

### ریکستن و ورزشی قوتا بخانه کان

– کارگیری و ریکستن وانهی پهروردهی و ورزشی

– سیماکانی وانهی پهروردهی و ورزشی

وانهی پهروردهی و ورزشی چنندین مهرجی پیویسته بو سهر کهوتن، له گرنگترین مهرجه کان:

یه کهم: پیویسته وانه که نامانجیکی دیاریکراوی هه بیته که ماموستا که ههولتی بو دهدات.

دووم: وانه که له ورده کارییه کانی له گهل بنهما دروسته کان بگونجیته بهواته ی:–

۱– یاریگا که پاک و خاوین و ریکخراویته، هیچ کیشهیه کی نه بیته وهک بوونی چاله کان.

۲– پیویسته چالاکی وانه که گونجاو بیته له گهل باری کesh و ههوا بویه ناکری

جولانه ویه کی کهم بکریته له کesh و ههوا یه کی سارد ههروها جولانه ویه کی بههیز

نه نجام بدریته له کesh و ههوا یه کی گهرمدا.

۳– جل و بهرگی قوتابیان گونجاو بیته بو چالاکی و ورزشی.

۴– پیویسته بابته کانی وانه گونجاو بیته بو توانای قوتابیان و ته مه نیان.

۵– سیسته میکی تاییهته هه بیته بو خوگورین و خوشتن.

۶– وانه که بایه خ به پاک و خاوینی قوتابیه کان بدات و ناموزگاریان بکات لهم بواره دا.

۷– ماموستا که خوی نمونه بیته به بایه خ دان به ته ندروستی خوی و روخساری پاک و خاوینی.

سییه م: پیویسته چالاکییه کان له سهر بنه مایه کی دروست بیته که گونجاو بیته له گهل ههر دوولایه نی

دهروونی و پهروردهی به مانای:

۱– پیویسته چالاکییه کان سهرنج راکیش بن و له گهل ته مه نی قوتابیه کان گونجاو بیته.

۲– پیویسته وانه کان چهند چالاکییه کی نازادی خوورسکی تیدابیته.

۳– پیویسته له وانه که قوتابیان بو دریژترین کات به شدار بن.

۴– پیویسته قوتابیه کان ناگاداری یاسا کانی چالاکییه کانی ناو وانه که بن.

۵– وانه که جوریک له هه ماهه نگی و مملانی تیدابیته.

۶– پیویسته وانه که به وانه ی پیشوو و وانه ی داهاتوو به سترابیته.

۷– وانه کان ههل بدات بو قوتابیان بو رابه رایه تی و پابه ندبوون.

۸– به شه کانی وانه که پیویسته ته واکه رو زنجیره دار بن به مانای نه وهی قوتابیه کان بتوانن

له به شیک بو به شیک دیکه برۆن به که مترین گواستنه وهی نامیره کان و گواستنه وهی

گروپه کان.

۹- وانه كه پيويسته ئامانجىك بېنئەدى كه نزيك بېت لەئامانجى گشتى پرۆگرامى خویندن.

۱۰- پيويسته قوتاييه كان بهروونى لەئامانجى وانه كه تېگەن.

چوارەم: وانهى پەروەردەى وەرزشى ھەول بەدات خورەوشت و بنەماى كۆمەلايهتى لەدەرروونى قوتاييان دروست بکات، پيويسته مامۆستا كەش و ھەوايهك دروست بکات كه نزيك بېت لەكەش و ھەواى راستەقېنەى ژيان كه لەتەوهرى وانه كه دايبت بۆ ئەوھى بنەماكانى خورەوشتى بەرز لە دەروونى قوتاييان دروست بکات، وەك ھەماھەنگى لە پیکەوہژيان و مەلمەلانى راستەقېنەو ريزگرتن لە دەسلەت كه ئەوانەش ئامانجى بەدى ھېنانى بنەماكانى سۆشالېستىيە، وانه كه لاينهى پراكتيكي تېدايبت، چالاكى بۆ ھەمووان و ھەر كەسيك بواری بەشداريكردى ھەبېت، ھەر وەھا پيويسته بنەماى ھەلى رابەرايهتى بۆ ھەمووان پيادە بکريت لەگەل ھەماھەنگى لەكارى كۆمەلايهتى و خۆماندوو كردن لە پېناو گروپداو بەشدارى كردن لە دانانى پرۆگرام لەگەل بنەماكانى دیکەى سۆسيال ديموكرات كه پيويسته بەشيۆهيهكى پراكتيكي لەوانەدا پەپرەو بکريت بۆ ئەوھى وانهى پەروەردەى وەرزشى بەشداريبت لە ئاگادار کردنەوھو دروستکردنى كۆمەلگايەكى دروست.

پېنجەم: چالاكییه كان لەگەل تواناكانى قوتايخانه بگونجیبت بەمانای:

۱- ئەو گۆرەپانەى ئامادە كراوه گونجاو بېت بۆ ئەنجامدانى چالاكییه كان بەئازادى.

۲- پيويسته ئامیرە كان شایستەبن بۆ ئەوھى قوتاييه كان تووشى ھېچ رووداويك نەبن.

۳- ياريگاكه گونجاو بېت بۆ جوړى ئەو چالاكییهى كه قوتاييان ئەنجامى دەدەن.

شەشەم: لەكاتى جيبەجیكردى وانه كه پيويسته ئەم خالانەى پەپرەو بکريت:

۱- بەشى يەكەمى وانه كه بۆ خووشى و ئامادە كردنى قوتاييان بېت.

۲- پيويسته بەزووترين كات قوتاييه كان وانه كه دەست پېكەن و كات بەفیرۆ نەدەن.

۳- لەكاتى وانه كه پابەندبوون و ريڭخستن پەپرەو بکريت.

۴- كەسايەتى مامۆستا فاكتهريكي كاريگهريبت لەكاتى وانه كەدا.

۵- پيويسته بەشەكانى وانه كه بەرئزبەند بېت كه يارمەتى دەريبت لەپېشكەوتن لە وانهيهك بۆ

وانهيهكى دیکه و كارەكان بەيهك بېستېتەوھ لەكاتى وانه كه لەگەل دووركەوتنەوھ لە

ماندوووبوون.

۶- پيويسته گۆرانكارى لەريڭخستننى ھۆل يان ياريگا و گۆرانكارى لەئامیرە كان بکريت

لەكاتى جياجيادا.

- ۷- زور پيوست نيبه كه هموو بهشه كاني وانه له پيشه كى و مه شقه كان و چالاكى تيورى و پراكتيكي و كوتايى له خو بگريت، به لام پيوسته وانه كه چالاكى تيدايت له مه شقردنى هموو بهشه كاني له ش به تاييه تى له سه رجه ماسولكه كان.
- ۸- پيوست ناكات مه شقه كان به هه مان سيسته مى شويني قوتايان نه نجام بدرت به لكو پيوسته گورانكارى له گروهه كان بگريت بو نه وهى وانه كه قوتايان تووشى بيزارى نه كات.
- ۹- پيوسته قوتاييه كان له سه ر كارى بايه خ دان به نامير و ياريگاكان رابين.