



**بەش : باخچەى ساوايان**

**كۆليژ: پەروەردەى بنەرەتى**

**زانكۆ : سەلاحەددین**

**بابەت : خۆراكى منداڵ -قۇناغ 4**

**ناوى مامۆستا: شیرين کامل ابراهيم**

**سالى خویندن: 2024-2023**

## پەرتووکی کۆرس Course Book

1. ناوی کۆرس	کورسات
2. ناوی مامۆستای بەرپرس	شیرین کامل ابراهیم
3. بەش/ کۆلیژ	باخچەیی ساوایان / کۆلیژی پەروردەیی بنەرەتی
4. پەيوۆندی	نیمیل: shiren.ibrahim@su.edu.krd ژمارەیی تەلەفۆن (بەپەیی نارەزوو):
5. یەگەیی خویندن (بەسەعات) لە هەفتەییەک	تیۆری: ۳ پراکتیک: نییە
6. ژمارەیی کارکردن	لە هەفتەییەکدا (۶) کاتژمێر لە هەفتەییەکدا
7. کۆدی کۆرس	
8. پروفایەلی مامۆستا	لەسالی 2004 – 2005 لە کۆلیژی پەروردەیی بنەرەتی / بەشی زانستی گشتی وەرگیرام قوناغەکانی کۆلیژم بەسەرکەوتوویی بپی و لەسالی 2007 – 2008 بەپەیی دووهمی بەش، کۆلیژم تەواکردو لە سال 2008 – 2009 وەک توێژەر (معید) لە کۆلیژ دەست بە کاربوومە وەو بۆ ماوەی سی سال خزمەت کرد، تائە و کاتەیی هەلی تەواو کردنی خویندنی بال/ماستەرم لەسالی 2012 – 2013 بۆ پەخسا و بەسەرکەوتوویی تەواومکرد و لە 2015/2/4 پڕوانامەیی ماستەرم لە ریگاکانی وانەوتنە وەیی زانستی گشتی بە دەستەینا و لە 2019/10/2 نازناونی زانستیم وەرگرت، ئیستاش وەکو مامۆستای یاریدەدەر لە بەشی باخچەیی مندالانی کۆلیژی پەروردەیی بنەرەتی / زانکۆیی سەلاحەدین دەست بە کارم
9. وشە سەرەکیەکان	خۆراک. نەخۆشیە گوازاوەکان بە هۆی خۆراک، خۆراکی تێکچوو، پیسکەرەکانی خۆراک، پینکەتەکانی خۆراکی مندالی باخچە، زنجیرەیی خۆراک، خۆ خۆراکدان.
11. نامانجەکانی کۆرس	ناسینە وەیی خۆراک و پینکەتەکانی مادەیی خۆراکی گرنگە بۆ لەش.

<p>2 - دبرارهى گرنكى خوراكى تهنروست لهشى فيربه.          3- ليارى كرنى لينكينگ له ننيوان خواردن و خوراكى باش.          4 - همر پيكتهاتيهك له خوراكى گرننگ بخوينن و تيبگهن و لايهني نهريني و نينگهتيفى خوراك بزائن          5- زائيني نهو نهخوشياتيهى بههوى ههژارى خوراكوه لروست دهبيت لهكاتى خوارنى ناتهنروستدا          12. نهركهكاتى قوتابى</p>							
<p>قوتابيان نامدههوبونيكي باشيان ههيه له هولى خويندن ههروهه ناشنا بوونيان له گهل بابتهكه زور بووني ههيه وه ههروهه له سمر ههر بابتهتيك كه ومري دهگرن سميناريك پيشكesh دهكهن بو خستنه رووي كومه ليك زانبارى به سوود ,ههروهه هه موو قوتابيهكان تافيكردنه وهيان پيى دهكرت ههروهه كومه له راپورت پيشكesh دهكهن سهبارت به باهتهكه .</p>							
<p>13. ريگهى وانه ووتنهوه          داتاشو و پاورپوينت، سهر تهخته ريش، تهختهى سپى، ريگاي وانه ووتنهوهى هاوبهشى</p>							
<p>14. سيستمى ههلسهنگانن</p> <table border="1"> <tr> <td>مانگانه (20)</td> <td>تافيكردنه توي مانگي يهكتم (15%)</td> <td>كوز (2)نمره</td> <td>سيمينار (3) نمره</td> </tr> </table>				مانگانه (20)	تافيكردنه توي مانگي يهكتم (15%)	كوز (2)نمره	سيمينار (3) نمره
مانگانه (20)	تافيكردنه توي مانگي يهكتم (15%)	كوز (2)نمره	سيمينار (3) نمره				
<p>15 . دهرنه نجامه لانى فى ريوون:          له ريگهى نهم بابته وه قوتابى فيرى گرنكترين بواري بهر ومرديهى دهبيت چونكه نهم بابته فيرى قوتابى دهكات چون مامه له له گهل گرنكترين نهو بو ارانه بكات كه په يوه نديان ههيه به باخچهى ساوايان ههروهه دهرنه نجامى نهم بابته قوتابى كه دهبيت پشپورى ماموستاي باخچه فير دهبيت چون قوتابيه كانى باخچه فير بكات پاريزگارى له زينگهى خويان بكن له ريگهى كومه له ريگايه كه گرنكتريان چيروكه ,ههروهه له ريگهى نهم بابته وه قوتابى فيرى دهسنيشان كردنى گرنكترين خوراكى تهندهروستى دهبيت كه پيويسته قوتابى باخچه له قوناغه كانى ته مهنى بيخوات وه چون باك و خاويى دهبيته گرنكترين بابتهى ووانه ووتنه وه له باخچه .</p>							
<p>16. ليسى سهرچاوه          1- ريتامرهج، (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.</p> <p>"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).</p> <p>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 فهمي ( 2007 ) : تنظيم بيئة تعلم الطفل ، دار المسيرة ، عمان .          10- حنان العناني ( 2004 ) : تربية الطفل فى الإسلام ، دار صفاء للنشر والتوزيع ، عمان.</p>							

11- الكتب و المراجع التي يوصى بها (المجلات العلمية، التقارير، الانترنت...الخ) ،سعدية بهادر ( 2000 ) : برامج تربية طفل ما قبل المدرسة ، القاهرة  
 كتاب تغذيو الطفل/1988/أ.فاتن فخرالدين و أ.م.نوال ابراهيم القاسم -2مفاهيم حديثة يف تغذية الطفل/2112/أ.د.من احمد صادق -3  
 الرعاية الصحية للطفل/2111/د.امد سعيد يونس -4موسوعة العناية بالطفل/1994/د.امال قبيس -5موسوعة غذاء وتغذية  
 الطفل/2112/د.امين مزارة -6تغذية الطفل والوالد/1999/د.عبد احلسن فاعور  
 7-تغذية الطفل/2111/اماندا لوكي/مرتجم -8احمل اسبوع بعد اسبوع/1999/د.غاليد كورتيس -9التتقيف الصحي والبيئي لالم والطفل  
 والتغذية/2113/علي امساعيل اجلاف

17. بابتهكان : ناوي ماموستا :

ههفتهكان	ناونيشانى بابته
ههفتهى 1	- بيناسهى خوراك - گرنكى خوراك بو مندال
ههفتهى 2	- بينكهاتهكانى خوراك - زنجيرهى خوراك
ههفتهى 3	- پهيوندى خوراك به گمشهى مندالان
ههفتهى 4	بيسكهكانى خوراك 1- بيسكهرة فايروسيهكان
ههفتهى 5	- 2- بيسكهرة كيمياوييهكان
ههفتهى 6	- گرنكترين نهونهخوشيانى كه له ريگاي خوراك توشى مندال ده بيټ : (فقر الدم ، لاواز بون، قهلهوى
ههفتهى 7	- نهى خوراكتهى كه بيويسته بدرتت به مندالى باخچه
ههفتهى 8	- هوكاره ههستياركان بو خوراكي مندالى باخچه
ههفتهى 9	- هوشيارى خوراكي مندالانى باخچهى ساوايان
ههفتهى 10	- خوى خواردن له مندالانى باخچهى ساوايان
ههفتهى 11	- ههستيارى بي پروتين
ههفتهى 12	- گرنكى خوراك بو مندالى باخچه
ههفتهى 13	- تاقيردنهوه

18. بابتهى پراكتيك (نهگه ههبيټ)

نهم بابتهه پراكتيكى نيبه

19. تاقىكر نىمۇمىكان

1. دارشتن: پىرسىيار:

سوود و گىرنگى چەۋرىيەكان چىن بۇ لەشى مروقۇ؟

- وەلآمى نموونىيى: 1- سەرچاۋەيەكە بۇ ووزە .
- 2- تاۋانەۋەي نەۋ فېتامېناتەي كە چەۋرى تىدايە , چونكە ھەندىك لە فېتامېنەكان لە ناۋ ناۋ دەتۈيتەۋە ۋە ھەندىك لە چەۋرى دەتۈيتەۋە .
- 3- گلدانەۋەي ووزە لە رىگاي نەۋ چەۋرىيەنە كە لە ئىر پىست ھەيە ۋە سوود لى ۋەرگىرتىيان لە كاتى بىرسىيتى وروژوو ۋە نە خوشى .
- 4- پاراستن لە ھەندىك نەندامەكانى ناۋەۋەي لە ش ۋەك (گورچيلە) .

2. راست وچەۋت: پىرسىيار: نىشانەي ( X ) بەرامبەر راستەكان دابىنى ۋە نىشانى ( / ) بەرامبەر ھەنەكان دابىنى . ۋە ھەنەكان راست بىكەۋە : \* (زۆرىيەي خۇراك مادەي پروتېيىنى تىدايە . ( X ) ۋە لام : ( X ) زۆرىيەي خۇراك مادەي كاربۇھىدراتى تىدايە .

2. بۇرادەي زۇر: وشەي راست لەمانەي خوارەۋە ھەئىزىرە :

\* نەۋ خۇراكانەي كە نىشاستەيان تىدايە ۋەك ( فاصوليا , ئۇك , شىر )

20. تىببىنى تر

لۇرە مامۇستاي وانەبۇز دەتۈانئىت تىببىن ۋكۆمەنتى خۇي بنوسىت بۇ دەۋلەمەندىكردىنى پەرتوۋكەكەي.

21. پىداچۈنەۋەي ھاۋەل

ئەم كۆرسىۋكە دەبىت لەلايەن ھاۋەلئىكى ئەكادىمىيە ۋە سەير بىكرىت و ناۋەرۇكى بابەتەكانى كۆرسەكە پەسەند بىكات و جەند ۋوشەيەك بنوسىت لەسەر شىاۋى ناۋەرۇكى كۆرسەكە و واژۋوى لەسەر بىكات. ھاۋەل ئەۋ كەسەيە كە زانىارى ھەبىت لەسەر كۆرسەكە و دەبىت پلەي زانستى لە مامۇستا كەمتر نەبىت.