بەش : باخچەی ساوایان

کۆلێژ: پەروەردەی بنەڕەتی

زانکۆ : سەلاحەددین

بابەت : خۆراکی منداڵ

ناوی مامۆستا: شیرین کامل ابراهیم (ماستەر)

ساڵی خوێندن: 2022-2023

پەرتووکی کۆرس
Course Book

1. ناوی کۆرس	کورسات
2. ناوی مامۆستای بەر پرس	شیرین کامل ابراهیم
3. بەش/ کۆلێژ	باخچەی ساوایان / کۆلێژی پەروەردەی بنەرەتی
4. پەیوەندی	ئیمێل:shiren.ibrahim@su.edu.krd ژمارەی تەلەفۆن (بەپەی ئارەزوو):
5. یەکەی خوێندن (بە سەعات) لە هەفتەیەک	تیۆری: ٣ پراکتیک : نییة
6. ژمارەی کارکردن	لە هەفتەیەکدا (٦) کاتژمێر لە هەفتەیەکدا
7. کۆدی کۆرس	
8. پرۆفایلی مامۆستا	لەساڵی 2004 – 2005 لەکۆلێژی پەروەردەی بنەڕەتی/ بەشی زانستی گشتی وەرگیرام قۆناغەکانی کۆلێژم بەسەرکەوتوویی بڕی و لەساڵی 2007– 2008 بەپلەی دووەمی بەش, کۆلێژم تەواوکردو لە ساڵ2008– 2009 وەك توێژەر(معید) لەکۆلێژ دەست بەکاربوومەوەو بۆ ماوەی سێ ساڵ خزمەتم کرد، تا ئەو کاتەی هەڵی تەواو کردنی خوێندنی باڵا/ماستەرم لەساڵی 2012– 2013 بۆ ڕەخسا و بەسەرکەوتوویی تەواومکرد و لە 2015/2/4 بڕوانامەی ماستەرم لە ڕێگاکانی وانەوتنەوەی .زانستی گشتی بەدەستهێناو لە 2019/10/2 نازناونی زانستیم وەرگرت, ئێستاش وەکو مامۆستای یاریدەدەر لە بەشی باخچەی منداڵانی کۆلیژی پەروەردەی بنەڕەتی / زانکۆی سەلاحەدین دەست بەکارم
9. وشە سەرەکیەکان	
خۆراك .نەخۆشیە گوازراوەکان بە هۆی خۆراک ,خۆراکی تێکچوو , پیسکەرەکانی خۆراک,پێکهاتەکانی خوراکی منداڵی باخچە , زنجیرەی خۆراک, خۆ خۆراکدان.	
11. ئامانجەکانی کۆرس ناسینەوەی خۆراک و پێکهاتەکانی مادەی خۆراکی گرنگە بۆ لەش.	

2 - دەربارەی گرنگی خۆراکی تەندروست لەشی فێربە.
3- دیاری کردنی لینگینگ لە نێوان خواردن و خۆراکی باش.
4 - هەر پێکهاتەیەک لە خۆراکی گرنگ بخوێنن و تێبگەن و لایەنی ئەرێنی و نێگەتیڤی خۆراک بزانن
5- زانینی ئەو نەخۆشیانەی بەهۆی هەژاری خۆراکەوە دروست دەبێت لەکاتی خواردنی خۆراکی ناتەندروستدا

12. ئەرکەکانی قوتابی

قوتابیان ئامەدەبوونێکی باشیان هەیە لە هۆڵی خوێندن هەروەها ئاشنا بوونیان لە گەڵ بابەتەکە زۆر بوونی هەیە وە هەروەها لە سەر هەر بابەتێك کە وەری دەگرن سمینارێك پێشکەش دەکەن بۆ خستنە رووی کۆمەلێك زانیاری بە سوود ,هەروەها هەموو قوتابییەکان تاقیکردنەوەیان پێی دەکرێت هەروەها کۆمەلە راپۆرت پێشکەش دەکەن سەبارەت بە باەتەکە .

13. ڕێگەی وانە ووتنەوە

داتاشۆ و پاوەرپۆینت، سەر تەختەڕەش، تەختەی سپی، ڕێگای وانە ووتنەوەی هاوبەشی

14. سیستەمی هەڵسەنگاندن

مانگانە (20)	تاقیکردنەوەي مانگي یەکەم (15%)	کویز (2)نمرة	سیمینار (3) نمرة

15. دەرئەنجامەکانی فێربوون:

لەرێگەی ئەم بابەتەوە قوتابی فێری گرنکترین بواری پەروەردەیی دەبێت چونکە ئەم بابەتە فێری قوتابی دەکات چۆن مامەڵە لەگەل گرنکترین ئەو بوارانە بکات کە پەیوەندیان هەیە بە باخچەی ساوایان هەروەها دەرئەنجامی ئەم بابەتە قوتابی کە دەبێت پشپۆری مامۆستای باخچە فێر دەبێت چۆن قوتابییەکانی باخچە فێر بکات پارێزگاری لە ژینگەی خۆیان بکەن لە رێگەی کۆمەڵە رێگایەك کە گرنکترنیان چیرۆکە ,هەروەها لە رێگەی ئەم بابەتەوە قوتابی فێری دەسنیشان کردنی گرنکترین خۆراکی تەندەروستی دەبێت کە پێویستە قوتابی باخچە لە قۆناغەکانی تەمەنی بیخوات وە چۆن پاك و خاوێنی دەبێتە گرنکترین بابەتی ووانە ووتنەوە لە باخچە .

16. لیستی سەرچاوە

1- ريتا مرهج ،(2002)،اولادنا من الولادة حتى المراهقة ،الطبعة 1 ، الاكاديمية انترناشيونال للنشر والطباعة ،بيروت ،لبنان .
2- ندى عبد الرحيم محامدة (2005) ,التربية البيئية لطفل الروضة , الطبعة 1, دار صفاء للنشر والتوزيع .
3- د. عبد الرحيم متوكل جعفر1، راحة زايد السالمي2، د. زاهر أحمد العنقودي (رئيس قسم مكافحة الأمراض غير المعدية. المديرية العامة للخدمات الصحية لمنطقة الداخلية – وزارة الصحة – سلطنة عمان . في المؤتمر المؤتمر الخليجي الاول حول التغذية الصحية للأطفال و المراهقين - 28 – 30 نوفمبر المنامة – البحرين. النشاط البدني وسط طلاب المدارس بسلطنة عمان 2006.

"The level of Physical activity among Omani school children" This paper was presented in the First Gulf conference for school children and adolescent nutrition in Bahrain Nov 28-30, 2006).

4- محي الدين احمد حسين ,(1987) ,التنشئة الاسرية والابناء الصغار,الهيئة المصرية العامة للكتاب ,الطبعة الثانية,القاهرة .

5-المجلس العربي للطفولة والتنمية(1989) ,دراسة تحليلية عن واقع رياض الاطفال في الوطن العربي , القاهرة .

6- الدورات البيوجيو كيميائية (2014) , عبد القادر عابد وغازي سفاريني وبلال عميرة , مدخل في علوم الارض والبيئة, الجامعة الاسلامية , كلية العلوم – قسم البيئة وعلوم الارض ,فلسطين .

7- سهير كامل (2000) : أساليب تربية الطفل بين النظرية والتطبيق ، الانجلو المصرية ، القاهرة

8- هدى الناشف (2001) : استراتيجيات التعلم والتعليم فى الطفولة المبكرة ، دار الفكر العربى ، القاهرة

9- عاطف عدلى فهمى (2007) : تنظيم بيئة تعلم الطفل ، دار المسيرة ، عمان .

10- حنان العنانى (2004) : تربية الطفل فى الإسلام ، دار صفاء للنشر والتوزيع ، عمان.

11- الكتب و المراجع التي يوصى بها (المجلات العلمية، التقارير، الانترنت ...الخ) ,سعدية بهادر (2000) : برامج تربية طفل ماقبل المدرسة ، القاهرة كتاب تغذيو الطفل/1988/أ.فاتن فخرالدين و أ.م.نوال ابراسيم القاسم -2مفاسيم حديثة يف تغذية االطفال/2112/أ.د.مىن امحد صادق -3 الرعاية الصحية لالطفال/2111/د.امحد سعيد يونس -4موسوعة العناية بالطفل/1994/د.امال قبيس -5موسوعة غذاء وتغذية الطفل/2112/د.امين مزاىرة -6تغذية االطفال واالوالد/1999/د.عبد احلسن فاعور
-7تغذية الطفل/2111/امانذا لوكي/مرتجم -8احلمل اسبوع بعد اسبوع/1999/د.غاليد كورتيس -9التثقيف الصحي والبيئي لالم والطفل والتغذية/2113/علي امساعيل اجلاف

17. بابەتەکان : ناوي ماموَستا :

هەفتەکان	ناونیشانی بابەت
هەفتەی 1	- پێناسەی خۆراک - گرنگی خۆراک بۆ منداڵ
هەفتەی 2	- پێکهاتەکانی خۆراک - زنجیرەی خۆراک
هەفتەی3	- پەیوەندی خۆراک بە گەشەی منداڵان
هەفتەی 4	پیسکەرەکانی خۆراک 1- پیسکەرة ڤایرۆسیەکان
هەفتەی 5	- ٢- پیسکەرە کیمیاوییەکان
هەفتەی 6	- گرنگترین ئەونەخۆشیانی کە لە ریگای خۆراك تووشی منداڵ دەبێت :(فقر الدم , لاواز بوون, قەڵەویی
هەفتەی7	- ئەو خۆراکانەی کە پێویستە بدرێت بە منداڵی باخچە
هەفتەی 8	- هۆکارە هەستیارەکان بۆ خۆراکی منداڵی باخچە
هەفتەی 9	- هۆشیاری خۆراکی منداڵانی باخچەی ساوایان
هەفتەی 10	- خووی خواردن لە منداڵانی باخچەی ساوایان
هەفتەی 11	- هەستیاری بی پرۆتین
هەفتەی 12	- گرنگی خۆراک بۆ منداڵی باخچە
هەفتەی 13	- تاقیکردنەوە

18. بابەتی پراکتیک (ئەگەر هەبێت)	
ئەم بابەتە پراکتیکی نییە	

19. تاقیکردنەوەکان

1. **دارشتن: پرسیار :**

سوود و گرنگی چەورییەکان چین بۆ لەشی مرۆڤ؟

- **وەڵامی نموونەیی:** 1- **سەرچاوەیەکە بۆ ووزە .**
- 2- **تاوانەوەی ئەو فیتامینانەی کە چەوری تێدایە ,چونکە هەندێك لە فیتامینەکان لە ناو ئاو دەتوێتەوە وە هەندێك لە چەوری دەتوێتەوە .**
- 3- **گلدانەوەی ووزە لە رێگای ئەو چەورییانە کە لە ژێر پێست هەیە وە سوود لێ وەرگرتنیان لە کاتی برسێتی و رۆژوو وە نەخۆشی .**
- 4- **پاراستن لە هەندێك ئەندامەکانی ناوەوەی لە ش وەك (گورچیلە) .**

2. راست وچەوت: پرسیار : نیشانەی (X) بەرامبەر راستەکان دابنی وە نیشانی (✓) بەرامبەر هەڵەکان دابنێ .وە هەڵەکان راست بکەوە : *(زۆربەی خۆراك مادەی پرۆتینی تێدایە . (X) وەلاّم : (X) زۆربەی خۆراك مادەی کاربۆهیدراتی تێدایە .

2. **بژاردەی زۆر: وشەی راست لەمانەی خوارەوە هەڵبژێرە :**

* **ئەو خۆراکانەی کە نیشاستەیان تێدایە وەك (فاصولیا,نۆك , شیر)**

20. تێبینی تر

لێرە مامۆستای وانەبێژ دەتوانێت تێبین وکۆمەنتی خۆی بنوسێت بۆ دەوڵەمەندکردنی پەرتووکەکەی.

21. پێداچوونەوەی هاوەڵ

ئەم کۆرسبووکە دەبێت لەلایەن هاوەڵێکی ئەکادیمیەوە سەیر بکرێت و ناوەڕۆکی بابەتەکانی کۆرسەکە پەسەند بکات و جەند ووشەیەک بنووسێت لەسەر شیاوی ناوەڕۆکی کۆرسەکە و واژووی لەسەر بکات.
هاوەڵ ئەو کەسەیە کە زانیاری هەبێت لەسەر کۆرسەکە و دەبیت پلەی زانستی لە مامۆستا کەمتر نەبێت.