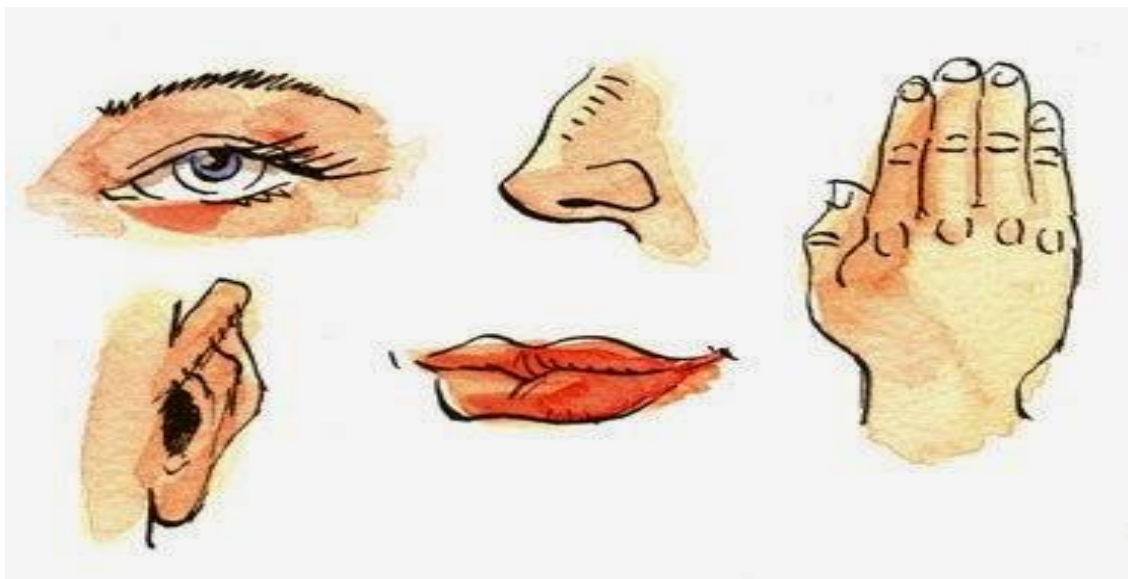


هسته‌گان





60 تمارين هامة لزيادة التركيز و الانتباه

١- التدريب على الفك والتركيب

٢- التدريب على كافة انواع البازل (بسيط - معقد)

٣- كل تدريبات الصلصال (عجن - برم - تقطيع)

وضعه في علبه صغيره + استخراج الخرز من داخل

العجينه + غرز الخرز

٤- لضم الخرز (ضيق - واسع) ووضعها في زجاجه

٥- المشى على مله سرير (على خط مستقيم)

٦- رمى طوق داخل عمود

٧- التلوين داخل مساحه محدده

٨- لصق السولتيب على الجسم للاحساس والتركيز

والانتباه

- ٩-التدريب على فك غلاف الحلويات
- ١٠-التدريب على استخدام المقص (قص الصلصال
+قص خط مستقيم مرسوم على ورقه)
- ١١-وضع اقلام داخل برطمان
- ١٢-التدريب على تقطيع الصلصال بالسكينه
- ١٣-التدريب على فتح وغلق البرطمانات +زجاجات
المياه
- ١٤-وضع مشابك داخل سله
- ١٥-التدريب على التنقيط داخل دائره
- ١٦-التدريب على القفز داخل طوق

١٧- التدريب على فك سوسته + الازرار الكبيره ثم

بعد الاتقان غلق الازرار

١٨- التدريب على الالوان الاساسيه (احمر - اصفر -

اخضر - ازرق)

١٩- التدريب على نقل الفوم بالملعقه

٢٠- التدريب على صب الماء من زجاجه الى اكواب

ثم بعد الاتقان نعكس يقوم بصب الماء من الكوب

الى الزجاجه

٢١- لصق صوره (الاستيكرز) + اداره قرص التليفون

٢٢- رمى الكره داخل باسكت على الارض من

اتجاهات عدّه

٢٣- حمل اشياء ثقيله و خفيفه للتمييز بينهم

٢٤- اكمال الجزء الناقص فى الصور (تقسيم صوره الى جزئين ليكملهم الطفل)

٢٥- تمييز ٣ اشكال هندسيه

٢٦- بناء جسر من المكعبات بالتقليد (اولا عشوائى ثم بعد ذلك محاوله تقليد الشكل واللون)

٢٧- التدريب على ان يبقى الطفل مشغولا لمدته

(١٥ دقيقه متواصله) فى لعبه معينه مثل المكعبات او

قراءه قصص او اى نشاط

٢٨- تربيات النفخ وهى كالتالى:

(الشمعه - فقاعات الصابون - قصاقيص الورق)

٢٩- التدريب على وضع خرز في زجاجة

٣٠- التدريب على خلع جاكيت بدون مساعده عندما

تكون السوسته مفتوحه

٣١- استخراج كور صغيره (بلى) بالملعقه من طبق

به ماء

٣٢- التدريب على ازاله ورق من على الرأس

٣٣- التدريب على تخطى الحواجز المرتفعه و

المنخفضه

٣٤- التدريب على خلع الحذاء ثم بعد ذلك التدريب

على لبس الحذاء بمفرده

٣٥- التدريب على فتح علب المشروبات الغازية
(الكانز)

٣٦- التدريب على تقطيع الورق باليد

٣٧- ازاله السوليتب من على الجسم

٣٨- ازاله وشد ورق من على الحائط

٣٩- التدريب على فرقعه ٣ بالونات باستخدام قلم

رصاص

٤٠- التدريب على غرز قلم رصاص فى الصلصال

على شكل دائره

٤١- التدريب على مسك اللب او المكسرات بالاصابع

وتوصيلها للقم

٤٢- التدريب على الضرب بالبوكس

٤٣- التدريب على ركوب دراجه ب ٣ عجلات

٤٤- التوصيل من مسمى الى مسمى ..

*التوصيل من عدد الى عدد

* التوصيل من شكل هندسى الى شكل هندسى

*التوصيل من حرف الى حرف

٤٥- مطابقه المجسم بالصوره (اعداد - مسميات -

حروف - اشكال هندسيه) + مطابقه الاشياء المتشابهه

(كوب مع كوب - كتاب مع كتاب)

٤٦- التدريب على رسم خط مستقيم

٤٧- التدريب على نسخ مثلث ثم علامه + ثم علامه #

٤٨- التدريب على نقل الطعام بالملعقه الى الفم

٤٩- ان يضع الطفل الطعام بالملعقه وينقله الى الفم

٥٠- ان يشرب الطفل من كوب عادى

٥١- ان يميز الطفل بين ما هو قابل للاكل وما هو غير

قابل للاكل

٥٢- ان يتعلم الطفل استخدام الشوكه فى الاكل

٥٣- ان يشرب الطفل باستخدام الماصه

٥٤- ان يتتبع بعينه اى شى متحرك (عربيه لعبه - قطار

٥٥- يتقدم متر ونصف بالدراجه وحده بدون مساعده

٥٦- يقذف بقدمه كره كبيره مدحرجه اليه

٥٧- يقفز من ارتفاع ٢٠ سم

٥٨- يفعل شئ ينتج عنه رد فعل (اطفاء النور_ الضغط على ازرار)

٥٩- التدريب على الوقوف على رجل واحده ثم بعد

الاتقان يقفز برجل واحده

٦٠- استخدام قلم الليزر (يتبعه بعينه ثم يقوم بالاشاره

على شئ محدد)

○ ههسته‌کان دابه‌ش ده‌بیته سی به‌ش :-

○ به‌شی یه‌که‌م :ههسته‌کانی دهره‌وه ی سهرجاوه :وهک ههسته‌کانی بینین و بیتن و پیست , وههسته‌کانی پیست وهک ههستی ده‌ستلیدان و ئیش و ئازار و گهرمی و ساردی.

○ به‌شی دووهم :ههسته‌کانی ناوه‌وه ی :سهرجاوه‌ی گه‌ده‌وور یخوله و دل وهک هه‌ستکردن به‌برسیه‌تی و تونیه‌تی و دل توندی.

○ به‌شی سی یه‌م :هه‌ستکردنی دهماری جوله‌یی : دهرنه‌نجامی کاریگه‌ری نه‌ندامه‌کانی تاییه‌ت به‌ده‌ماره‌کان و ماسوولکه‌کان بو‌وه‌رگرتنی زانیاریه‌کان له‌لایهن تاکه‌وه‌بو‌شته قورسه‌کان و جوله‌و ئاراسته‌و خیرایی جه‌سته .

○ چوارقوناغ هه‌یه بو‌روودانی هه‌ستکردن :

○ *بونی وروژینه‌ر

○ *کارلیکردنی ووروژینه‌ره له‌سهر شانه‌کانی وهرگرتن ..

○ *ده‌ماره‌کان ووروژینه‌ر ده‌گوازنه‌وه له‌شانه‌کانی وهرگرتن بو‌میشک ..

○ *ووروژینه‌ر رووده‌ات له‌ناوچه‌کانی هه‌ستی له‌میشک , ده‌بیته هو‌ی روودانی هه‌ستکردن , له‌دوای هه‌ست به‌رووداوه‌کانی دهروربه‌رمان ده‌که‌ین .

- کاروفهرمانی ههستهکان :-
- *فههرمانی دهروونی :ناسانکاری پروسیسی ژیری زانینی .
- *فههرمانی زانیینی :زانیینی دیاردهکان .
- *فههرمانی گونجاندن :په یوهندی کارلیکردنی بهردهوام له نیوان تاك وژینگه .
- *فههرمانی هه لچونی :ههستهکان کهرسته ی په یوهندی هه لچونهکانه .
- *فههرمانی پزیشکی : کهرسته یه بو دیاریکردنی هه ندیک نه خوشی .
- *فههرمانی ژینگه یه :کونترولکردنی هوکارهکانی پیسی له ژینگه
- تایتمه ندیهکانی نه ندای ههستی :
- هه لبرژیردراوه :به مانای وهلامی جوړیکی تایبته ت ده دات له وروژینه رهکان نه ك گشت وورووژینه رهکان ..
- هه ستیاره :توانای وهلامدانه وهی هه یه هه تا بو بی توانترین وورووژینه ر.
- پله پله یه : به مانای ده توانی وهلامدانه وهی جوړاو جوړب دات به پله ی توندی وورووژینه ری جیا جیا

○ ههسته‌کانی دهره‌وه:

پینچ ههسته‌کانی سه‌ره‌کی هه‌یه تاک کارلیکردن ده‌کات له‌گه‌ل ژینگه‌ی دهره‌وه:

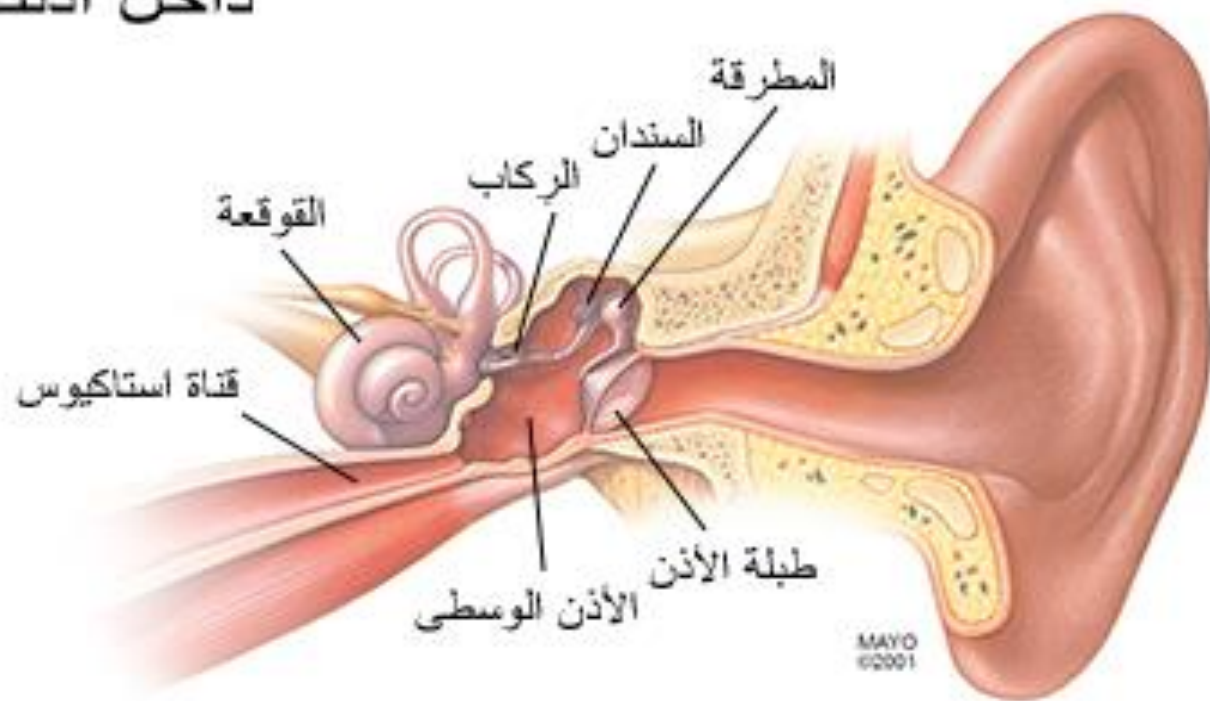
- تر-هه‌ستی بیینین: له‌ریگای ئەم هه‌سته تاک ده‌توانی جیاوازی بکات له‌نیوان تاکه‌کانی تر و وهیماکان .
ئه‌مانه له‌ریگای چاو پیشوازی ده‌که‌ن.
- یر-هه‌ستی ده‌سلیدان: پیسته روئیکی گرنگی سه‌ره‌کی هه‌یه له‌م هه‌ستانه , شانه‌کانی هه‌ستی له‌رووی پیسته‌وه هه‌یه .



□ ههستی بیستن : ئەم ههسته گرنگی ههیه لهپروسیسی پهیوهنیکردن وکارلیکردن لهگهڵ خه‌لکانی تر. وزانیاریمان پئی ده‌به‌خشی له‌سه‌رتایبتمه‌ندیه‌جیاوازه‌کان ناتوانین ئەم زانیاریانه وه‌ربگرین له‌ریگای ههسته‌کانی تر. ئەم ههسته روئیکی گرنگی ههیه له‌شوینه تاریکه‌کان، ده‌توانین پشت به‌م ههسته به‌ستین بو‌دیاریکردنی شوینی شته‌کان ههستی بیستن راده‌وهستی له‌سه‌ر تایبتمه‌ندی شه‌پۆله‌ ده‌نگه‌کانی که‌ده‌رده‌چی له‌شته‌کان وه‌ک توندی یان پله‌ی ده‌نگ : واره‌ده‌گه‌ییی بۆ ژماره‌ی له‌رینه‌وه‌ی ده‌نگ له‌چرکه‌یه‌ک و به‌هیرتیز ده‌پووریت .

وچری ده‌نگ: به‌مانای تا چ راده‌یه‌ک دووری یان نزیکي شه‌پۆله‌ده‌نگه‌کان له‌یه‌ک.

داخل أذنك



○ جۆن بیستن له دهست ددهین

○ هۆکاره کانی له دهست دانی بیستن:

○ له ناوچونی گوی ی ناوهوه: هۆکاری ته مهن و بهردهوام کوی بیستی دهنگی بهرز, دهزوله ههسته کانی گوی یان شانەکانی ده ماری له ناو ده بات له قه و قه عه, هیماکانی دهنگ ده نیریته می شک, کاتی له ناوچونی ئەم دهزوله ههستیانه یان شانەکانی ده ماری له ناوچوون ده بیته هوی له دهستدانی بیستن, هیماکانی کاره بایی به باش نانیریته می شک, دهنگه کان باش نابستی تاک, پی ده یین له دهستدانی بیستنی ههستی ده ماری.

○ گل بوونه وهی مادهی وهک موم له گوی: ده بیته هوی داخستنی کونی گوی تاک وشه پوله دهنگه کان ناگاته ناو گوی, له هه موو ته مه نیك ئەمه رووده دات, وده توانتری ت ئەم ماددهیه لایب بردری ت.

○ گه شهی نیسک ناسروشتی یان بوونی گری. له گوی ده ره وه یان ناوه ند دروست ده بی

○ له ناوچونی په رده ی گوی: توشی دهنگی بهرز ده بیته یان توشبوونی تاک به میکروبات.

چون گويمان لى دهبى؟

*گويمان له دهنگه كان دهبى وهك زنجيره شه پولى دهنگه كانى پائه په ستوى هه وا.

*گوى دهره وه وهك زورنايهك كاردهكات دهنگه كان كو دهكاته وه وده نيړى بو ته به له لى گوى , ده بيته هوئى له رينه و

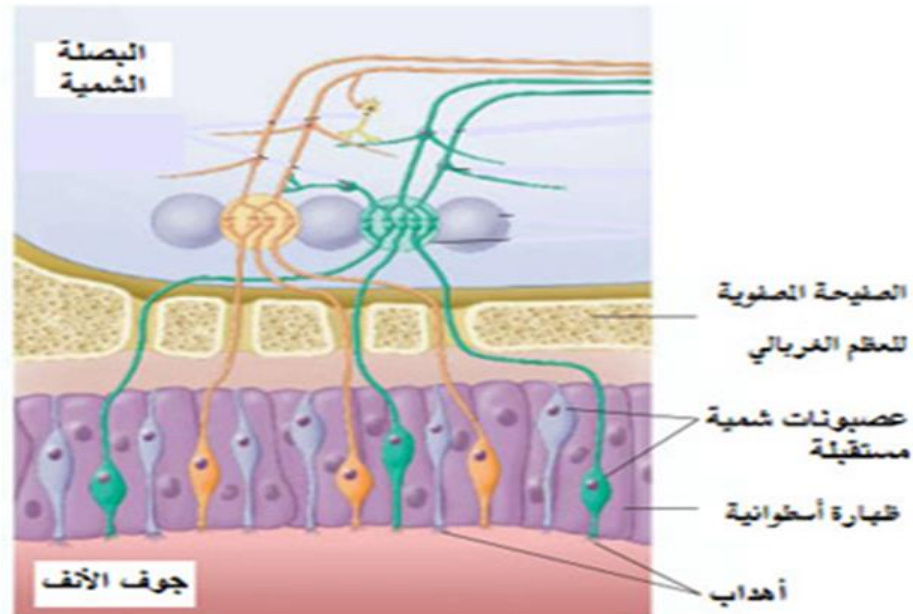
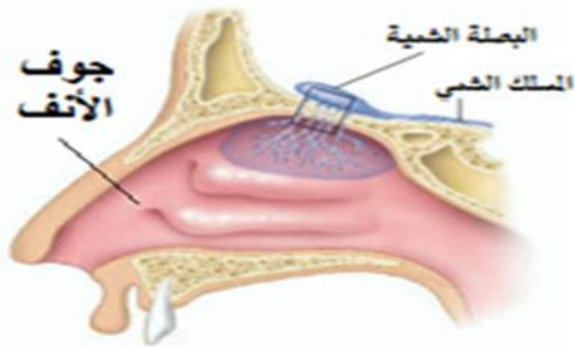
*نهم له رينه وه يه ده چي ته گوى ناوه راست , سى ئيسكو له به يه كه به ستراو هه يه (المطرقة والسندان وعظم الركاب). دهنگه كان ده نيړن بو گوى ناوه وه و گه وره كرتنى .

*نه وده نگانى ده چنه گوى ناوه وه له ريگاي گه يه نه ريگ پى ده ئين (په نجه رى هيلكه يى) وده گوازيته وه بو نه ندامى بيستنى پسپور پى ده ئين (لقوقهه).

قه وقه عه لى حلزونى شه پوله دهنگه كان ده گوريت بو ميشك له ريگاي دهمارى قه وقه عى , له وئى جياواز ده كریت كه دهنگه كانه

4-ههستی بۆنکردن:

- ههستی بۆنکردن, یهکیکه لهپینج ههستهکانی مروڤ وئهندامی بهرپرس لووته, لهریگی بهکارهینانی بهشی سهروهوی لووت, ژمارهیهکی زۆری لهناوچهی ههستیاری تیدایه, سهرهتای دهماری بۆنکردنه, ئهم ناوچانه ههنديک مهوادی وهردهگری وئهو زانیاریانه دهنیی بۆ میشک بۆ شیکردنهوهیان.



◉ ئەم ويىنەشانەكانى بۆنكردن لەلووت رووندىكاتهوه (عصبوناتى بۆنكردن ھەستى بۆنكردن وەردەگرىت لەناوچەى بۆنكردن لەپەردەى مخاتى لەسەرەوھى قوولايى لووت دواى وورووژيىنەر دەگوازىتەوه بۆ بصەلە بۆنكردن دواى بۆ ريرەوى بۆنكردن دواى بۆ ناوچەكانى مېشك)



◎ زانىارى دەربارەى ھەستى بۆنكردن :

◎ مروۇق دەتوانى □□□□ تر بۆن بناسى و جياوازى لەنيوانيان بكات .ھەستى بۆن لاي مروۇق لاوازترە لە گيانلەبەران , رووبەرى ناوچەى بۆنكردن لاي مروۇق پيىنج سم , بەلام لاي گيانلەبەر □ پريان □□ سم ھەندىك جار, ھەستى بۆنكردن پەيوەندەكى بەھيىزى ھەيە بە ھەستى تامكردن, ھەستى بۆنكردن لاي ئافرەت بەھيىزترە لاي پياو ,

◎ لەبەر زۆرى رژيىنى ھەرمۇنات لاي ئافرەت, وزۆرى ريژەى ئەستروچين لاي ئافرەت, وكەم دەبيىتەوہ لاي بەسالەچوان , ھەستى بۆنكردن لەبەيانيان بەھيىزترە , ھەستى بۆنكردن لاي مروۇق بەشيۆەيەكى راستەوخۇ بەندە بە سۆز , بۆنكردىنى بۆنى ناخۆش وەك : زبل يان شتى سوتاو , كارلەمەزاجى گشتى دەكاتى, و دەروونى تاك بەشيۆەيەكى خيىراو نەريىنى , بەلام ھەندىك بۆن ھەيە دەبيىتە مايەى چالاکى وەك : بۆنى قاوہ . يەكەم ھەستە لاي كۆرپەلە گەشە دەكات , دەست بەكاروفەرمانى دەكات لە حەفتەى دوانزەم لەكاتى دووگيانى , پاش لەدايك بوون مندال بۆنى دايكى دەناسى و ھەست بەنزىك بوونەوہى دايكى دەكات .

○ 5-ههستی تامکردن:

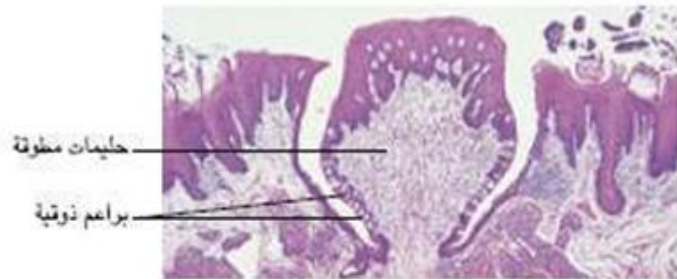
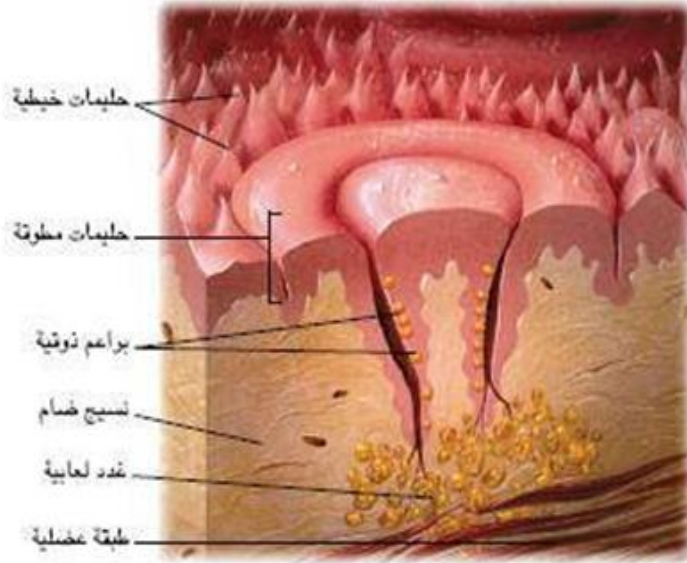
○ تامکردن جیه؟:

○ تامکردن :ههستیکه لهناو دهمدایه لهریگای مهوادی کیمیاوی دیاریکراو. لهئەندامی ههستی بهشی دواوهی زمان وله دیواری گهروو. و"دهماری تامکردن" ئەو دهماری میشکهی نۆیه م لهگهڵ ئەوهی پینجه م و چهوته م بهشدارى تیدا دهکهن.

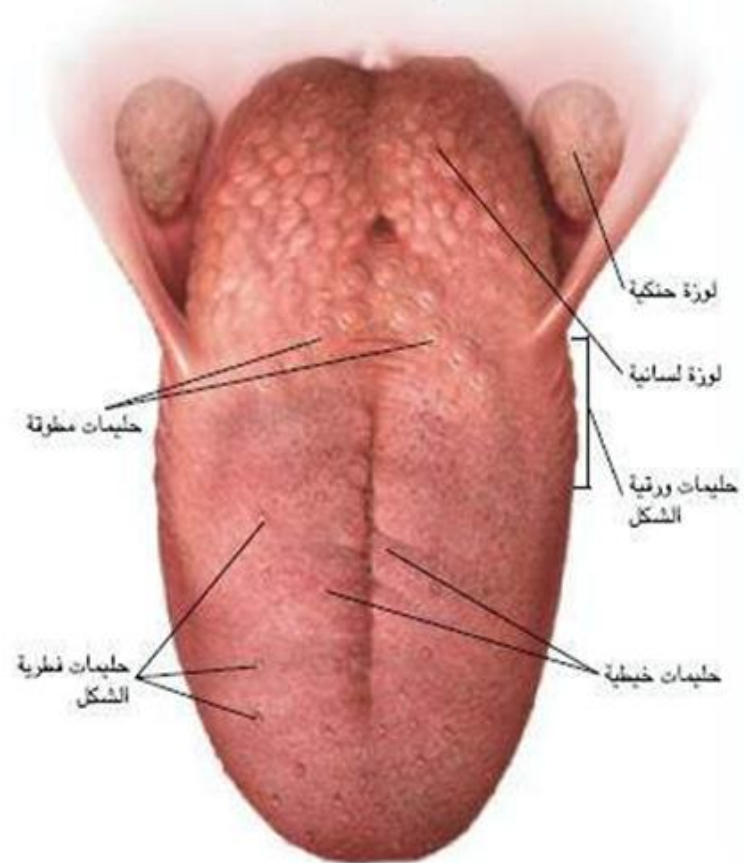
○ خونچهکانی تامکردن:

○ پيشوازی کهری سه رهکیه بو ههستی تامکردن لهته نيشتهکانی زمان بلاوه وله سه ر پشتی زمان و بناغه ی ,وله سه ر (اللحف الرخوه من الحنك) وزمانی مسمارو گهروو, ژماره ی ههزار خونچهکانی تامکردنه هه رکۆمه لیک جوریک لهههستهکانی تامکردنی ههیه.

لسان



حليمة مُطوّقة



◎ چوار جوړی تامکردنی سهرهکی ههپه:

◎ تامکردنی ترش, سویر, شیرین, وتال, هه ربه شیک له و هه ستانه دابهش ده بیته سهر چوار ناوچهی دیاریکراو له زمان.

◎ تامی شیرین تام ده کریت له لوتکهی زمان, وتامی سویر تام ده کریت له رووی پیشه وهی پشته وهی زمان, وتامی ترش له تهنیشتی زمانه به لام تامی تال تام ده کریت له بهشی دواوهی پستی زمان وله چنه که.

◎ تاك ده توانی سهدان خواردن تام بکات دهرئه نجامی تیکه لاوی چوار ههسته کانی سهرهکی تامکردن.

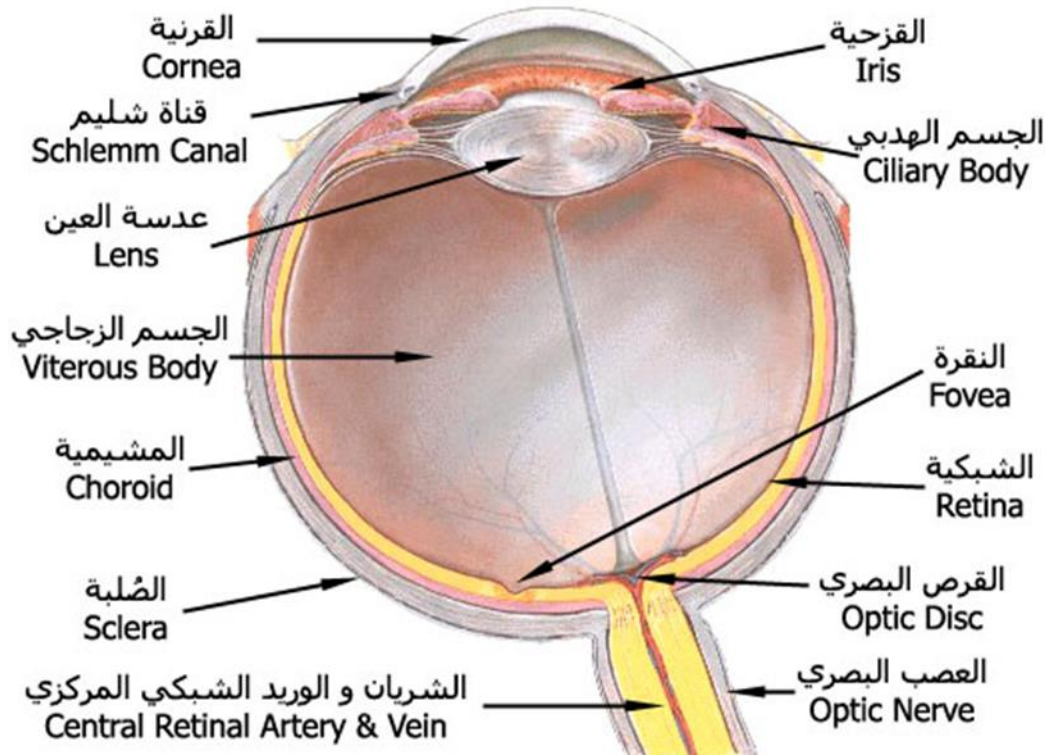
◎ هیماکانی تامکردن ده گوازیته وه له سی بهشی پیشه وهی زمان له ریگی ریشولهی دهماری په تکی ته بل دواهی هیماکانی تامکردن دهروات بو می شک.

◎ وهیماکانی تامکردن له سی بهشی دواوهی زمان ودهم ده گوازیته وه له ریگی ریشولهی دهماری زمان .

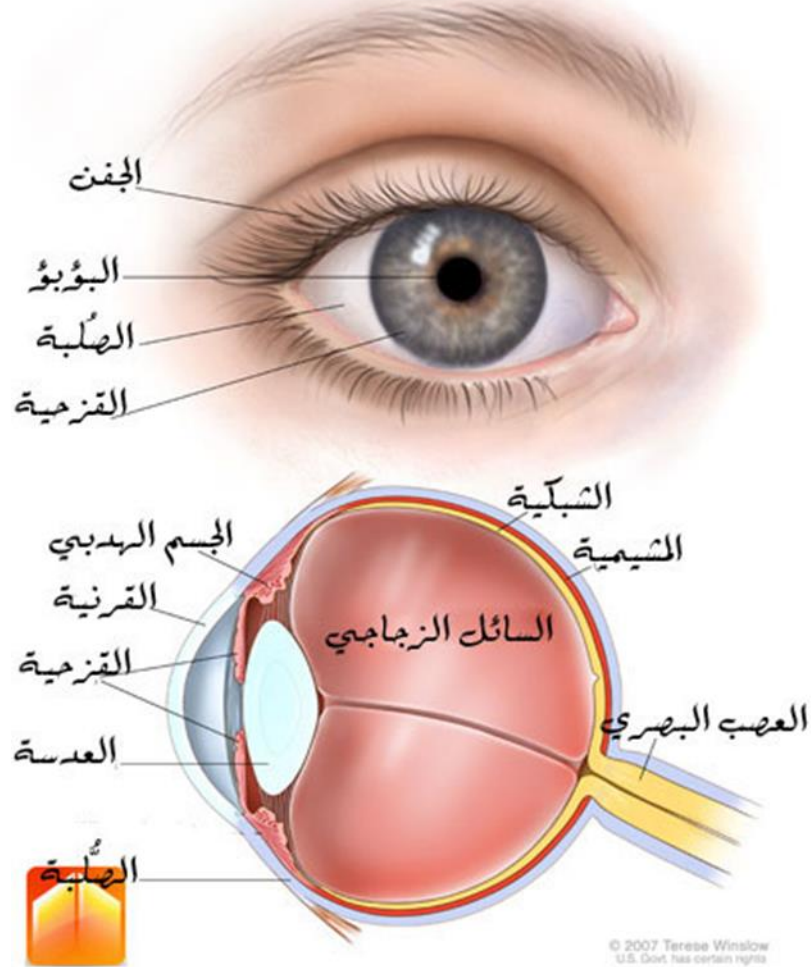
◉ كەم و كورتى تامكردن:-

- ◉ تامى درۆ: ھەستى درۆيە بە تامكردنى نامۆ لە دەم لە گەل ئەو ھىچ شتىك لە دەم دانيە.
- ◉ كەمى ھەستكردن بە تامكردنى خواردن: ھەندىك جار ھەستى تامكردن نامىنى پى دەلین:
(اجوسيا)
- ◉ (ھىبوجوسيا): بە ماناى ھەستكردن بە تامى سوپىرى. نەمانى ھەستى بۆنكردن دەبىتە ھۆى
نەمانى ھەستى تامكردن .
- ◉ ھۆكارى گىروگرفتى تامكردن نەخۇشپە ۋەك: كۆئەندامى سەر ۋە ھەناسەدان , ھەو كردنى گۆى
ناو ھراست , چارەسەر كردنى بە تىشك بۆ نەخۇشانى ژىرپەنجە بە تايبەتى سەر ھتانى سەر ۋ
مل, بە كارھىنانى مەوادى كىمياوى و ھەندىك نەشتەرگەرى لووت و گەر ۋو, و گىروگرفتى ددان.
- ◉ رىگاي خۇپاراستن: گرنكى دان بە پاك و خاوپىنى دەم و ددان بۆ تەندروستى ھەستى تامكردن.

- ههستی بینین:
- ههستی بینین یه کیکه له پینج ههسته کان ، توانای میشکه له ریگای جاو بو دیارخستنی شه پوله که هرو موغنا تیزی بو روناکی و په رجه کرداری روناکی له سه رته نه کان بو روناکردنه وهی وینهی بینراو .
- جاو شته کان ده بیننی بو جیا کردنه وهی رهنگه کان و شیوه کان و جیا کردنه وهی روناکی له تاریکی .
- جاوله (قهره نیه) پیک دیت جینیکی رونه له پیشه وهی جاوه جاو ده پاریزی ودوایی (گلینهی) جاو ده که ویتته ناو (قهزه حیه) . کوئترولی گلینهی جاو ده کات به گویرهی توندی روناکی نه گهر روناکیه که به تین بیت گلینهی جاو بجوک ده بیت .
- تیشک تیده پهری له (قهره نیه) بو (عهده سه) ده بیتته هوی پیجه وانهی وینه کان له ریگای ته نی شوشه یی تا ده کاته توری جاو و ده گوازیته وه بو میشک ، تور جاو نزیکه ی بر [] ترملیون شانهی ههستی تیدایه .
- نه م شانانه فه رمان ده نیرن بو میشک له ریگای ده ماره کان و وینه که ده گاته میشک به شیوهی پیجه وانه له ریگای (ده ماره کانی بینین) به شیکه له میشک و وینه که تاک به راستی ده بیننی نه م پرۆسیسه زورخیرایه له جرکه یه که که متر روده دات .
- زانایان ئاماژه به وه ده که ن پیویسته ترشی جهوری تیکه ل به خواردنی مندال بکریت بو باشکردنی بینین لای مندال چونکه مندال تاته مه نی شه ش مانگی بینینیان روون نی



شبكة إيو لوانف



○ نەخۇشپەكانى جاو و جارەسەركدنى :-

○ گرنگترين نەخۇشپەكانى جاو, جونە ناو جاو جەستەى نامۇ وەك تۇز يان جەستەى رەق يان بەركەوتنى تۇپ يان پېنوس يان بەركەوتنى بەشتىكى قورس, يان جونە ناو جاو مادەى كېمياوى, پېويستى بەفرياكەوتن ھەيە وەك شوشتنى جاو بوئاوى پاك بۇلابردنى جەستە نامۇكان. و سەردانى پزىشك بەخپرايى.

○ راستپەكان دەربارەى جاو:-

○ فرمىسك يارمەتى پاك و خاويىنى جاو دەكات, بەلام زانايان تائىستا نازانن بۇ تاك دەگرى كاتى ھەست بەناخۇشى دەكات.

○ تاك □ تر جار جاو دەتروكىنى لە دەقىقەيەك.

○ رىژەى □ تى % پياو (كوپرى رەنگەكانى) ھەيە بەلام ئافرەت رىژەى % تر

○ ههستی دهستلیدان :-

- دهستلیدان: یه کیکه له پینج ههسته کان, توانای لایه نهکانی جهسته یه شته کان لیک جیاواز دهکات . پیست بازنه ی گه یاندنه له نیوان جهسته ی ناموو دهمارهکانی ژیر پیست لهم دهمارانه تاییمه ندی شته دهستلیدراوهکان دهگوازیته وه بومیشک بوشیکردنه وه پیست نه ندایمیک جهسته ی مرووق و زور له جهسته ی نازه لان داده پوشی . کاروفهرمانی پیست له لایهن مرووقه وه پاراستنی جهسته یه به جهند ریگیهک, به رهنگاری ناو دهکات ونه هیشتنی ناو بو جونه ناوله شی
- و به کتیا وماده ی کیمیاوی ناتوانی بجیته ناو له ش وشانه کان ده پاریزی له تیشکی خور.
- و پیست یارمه تیده ره بو پاراستنی پله ی گهرمای ناوه وه ی جهسته .
- کاتی سه رما جهسته پله ی گهرمی ده پاریزی له ریگیای ته سک بونه وه ی بوری دهمارهکان
- زور له دهماره ی ههستیاری ساردوگهرم هه یه, ودهماره ی ههستیاری تاییه ت به ئیش ونازار
- پیست گه وره ترین نه ندایم جهسته ی مرووقه, له سی به ش پیکدیت:
- جینی پیستی دهره وه: له مه لاین شانه پیکدیت به رپرسه به رهنگی مرووق.
- جینی ناوه وه: ژیر پیست پیکهاتوه له دهمارهکان و گلاندی نارهقه کردن و جهوری و دهماره ی خوی.
- جینی ژیر پیست: له شانهکانی جهوری پیکدیت

تویژینه‌وهی نوی له‌زانکۆی (ماک ماستر) له‌که‌ندا ده‌رباره‌ی هه‌ستی ده‌ستلیدان: ئافره‌ت هه‌ستی ده‌ستلیدانى به‌هیزتره‌ لای پیاو‌جونکه‌ په‌ نجه‌کانی بچوکتزه‌, هه‌رجه‌ند په‌ نجه‌ بچوکتربیت هه‌ستی ده‌ستلیدان به‌هیزتر ده‌بیت.

خاله‌کانی هه‌ستی له‌ده‌وروبه‌ری په‌ نجه‌کان زیاتر له‌ بربربر □ خالی هه‌ستی وورد تیدایه‌. ئهم‌ خالانه‌ ریزه‌یه‌کی زۆرله‌ گالنده‌ی ئاره‌قه‌ی تیدایه‌ □ - □ ملیون گالندی ئاره‌قه‌ی تیدایه‌. وهیلی پجراو‌یارمه‌تی ده‌دات بوگرتنی شته‌کان .

جۆره‌گانی یادگه به گویره‌ی هه‌سته‌گان

پنج هه‌سته‌وه‌ره‌که

شه‌ش جۆره‌که‌ی یادگه

چاو

بینین

یادگه‌ی بینینی (بصری)

گوئ

بیستن

یادگه‌ی بیستنی (سمعی)

جه‌سته

به‌رکه‌وتن

یادگه‌ی هه‌ستی (احساسی)

یادگه‌ی جوله‌یی (حرکی)

لوت

بۆن

یادگه‌ی بۆن

زمان

تام

یادگه‌ی تام

کارگیری هسته‌کانت له‌سار نه‌ندامه‌کانتی جه‌سته‌ت



◉ وریابون (الانتباه)

◉ Attention

◉ پیناسه‌ی وریابون: پروسیسیکی جه ختکردنی هه‌سته بو وروژینه‌ری هه‌ستی یان مه‌عه‌وی .

◉ ماکدو‌جال: وریابون بنه‌ره‌تی ره‌فتاره، مه‌یلی جه‌سته‌یی بو‌ماوه‌یی تاک بو درک‌پیکردنی بابه‌ته‌کانه .



○ جۆرهكانى وريابون :-

○ وريابون دابهش دهكريته بهسى بهش بهگويره وروژينه:

○ تر- وريابونى نهويست: وريابونهوه بۇ وروژينهريكك بهبى ويستى تاك وهك : وريابونى تاك بهدهنگى جهك , يان روناكى بهتين لهناكاو, لييره وروژينهرخوى دهسه پينيتهسهر جهستهى تاك , دهبيتته هوى هه لبراردنى وروژينهريكى دياريكراو لهوانى تر.

○ ير- وريابونى ويست: پيويسىت بههولدان ههيه لهلايهن تاكه وهبو وريابون وهك : وانه ووتنه وهيان گفتوگو , ههولدان بۇ زالبون لهسهر بابتهكه له بهر پيويسىت تاك.

○ □ - وريابونى راسته وخو: وريابونى تاك بۇ وروژينه رهك گرنگ بيت لاي تاكهكه , پيويسىت به ههولدان نيه بهسانايى روده دات.

- فاكته ره كانی کاریگه ره له سه ر وریابون:
- له پروپاگه ندهی بازرگانی زورگرنگه
- یه که م :فاکته ره کانی وریا کردنه وهی دهره کی:
- ا- توندی وروژینه ر: روناکی توند و دهنگه کانی بهرز و بوئه کانی به هیز سه رنجی تاک راده کیشیت زیاتر له روناکیه کانی کزو دهنگه لاوازه کان و بوئه ئاساییه کان.
- ب- دوباره کردنی وروژینه ر: نه گه ر یه کیك جاریك هاواری کرد به فریای که ون سه رنجی که س راناکیشی , به لام نه گه ر جه ند جار دوباره ی کرد سه رنجی ده ورویه ری راده کیشی . پیوسیته دوباره کردنه وهی یه ک شیوه نه بیئت جورا و جو ربیئت

- ◉ ج- گۆرانی وروژینه: فاکته رهکی گرنه بو سه رنج راکیشانی تاک, ئیمه ههست به جرکهی کاتزمیری ناکهین له ژوره که مان به لام کاتی وهستانی له لیدان, کتوپر سه رنجه مان راده کیشی.
- ◉ د- جولهی وروژینه: جوله جوریکه له گۆرانکاری. پرۆپاگه ندهی کاره بایی جولاو سه رنج راکیشتره له پرۆپاگه ندهی جیگیر.
- ◉ ه- جیگای وروژینه: خوینه ر هه زده کات به شی سه ره وهی گو قاری بخوینیته وه زیاتر له به شی خواره وه.



○ دووهم: فاكته ره كانی وروژینه‌ری ناوه‌کی:

○ فاکته‌ری ناوه‌کی کاتی وهه‌میشه‌یی :

○ فاکته‌ری کاتی :

○ - پیداو‌یستی فسیؤلۆژی: تاکی برسی به‌ریگاوه ده‌روات بۆنی خواردن بکات وریاده‌بیته‌وه بۆ خواردنه‌که و بۆنکردنی.

○ وهک: وه‌رزشوانانی راکردنی بربرترم وریاده‌بیته‌ بۆ ده‌نگی ته‌قه‌مه‌نی ده‌ستپیکردن, وپزیشک بۆ زه‌نگی تلفونی شه‌وان.

○ فاکته‌ره‌کانی هه‌میشه‌یی:

○ أ- پالنه‌ری گرنگ: تاك به‌رده‌وام وریای کاتی مه‌ترسیدار ده‌بیته‌ یان ئیش وئازار .

○ ب- مه‌یلی وه‌رگیراو: جیاوازی هه‌یه له‌نیوان تاکه‌کان بۆ وروژاندنی یه‌ک وروژینه‌ر, وهک: یارزانی تنس وتۆپی سه‌به‌ته‌و تۆپی پی بجنه‌ فروشگایه‌کی که‌ل وپه‌لی وه‌رزش هه‌ریه‌که له‌م یاریزانایانه جیاوازی له‌ وریاکردنه‌وه‌یان ده‌بیته‌ بۆ نه‌وشته‌ی پیوستیان پی هه‌یه .

- ◉ ج- وریابونی سنوردار: □
- ◉ وریابون له سه‌ر شتیك ته نانه ت کاتیکی دیاریکراوه, وهك تاك ته ماشای تابلویهك دهکات □ ده‌بینین له خالیك ده‌جیته خالیکی تر .
- ◉ تاك پسیوری ده‌بیته له‌بواریك ده‌بینین وریاده‌بیته له‌سه‌ر نه‌و بابه‌ته ماوه‌یه‌کی دریز چونکه □ گرنگه له‌لای نه‌و.
- ◉ شله‌ژانی وریابون: □
- ◉ هه‌ندیك تاك له‌کاتی ئیشکردن یان قسه‌کردن یان خویندن لای قوتابیان یان کاتی یاریکردن توشی شله‌ژانی وریابون ده‌بن ناتوانن جه‌خت بکه‌نه سه‌ر بابه‌ته‌کانیان ته‌نانه‌ت جه‌ند □ ده‌قیقه‌یه‌ك نه‌بیته‌ دوای ورا‌بونه‌وه‌که‌یان بوشتیکی ترده‌بیته . □

◉ که م وکورتی له وریابون ده گهریته وه بوجه ند فاکته ریك :

◉ ا- فاکته ری جهسته یی : شله ژانی وریابونه وه ده گهریته وه بومان دو بونی جهسته یی وکه م نوشتن یان بی سیسته می له ژهمی خواردن , یان خراپی خوراک یان شله ژان له دهردانی هه رمونات .

◉ شله ژانی کوئه ندامی هه رسکردن و هه ناسه دان , بهرپرسه له شله ژانی وریابون لای مندال .

◉ ب- فاکته ری فیزیقی : ناته واوی روناکی و خراپی دابه شکردنی و بهرزبونی پله ی گهرمی وشیداری , وژاوه ژاوه له جیگیای بی دهنگ , تاقی کردنه وهی له سه ره هم بابه ته کراوه کاریگهری دهنگی بهرز له سه ر فاکته ری وریابون .

ج- فاکتھری دھرونی : شلہ ژانی وریابون دہگہ ریٹھوہ بو فاکتھری دھرونی , میل نہمانی وھرزشوان بو بہ ردهوام بونی مہ شقکردن یان گہمہ , ھوکاری بیرکردنہوہ لہ باری کومہ لایہ تی یان خیزانی یان ھہ ستکردنی بہ نییش وئازارونارہ حہ تی دھرونی یان دلہ راوکی , یان ھہ ست بہرقلیبونی خہ لکانی تریان توشبونی بہ نہ خوشی .

د- فاکتھری کومہ لایہ تی : شلہ ژانی وریابون دہگہ ریٹھوہ بو فاکتھری کومہ لایہ تی وھک : گیروگرفته کان یان ململانی بہ ردهوام لہ نیوان باوان یان گیروگرفته ئابوری یان خیزانی , تاک لہم کاتہ دا توشی شلہ ژانی بیرکردنہوہ دہ بیٹ وپہ نا دہ باتہ بہر خہ یال و دورلہ واقع , کاریگہری دھرونی لہ فاکتھری کومہ لایہ تی جیاوازه بہ جیاوازی توانای تاک وخوراگری بہ رامبہر گیروگرفته کان .

- نیشانه‌کانی شله‌ژانی وریابون:
- له لایهن مندا له وه نیشانه‌کانی جو له ی زور به شیوه یه کی زیاد له راده به دهر , ونیشانه‌کانی:
- تر-توره بون به خیرای وهه لجون
- پر-که می وریابون به شیوه یه کی دیار
- □ -حه زکردن له تیکدان وشکاندن.
- □ -که م توانای به جی به جیکردنی خویندنی .
- □ -جو له ی به رده وام و خیرا , به جی گه یانندی جه ندکاریک له یه ک کاتدا.

○ تیۆره‌کانی وریابون :

○ **تر- دویتش :** گریمانی یه‌ک که‌نال , مانای تاک ده‌توانی وریای یه‌ک وروژینه‌ر بییت و ناتونی وریای دوو وروژینه‌ر بییت له‌یه‌ک کاتدا , بو نمونه : تاک ناتوانی قسه‌بکات له‌تلفون و له‌هه‌مان کاتدا نامه بنوسی .

○ **یر- کینمان :** گریمانه دابه‌شکردنی وروژینه‌ره‌کان , توانی وریابون ده‌گوریت به‌گورانی وروژینه‌ر , بونی دوو وروژینه‌ر له‌یه‌ک کاتدا پیویستی به‌دابه‌شکردنی وروژینه‌ره‌کان هه‌یه‌یه‌ک له‌دوای یه‌کدا , به‌لام نه‌گه‌ر ئاستی وروژینه‌ره‌که گه‌وره‌تر بو له‌توانای تاک , تیگه‌لا بون رودهدات ده‌بیته‌هوی وه‌لامدانه‌وه‌یه‌کی ناته‌واو .

○ ریگاکانی جارەسەرکردنی جولە (زۆر) نارێك وشلەژانی وریابون:

○ تر- جارەسەرکردنی رەفتاری: بەمانای جاکسازی رەفتار و بەکارهێنانی ریگای نوێ بوو پاداشتی رەفتاری باشی منداڵ و نەهێشتنی رەفتاری هەلە, پێویستە خیزانی منداڵ و قوتابخانە و بێزیشک بەشداری بکەن, بوو بەکارهێنانی ریگابو باشکردنی ئەرکی قوتابخانە, یان مەشقکردنی بوو گونجان لەگەڵ ژینگەی کۆمەڵایەتی و فێربونی داب و نەریتی کۆمەڵایەتی, گەرنگترین جارەسەری رەفتاری نەهێشتنی جالاکێ زیاد وشلەژانی وریابون:

○ أ- رێکخستنی خود: تێبینی کردنی خود, و پاداشتی خود, منداڵ فێردەبێت چون کۆنترۆلی خۆی بکات لە کاتیکی دیاریکراو, وریای خۆی و رەفتاری دەبێت. تا پێویستی بە جارەسەرکردنی دەرەکی نەبێت.

○ ب- خاوبونەوهی ماسولکەکان: مەشقکردنی منداڵ بەم ریگایەبوو ئارام کردنی خۆی لە ریگای خەیاڵکردنی شتە خوشەکان یان خاوبونەوهی ماسولکەکانی.

- 2- به ستنی به ئینی رهفتاری: بهم شیوازه خیزان یان ماموستا به ئین ده به ستن له گه ل مندال به نوسراریک ههردوو لا ریک ده که ون له سه ر به ئینه که , پیویسته ئه رینی وروون بیت, منداله که جیبه جیی دهکات به رامبه ر دهسکه وتیکی دیاریکراو.
- أ- ده رئه نجامی رهفتار: خیزان یان ماموستا ده رئه نجامی رهفتاری منداله که رونه کاته وه, وهک منداله که خوئی له فدیو ببینی جوئن رهفتاری کردووو تابتوانی کونترولی خوئی بکات.
- ب- جاره سه ری دهرونی: هه ندیک مندال گهروگرفتی دهرونی هه یه یان گهروگرفتی له په یوه ندیه کومه لایه تیه کانی , وجاره سه ری دهرونی یارمه تی مندال ده دات بو نه هیشتنی نه م گهروگرفتانه.
- ج- جاره سه ری خواردن: گورانی جووری خواردن که مندال ده یخوات , نه و خواردنانه ی رهنگی ناسروشتینه , یان کیمیاویه , بو خواردنی سه وزه و میوه , گوشتی سپی, وماسی , وهه نگوین, زورگرنگه بوکه مکردنه وهی شه ژانی رهفتاری.
- د- جاره سه ری ده رمان: ئیره سه ره په رشتی بزیشک پیویسته بو جاره سه رکردن و وه رگرتنی مندال حه بی جالا کردنی کوئه ندامی ده ماری ناوه ندی.