي نايابه بو هاندانى منداله كهت بو چيژ بينين له چيرۆكه كان. نه گهر له ماله وه به زمانىكي تر ده دوئيت، به زمانى خوئ دهر باره ي وپنه كان و چيرۆكه كه بدوي.

كاتيك كتيبته كان هاوبه ش ده كه يت ده توانن به يه كه وه خوئى بينن:

- دهر باره ي به رگي كتيبته كه بدوي و ئامازه بو ناونيشانه كه ي بكه.
- به پيله منداله كهت كتيبته كه به ده سته وه بگريئ و لاپه ره كان هه لئداته وه.
- هانيان بده دهر باره ي وپنه كان بدويئ.
- دهنگى جياواز به كار بينه بو كاره كته ره جياوازه كان. كار يگه ره يه كانى دهنگ به كار بينه وه ك شلپه ي كه وتته ئيو گوماو، دهنگى هوئنى ئوتومبيل يان دهنگه كانى نازه لان.
- كاتيك چيرۆكه كه كوئابى ديت، ده توانيت پرسياريان لئ بكه يت داخو حه زيان لئبوو و نه گهر كاره كته رنى دئخووزيان هه بوو بيت.

ئايا زانيوته كه نه و مندالانه ي له ته مه نى پينج ساليديا به شپوه به كي ريكويك له لابه ن باوانيه وه بو يان ده خوئيرتته وه له تاقيردنه وه كانى بىركارى، وشه سازى و رپنوسدا سه ركه وتوو ده بن له ته مه نى 16 ساليديا به راورد به وانى كه به م شپوه يه يارمه تى نه دراون؟⁵

ئايا زانيوته كه مندالان به زورى چيرۆكىكى دئخووزيان هه يه كه ده يانه ويئ دووباره و چهند باره گوئيبستى بن؟ نه مه يارمه تيان ده دات ريزبه ندى وشه فير بن و وشه ي نووسراو به چيرۆكه كه وه به سته وه - كه ههنگاوه سه ره تاييه كانه به ره و فيربوونى خوئندنه وه!

ورده بيرۆكه

بو منداله كه تى بگيريه وه به مندالى چيت كردوو. به شدارى پيكردى هه موو خيزان - رهنگه دايره و بايره به سه ره اتى خو يان هه بيت كه بو نه مانى بگيرنه وه كاتيك گه وره ده بن!

ئه ستيره ئاموژگارى

به يه كه وه ماله باجينه دروست بكن (به داپوشينى ميژه كه به پارچه قوماشيخ)، به چوربك كه جيگه ي هه ردووكتان بيته وه، ده توانيت ماله باجينه كه به شيك بيت له چيرۆكه كهت - ده كريت نه شكه وتى ديويك بيت، روكيتيك بيت، يان قه لاي شازاده يه ك بيت.

چرىنى گۆرانى و ھەلبەست

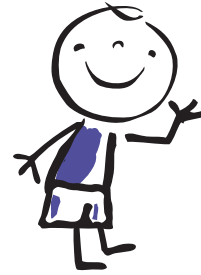
گۆرانى و ھەلبەستەكان، زمان، وشەناسى و جوولە و ھەماھەنگى مندالان گەشە پى دەدەن ئەگەر بزافيان تىدا بىت. زۆرىك لەمانە فېرى ژماردنىشان دەكات.

نىگەران مەبە ئەگەر دەنگت ناساز بوو بۆ گۆرانى وتن، ئەمە گزنگ نىيە و ھەتا گۆرانى زياتر بلېت لەگەل مندالەكەتدا متمانەى زياتر بەدەست دېت.

ئەگەر لە ئاواز نازانیت دەتوانیت سىدى ھەلبەست لە كىتبخانەكە بخوازیت يان لە يووتىوبدا بۆى بگەرېت. دەتوانیت ھەمىشە گۆرانى تايبەت بە خۆت بچرېت، يان لەگەل رادىوكە بەيەكەوہ گۆرانىەكان بلېنەوہ.



ئايا زانىوتە كە دەكرېت گۆرانى و ھەلبەستەكان يارمەتيدەر بن بۆ ئەوہى جىهان بە مندالەكەت بناسېت؟ دەتوانیت لە چىروكى ماكدونالدى كۆن كىلگەيەكيان ھەبوو دا دەنگى ئازەلان دەرېكەيت و لە چىروكى پاش ئەوہى ماسيەكەم بە زىندووى گرتدا ماسيەكان بژميرت 1, 2, 3, 4, 5!



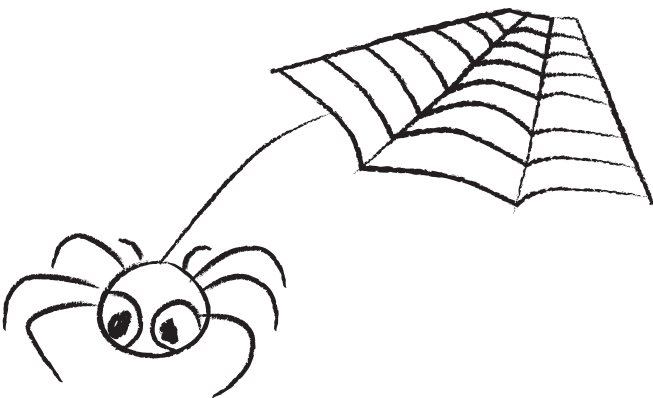
14.

جالجالۆكەى ئىنسى وىنسى

ھۆنراوہكان بەرجەستە بگە كاتېك دەيانكەيت بە گۆرانى، يان بە بەكارھىنانى قوتووى ماست، يان بەكرەى خورى و رۆلى كلېنسى چىشتخانە بەيەكەوہ بۆرى جالجالۆكەى خۆت دروست بگە. دەتوانیت لە يووتىوب فېديوى گۆرانى جوولەدار بدۆزیتەوہ:

[.youtube.com/watch?v=m7flW0xEIak](https://www.youtube.com/watch?v=m7flW0xEIak)

جالجالۆكەى ئىنسى وىنسى لە بەلووہكەوہ دەرپەرى
باران بارى و جالجالۆكەى شوشتەوہ
خۆر دەرکەوت و بارانەكەى وشك كرددەوہ
جالجالۆكەى ئىنسى وىنسى دووبارە لە بەلووہكەوہ دەرپەرى



15.

ئەستېرە نامۆزگارى

ئەگەر بە زمانى تر ھەر گۆرانى يان ھەلبەستېك دەزانیت، ھەمان ئەو گۆرانىانە بۆ مندالەكەشت بلې.



يارىكردن به يه كه وه

فېربوونى هاوبه شكردن، رۆل گېران، په يوه نديكردن، ههست به نارامى كردن و هاوړې گرتن له گه ل كه سانى تر دا كارامه يى به دريژايى ژيانن كه كاتى دهوېت فېريان بن! ده توانيت يارمه تى منداله كهت بدهيت ئه م كارامه يه گرنه پراكتيزه بكات به يارىكردن به يه كه وه، يان دانانى به رواړي ك بؤ يارىكردن له گه ل هاوړيكان يان نه دنامانى خيزان، ئيتر روو به روو بيت يان به ريگه ي فه يستايم يان وه تسه پ.



ئه ستيره ناموزگارى

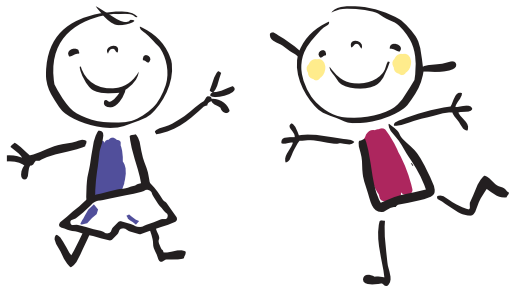
هه موو مندالان جياوازن! هه نديكيان چالاكترن و متمانه يان له وانى تر زياتره - به رواړديان مه كه و نيگه ران مه به - تو باشتر منداله كهت ده ناسيت و ئه و پشتيوانى و هاندانه يان بؤ دهسته بهر بكه كه پيويستiane.

ئايا زانيوته كه فېربوونى يارىكردن له گه ل كه سانى تر گرنه بؤ گه شه ي كه سى، كوومه لايه تى و سوزدارى منداله كهت؟ هه روه ها يارمه تيان ده دات فېرى ئه وه بين كه كه سانى تر ههست و بيروكه ي جياواز له مانپان هه يه.

16.

مندالان به چه ندين شپوه يارى ده كه ن:

- به ته نيا يارى ده كه ن
- سه يرى مندالانى تر ده كه ن كاتي ك ئه وان يارى ده كه ن
- له گه ل ئه وانى تر يارى ده كه ن؛ هه مان چالاكى ئه نجام ده دن به لام به يه كه وه نايكه ن
- زياتر حه زيان له وه يه بزنانن ئه وانى تر چ ياربه ك ده كه ن و به يه كه وه دهست به قسه كردن ده كه ن
- به يه كه وه يارى ده كه ن، به زورى به كوومه لى بچووك



ئه ستيره ناموزگارى

هانى بده و دنيايى بده كه منداله كهت متمانه دروست ده كات كاتي ك هاوړي خوى ده گري ت.

17.

يارىكردن به پىتهكان و ژمارهكان

زۆر جور يارى ههن كه دهتوانيت به پىتهكان و ژمارهكان ئهئىنجاميان بدهيت، ههر له شپوه و دهنگيانهوه ههتا فيربوونى وشهى نووى كه ههمان يهكهم پىتيان ههيه. دهتوانيت بۆ ئه و ژمارانه بگهرييت كه مندالهكەت دهيانناسيتهوه، وهك ژمارهى دهركاكەت يان تهمهنيان، و بزانه دهتوانيت ئه و ژمارانه لهسەر پاسهكان، دوكانهكان يان هيماكانى شهقامهكان بدوزيتهوه. لهبيرت بيت كه پىت و ژمارهكان له ههموو شوپييك ههن!

ئهستيره ناموزگارى

لهگه ل مندالهكەت به دهنگى بهرز بيژمييره - بزانه چهند ههنگاو دهبات ههتا دهگهيه بهر دهركاي حهوشه يان ژمارهى ئه و ستوونى كارهبايانه چهنده كه تىيان دهپهرييت كاتييك دهچيت بۆ پاركى گهرك.

ورده بىروكه

دهربارهى ئه و پىتانه بدوى كه دهتوانيت لهسەر پۆسته ئاساييهكان يان گوڤاره كوئهكان بياندوزيتهوه. ههنديك له و پىتانه بپره و كولاجيان پى دروست بكه. بزانه دهتوانيت يهكهم پىتي ناوى مندالهكەت بدوزيتهوه. ئهگه ئهوان هپشتا ناتوانن پىتهكان بناسنهوه، بهيهكهوه بيانكيشن و بزانه دهتوانيت بهرچاوت بكهون كاتييك له دهروهون.

'من دهروم بۆ پاركه'

ياريهك بكه رۆل بگورنهوه بلنى كه چى لهگه ل خوئدا دهبيت بۆ پاركهكه. رۆلهكهى تو با به جورىك بيت كه بتوانيت تهنها ناوى ئه و شتانه بهينيت كه به دهنگى 'پ' دهستپيدهكهن (بۆ نمونه 'من دهروم بۆ پاركهكه و من به نيازم پاره بدهم/ پوليك بكرم/ پهرتووكيك بهينم'). دهتوانيت خوشهكى زياتر لهم ياربه ببينيت به گوپىنى ئه و شوينهى بۆى دهچيت (بۆ نمونه كهنارى دهريا، كه لهوى دهتوانيت ئه و شتانه باس بكهيت كه به 'د' دهستپيدهكهن). دهتوانيت ههموو ئه و شتانهت بپه بكهوئتهوه كه لهگه ل خوئ دهيانبهيت؟

قورى سهناعه يان دروستكردى پىت به ههوير

ههول بده به قورى سهناعه شپوهى پىتهكان دروست بكهيت، يان به ههوير پىتي خوئ دروست بكه.

ئهمانه تيكه ل بكه:

- دوو كوپ ئارد
- 1/2 كوپ ئاوى سارد
- سى كهوچكه چا رۆنى رووهكى
- يهك كهوچكه چا ئاوى ليمو (ئارزهوومهندانهيه)
- ههر رهنگيكي رووهكى يان درهوشاوه به خواستى خوئ.



ورده بىروكه

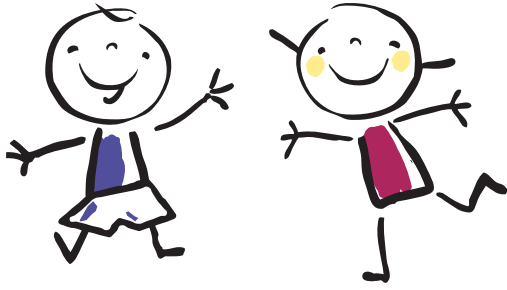
بۆ ئهوهى هانى مندالهكەت بدهيت زوو فيرى خوئندنهوه بييت، دهنگهكانى پىت بهكاربينه لهبرى ناوى پىتهكانى ئهلفين. بهكارهينانى دهنگهكانى پىت كاتييك به يهكهوه ياربهكانى وهك 'من ئهروم بۆ پاركهكه' يان 'من خوئمت لىدادهگرم' دهكهن، يارمهتيدريان دهبيت وشهكان دهريبن كاتييك فيرى خوئندنهوه دهبن.

چوونە دەرەوہ و سورانہوہ

جیہان پریٹی لہ وشہ و وینہی سہرنج پراکیش و شتی خوش ئەنجامیان بدەیت،
ہہستیان پیبکەیت و بیاندۆزیتەوہ، ہەر لەپاکەتی دانەوێلە و ہیماکانی شەقامەوہ
بگرہ ہەتا دەگاتە گۆماوی شلپەدار و گەلای وەرپو.

ہانی مندالەکەت بدە پەہی ببات بە جیہانی دەوروبەری.

- برۆن بۆ پیاسە و دەربارەہی پیتەکان، وشەکان و ژمارەکانی سەر ہیمای
شەقامەکان و دوکانەکان قسە بکەن.
- کاتیکی دەچیت بۆ کپینی خواردەمەنی، قەبارەکان، پەنگەکان و بۆنەکانی میوہ و
سەوزە بەراورد بکە



ٹایا زانیوتە کہ چوون بۆ پیاسە یارمەتی فیربوونی
مندالەکەت دەدات. بە پتی مندالەکەت برۆ، قسەہی
لەگەلدا بکە و باہەخ بەو شتانە بدە کہ سەرنجی دەدەن و
دەربارەیان دەدوین.

20.

چۆنیتی دروستکردن و بەکارہینانی مەدالیایەکی کلیلی وینەدار

ئەوہی پیوستت دەبیت

- پیئووس و کاغەزیک بۆ ئامادەکردنی لیستی بازارکردن
- وینەکانی میوہ و سەوزە
- مقەستی سەلامەت بۆ مندال
- کاغەز کونکەر
- زریزە یان قردیلە بۆ بەستەنەوہی وینەکان بەیەکەوہ

ئەوہی دەیکەیت

بەیەکەوہ پەچەتەیک بەہینن و لیستیکی بازارکردن ئامادە بکەن بە برینی وینەکانی
پیکھاتەہی خواردنەکان و دەرہینانیان لە نامیلکە و گۆفارەکان.

مەدالیایەکی کلیلی دروست بکە بە کونکردنی گۆشەہیەکی ہەریەک لە وینەکان و
بەستەنەویان بەیەکەوہ بە زریزەکە.

با مندالەکەت مەدالیایە بەکارہینیت کاتیکی دەچن بۆ بازارکردن. ئەمە یارمەتی
دەدات بە بەکارہینانی وینەکان خواردنەکان بدۆزیتەوہ. بە یەکەوہ بدوین دەربارەہی
ئەوہی دەیبینن و بە یەکەوہ بیژمیرن چەند دانەتان دەوین.

ئەستیرە نامۆژگاری

مەدالیای کلیلی وینەدار ریگایەکی نایابە بۆ یاریکردن لەگەل
مندالەکەت. ہەول بدە مەدالیایەکی کلیلی بەو وینانە بکەیت
کہ پەنگە بیان بینیت کاتیکی دەچیتە دەرەوہ.

وردە بیروکە

کاتیکی دەچیتە دەرەوہ لەگەل مندالەکەت، گوئی بۆ ئەو
دەنگانە بگرہ کہ دەیانپیتیت، لەوانە دەنگی ہاتوچۆ،
لوورەہی ئوتومبیلی فریاکەوتن، موزیک، حەپەہی سەگ،
خویندنی بالندەکان و دەنگی فرۆکە بە ژوور سەرتەوہ.
دەربارەہی ئەوہ بدوئی کہ گویت لێیە. ہەول بدە لاسایی
دەنگەکان بکەیتەوہ - ٹایا دەتوانیت ہەمان دەنگ
دەرکەیتەوہ؟

21.



به دهستهينانی کتیب

پهنگه خویندنگه، کتیبخانه، سهنتری مندالان یان دایهنگه ی ناوچه کت بتوانیت کتیبی مندالانت به خوړایی بو دهسته بهر بکات. ته له فوون بکه و پرساریان لیکه!

ته گهر کتیبخانه کراوه بیت، ده توانیت به خوړایی کتیب بخوازیت!

نایا زانیوته که هه تا کتیبی مندالانی زیارت هه بیت له مالدا منداله کت سهرکه وتووتر ده بیت کاتیک ده چپته خویندنگه؟ مه رج نیبه کتیبه کان مولکی خوټ بن - له راستیدا، هه تا کتیبی زیارت بخوازیت باشته⁶.

ته و کتیبه بدوزره وه که بو تو گونجاوه

منداله کت زیارت چه ز بهوه ده کات ته و کتیبانه هاوبه ش بکات که خوینان هه لپانبراردوه. لپردها هه ندیک ریگه هه ن که یارمه تیدهری منداله کت ده بن ته و کتیبانه هه لپانبراردوه چیژیان ل ده بین:

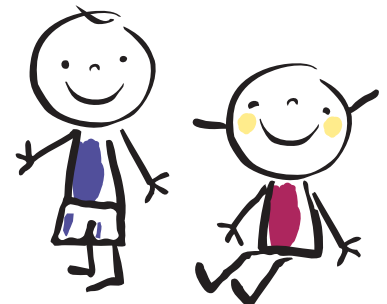
- سهیری بهرگه که ی بکه
- نایا ده توان هیچ کتیبیک بدوزنه وه دهرباره ی ته و شتانه ی چه زیان لیکه؟
- زیارت رو بچو
- سهیریکی ناوه وه ی بکه. نایا ته وان چه زیان له وینه کانه؟
- نایا ته و کاره کتیرانه یان تیدایه که چه زیان لیکه؟
- نایا ته وان چه زیان له دیوه یان ورچ یان بونه وهره ناموکان یان شه مننده فهره کان؟
- نایا هیچ کامتان ده توانن ته و دهنگانه دهر بکه ن که له وینه کاند هه ن؟
- دهنگی نازهل، دهنگی ئوتومیل، شه مننده فهر یان روکتیه کان.
- نایا چیروکه که ناکشنی تیدایه؟
- نایا چه ز ده کهن تیکه ل به و جوړه چیروکه ببن؟
- نایا هیچ سوپرایزیکیان تیدایه؟
- نایا ته وان چه زیان له و کتیبانه په که وینه ی دهر پوقیو یان خشته به ندیان هه په؟ نایا ده توانیت کاره کتیره شراوه که بدوزیته وه؟

ته ستره ناموژگاری

با کتیبه کانی کتیبخانه ی منداله کت له بهر ده سدا بیت بو ته وه ی بتوانن هه رکاتیک بیان هویت ته و کتیبانه هه لپانبراردوه که چه زیان لیکه. یان ته ی بو کتیبه کانی منداله کت له گه ل یاریه کاندیدا هه لنگریت؟ ورچ و بووکه له کانیش چه زیان له خویندنه وه په!

ورده بیروکه

گوڤاره کانیش باشن بو هاوبه شکردن. دهرباره ی وینه جیاوازه کان بدوین و پرسیار له منداله کت بکه کامانه یان به لاوه باشترینه.



خۆشى بىنن له بۆيه كردن و وئنه كيشان

بۆيه كردن و وئنه كيشان يارمهتى منداللكهت دهدهن پهره بدن به و تهركيذ، داهيتان، و كارامه بىانهى كه بۆ نووسين پئويستيان ده بيت.

مه وادى دروستكردنى نيشانه كردن- ته باشيرى رهنگاوپرهنگ، پئووس، كه فى ريش تاشين و بۆيهى جياواز به كار بئنين. خۆشه ئاو به كار بئنينت يان فلچه يه كى بۆياخ كردن يان بهردى رچچكهى ناو باخچه به كار بئنينت.



ئهستيره ئاموژگارى

داهيتنه به. هانى منداللكهت بده نيشانه بكات، نيگار بكيشيت و ئه و وئانه بچه قئنينت كه له ته نه جياواز هكانى وهك په ر و تويكل و سوارخه دروستكراون. وئنه دلخوازه كان له گۆفاره كان لئيكه ره وه و كۆلاجيان پچ دروست بكه.

24.

چۆنئيتى دروستكردنى پهرتووكى ياداشتى تايهت به خۆت

ئه وهى پئويستت ده بيت

- پهرتووكى ورده شت
- قه له م جاف، ته باشير و پئووس
- وئنهى فۆتوگرافى
- گۆفار و كه ته لۆكه كان
- مقه ستى سه لامهت بۆ مندال
- كه تيره

ئه وهى ده بكه يت

- يارمهتى منداللكهت بكه بهرگى پهرتووكى ياداشته كهت براز بئنته وه به يه كه وه ناوى ئه وانى له سه ر بنووسن.
- وشه و وئنه نه خشاوه كان ده ربارهى شته دلخوازه كان يانى بۆ زياد بكه، وهك خوارده مه نى، شوئنه كان يان گه مه كان، يان وئنه فۆتوگرافيه كانى خيزانه كهت يان ناژه لانى ناومال.
- بليتى پاس و شتى تر كۆبكه ره وه كاتيك ده چنه ده ره وه و لئيكه رچى با منداللكهت بيان نووسئنينت به پهرتووكه كه وه.
- يارمهتى منداللكهت بده كه تيره، بۆيه يان ستيكه ر يان هه ر شتيكى تر به كار بئنينت بۆ ئه وهى پهرتووكى ياداشته كه قه شهنگ و رهنگاوپرهنگ بيت.

ورده بيرۆكه

ده ربارهى خه ته تيكه ل و پئيكه له كانى منداللكهت بدوئ و پرسياريان لئيكه وئنهى چبيان كيشاوه. ئه و وئنه و شيوانه هه ل بگره وه كه ده ناسرئنه وه و خۆت هه ندېك له وانه بنه خشيئنه.



25.

خۇئامادە كىردن بۇ خۇئىندىنگە



دەتوانىت مىندالەكەت ئامادە بىكەيت بۇ خۇئىندىنگە لەرېگەي:

- ئەنجامدىنى ئەو يارىئانەي كە رۇل گۇرېنەوہ و ھاوبەشكىردىان تىدایە
- يارمەتىدىان بۇ ئەوہى داواي ئەو شتانه بىكەن كە دەيانەوئىت، ئەگەر برسى، تىنوو يان
- ھىلاك بوون.
- فېريان بىكە خۇيان پۇشاك لەبەر بىكەن، خواردنەكەيان بۇخۇن و خۇيان تەوالىت بەكاربېئىن.

دەستېئىكردىنى خۇئىندىنگە ئەزموونىكى ئەرېنە بۇ ھەمووان

- وەك باوان، تۇ يەكەم مامۇستاي مىندالەكەتى.
- بە خۇئىندىنگە كە ئاشابە بۇ ئەوہى تىبگەيت چى روو دەدات كاتىك مىندالەكەت دەستېئىدەكات.
- كراوہبە بەرووى سەردانى مامۇستاكە بۇ مالەوہ پىش دەستېئىكردىنى خۇئىندىنگە ئەگەر پىشنىارى كىرد.
- سەيرى مالپەرى خۇئىندىنگە كە بىكە.

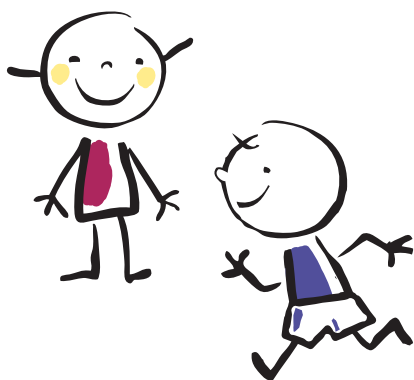
دلىبابە لەوہى دەزانىت چى بىكەيت لە رۇزى يەكەمدا: بەيانى بۇ كوئى بچىت، و لە كوئى مىندالەكەت وەربىگىتەوہ.

ئابا زانىوتە كە ھەتا مىندالان ئاشانتر بن
بە خۇئىندىنگە يان دايەنگەي نوئىان خىراتر
تىيدا جىگىر دەبن؟

26.

كىتېب دەربارەي دەستېئىكردىنى خۇئىندىنگە بۇئىنەوہ

ژمارەيەكى زۇر كىتېب ھەن كە دەتوانىت دەربارەي خۇئىندىنگە ھاوبەشيان بىكەيت. دەكرىت ئەمە يارمەتىدەرى مىندالەكەت بىت ھەست بىكات بەوہى ئامادەيە بۇ دەستېئىكردىن يان گەرانەوہ بۇ خۇئىندىنگە.



كەمىك لەو كىتېبانە لاي خوارەوہ ھاتوون:

- دەستېئىكردىنى خۇئىندىنگە لەلايەن جانىت و ئالن ئاھلىبىرگ
- تۇپسى و تىم دەچنە خۇئىندىنگە لەلايەن جىين و گارىت ئادامسن
- چوون بۇ خۇئىندىنگە لەلايەن ئانا سىشاردى و ستىفن كارتراپت
- ھارى و دابناسۇر دەچن بۇ خۇئىندىنگە لەلايەن ئىان واپىرۇ
- كەنگەرى شىن، توش وەرە بۇ خۇئىندىنگە! لەلايەن تىما چىچىستەر كلارك
- من ھەر زۇر بچووكم بۇ خۇئىندىنگە لەلايەن لۇرىن چاپىد

پراكىتېزەكردىنى رۇتىنى نوئى

رۇتىنى بەيانىان پراكىتېزە بىكە لەوانە لەخەوہەئسان و خۇگۇرېن، و خواردنى نانى بەيانى 'لەكاتى خۇيدا بۇ خۇئىندىنگە.' دلىبابە لەوہى مىندالەكەت بەپىنى پىويست دەنوئىت و ئامادەيە بۇ خۇئىندىنگە لە رۇزى يەكەمدا.

وردە بىرۇكە

يەكىك لەو كىتېبانە ھاوبەش بىكە كە لە لىستەكەدا ھاتوون. دەربارەي ئەوہ بدوئى ھەستى مىندالەكەت چۇنە لەسەر دەستېئىكردىنى خۇئىندىنگە.

ئەستېرە ئامۇژگارى

لە كۇتابى رۇزەكەدا - بە بزەيەك نەك بە مۇبايلىك
بەخىرھاتەوہى مىندالەكەت بىكە!

27.



تەلەفۇن: 1842 7587 020

ئىمەيل: contact@literacytrust.org.uk

مەلپەر: literacytrust.org.uk

بەندۇزىنەۋە لە فەيسبوك: facebook.com/nationalliteracytrust

بەدوامان بىكەن لە سەر توويتەر: [@Literacy_Trust](https://twitter.com/Literacy_Trust)

بەدوامان بىكەن لە سەر ئىنستاگرام: [@Literacy_Trust](https://www.instagram.com/Literacy_Trust)

خۆت تۆمار بىكە بۇ ھەۋالنامەنى خۆرايى ئىمە بە ئىمەيل literacytrust.org.uk/newsletter



National Literacy Trust پىنكراۋىتىكى خىرخوازى تۆماركراۋە بە زىمارە 1116260، و كۆمپانىيەكى سۈردار بە زىمارەى دىئىيى 5836486 ى تۆماركراۋە لە ئىنگلىتەرە و وىلز و پىنكراۋىتىكى خىرخوازى تۆماركراۋە لە سىكۆتلاند بە زىمارە SC042944. ناۋىشانى تۆماركراۋە: South Lambeth Road, London 68 SW8 1RL.

خاۋەن: HRH، مىرچى كۆزىنۆل

© National Literacy Trust 2020. ئەم Everyone Ready for School Resource بەكۆزىرەى مۇلەتى كراۋەى ھۆكۈمەت 3.0 مۇلەتپىندراۋە.

سەرچاۋە كان:

1. <https://raisingchildren.net.au/school-age/sleep/understanding-sleep/school-age-sleep>

2. <https://www.gov.uk/government/publications/uk-physical-activity-guidelines>

3. <https://www.nhs.uk/live-well/exercise/physical-activity-guidelines-children-under-five-years>

4. قۇناغى پىش خوتىندىكە، خوتىندى سەرەتايى و ناۋەندى كارىگەر (EPPSE). كانى سىلغا و ئەۋانى تر

5. ناھەكسانى كۆمەلەيتى لە رىزىبەندى دەرەككارى لە تەمەنى 16 سالىدا: رۇلى خوتىندىنەۋە ئەلىس سولېقان، مات براۋن، 2016

6. بەرچاۋە روۋى باۋان: بەكارھىتائى تەكنۆلۇژىيا لەلايەن مىندالانەۋە لە سالىنى سەرەتادا، د. سوسى فۇرمى، 2014. National Literacy Trust