زانكۆی صلاح الدين / هەولێر

كۆلێژی پەروەردە / شقلاوە

بەش: فيزيك

قۆناغ : دووەم

دەروونزانی پەروەردەیی

م. نارين كمال سعيد

E-mail : Nareen.saeed@su.edu.krd

2021-2022

ڕەگەز و پێکهێنەرە سەرکییەکانی پرۆسەی پەروەردە و فێرکردن:

1- قوتابی 2- مامۆستا 3- بابەت 4- ژینگەپەروەردەییەکان

5- هۆکارەکانی ڕوونکردنەوە 6- ڕێگاکانی وانەوتنەوە و هونەری گەیاندن .

1-قوتابی:

به یەکێك لە ڕەگەزە سەرەکیەکانی پرۆسەی پەروەردە دادەنرێ ئەویش دەبێ گرینگی پێ بدرێ وە فێر بکرێ چۆن ڕێز لە مامۆستا و قوتابخانە دەگرێ،پێویستە قوتابی لە چالاکیی و بەشداری نێو پۆل لەتێکڕای ساڵی خوێندن، کە ئەمانە لەخۆدەگرێت: (ئامادەبوون و پابەندبوون، خوێندنەوەی پەرتووکی پەیوەست بە بابەتەکەو ، ئامادەیی بۆ تاقیکردنەوەی ماوە کورت و لەناکاو، بەشداری لە راڤەی بابەتەکە لە نێو پۆلدا هەبێت.

2-مامۆستا:

مامۆستا وەکو پسپۆر لەوانە وتنەوە:

لەسەر مامۆستایان پێویستە بڕیار وەربگرن تایبەت بە:

⋆بابەتەکانی فێرکردن. ⋆ئە و شێوازەی وانەی وتنەوەیەی پشتی پێ دەبەستێت لەوتنەوەی سروشتی بابەتەکان.

⋆توانست وپێداویستیەکانی فێرخوازان. ⋆ئەو ئامانجانەی پلانی بۆدادەنێت.

مامۆستا وەکو بەڕێوەبەر:

بەڕێوەبردن پێویستە بۆ سەرپەرشتی کردنی:

⋆ چالاکیەکانی پۆل ⋆ ڕێکخستنی وانەکان ⋆بەدواداچوون

⋆ ئامادەکردنی ئەزموونەکان ⋆ ڕێکخستنی نمرەکان ⋆ پاراستنی تۆمارەکان(سجلات)

مامۆستا وەکو ڕێنمایی کەری دەروونی:

کاتێك فێرخواز هەڵدەچێت ،ئەم هەڵچوونەی دەبێتە ئاستەنگ لەبەردەم پرۆسەی فێربوون، بۆیە دەبێت مامۆستا بە وردی سەرنج لە ڕەفتارە مرۆییەکان بدات و دەشتوانێت وەڵامدانەوەکانی بەشێوەیەکی بنیاتنەرانە بێت.

مامۆستا وەکو وروژێنەری پاڵنەری فێربوون:

وروژاندنی پاڵنەری فێرخواز یەکێکە لەو ئەرکانەی کە دەبێت مامۆستا پێی هەڵبستێت وزۆر لەو بڕیارانەی کەلە ناو پۆلدا دەیدات بەشێوەیەك لە شێوەکان کاریگەری بەسەرپاڵنەری فێرخوازانەوە هەیە.

ماموستا وەکو سەرکردە:

پرۆسەی فێرکردن پرۆسەی سەرکردایەتی کردنە ، سەرکردایەتی کردنی کۆمەڵێك قوتابیە لە پێناو بەدیهێنانی ئامانجی دیاریکراودا، مامۆستای سەرکەوتوو سەرکردەیەکی سەرکەوتووە لەبەکارخستنی وزەو توانای فێرخوازەکانی و هێنانەدی ئامانجەکانیان وهاندانی چەمکی خود(خۆناسین)لای فێرخوازەکان.

مامۆستا وەکو ئەندازیاری ژینگەیی:

ئەم رۆڵە ئەوە لە مامۆستا دەخوازێت کە بۆ وروژاندنی ژینگەی پۆل هەستێت بە ڕێکخستنی ژینگەی مادی ناو پۆل.

مامۆستا وەکو نموونە:

لەسەر مامۆستا پێویستە بەرامبەر بە قوتابیەکانی نموونەیەکی بەرزی فێرکردن بێت وە دەبێت دەرك بەوە بکات کە کاریگەری لەسەر ڕەفتاری فێرخوازەکانی دەبێت.

3-پرۆگرام (بابەت):

مامۆستا دەبێت ڕۆلی بەرچاوی هەبێت لە بەشداری دیاری کردنی پرۆگرامەکان لەگەل ئاست و تەمەنی قوتابی بگونجێت.

4-ژینگەپەروەردەییەکان:

دەبێ شوێنەکە شیاو بێ بە کەلکی فێربوون بێت ، پێداویستیەکانی بۆدابین بکرێ لە روی بینا باخچە یاریگا هۆل ... هتد.وە مامۆستایان و قوتابیان هەست بە ئاسودەیی بکەن لە شوێنەکە واتە ژینگەیەکی لە باریان بۆ دروست بێت لە ڕوی سەلامەتی و تەندروستی دووربێت لە نزیك شەقامەکان . وەگرینگیەکی زۆر بە لایەنی باخچەو سەوزایی بدرێ بۆ ئاسودەیی مامۆستا و قوتابیان .

5-هۆکارەکانی ڕوونکردنەوە:

هۆیەکانی رونکردنەوە دەبنە هۆی دروست کردنی پردی پەیوەندی لە نێوان مامۆستا و قوتابی بۆ گەیاندنی زانیاری بۆ قوتابیان وە باشتر ڕون بونەوەو زووتر گەیشتنی زانیاریەکان و مانەوەیان لە هزری قوتابیان جا لە ڕێگای قەلەم ، تەختەڕەش ، وێنە ، داتاشۆ ، زمانی جەستە.

6-ڕێگاکانی وانەوتنەوە و هونەری گەیاندن:

پێناسەی گەیاندن لە زاراوەی پەروەردەیی بریتیە لەو چالاکیانەی کە ماموستا پێی هەلدەستێت لە ئاسانکردنی شارەزایی و کارامەییەکانی بە بەکارهێنانی هەموو ئەو تەکنیك و ئامرازانەی کە لە بەردەستی دان و وا لە قوتابی دەکات ڕۆلێکی باش و چالاك لە ناو پۆلدا ببینێت.وە ڕێگای گفتوگۆو پرسیارو وەلاّم و ئامادەکاری و ڕێژنەی هزری و گروپ بەکاردەهێنێت بۆ ئەوەی پرۆسەکە بەسەرکەوتووی بە ئەنجام بگات و ئامانجە پەروەردەییەکان بەدی بێت.

پێناسەی چەمکە پەروەردەییەکان:

⋆ **پەروەردە:**

گەشەپێدانی ڕەهەند و بوارەکانی ژیانی مرۆڤە بەشێوەیەکی ئاسۆیی، وەك لایەنی (دەروونی، هزریی، جەستەیی، کۆمەلاّیەتی.

جۆن لۆك دەلێ: (پەروەردە هۆکارێکە بۆ مەشقی عەقلّ).

جون دیوی دەلێ: (پەروەردە پشکداری تاکە لە هۆشیاری کۆمەلاّیەتی).

پەروەردە گۆڕانە لەڕەفتار.

ئامادەکردنی مرۆڤە بۆ ژیان.

پەروەردەی ڕەسەن بریتییە لە گونجان لە نێوان پێداویستییە خودییەکان و کارگوزارییە کۆمەلاّیەتییەکان.

⋆ **فێکردن:**

پرۆسەیەکی خواستراوی ئامانجدارە دەبێتە هۆی کرداری فێربوون.فێرکردن چەمکێکی فراوانترە لە وانەوتنەوە، کە دەکرێت لەدەرەوەی چوارچێوە یاساییەکان ئەنجام بدرێت و بێتە ئاراوە لەسەر مامۆستا پێویستە کۆمەلە زانیارییەکی تایبەت وگشتی وشێوەکانی بیرکردنەوەو ئامرازەکانی بە فێرخوازەکانی ڕابگەیەنێت و وای لێبکات فێریان بێت و وەریان بگرێت، ئەمەش پشت دەبەستێت بە ئامادەکردنی ڕێگای وانە وتنەوە وتوانستە تایبەتیەکانی مامۆستا.

★ **فێربوون:**

ڕوودانی گۆڕانکارییە لە ڕەفتار.

وۆرس دەڵێ: (فێربوون ئەو جمو جوڵ و چالاكیەیە کەمرۆڤ ئەنجامی دەدات و کاردەکاتە سەر جم و جولی داهاتووی).

★ **مەرجەکانی فێربوون :**

فێربوون لەژێر رۆشنایی و چەند بارودۆخێکی تایبەت روودەدات ، گرنگترینیان :

یەکەم: ڕاهاتن(الممارسە)

ڕاهاتن : دووبارەکردنەوەی ڕەفتارێکی دیاریکراوە بە هاوشانی ئاراستەکردنی هاندان.

- تایبەتمەندیەکانی ڕاهاتنی باش - بەیەکەوە بەستنی توانست وئارەزوو.

- جیاوازی تاکایەتی. - ڕوونی ئامانجی ڕاهاتنەکە. - جۆری ڕاهاتنەکە.

دووەم : پاڵنەر:

هێزێکی سایکۆلۆژی ناوخۆیی مرۆڤە ،ئاراستە دەکرێت بۆ نواندنی چالاکیەکی دیاریکراو بەمەبەستی تێرکردن یاخود ڕازیکردنی ئارەزوویەکی دیاریکراو، وە ئەم هێزە بەردەوام دەبێت لە پاڵنانی تاك و ئاراستەکردنی ڕەفتارەکەی.رەفتاری مرۆڤ بەوە جیادەکرێتەوە کە مەبەستدارە(ئامانجی هەیە).

سێیەم : پێگەیشتن:

پێگەیشتن گەیشتنە بە حاڵەتی گەشەکردنی تەواو، واتە مەبەست لێی ئەو گۆڕانکاریانەی کە لە ناو ناوخۆی مرۆڤ ڕوودەدەن دەگەڕێتەوە بۆ پێکهاتەی فسیۆلۆژی و ئەندامی.

ئەو گۆڕانکاریانەی کەلە ئەنجامی پێگەیشتن ڕوودەدەن ئەنجامی پێکهاتەیی ناوخودی تاکەکەن.

پێگەیشتن گرنگە بۆ فێربوون چونکە لەکاتی فێربوونی هەر کارامەییەك پێویستە دەزگاکانی ناوخودی مرۆڤەکە گەشەی کردبێت

چوارەم : زیرەکی:

زیرەکی پەیوەندی بە جۆروخێرایی فێربوونەوە هەیە، لێرەدا بە پێی توانستی تاك جۆرەها زیرەکی هەیە کەپێی دەوترێت زیرەکی جۆری(تایبەت)، وە زیرەکی توانستێکی گشتیشە، نموونەی زیرەکی جۆری : زیرەکی میکانیکی، شوێن، زمان.

پێنجەم: شارەزایی(دەسکەوتی)پێشووتر:

دەسکەوتی پێشووتر ئەنجامی فێربوونی پێشووتر بووە، ئەگەر هاتوو فێربوونەکانی پێشووتر دەوڵەمەندو جۆراوجۆر بوون ئەوا فێربوونی تازە خێراترو باشتر دەبن.

★ دەروونزانی

واتە لێکۆڵینەوە لە ڕەفتارەکانی مرۆڤ و هۆکارەکانی.

لێکۆڵینەوەیەکی زانستیی مرۆییە، لەبارەی ڕەفتارەکانی مرۆڤ و شیکردنەوەو پێوانەکردنیانەوە دەکۆڵێتەوە.

کەواتە: ڕەفتار کلیلی زانستی دەروونزانییە

★ دەروونزانی پەروەردەیی:

زانستێکە، گرینگیی بەڕەفتاری تاك دەدات لە بواری پەروەردەو فێرکارییدا لە قوتابخانەکان.

دەروونزانی پەروەردەیی لقێکە لە دەروونزانی جێبەجێکاریی و لەکێشە پەروەردەییەکان دەکۆڵێتەوە.

کەواتە : دەروونزانی پەروەردەیی، کلیلی پەروەشیارە بۆچارەسەرکردنی گیروگرفتە دەروونیی و پەروەردەییەکان.

★ ئامانجەکانی دەرونزانی پەروەردەیی:

زانستی دەروونزانی پەروەردەیی هەوڵی بەدیهێنانی دوو ئامانجی بنچینەیی دەدات:

1-بەرهەم هێنانی زانیاری(مەعریفە)ی تایبەت بە فێربوون و فێرخواز و ڕێکخستنی لەسەر بنەمایەکی زانستی پرۆگرامدار، بەشێوەیەك کە کۆمەڵێك تیۆر وبنەما پێك بهێنێت کە پەیوەستن بە فێرخوازو فێربوونەوە.

2-دارشتنی ئەو زانیارییانە(مەعریفانە) بەشێوەیەك بێت کە مامۆستایان و پەروەردەکاران بتوانن لە هەڵوێستەکانی فێرکردن وفێربووندا بەکاری بهێنن وپراکتیزەی بکەن.

★ سوودەکانی زانستی دەروونزانی پەروەردەیی وگرنگیەکەی بۆ مامۆستایان

یارمەتی مامۆستایان دەدات بۆئەوەی بەشێوەیەکی چالاك لەبواری پیشەی فێرکردندا کارامەیی پێویست وەربگرن ئەم زانستە بە کۆمەڵە بنەمایەکی دروست کە شیکردنەوە بۆ پرۆسەی فێربوون دەکات دەبێتە پاڵپشتێکی بەهێز بۆمۆستایان.یارمەتی مامۆستایان دەدات لە زانینی تایبەتمەندیەکانی گەشەکردن و خەسڵەتە دیارەکانی ئەو قۆناغە خوێندنانەی کە فێرخواز پێیدا تێپەڕ دەبێت.

لێکۆڵینە لە گرفتە دەروونیەکانی فێرخوازان و دەست نیشانکردنی ئەو گرفتانەو چۆنیەتی مامەڵەکردن لەگەڵیاندا.یارمەتیدەری مامۆستایە لە زانینی پاڵنەرە ڕەفتاریەکانی فێرخوازان لەژیانی خوێندنیان وچۆنیەتی سوود وەرگرتن لە لێکۆڵنەوە لەو پاڵنەرانە لە باشکردنی حەز و ئارەزوی فێرخواز بۆ پێشوازی کردنی لە پرۆسەی فێرکردن لەجیاتی پەنا بردن بۆ توندوتیژی و سزاو ناچارکردن.

یارمەتیدەرە بۆ لێکۆڵینەوە لە جیاوازی تاکایەتی لە نێو فێرخوزاندا لە ڕووی جیاوازی ئەوژینگە کۆمەڵایەتی وئابووریەی تێیدا دەژین و کاریگەری ئەو بارودۆخە لەسەر دەسکەوتەکانی خوێندنیان.پەی بردن بە ئامرازەکانی هەڵسەنگاندنی فێرخوازان و پێوانەکردنی ڕەنج وهەوڵدانەکانیان لە دەسکەوتەکانی خوێندندا.

★ بابەتەکانی(بوارەکانی)دەروونزانی پەروەردەیی:

بواری یەکەم: خەسڵەتەکانی گەشەکردنی فێرخوازان:

ئەم زانستە جەخت دەکاتە سەر لێکۆڵینەوە لە تابەتمەندیەکانی گەشەی فێرخوازان لە هەموو قۆناغە جیاوازەکانی تەمەنیاندا بەتایبەت لە ڕووی جەستەیی ودەروونی و پێکهاتەیی وجوڵەییەوە، هەروەها لێکۆڵینەوە لەو فاکتەرانە دەکات کە کاردەکەنە سەر ڕواڵەتەکانی گەشەکردن.

بواری دووەم: پرۆسەی فێربوون وفێرکردن:

پرۆسەی فێرکردن دەیەوێت بەقوڵی لە چۆنیەتی پرۆسەی فێربوون تێبگات. چەمکی فێربوون لە ڕەفتاری مەعریفی وجوڵەیی وهەڵچوونی و بەشێوەیەکی ڕێژەییش لە ئەنجامی شارەزایی دیاریکراو دێتە بەرهەم.

بواری سێیەم: پاڵنەر:

پاڵنەرپرۆسەکانی فێربوون و دروستکردنی کەشێکی گونجاو بۆ فێربوون لەخۆ دەگرێت، چونکە پرۆسەی فێربوون بریتییە لەکارلێکی فێرخواز لەگەڵ بابەتەکان وپەرتووك وکەسەکان(مامۆستاو فێرخوازەکانی تر). وەپاڵنەر دەتوانێت جەخت بکاتە سەر پەرۆشی(حەماسەتی) فێرخوازن بۆ پرۆسەی فێربوون.

بواری چوارەم :جیاوازی تاکایەتی لە نێو فێرخوازاندا:

له نێوان فێرخوازاندا جیاوازی له فێرکردن و تێگەیشتن و وروژاندن و کار تێکردن هەیە، چەمکی جیاوازی تاکایەتی له نێوان فێرخوازاندا له بوارەکانی توانسته عەقڵیەکان و زیرەکیدا لێك جیا دەکرێتەوە.

بواری پێنجەم : پێوانه وهەڵسەنگاندن

پێوانەو هەڵسەنگاندن له گرنگترینی ئەوبابەتانەن که دەروونزانی پەروەردەیی چارەسەری دەکات، بەشێوەیەکە که جەخت لەسەر دیاریکردنی ئەو دەرئەنجامانه دەکاتەوە که له پرۆسەی فێرکردنەوە دەردەچن لەگەڵ دیاریکردنی چالاکی ئەو شێوازانەی که بۆ بەدیهێنانی ئەو ئامانجه بەکاردەهێنرێن ، هەروەها بەهای کار وچالاکی فێرخواز دیاری دەکات و پاڵپشتێکیشه بۆ دەستەبەرکردنی زانیاریی دەربارەی وانه وتنەوە لەلایەن فێرخوازان و باوانی فێرخوازان و مامۆستایان.

ئامانج:

بریتیه لەو مەبەستەی یا خواستەی که دەبێ بەدێ بهێنرێت .ئەو ئامانجەی که تاکەکان یان دەزگاکان دەیانەوێ به دیان بهێنن له ڕادەی گشتگیری و ماوەی بەدیهێنانیان جیاوازە .ئەو ئامانجه درێژمەودایانه پێویستیان به سەردەمێکی زۆرە بۆ بەدیهێنانیان .بەڵام به دیهێنانی ئامانجه کورت یان مامناوەند مەوداکان وەك ئامانجه هەنوکەییەکان پێویستیان به ماوەیەکی کورتە.

⋆ ئاستی ئامانجەکان:

یەکەم: ئامانجه پەروەردەییەکان:

مەبەستی سەرەکی سیستەمی پەروەردەن که ئەم سیستەمه دەیەوێ له ڕێگەی پرۆسەی خوێندنی ڕەسمییەوە لای تاکەکان و گرووپەکان بەدیان بهێنی. ئەم ئامانجانه ئامانجگەلی گشتگیرن و پێویستیان به کاتێکی زۆرە بۆ ئەوەی لای خوێنکاران بەدی بهێنرێن .ئەم ئامانجانه به پلەی یەکەم جەخت دەکەنە سەر خوێندکار، دەیەوێ کاریگەری بخاته سەر کەسایەتی تاکەکان و ئاراستەو بەهای نیشتمانی و ئاینی و نەتەوەییان لەلا دروست بکات

1- دروستکردنی هاولاتی چاك.

2-هاوکاریکردنی تاکەکەس له نەشونمایەکی تەواو.

3-ئامادەکردنی تاکەکەس که بتوانی ببەخشێ و بەرهەم بهێنێ.

4-ئامادەکردنی تاکەکەس تا بتوانێ لەگەل بارودۆخی هەمەجۆردا خۆی بگونجێنی.

دووەم: ئامانجە فێرکارییەکان:

ئەمانە ئامانجی گشتین، ڕوونترین ئامانجەکانی پەروەردەیە و پێویستی بە ماوەیەکی کەمترە بۆ ئەوەی لای خوێندکاران بەدی بهێنرێن.ئەم ئامانجانە خۆیان لەو ئەزموون و شێوازی ڕەفتار و توانستانە دەنوێنن کە هەوڵدەدرێ پاش تەواوکردنی خوێندنی پرۆگرامێکی دیاریکراو یان بابەتێکی خوێندن یان یەکەیەکی خوێندنی دیاریکراو،لای تاکەکەس بەدی بێن.گرۆفلاند دەڵێ ئەو ئامانجانە بەرهەمی فێربوونێکی ئەقلی یا جوڵەیی یا هەڵچوونیە کە لەسەر خوێندنی بەشێك یان بابەتێکی دیاریکراوی خوێندن وەستاوە

1- خوێندکار لە پڕۆسە ژمێرکارییەکان لێهاتوو بێت.

2-خوێندکار توانستی خوێندنەوەو نوسین بەدەست بهێنێ.

3-خوێندکار چەمکە ژمێرەییەکانی پەیوەست بە بابەتی جیاکاری وەربگرێ.

4-خوێندکار ئاشنای ناوەڕۆك و ئامانج و کایەکانی دەروونزانی پەروەردەیی ببێ.

سێیەم:ئامانجە ڕەفتارییەکان:

لە ئەنجامی ئەزموونی فێرکردن- فێربووندا لە کاروکردەوەی خوێندکاراندا دەردەکەوێ . مێگەر دەڵێ ئامانجی رەفتار کاروکردەوەوەیەکی یەکجارییە کە ئەگەری تێبینی و پێوانەکردنی هەیە و چاوەڕێ دەکرێ خوێندکار پاش تێپەرینی بە پرۆسەی فێرکاریدا ئەنجامیانبدا.

داڕشتنی ئامانجە ڕەفتارییەکان:

1-رەفتاری ڕووکەشی خوێندکار:

ئەنجامی کۆتایی یان رەفتاری چاوەڕوانکراوی خوێنکار، پاش پڕۆسەی فێرکردن دەردەکەوێ.پێویستە ئەم جۆرە رەفتارە ڕوون و ئاشکرا بێ و ئەگەری پێوانەکردنی هەبێ و بکرێ بڕیار لەسەر ئەوە بدەین کە ئایا لای خوێندکار بەدی هاتووە یان نا، یاخود لە ڕێگای ڕەفتاری زارەکی و جولەیی و نوسین و خوێندنەوەی قورئان بڕیار لەسەر بە دیهاتنی بدەین.

2-مەرجی ڕەفتار:

مەبەست لێی دیاری کردنی ڕۆڵ و ڕەفتاری خوێندکارە بە بەکارهێنانی فەرهەنگ و نەخشەو ئەتلەس و ئامێری ژماردن و گەڕانەوە بۆ کتێب لەم ڕێگەیەوە ڕەفتاری قوتابی دیاری دەکرێت.

3-ئاستی پەسەندی ڕەفتار:

مەبەست لەو سەنگ و پێوەرەی کە بۆ بڕیاردان لەسەر ڕادەی وەدیهاتنی ئامانجی پەروەردەیی لای خوێندکار بەکاردەهێنرێ. کە مامۆستا بۆ دەرکردنی بڕیاری پەیوەست پشتی پێ دەبەستێ لە ڕێگای ئەوەی

- خوێندکار پێنج ڕستە بە تەواوەتی و بێ گەڕانەوە بۆ نمونەی نێو کتێبەکە بلێ.

-قوتابی شارە گەشتیارییەکانی ولات بلێ بێ گەڕانەوە بۆ نەخشە.

⋆ پرەنسیپە گشتیەکانی داڕشتنی ئامانجی ڕەفتاری:

1-ئامانجەکان تیشك بخەنە سەر ئەنجامی گرینگی فێرکاری و دورکەوتنەوە لە ئەنجامە لاوەکیەکان.

2-هەمەجۆری ئامانجەکان بەشێوەیەك سەرجەم ئاستەئەقلیەکانی وەك مەعریفەو تێگەیشتن و جێبەجێکردن و شیکاری و پێکهاتە و هەڵسەنگاندن بگرێتەوە.

3-ئامانجەکان ڕەچاوی پێداویستی و تایبەتمەندی نەشونمای خوێندکاران بکات، بەشێوەیەك کە ئەنجام و ئەزموونی وا لەخۆبگرێ کە لەگەڵ ئاستی ئەقلی خوێندکاران بگونجێ و پێویستیەکانیان پڕبکاتەوە.

4-ئامانجەکان ڕوون داڕێژراوبن و دووربن لە دەستەواژەو دەربڕینی تەمومژاوی.

5-بە ئاسانی بڕیار لەسەر وەدیهاتنیان لەلایەن قوتابیان بدرێت.

6-ئامانجەکان لەسەر بنەمای ڕەفتاری قوتابی داڕێژرابن نەك مامۆستا.

7-ئامانجەکە واقیعی بێت لە ڕێگەی پرۆسە یا چالاكی فێرکاریدا بەدی بهێنرێت.

پۆلینکردنی ئامانجەکان:

یەکەم: ئامانجی زانیاری (مەعریفی):

لەم کایەیەدا ئامانجەکان هەوڵدەدەن مەعریفە وئەزموون و زانیاری بدەن بە خوێندکار، وێرای پەرەدان بە توانای هەمەجۆری ئەقلیان وەك توانای بیرهاتنەوە و تێگەیشتن و شیکاری و داهێنان و هەڵێنجان و بڕیاردان و بەراودکاری و پەیبردن بە پەیوەندی نێوان شتەکان .ئەم کایەیە بە یەکێك لەو کایانە دادەنرێکە مامۆستایان لە کاتی پلانی

خوێندندا جەختی لەسەر دەکەن،چونکە پەیوەستە بە سروشتی مەعریفەی پەیوەست بەو پرۆگرامەخوێندنانەی کە دەیلێنەوە.

دووەم: ئامانجی هەستەوەری:

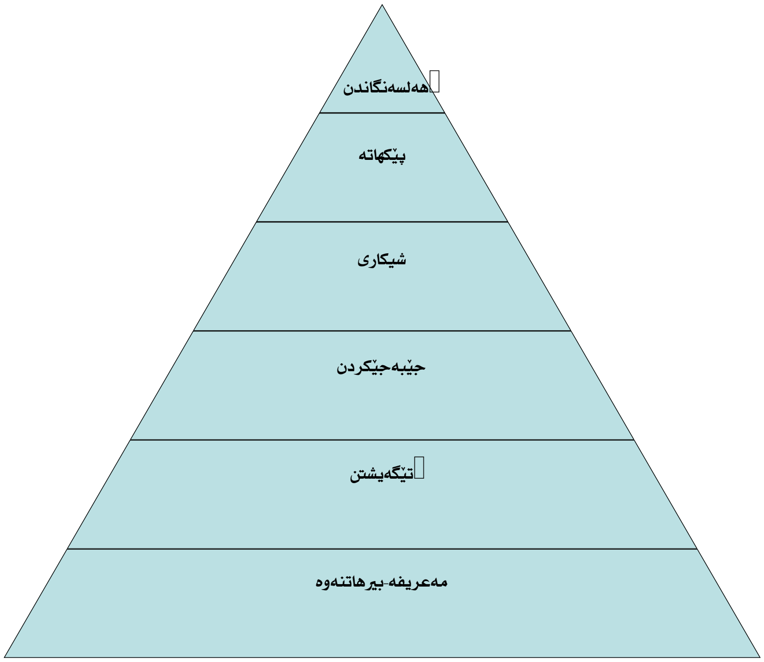
ئەم کایەیە لە ڕێگەی گەشەپێدانی دیدی و بەها و نەریت و خواست و گرینگیدان و هەست و خووە تەندروستەکانەوە گرینگی بە پەروەردەکردنی ڕەفتاری هەستەوەری و ئەخلاقی و کۆمەڵایەتی خوێندکاران دەدا.

سێیەم: ئامانجی دەروونی - جولەیی:

ئامانجەکانی ئەم کایەیە تیشکدەخەنە سەر گەشەپێدان و پەروەردەکردنی توانست و لێهاتوویی جولە و توانای دەستی و جەستەیی کە پێویستی بە هەماهەنگی هەستی-جولەیی قوتابی هەیە.توانستی جولەیی دەکەوێتە نێوان جولەیی گشتی هەمەلایەن و ئەو جولە وردەی کە بۆ ئەنجامدانی پێویستی بە وردی و شارەزایی هەیە. نموونەی ئەو توانست و لێهاتوویی جولەییەی کە بۆ ئەم کایەیە گرینگە بریتیە لە توانستی خوێندنەوە ، نوسین، وێنەکێشان، وتاردان، سەما، مەلە، سەرەڕای توانست و کاری پیشەیی و وەرزشی.

ئاستی ئامانجەکانی زانین(مەعریفی):

بلۆم و هاوڕێکانی ئامانجە ڕەفتارییەکانی ئەم کایەیان پۆلینکردۆتە سەر دوو گرووپی سەرەکی، ئەوانیش: گرووپی مەعریفە، و گرووپی توانا و لێهاتوویی مەعریفیەکان، ئاستی توانا مەعریفیەکان لە شەش ئاست پێکدێت لەسەر شێوەی هەرەم ڕێکخراوە، و مەعریفە کە بنکەی هەرەمەکەیە و هەڵسەنگاندن لوتکەی هەرەمەکەیە.



پۆلێنەکەی بلۆم بۆ ئاستی ئامانجە ئەقلییەکان

هەر ئاستێك لە ئاستەکانی هەڕەمەکە،پێویستیەکی پێشوەختەی ئاستەی پاشترە یەك بە دوای یەك پۆلێنەکەی بلۆم ڕەنگدانەوەی سایکۆلۆژیای بیرکردنەوەی تاکەکەسە، کە لە ئاسانەوە بۆ سەختر یان قورس تر دەچێت.

یەکەم : زانین (مەعریفە) :

ئەم ئاستە ئاماژەیە بە توانای قوتابی لە بیرهاتنەوەو هێنانەوەی زانیاریە وەرگیراوەکانی یادەوەری کە پێشتر فێریان بووە .وەکو بیرهاتنەوەی وردەکاری ، دەقەکان ، ڕاستیەکان، چەمکەکان، ناوەکان، هێماکان، یاساکان ئەم جۆرە زانیاریانە لە خۆ دەگرێ. پێویست بەوە ناکات قوتابی هیچ پرۆسەیەکی ئەقلی بەسەر ئەنجامی فێربوونەکانیدا ئەنجام بدات.نمونەی ئامانجەکانی ئەم ئاستە بریتین لە:

- قوتابی ناوی یاوەرەکانی پێغەمبەر (د.خ) بژمێرێ.

-قوتابی هێمای کیمیایی توخمی پۆتاسیۆم بلێ.

دووەم : تێگەیشتن :

ئەم ئاستە ڕەنگدانەوەی توانای قوتابیە لە تێگەیشتن و شیکردنەوەی زانیارییەکان و گواستنەوەیان لە شێوەیەکەوە بۆ شێوەیەکی دیکە لەگەڵ پاراستنی ماناکانییان.هەروەها توانای پوختکردنەوەو دووبارە ڕێکخستنەوەی زانیاریەکان و تەواوکردنی زانیارییە تەواونەکراوەکان و پێدانی ماناو پێشبینیکردنی ڕوودانی شتەکان لە ژێر تیشکی چەند ئاماژەیەکی دیاریکراو، دەگرێتەوە. نموونەی ئامانجەکانی ئەم ئاستە بریتین لە:

-قوتابی مانا بەم وشانە بدات : چاوچنۆکی، هیوا، بێ ئومێدی.

-قوتابی باسی کاریگەرییە خراپەکانی کۆچ لە لادێیەوە بۆ شار بکات.

-قوتابی وانەکە پوخت بکاتەوە.

-قوتابی بە زمانی تایبەتی خۆی پێناسەی دەروونزانی بکات.

سێیەم : جێبەجێکردن :

ئەم ئاستە،پێوانەی توانای قوتابی دەکات لە خستنەکاری زانیاریەکان و گواستنەوەی کاریگەری فێربوون بۆ بارودۆخی دیکەی جیا لەو شوێنەی فێری ئەو زانیاریانە بووە. ئەوەش لە بەکارهێنان و جێبەجێکردنی پرەنسیپ و چەمك و تیۆرو ڕێساو یاساکان لە بارودۆخی تازەدا دەردەکەوێت.نموونەی ئەم ئامانجانەشبریتین لە:

-قوتابی ڕووبەری ژووری پۆل بپێوێ.

-قوتابی لە ڕێگەی قیبلەنماوە ئاراستەکان دیاری بکات.

چوارەم : شیکاری (شیکردنەوە) :

ئەم ئاستە توانای قوتابی لە شیکردنەوەو بەش بەشکردنی ماددەیەکی زانستی بۆ سەر پێکهاتەو توخمە سەرەتاییەکان و دەرخستنی سروشتی پەیوەندییەکانی نێوان ئەو پێکهاتانە لەخۆ دەگرێ.هەروەها کاری هەڵێنجان و پەیبردن بە پەیوەندییەکانی نێوان گریمان و ئەنجامەکان و جیاکردنەوەی شتەکان و پۆلێنکردنیشیان دەگرێتەوە.

نموونەی ئامانجەکانی ئەم ئاستە بریتین لە:

-قوتابی بیرۆکەی سەرەکی دەقێك بخاتەروو.

-قوتابی هاوکێشەیەکی بیرکاری شیبکاتەوە سەر توخمە سەرەکیەکانی خۆی.

پێنجەم : پێکهاتە :

ئەم ئاستە توانای قوتابی نیشان دەدات لە بەرهەمهێنانی شتێکی تازە بە شێوازێکی دەگمەن و داهێنەرانە لە کۆمەڵێك بەش و پارچە.هەروەها ئامانجی گەشەپێدانی توانی قوتابیە لەسەر دروستکردنی بونیادێکی نوێی مەعریفە، یان پێکهێنان و بەرهەمهێنان و داهێنان. ئەم ئاستە جیاوازە لە ئاستی جێبەجێکردن.چونکە لە ئاستی جێبەجێکردن داوا لە قوتابی دەکرێ چەند ڕێساو زانیاریەك بەکاربهێنێ کە پێشتر دیاریکراون، بەلاّم لە ئاستی پێکهاتندا داوای داهێنان و نوێکاری لە قوتابی دەکرێت. نموونەی ئامانجەکانی ئەم ئاستە بریتین لە:

-قوتابی چیرۆکێك لەبارەی تێکۆشانەوە بنوسێ.

-قوتابی قەسیدەیەك لە ستایشی پێغەمبەردا بنوسێ.

-قوتابی ڕستەیەکی مانادار لە چەند وشەیەك دروست بکات.

شەشەم : هەڵسەنگاندن :

ئەم ئاستە ئاماژەیە بەوەی قوتابی لە دەرکردنی بڕیار لەسەر چەند شتێك، پابەند بە پێوەری ناوەکی یان دەرەکی.واتە پەرەدان بە توانی قوتابی لە نرخاندنی شتەکان و هەڵبژاردنی بەدیلێك ، و سەلماندنی ڕاستی شتەکان ، و پێشکەشکردنی بەڵگە، و دەرخستنی خاڵی لاوازی و هێزو ڕەخنە. نموونەی ئامانجەکانی ئەم ئاستە بریتین لە:

-قوتابی ڕەخنە لە قەسیدەیەکی دیاریکراو بگرێ.

-قوتابی باسی ڕۆڵی زانایانی ئیسلام لە پەرەسەندنی شارستانیەتی خۆرئاوا هەلبسەنگێنێ.

-قوتابی سیستەمێکی گونجاو هەلبژێرێ بۆ چارەسەرکردنی کیشەی هاتوچۆ.

⋆ جیاوازی نێوان فێربوون و فێرکردن :

1- پرۆسەی فێرکردن ڕێکخراو ئامانجدارە، مەرج نیە پرۆسەی فێربوون وابێت.

2- پرۆسەی فێرکردن لە زەمەنێکی دیاریکراودایە ، کەچی فێربوون لە سەردەمی منداڵیەوە دەست پێدەکات و دەکرێ تا مردن بەردەوام بێت؟

3- پرۆسەی فێرکردن لە چەند دەزگایەکەوە بە ئەنجام دەگات بۆ ئەو مەبەستە ئامادەکراوە، کەچی پرۆسەی فێربوون لە شەقام و ماڵ و قوتابخانە و هەر شوێنێکی دی وەدی دێت.

4- پرۆسەی فێرکردن لە چەند دەزگایەکدا بە ئەنجام دەگات کە بە تایبەت بۆ ئەو مەبەستە ئامادەکراوە، بەڵام فێربوون بەبێ بوونی دەزگای تایبەت لە سەر شەقام و ماڵ و قوتابخانە هەر شوێنێکی دی ئەنجام دەدرێ.

5- پرۆسەی فێرکردن ئامانجی هێنانەدی چەند ئامانجێکی دیاریکراو یا چەند ئەنجامێکی خوازراوە، کەچی تاکەکەس لە ڕێگەی پرۆسەی فێربوونی ئەزموونی خوازراو و نەخوازراوەوە فێر دەبێ.

6- پرۆسەی فێرکردن دەبێ لایەنی ڕەسمی سەرپەرشتی بکات ، بەڵام فێربوون پشت بە تاکەکەس خۆی دەبەستێت.

7- ڕەنگە فێرکردن نەبێتە هۆی هێنانە ئارای هیچ گۆرانێکی خوازراو لە ڕەفتاری تاکەکەس بەهۆی خراپی ڕێوشوێنی جێبەجێکردنی یا بەهۆی نەبوونی پالنەرو گرینگیدان لە لایەن تاکەکەسەوە، کەچی گۆڕان لە ڕەفتاری تاکەکەس بەهۆی پرۆسەی فێربوونەوە دەردەکەوێ، چونکە تاکەکەس پاڵنەری هەیە بۆ فێربوون.

تیۆرەکانی فێربوون:

یەکەم : تیۆری مەرجداری کلاسیکی (وەڵامدانەوەی مەرجی ، مەرجی پاڤلۆڤی، فێربوونی کاردانەوەی)

ئیڤان پاڤلۆڤ 1849-1936 پزیشکی رووسی لە کاتی ئەنجامدانی چەند تاقیکردنەوەیەك لەسەر چالاکی کۆئەندامی ڕژێنەکان بە مەبەستی دیاریکردنی پەیوەندی ئەو ڕژێنانە بە پرۆسەکانی هەرس لای ئاژەڵ. تێبینی کرد ئاژەلەکانی تاقیگە سەگ بوون هەر کە گوێیان لە دەنگی هاتن و چوونی پاسەوانەکان دەبوو کە بە لای تاقیگەکەدا دەڕۆیشتن، سەگەکان کاردانەوەیان دەبوو وەك وەستان و ئامادەباشی بۆ خواردن و لیك بە دەمدا هاتنەخوار. ئەم هەلسوکەوتەی سەگەکان وای لیکرد هۆکارەکەی بدۆزێتەوە بە ئەنجامدانی توێژینەوەیەك لە بارەی کۆئەندامی دەمارو پرۆسەی فێربوونەوە، پاڤلۆڤ گریمانی ئەوەی کرد کە ئاژەلەکانی تاقیگە فێربوون ئەو ڕەفتارەی لە هەمبەر خواردن دەینوێنن، هەمان ڕەفتاریش لە هەمبەر پاسەوانەکانی بنوێنن، ئەوەش بەهۆی لکاندنی ئەو پاسەوانانە بە پێشکەشکردنی خواردنەوە کە چەند جارێك خواردنی پێدابوون.

زانایانی دەروونناسی ئەمریکی گرینگیان بە ئەنجامی لێکۆلینەوەکەی پاڤلۆڤدا ، هەروەها دەکرێ ئەو تیۆرە هەندێ لایەنی ڕەفتاری مرۆیی شیبکاتەوە، ئەوەی پەیوەستە بە لایەنە هەڵچوونییەکانی وەکو ترس و ڕق و شەرم لە شتەکان.

★ تاقیکردنەوەکانی پاڤلۆڤ لەسەر مەرجداری :

لەسەرەتا لە تاقیکردنەوەکەی دەنگی زەنگی بەکارهێنا، سەرنجیدا سەگەکە هیچ کاردانەوەیەکی نەبوو بەرامبەر ئەو وروژێنە، ئەمە هەنگاوی یەکەمی تاقیکردنەوەکە بوو. لە هەنگاوی دووەمدا زەنگی لێدا وەك وروژێنێکی بێلایەن، کە

هیچ کاریگەریەکی لە سەر ڕەفتاری سەگەکە نەبوو، دواتر بە دوای زەنگەکەدا خواردنی پێدا و ئەوەش وروژێنێکی ئاسایی بوو، ئەم خواردنە کاردانەوەیەکی ڕەفتاری لەلای سەگەکە دروست کرد لەڕێگەی ڕژاندنی لیك بۆ خواردنەکە (کە وروژێنێکی سروشتیە)، ئەمە کاردانەوەیەکی سروشتی زگماکیە. چەند جارێك زەنگی لێدەدا دواتر خواردنی پێدەدا، لە دواجار ئەمە بوە هۆی ئەوەی هەرکە سەگەکە گوێی لە دەنگی زەنگەکە دەبوو کاردانەوەی دەبوو، چونکە لە ئەنجامی دووبارەبوونەوە (گۆشتەکە و زەنگەکە) وابەستەی یەکتربوون. واتە سەگەکە فێربووبوو هەمان ئەو کاردانەوەی بۆ وروژێنە سروشتیەکەی هەبوو بۆ زەنگەکەشی پیشانی دەدا کە وروژێنێکی بێلایەن بوو. لێرەوە دەنگی زەنگەکە بوە وروژێنێکی مەرجدارو کاردانەوەی ڕژاندنی لیکیش ناونرا بە کاردانەوەی مەرجدار. واتە وروژێنی بێلایەن دەنگی زەنگە خەسلەتی وروژێنە سروشتیەکەی(خواردنەکە)ی وەرگرت.

قۆناغی یەکەمی تاقیکردنەوەك:

زەنگەکە(وروژێنی بێ لایەن) بێ کاردانەوە(نەڕژاندنی لیك)

قۆناغی دووەمی تاقیکردنەوەك:

زەنگەکە(وروژاندنی بێ لایەن) + خواردن(وروژێنی سروشتی) = ڕژاندنی لیك

دووپاتکردنەوەی ئەو لێکدانە بۆ چەند جارێك:

زەنگەکە(وروژاندنی بێ لایەن) + خواردن(وروژێنی سروشتی)= ڕژاندنی لیك

زەنگەکە(وروژاندنی بێ لایەن) + خواردن(وروژێنی سروشتی)= ڕژاندنی لیك

قۆناغی سێیەم:

(وروژێنی مەرجدار)□□□□□□□□ ڕژاندنی لیك (کاردانەوەی مەرجدار)

★ **ڕێساکانی فێربوون لە تاقیکردنەوەکەی بافلۆف:**

١ **-دووبارەکردنەوە** : بۆ ئەوەی وروژێنەرە بێلایەنەکە (زەنگەکە) سیفەتی مەرجایەتی وەربگرێت ، بۆ دەرخستنی وەڵامدانەوەی مەرجی (لیك ڕژاندن) پێویستە دووبارە بکرێتەوە(زەنگ لێدانەکە دووبارە بکرێتەوە).لێرەدا فێربوون بۆ هێزی وروژێنەری مەرجی دەگەڕێتەوە.

٢-**گشتاندن** : دوای ئەوەی زەنگەکە توانای بەدەستهێنانی وەڵامدانەوە (فێربوون) دەبێت ، چی ڕوودەدات ئەگەر هاتوو لە زەنگەکەوە ئاوازی جیاواز بەکاربهێنرێت، لە تاقیکردنەکەوە دەرکەوت هەرچەندە ئاوازەکە جیاوازیش بێت (بگۆڕدرێت) وەڵامدانەوە هەردەبێت.

٣-**جیاکردنەوە:** ئەگەرهاتوو لەگەڵ پێشکەشکردنی خواردنەکە وەڵامدانەوەکەمان بە ئاوازێکی تایبەت(دیاریکراوەوە) بەستەوە، واتە تەنها بەیەك جۆری دیاریکراوە خواردن بدرێتەسەگەکە وبە ئاوازی تر خواردنی نەدرێتێ ئەو ا وەڵامدانەوەکەی(لیك ڕژانەکەی) تەنها بۆ ئاوازە تایبەتیەکە دەبێت و لەوانی تر جیای دەکاتەوە.

٤-**کوژانەوە (دامرکاندنەوە):** چی ڕوودەدات ئەگەر هاتوو بەبێ پێشکەشکردنی خواردن لێدانی زەنگەکە بۆماوەیەکی درێژ بەردەوام بێت؟ ئایا زەنگەکە توانای وروژاندنی لیك هاتنەکە دەکات؟ لەم تاقیکردنەودا پێشکەش کردنی خواردن کاردەکات بۆ پاڵپشتی کردنی وەڵامدانەوەی مەرجی ،وەپچڕانی خۆراك دەبێتە هۆی لاوازبوونی وەڵامدانەوە پاشان کوژانەوەو دامرکانەوەی وەڵامدانەوە.

٥-**دووبارە گەڕانەوە:** دوای تێپەڕبوونی ڕوودانی کرداری کوژانەوە بۆماوەیەکی دیاریکراو چی ڕوودەدات ئەگەر جارێکی تر زەنگەکە لێبدرێتەوە بەبێ ئەوەی خۆراکی پێشکەش بکرێت؟ زەنگەکە توانای وروژاندنی وەڵامدانەوەی لیك هاتنەکەی بۆ ماوەیەکی دیاریکراو هەردەمێنێت (وەڵامدانەوە دوای کوژانەوە دەگەڕێتەوە بەبێ ئەوەی بە خواردنەکەشەوە ببەسترێتەوە)

★ پراکتیزە پەروەردەییەکانی تیۆری بافلۆف:

یەکەم : بەکارهێنانی کرداری بەیەکەوەبەستن لەفێرکردنی هەندێك وشەو زاراوە لەمنداڵدا هەروەکو بەیەکەوەبەستی شیوەیەکی ئاشنا بەو وشانەی کە گوزارشتی لێوە دەکەن، (شێوەی شتەکە-وێنەکە) دەبێتە وروژێنەری سروشتی، وەئەو وشانەی ئاماژە بە شێوەی شتەکە دەکەن دەبێتە وروژێنەری مەرجی.

دووەم : بەکارهێنانی کرداری بەیکەوە بەستن لەفێربوونی وشە بەدروستی ولەگەڵ شێوازی نووسینی وشەکە. هەروەها فێربوونی ناوی هەندێك کەس بەستەوەیان بەهەندێك لەشوێنەکان، یاخود فێربوونی هەندێك لە ڕاستیە زانستیەکان و فێربوونی هەندێك لە ڕێساو بنەماکان بە پشت بەستن بە بنەمای بەیەکەوەبەستن وهاندان.

سێیەم : بەکارهێنانی بنەمای جیاکردنەوەو گشتاندن لە شیکردنەوەی زۆرێك لەڕواڵەتەکانی فێربووندا: لەهەر پرۆگرامێکی خوێندندا جیاکردنەوەو گشتاندن بەشێوازێکی گرنگی فێربوونی ڕاستیەکان وزانیارییەکان وچەمکەکان و بنەماکان دادەنرێت. بەیەکەوە بەستن ڕۆڵی هەیە لە وەرگرتنی نەریت(خوو)لەلای مرۆڤ وئاژەڵ. ڕاهاتن(خووگرتن)بریتییە لە ئامادەیی تاك، چونکە وەڵامی ئەو نیشانە وهێمایانە دەداتەوە کەلە شوێنی یان

لەجیاتی شتومەك وروژێنەرە ڕەسەنەکە بەکاردەهێنرێن. کاتێك لەپەرتووکی خوێندنەوەی منداڵدا وێنەی ورچێك دەکێششرێت ولەژێر وێنەکە دەنووسرێت(وورچ) بەیەکە وەبەستنێکی کاتی(زەمەنی) لەنێوان وێنەکەو قسەکردن لەسەروێنەکە(خوێندنەوەی ناوی ناو وێنەکە) ڕوودەدات، هەر بەبیستنی وشەی ورچ واتای ورچ لە هزری ئەو منداڵە دەوروژێت.

دووەم : تیۆری هەوڵدان و هەڵەکردن:

ئیدوارد سۆرەندیك 1874– 1949 هەر بە (پەیوەندیگەرایی سۆرەندیك) دەناسرێ، سۆرەندیك پێیوایە پەیوەندی نێوان وروژێنەکان و کاردانەوەکان زادەی بنەمای هەوڵدان و هەڵەکردنن. کاتێك تاکەکەس ڕووبەڕووی بارودۆخێکی وروژێنەری دیاریکراو دەبێتەوە، ئەوە دەبێ کاردانەوەی بۆ هەبێ، کاردانەوە گونجاوەکان هەلدەبژێرێ وە نەگونجاوەکان وەلاوە دەنێت.

بەو مانایە فێربوون لای سۆرەندیك پشت بە بنەمای گەیشتن بە کاردانەوەیەکی دروستی گونجاوی دۆخێکی وروژێنەر دەبەستێ، ئەوەش لە میانی ئەو هەولانەی کە تاکەکەس داویەتی، بۆیە دەبێتە هۆی پتەو کردنی پەیوەندی نێوان ئەو دۆخە وروژێنە و کاردانەوەکەی.

★ تاقیکردنەوەکەی سۆرندایك :

لە ناوبانگترین تاقیکردنەوەکەی لەم بارەیەوە پشیلەیەکی برسی خستە سندوقێکەوە کە دەکرا لە ڕێگەی فشار خستنە سەر بەرزکەرەوەکە سندوقەکە بکرێتەوە، لە دەرەوەی سندوقەکەش پارچە ماسیەکی دانا، بەشێوەیەك سندوقەکە دەبووە بارودۆخێکی وروژێنەر کە دەبوایە پشیلەکە مامەلەی لەگەل بکات تا لێی ڕزگاربووایە و ماسیەکەی بخواردایە. پشیلەکە چەند هەولێکی هەڕەمەکی وەك بازدان و میاواندن و هەڵگژان و و چڕنوکی لەناو سندوقەکە ئەنجامدا وەکو هەولێك بۆ ڕزگاربوون لەو دۆخە. یەکێك لە هەوڵە هەڕەمەکیەکانی بریتیبوو لە فشارکردنە سەر بەرزکەرەوەکە، ئەمە بووە هۆی کردنەوەی سندوقەکەو دەرچوون و خواردنی ماسیەکە.

دووبارە پشیلەکەی خستە سندوقەکەوە بینی پشیلەکە دوبارە هەولی هەڕەمەکیانە دەدات، بەڵام ئەم جارە کاتی کەمتری دەوێت بۆ کردنەوەی سندوقەکە. لەگەل دووبارەکردنەوەی ئەم تاقیکردنەوە سۆرەندیك بۆی دەرکەوت وردە وردە پشیلەکە کاتی کەمتری دەوێت بۆ کردنەوەی سندوقەکە، تا وای لێهات کە پشیلەکەی دەخستە سندوقەکەوە یەکسەر فشاری دەخستە سەر بەرزکەرەوەکە.

لەو ڕێگەیەوە پشیلەکە فێری کاردانەوەیەکی دروستی ئەو دۆخە وروژێن بوو، ئەوەش لە میانی ئەو هەولآنەی کە ئەنجامی دان، واتە دەست بەرداری کاردانەوە نادروستەکان بوو و تەنها کاردانەوە دروستەکەی هێشتەوە.

★ ئەنجامی تاقیکردنەوەکەی سۆرندایك :

١-بوونەوەر ئەگەر هاتوو ئامانجێکی پێشوەختەی لەبەردەم بێت ئارەزووی دووبارەکردنەوەی ڕەفتار دەکات.

٢-کاتی هەوڵدانەکان بەرە بەرە (پلە بە پلە) بەرەو کەم بوونەوە دەچن.

٣-جووڵە سەرپێییە شکست خواردووەکان بەرە بەرە نامێنن

٤-ئاژەڵ توانای پرۆسە عەقڵیە باڵاکانی وەکو تێگەیشتن و پەی بۆبردنی نییە.

★ یاساکانی فێربوون لای سۆرندایك (یاسا بنچینەییەکان) :

یەکەم : یاسای دووبارەکردنەوە(ڕاهێنان)

واتە ڕاهێنان دەبێتە هۆی بەیەکەوە بەستنەوەی نێوان وروژێنەرو وەڵامدانەوە، نەبوونی ڕاهێنان دەبێتە هۆی لاوازی ئەم بەیەکەوە بەستنەوەیە و لەبیرچوونەوەی، سۆرندایك جیاوازی لەنێوان ئەم دوو ڕواڵەتەی ئەم یاسایەدا دەردەخات:

١- بەکار هێنان(پراکتیزەکردن) ئەم بەیەکەوە بەستنە بەهێز دەکات.

٢-پشت گوێ خستنی ڕاهێنان بەیەکەوەبەستنەکە لاواز دەکات.

دووەم : یاسای کاریگەری :

واتە بوونەوەر هەست بە ئارەزووکردن دەکات لە دووبارەکردنەوەی ئەو ڕەفتارانەی کە ئەنجامی خۆش وڕازیکەریان تێدایە (پاداشت وهاندان)بەڵام ئەو ڕەفتارانەی کەئەنجامی بێزاری و ناڕەحەتی وناڕازی بوونیان هەیە، بوونەوەر هەوڵدەدات خۆیانی لێ لابدات و خۆی ڕزگار بکات (سزا).

سێیەم : یاسای ئامادەباشی :

ئەم یاسایە بەبنچینەی فسیۆلۆژی یاسای کاریگەری دادەنرێت، بەشێوەیەك کە شیکردنەوە بۆ واتای ڕازیبوون و ناڕەحەتی دەکات، واتە لەکاتی هەبوونی ئامادەباشیدا بەهێزبوونی پەیوەندی نێوان وروژێنەرو وەڵامدانەوە ئاسان و

بەچێژ دەبێت، وەلەکاتی نەبوونی ئامادەباشیدا قورس وئازار بەخش دەبێت، ئەم کردارە بەشێوەیەکی گشتی لەسەر بارو دۆخی کۆئەندامی دەمار دەوەستێت.

- **سۆرندایك جەخت دەكاتە سەر سێ (ئەگەر)کەپەیوەستن بە یاسای ئامادەباشیەوە :**

١-ئەگەر کۆئەندامی دەمار ئامادەباشی بۆکارکردن هەبێت بوونەوەرە زیندووەکە هەست یە خۆشی دەکات.

٢-ئەگەر کۆئەندامی دەمار ئامادەباشی بۆکارکردن هەبێت و بەکاری نەهێنێت بوونەوەرەزیندووەکە ئاسوودە نابێت.

٣-ئەگەر کۆئەندامی دەمار ئامادەباشی بۆکارکردن نەبێت بوونەوەرەزیندووەکە ئاسوودە نابێت.

★ **رێکخستنی سۆرندایك بۆ یاساکانی فێربوون :**

- ڕاهێنان پەیوەندی نێوان وروژێنەرو وەڵامدانەوە بەهێز ناکات ئەگەر هاتوو جۆرێك لە جۆرەکانی پاداشتی لەگەڵدا نەبێت. واتە دووبارەکردنەوەی ڕاهێنانەکە سوودی نابێت.
- پاداشت کاریگەری لە سزادان زیاترە، لەیاسای کاریگەریدا سزا لادەدرێت، بەشێوەیەکە سزادان مرۆڤ لە دووبارەکردنەوەی هەڵە قەدەغە ناکات.

یاساکانی فێربوون لای سۆرندایك (یاسا لاوەکیەکان)

1-یاسای وەڵامدانەوەی جۆراو جۆر:مەبەست لە توانای خوێندکارە لە بەکارهێنانی کاردانەوەی هەمەجۆر بۆ ڕووبەڕووبوونەوەی دۆخێکی ووروژێنەر و بە دەستهێنانی رەزامەندی و ئاسوودەیی.

2-یاسای دیدگا: ئەمە ئاماژەیە بە کاریگەری ڕەفتار بە جۆری ئەو دیدەی کە تاك لە هەمبەر دۆخێکی ووروژێنەر دەری دەبرێ، دیدێکی پۆزەتیڤی تاکەکەس لە هەمبەر ووروژێنێکی دیاریکراو وادەکا لە بەرامبەر ئەو ووروژێنەدا ڕەفتار بە ئاسانی دەربکەوێ.

3-یاسای وەڵامدانەوەی هاوشێوە: ئەمەش ئاماژەیە بە توانای فێرخواز لە گشتاندنی پەیوەندییەکان بەسەر بارودۆخە ووروژێنە تازەکانی هاوشێوەی ئەو بارودۆخەی کە تیایدا پەیوەندییەکان دروست بوون.

4-یاسای ئینتیما: مەبەست لێی ئەوەیە کە لە نێو توخمەکانی هەمان بارودۆخ یا گروپ یا دۆخی ووروژێندا بە ئاسانی پەیوەندی دروست دەبێ.

★ **پراکتیزە پەروەردەییەکانی تیۆری سۆرندایك :**

1- دەتوانرێ لەڕێگەی هەوڵدان و هەڵەکردنەوە چالاکی خودی ئەنجام بدرێت .

2- پێویستە ژینگەی گونجاو وەسەرنج ڕاکێش بۆ فێرخواز دابین بکرێت

3- پێویستە چالاکی دەرەکی ئەنجام بدرێت .

4- ئازادی و سەربەستی جووڵەی پێویست بە فێرخواز بدرێت .

5- پاڵنەر پێویستە بۆ فێرخواز و گرینگی تایبەتی هەیە لەپرۆسەکە.

6- پاداشت پێویستە بۆ هاندان و سەرکەوتنی فێرخواز .

7-سزا مەرج نییە وەڵامدانەوە لاواز بکا، وەناتوانێ وەڵامدانەوە بەهێز بکا

8- پێویستە وانەکان لە ئاسانەوە بۆ زەحمەت وە لە بەشەوە بۆ کۆ بێت.

سێیەم : تیۆری گەشەی مەعریفی:

(جان بیاجە) زانایەکی سویسرییە لە سەرەتادا گرینگی بە پرۆسەی بونەوەرانی زیندوو دەدا، لە پسپۆری زیندەوەرزانی کاری دەکرد. پاشان گرینگی بە لێکۆڵینەوەی تیۆری مەعریفی و زانستەکانی تری وەکو فیزیا و زیندەوەرزانی دا، ئەمە وای لێکرد گرینگی بە لێکۆڵینەوەی پرۆسەی بیرکردنەوەو زیرەکی تاکەکەس بدات. بیاجە هەولیدا ئەو ڕێگەو شێوازە مەعریفیانە شیبکاتەوە کە لە ڕێگەیانەوە تاکەکەس پەی بە جیهانی دەوروبەری ببات، چونکە بڕوای وابوو کە سروشتی ئەو پرۆسە مەعریفیانەی کە تاکەکان بۆ تاوتوێکردن و بیرکردنەوە لە شتەکان بەکاری دەهێنن لە تەمەنێکەوە بۆ تەمەنێکی دیکە جیاوازە، هەروەها بیاجە پێی وایە لە میانی پرۆسەی گەشەکردنەوە بونیادی مەعریفی زیاترو ئاڵۆزتر دەبێ، بەشێوەیەك بەرهەمی ئەزموونە مەعریفیەکان زیاتر دەبن و کەرەستەکانی بیرکردنەوەی تاکەکان هەمەجۆرتر دەبن.

★ فاکتەرەکانی گەشەی مەعریفی:

بیاجە پێی وایە پرۆسەی گەشەکردن بە شێوەیەکی لەناکاو ڕوونادات، بەڵکو هەنگاو بە هەنگاو بە چەند قۆناغێکی زەمەنی پێکەوە بەستراوی زنجیرەییدا تێپەڕ دەبێ و توانا و پرۆسە مەعریفیەکانیان پەرە دەستێنێ وەك پەیبردن و بیرکردنەوە و خەیاڵکردن و وێناکردن. هەروەها پێی وایە چوار فاکتەر هەن کاردەکەنە سەر ئەم پرۆسە:

1- پێگەیشتن:

بریتیە لەو کۆمەڵە گۆڕانکارییەی کە بەسەر لایەنە جەستەیی و هەستەوەری و دەمارییەکانی تاکەکەسدا دێ و بە پلانرێژیەکی بۆماوەیی، فاکتەرە ژینگەییەکان هیچ کاریگەرییەکیەکان بەسەریەوە نییە. کەواتە پێگەیشتن ئاماژەیە بە گەشەی تەواوەتی بەش و ئەندامە جیاوازەکانی مرۆڤ. وەك پێگەیشتنی هەستی بینین وا دەکات تاك بتوانێ سەرنج بخاتە سەر ئەرکە پەروەردەییەکانی وەك نوسین و خوێندنەوە یاخود پێگەیشتنی ماسولکە وردەکان وا لە مندال دەکا بکەوێتە سەر پێ و بڕوات ، ئەمەش دەبێتە یارمەتیدەر بۆ ئەوەی کارلێك لەگەڵ وورژێنە

هەمەجۆرەکاندا بکات، وە دەبێتە یارمەتی دەر بۆ گەشەی مەعریفی ئەو کەسە. شارەزایی :بیاجیە پێی وایە ئەو منداڵانەی زیاترشارەزایی وەردەگرن لە گواستەوە لە لەنێوان قۆناغەکادا پێش ئەو مندالانە دەکەون کە شارەزایی کەمتر وەردەگرن.

2- کارلێك لەگەڵ ژینگەی ماددیدا:

بریتییە لە کارلێکی تاکەکان لەگەڵ سەرجەم شتە بەرهەستەکان، لە ڕێگەی کارلێك لەگەڵ ژینگەدا تاکەکان زانیاری پەیوەست بە شتەکان و بابەتە ماددیەکان پەیدا دەکات، وەك فێربوونی ناو و تایبەتمەندی و چۆنیەتی بەکارهێنان و سود و زیانەکانی ئەو شتانە. هەروەها ڕۆڵی دەبێ لە پێشکەوتنی ئەزموونەکان و کەرستە مەعریفیەکانیان و شێوازی بیرکردنەوەیان لە شتانە.

3- کارلێك لەگەڵ ژینگەی کۆمەڵایەتییدا:

(بیاجە) ژینگەی کۆمەڵایەتی بە فاکتەرێکی سەرەکی پرۆسەی گەشەی مەعریفی تاکەکان دادەنێت. ئەو ژینگەیە سیستەمی فیکری و بیروباوەڕی و ئەو دەزگا هەمەجۆرانەی مرۆڤ دەنوێنێ کە تاکەکەس کارلێکیان لەگەڵدا دەکات. لە ڕێگەی پرۆسەی پێگەیاندنی کۆمەڵایەتیەوە، تاکەکەس ئەزموون و نەریت و شێوازی هەمەجۆری بیرکردنەوە وەردەگرێت. کارلێکی کۆمەڵایەتی : گۆڕینەوەی شارەزاییەکان لە نێو منداڵاندا بەهۆی یاری کردن وچالاکیە کۆمەڵکاریەکانەوە دەبێتە هۆی گەشەی عەقڵی.

4- هاوسەنگی:

هاوسەنگی مەیلێکی زگماکەو لەگەڵ مرۆڤدا لە دایك دەبێ، بەشێوەیەك دەتوانێت گۆڕانکاری لە بونیادی مەعریفی مرۆڤدا بەدی بهێنێت. لە ڕێگەی ئەم پرۆسەیەوە تاکەکان هەول دەدەن جۆرێك لە هاوسەنگی نێوان ئەزموونە مەعریفیەکانیان و ئەو ئەزموونە تازانەی ڕووبەڕووی دەبنەوە بهێننە کایەوە، ئەمە دەبێتە هۆی ڕوودانی گۆڕانکاری مەعریفی لای تاکەکەس. چونکە بیاجە پێی وایە گەشەی ئەقلی لە ڕێگەی زنجیرەیەك باری هاوسەنگی و ناهەوسەنگی ئەقلییەوە ڕوودەدات کاتێك تاکەکان ڕووبەڕووی دۆخ و ئەزموونی تازە دەبنەوە، ئەوە دەکەونە نێو هەستی نائارامی و پشێوییەوە، ئەمەش وایان لێدەکات بۆ گەیشتن بە بارێکی هاوسەنگی لە بەرامبەر ،4-هاوسەنگی: بیاجیە پێی وایە مرۆڤ هەردەم بەدوای هاوسەنگیدا دەگەڕێت، وە هاوسەنگی تێك دەچێت کاتێك شارەزاییە کۆنەکان لە گەڵ شارەزایی نوێکان لەگەڵ یەکتر ناکۆك دەبن .

⋆ قۆناغەکانی گەشەی مەعریفی:

(بیاجە) بڕوای وایە گەشەی مەعریفی تاکەکەس بە گوێرەی چوار قۆناغی زنجیرەیی و پێکەوە بەستراو دەبێت، هەر قۆناغێك بە کۆمەڵێك خەسلەتی مەعریفی تایبەت جیادەکرێتەوە، جۆری ئەو ئەزموونە دەگرێتەوە کە تاکەکەس لەو قۆناغە بە دەستی دەهێنێت.

بیاجە بڕوای وایە ئەو قۆناغە بۆ هەموو مرۆڤایەتی گشتین، واتە مرۆڤ لە گەشەی مەعریفی خۆیاندا بە هەمان زنجیرەدا دەڕۆن هەروەك جەخت دەکاتە سەر ئەوەی مەرج نییە هەموو کەسێك بەو قناغەدا تێپەڕن.

1- قۆناغی هەست- جولەیی:

قۆناغەکانی گەشەی مەعریفی لەلای بیاجیە:

أ-قۆناغی هەستی- جوڵەیی :

ئەم قۆناغە لە لەدایك بوونەوە تا دوو ساڵان بەردەوام دەبێت کەبەمانە جیا دەکرێتەوە:

- **منداڵ توانای بەجێهێنانی دوو پرۆسە (کردەوە) ی هەیە ئەوانیش بریتیین لە جووڵەو هەستکردن .**
- **بۆ هەموو جووڵەیەکی نەخشەیەکی هزری(عەقڵی) دادەنێت، بەڵام نەخشەکان(پلانەکانی) بەیەکەوە بەستراو نین.**
- **پلە بەپلە دەرك دەکات بە پەیوەندی نێوان کردەوەکانی و ئەنجام و کاریگەری ئەو کردەوانەی بەسەر ژینگەدا.**
- **ڕووداوە کاریگەرەکان بۆ ماوەیەکی دوورو درێژ لە هزریدا دەمێننەوە.**
- **پرۆسەی وەرگرتنی زمان دەست پێدەکات.**

ب-قۆناغی پێش ڕێکاری(پێش چالاکییەکان لەدووساڵی تاوەکو حەوت ساڵی) کەئەم قۆناغە بەمانەی خوارەوە جیادەکرێتەوە:

- **منداڵ نەخشە(پلانە)لێك دابڕاوەکان لەهزریدا بەیەکەوە دەبەستێتەوە.**
- **لە ڕێگای خەیاڵ کردن ودەربڕینی وشەوە توانای نواندن و خستنەڕووی بابەتەکانی هەیە.**
- **بەکارهێنانی زمان و دەستپێکردنی بەکارهێنانی هێما.**

- جەخت كردنە سەرخود(تێڕامان لەخۆی) لای منداڵ بەدەر دەكەوێ .
- بابەتەكان بەیەك ڕەهەند پۆلێن دەكات.
- ناتوانێ لێكدانەوەوەی خەڵكانی تر بەرامبەر بەخۆی بخوێنێتەوە .
- لە كۆتایی ئەم قۆنەغەدا ژماردن بەكار دەهێنێت وتوانای لەبەركردن(دەرخ) كردن گەشە دەكات.
- ناتوانێت دەرك بە دۆخەكانی گۆڕان بكات .(نازانێ شتەكان چۆن چۆنی دەگۆڕێن).
- توانای بیری پێچەوانەی نییە.

ج-قۆناغی پرۆسە هەستییەكان(ڕێكارییە مادییەكان: لە حەوتساڵی تاوەكو یانزەساڵی) كەئەم قۆناغە بەمانەی خوارەوە جیادەكرێتەوە:

- بەرە بەرە لە تێڕامان لەخود دەردەچێت.
- چەمكەكانی كێش و ژماردن وەردەگرێت.
- یارییە بەكۆمەڵەكان(جماعی) شوێنی یارییە تاكە كەسیەكانی دەگرێتەوە.
- دەتوانێت هەڵسێت بە ئەنجامدانی پرۆسە عەقڵیەكانی هەڵێنجان ودەرئەنجام كەپەیوەستن بە شارەزاییە هەستیەكانیەوە.
- دەتوانێت پۆلێنی جۆراو جۆر بكات.
- توانی تێگەیشتنی پەیوەندیەكان(أ درێژترە لە ب).
- توانای بیری پێچەوانەی دەبێت.

د-قۆناغی ڕێكارییە وێنەییەكان:(ڕێكاری شێوەیی : هەرزەكاریی) كەئەم قۆناغە بەمانەی خوارەوە جیادەكرێتەوە:

- گەشەكردنی هزری ڕووت لە چارەسەركردنی كێشەكاندا(واتە دەرك پێكردنی شتەكان بەهزرو بیركردنەوە نەوەكو لەڕێگای هەستەكانەوە)
- خەیاڵ كردن وبەكارهێنانی پێشنیار و ئاماژەو تێگەیشتنی نووسراوەكان و وتەو پەندەكان.

- لەسەر بنەمای دانانی ئەگەر گریمانە شیکردنەوە بۆ شتەکان(بابەتەکان)دەکات.
- زۆر بە لۆژیکانە بەدواداچوون بۆ ئەگەرەکانی دەکات.
- گرنگی بەکاروباری ئەگەرەکان و دوارۆژو کێشە ئایدۆلۆژیەکان دەدات.
- تێگەیشتن لەشتەکان بەشێوەیەی(لەگشتەوە بۆ بەشەکان) یاخود(لەبەشەکانەوە بۆگشت) یاخود تێگەیشتن لەرێگەی(شێوە وێنەیی).

★ **ئەرکی زانیارییەکان (وەزیفەکانی مەعریفە) : Cognitive Functions**

بیاجیە وای دەبینێ کە بنیاتی زانیارییەکان بریتیین لە سێ پرۆسەی زنجیرەیی بەدوایەکدا کە بەرپرسن لە پێکهێنانی زانیارییەکان(مەعریفەکان)

یەکەم : نواندن Assimilation : بریتییە لە پرۆسەی رێکخستنی شارەزایی و زانیارییە نوێیەکان و گونجاندنی لەگەڵ ئەو زانیاریانەی کە پێشتر وەری گرتوون.

دووەم :جێگیرکردنی شوێن : Accommodation

بریتییە لە گۆرین و گەرانەوە بۆ بنیاتی هزری (زهنی) لە ژێر رۆشنایی شارەزایی نوێدا، ئەمەیش بە رێکخستنی بونیەی مەعریفی تاکەکە دەبێت تاوەکو لەگەڵ شارەزاییە نوێیەکەیدا بگونجێت، یاخود رێکخستنی ئەو وەلأمدانەوەیەی کە لە پرۆسەی نواندن دەردەچێت، وە گێرانەوەی هاوسەنگی لەم قۆناغەدا دەردەچێت ، هەر لەبەر ئەوە هەریەك لە پرۆسەکانی نواندن و جێگیرکردنی شوێن ئامانجیان گونجاندنە، هەردوو پرۆسەکە رۆڵی feed back دەبینن.

سێیەم : رێکخستن : Organization

بریتییە لە دووبارە پێکهێنانەوەی تێکرای بنیاتی زانیارییەکان لەگەڵ فێربوونە نوێیەکەدا یاخود بەستنەوەی بە بنیاتە عەقڵیەکەی فێرخواز, ئەمەیش تاکەکە دەخاتە مل ملانێ لە رێکخستنی پرۆسە عەقڵیەکانی و رێکخستنی لە سیستەمە گشتیەکەیدا.

★ **پراکتیزە پەروەردەییەکانی تیۆری بیاجیە :**

1- پێشکەوتنی ڕێگا وانە وتنەوەی نوێ بە پشت بەستن بە تیۆرەکەی بیاجیە وەکو (خولانەوەی فێربوون) وە نموونەی فێرکاری وەکو (نموونەی فێربوونی بنیاتی-درووستکەر)

2- پێویستی گرینگیدان بە بە قۆناغەکانی گەشەی عەقڵی کە فێرخواز پێیدا تێپەر دەبێت و لەژێر رۆشنایی ئەو قۆناغانەی گەشەکردندا وانەیان پێ بوترێتەوە.

3- لە پێشوازی کردنی زانیاری نوێدا جەخت لەسەر دۆزینەوە (کەشف کردن) بکرێتەوە .

4- لە قۆناغی رێکاری شێوەیی هانی فێرخواز بدرێت لەسەر راهاتن بە بیرکردنەوە لە میانەی بەراوردکردن و کورتکردنەوە و شیکردنەوە و هەڵێنجان و هەڵسەنگاندن و دۆزینەوەی پەیوەندییەکان .

5- گرنگی زانیاریی پێشووتری فێرخواز بەمەرجی بنچینەیی دروستکردنی زانیاریی نوێ دادەنرێت .

6- بیاجیە بە پێویستی دەزانێت کە ئامانجی فێرکردن گرنگی بە گەشەپێدانی عەقڵی ڕەخنەگرانە بدات.

گەشەکردنی مرۆیی

گرینگی دان بە بابەتی گەشەکردن سەرنجی زۆرێك لە پسپۆڕانی لێکۆڵینەوە دەروونیەکانی بەلای خۆیدا ڕاکێشاوە، چونکە ئەم بابەتە ڕۆلێکی کارای لە ڕێکخستن و ئاراستەکردنێکی تێروتەسەل و گشتگیری لە پرۆسە پەروەردەییەکاندا هەیە گەشەکردن ئاماژەیە بە پرۆسەیەکی ڕێکوپێك و تەواو کە ئامانجی بەرەو پێشبردنی توانای تاکەکانە لە کۆنترۆلکردنی ژینگەو خۆگونجاندن لە گەلیدا.توێژەران کۆکن لەسەر ئەوەی پڕۆسەی گەشەکردن پرۆسەیەکی هەڕەمەکی و لە ناکاو نییە، بەڵکو پرۆسەیەکی هەنگاو بە هەنگاوی ڕێکوپێکە، گرینگی دان بە لێکۆڵینەوەی گەشەکردن بۆ هێنانەدی ئەم ئامانجانەی خوارەوەیە.

1- تێگەیشتن لە سروشتی تاکەکان و ئەو گۆڕانکاریانەی کە بە درێژایی قۆناغە جیاوازەکانی تەمەنیان بەسەر ڕەفتارەکانیاندا دێت.

2- ئاگاداربوون بە تایبەتمەندی گەشەکردنی تاکەکان لە قۆناغە جیاوازەکاندا، دەبێتە یارمەتیدەر بۆ فەراهەمکردنی خواست و پێداویستیە گونجاوەکانی گەشەکردن لە هەموو قۆناغێکدا.

3- هەڵبژاردنی ئەزموون و توانستی ئەکادیمی و نائەکادیمی بۆ هەموو قۆناغ و ئاستێك، واتە دارشتنی میتۆد و پرۆگرامی فێرکاری و پەروەردەیی گونجاو بۆ تاکەکەس لە هەموو قۆناغەکانی گەشەکردندا.

4-دیاریکردنی ڕێگا و شێوازی پێشکەشکردنی ئەزموونەکان وەکو شێوازی وانەووتنەوە و ڕاهێنانی گونجاو بۆ هەموو قۆناغەکانی گەشەکردن، هەروەها هەلبژاردنی شێوازی چاودێری گونجاو.

5- دەستنیشانکردنی ئەو فاکتەرە بۆماوەیی و ژینگەییانەی کە بەشێوەیەکی پۆزەتیف یا نێگەتیف کاردەکەنە سەر گەشەکردن، ئەوەش بە ئامانجی کۆنترۆلکردنی ئەو ئامانجانە لە پێناو وەدیهێنانی گەشەیەکی تەندروستی تاکەکان.

6- دانانی پرۆگرامێکی ڕێنمایکەرانە وەکو بەرنامەی ڕێنمایی دەروونیی یا پیشەیی بۆ قۆناغەکانی دواتری گەشەکردنی وەك هەرزەکاری و پێگەیشتوویی، بۆ ئەوەی ئەو ڕێنماییانە یارمەتی دەریان بێت بۆ هەڵبژاردنی پسپۆری و پیشەی گونجاو.

٭ چەمکی گەشەکردن :

بریتیە لەو گۆرانکارییە جۆریەتی و چەندیتیەی کە لە سەرەتای لەدایك بوونەوە تا مردن ڕوودەدات. زادەی کارلێکی هەردوو فاکتەری پێگەیشتن و فێربوونە.چەمکی پێگەیشتن: بریتیە لەسەرجەم ئەو گۆڕانکاریانەی کە بەشێوەیەکی هاوسەنگ و بە گوێرەی پلانرێژییەکی بۆماوەیی بایۆلۆژی لە کۆئەندامی جەستەیی و هەستەوەری دەماریدا ڕوودەدات بێ ئەوەی فاکتەرە ژینگەییەکان هیچ کاریگەرییەکیان لەو بارەوە هەبێ.بەلاْم فێربوون ئاماژەیە بە سەرجەم ئەو گۆڕانکاریانەی بەهۆی کارلێککردن لەگەل ژینگەوە بەسەر ڕەفتاری تاکەکەسدا دێ، لایەنی مەعریفی و توانستی جولەیی و کۆمەلاْیەتی و ئەخلاقی دەگرێتەوە.

٭ فاکتەرەکانی سەر پرۆسەی گەشەکردن:

ئەو فاکتەرانەی کاردەکەنە سەر پرۆسەی گەشەکردن ئەم فاکتەرانەی خوارەوەن.

یەکەم- فاکتەرە بۆماوەییەکان

دووەم- فاکتەرە بایۆلۆژیەکان

سێیەم-فاکتەرە ژینگەییەکان

یەکەم- فاکتەرە بۆماوەییەکان:

زۆرێك لە لێکۆلینەوەکان ئاماژە بەوە دەدەن کە هەندێك خەسلەتی تاکەکان لەسەر بنەمایەی بۆماوەیی لە ڕێگەی دایك و باوکیانەوە بۆیان ماوەتەوە وەك ڕەنگی چاو، کەچەلی، دووچاربوون بەهەندێ نەخۆشی، ڕەگەز، بالاْ ...هتد.

دووەم- فاکتەرە بایۆلۆژیەکان:

فاکتەرە بایۆلۆژیەکانی کۆئەندامی ڕژێن و کۆئەندامی دەمار، ڕۆلێکی بەرچاویان لە پرۆسەی گەشەکردندا هەیە، بە تایبەت لە پێگەیشتنی تەواوەتی تاکەکان. چالاْکی کۆئەندامی ڕژێن کە خۆی لە چالاْکیە هەمەجۆرەکانی ڕژێندا

دەنوێنی وەك چلم و چەوری سەر گورچیلە، ڕۆلی دەبێ لە پێگەیشتنی کۆئەندامە جیاوازەکانی جەستە و کامڵبوونی ئەرکەکانی لە ڕێگەی ئەو هۆرمۆنە جیاوازانەی کە ئەو ڕژێنانە دەری دەهاوێژن، کەوایە کەم و کورتی لە هەر یەکێك لەم ڕژێنانە کاریگەری نێگەتیڤی بەسەر پرۆسەی گەشەکردنەوە دەبێت.بەلام کۆئەندامی دەمار کە لە کۆئەندامی سەرەکی دەمارو کۆئەندامی خۆوەکی دەمار پێکدێ، ڕۆلێکی بەرچاو لە پرۆسەی گەشەکردندا دەبینن.سەرەڕای ڕۆلی ئەو کۆئەندامە لە ڕێکخستن و ئاراستەکردنی چالاکی کۆئەندامە جیاوازەکانی جەستە، چونکە ئەم کۆئەندامە لە زۆرێك لە چالاکیە ئەقلییەکاندا ڕۆلی خۆی هەیە، وەك سەرنجدان و پەیبردن و فێربوونی توانستە ئەقلییە ئالۆزەکانی وەك پلاندانان و چارەسەرکردنی کێشەو شتی تر، هەروەها بەشدار دەبێ لە بەرەو پێش چوونی زمان و قسەکردن و ڕێکخستن و کۆنترۆلکردنی هەلچوونەکان و دیاردە ڕەفتاریەکانی تر.

سێیەم- فاکتەرە ژینگەییەکان:

فاکتەرە ژینگەییە هەمەجۆرەکان ڕۆلی خۆیان هەیە لە پرۆسەی کامڵبوونی گەشەکردنی مرۆڤ، ئەوەش لە ڕووی ئەوەی ئەم فاکتەرەیە بڕیاردەدات کە تا چ ڕادەیەك لە پرۆسەی گەشەکردندا، خەسلەتە بۆماوەییەکان بە مرۆڤ گەیشتووە.

1- ژینگەی ناوسك:

ئەنجامی چەندان لێکۆلینەوە دەریانخستووە کە گەشەکردنی کۆرپەلە لە ژێر کاریگەری سەرجەم ئەو ئەزموونە هەلچوونی و تەندروستی و دەماریەدایە کە دایك لە کاتی سکپریدا پێیدا تێپەر دەبێ.ئەو دایکانەی کە گرفتاری کەم خۆراکی و بەدخۆراکین، هەمیشە مندالی کەم کێش و نەخۆش و لاوازیان دەبێ. هەروەها ڕووبەڕووبونەوەی فشاری دەروونی یا هەستەکی دەشێ ببێتە هۆی لە دایکبوونی مندالی عەجول و بزێو و دەماری.

2- ژینگەیی خێزانی:

خێزان ڕۆلێکی سەرەکی لە گەشەو پێگەیشتنی تاکەکان دەبینێ، خێزان سەرچاوەی یەکەمی تێرکردنی پێداویستیەکانی مندالْ و فەراهەمکردنی دەرفەتی فیسیۆلۆژی و دەروونی و کۆمەلایەتی و مەعریفی مندالە. خێزان وێستگەی سەرەکی ئەزموونە بنەڕەتییە سەرەتاییەکانی وەك فێربوونی قسەکردن، خووی دروستی، تەندروستی، پەرەسەندنی ویژدان، جیاکردنەوەی ڕەگەزەکان و فێربوونی ڕۆلەکان، وە ئامادەباشی بۆ فیربوونی خوێندنەوەو و نوسین و پەرەپێدانی دیدگای مندالْ لەهەمبەر خود و ئەوانی دیکە... هتد کەوایە سروشتی پەیوەندییەکانی ناو خێزان بەشێوەیەکی پۆزەتیڤ و نێگەتیڤ کاردەکاتە سەر دروستبونی کەسایەتی مرۆڤ.بۆیە ئەو خێزانانەی پێداویستیە سەرەکیەکانی وەك خواردن و ئاسایش فەراهەم دەکەن و خێزانی پڕ لە پەیوەندی سۆزداری و بەزەیی و تەباییین، ئەوە تاکەکانی ئەو خێزانانە خاوەن توانای بەرزی بیرکردنەوەو خۆگونجاندنن. وەبەپێچەوانەوەشەوە

3- ژینگەی قوتابخانە:

قوتابخانە ئەزموون و زانست و زانیاری و توانستی هەمەجۆر فەراهەم دەکا، بۆیە ڕۆلێکی گرینگ لە گەشەکردنی تاکەکاندا دەبینی، قوتابخانە بەشدارە لە گەشەکردن و پەرەپێدانی توانای تاکەکەس لە بیرکردنەوەو چارەسەری

کێشەکان و گەشەکردنی توانا ئەکادیمیەکانی تاکەکەس.هەروەها قوتابخانە کاردەکات بۆ گەشەپێدانی لایەنی کۆمەڵایەتی و تواناى تاکەکەس لە دروستکردنی هاوڕێیەتی .هەروەها قوتابخانە ڕۆڵی هەیە لە گەشەپێدانی لایەنی هەڵچوونی و بەرزەفتکردنی خودی خوێندکاران و پەرەسەندنی لایەنی بەهایی و ئەخلاقی. بەگشتی قوتابخانە کاردەکا بۆ پتەوکردنی کەسایەتی تاکەکەس و ئامادەباشیان بۆ بەرەنگاربوونەوەی داخوازییە هەمەجۆرەکانی ژیان.بۆیە دەبێ گرینگی بە سروشتی ژینگەیی قوتابخانە بدرێت تاکو کاریگەری باشی لەسەر تاکەکان هەبێت.

4- ژینگەی کۆمەڵایەتی:

بریتییە لە ژینگەی دەرەوەی خێزان، وەك گەڕەك، خزم و کەس، یانەکان. بۆیە مامەلەکردن لەگەڵ ژینگەی تەندروست هاوکاری تاکەکەس دەکا لە وەرگرتنی نەریت و بەها و شێوازی ژیانێکی تەندروست، لە کاتێکدا تێکەڵبوون لەگەڵ ژینگەی ناتەندروست وەك گروپی هاوڕێیانی ئالودەبووی ماددەی هۆشبەر، بە شێوەیەکی نێگەتیف کاردەکاتە سەر کەسایەتی و گەشەسەندنی تاکەکەس.

5- ژینگەی سروشتی:

ژینگەی پڕ وورووژێنی هەمەجۆر و خاوێن بەشێوەیەکی پۆزەتیف کاردەکاتە سەر گەشەی تاکەکان، لە کاتێکدا ژینگەی بێ وورووژێنی ژینگەی پیس و پۆخڵ بەشێوەیەکی نێگەتیف کاردەکاتە سەر گەشەی تاکەکان.کەش و هەوای باویش ڕۆڵێکی بەرچاو لە پرۆسەی گەشەسەندندا دەبینێ.