



دەستپېردنېكى باش بۆ قوتاىخانه

ئەو منالانەى چاكن، باش فير دەبن





سلاو، دایک و باوکی منالی پۆلی پیش قوتابخانه!

ئۆیه وهک دایک و باوک گرنگترین که سن له ژیانی منداله که تاندا، بزانی که ئیستا مناله که تان دهستی به قوتابخانه کردوه. ئه وه ش ههنگاوێکی گهوره به بۆ مندال و دایک و باوک و کاتیکه تیدا ده بی چاوه ری هه مو دهرفته که کان و هه مو تهحه داکان بن.

ئایا دهزانی ئه و منالانهی که ته ندروستیان باشه، ئه رکی خویندن له قوتابخانه دا باشر ته نجام ده ده ن؟ وه قوتابخانه ش زۆر گرنگه بۆ ئه وهی مناله که ت سه رحال و سه رکه وتوو بن چ ئیستا و چ له داها توودا؟ بۆیه ئیمه ده مانه ویت دنیایا بین له وهی که مناله که ت تا ده کرێ سه ره تایه کی باشی قوتابخانه ی هه بیته؟

وهک دایک و باوکیک، تۆ گرنگترین که سی له ژیانی منداله که تدا و بۆیه شانسیکی باشت هه یه بۆ ئه وهی کاریگه ری ئه ری ئی له سه ر ته ندروستی و خو شگوزه رانی منداله که ت هه بیته.

هیوادارین که نامیلکه یه که به کار به ئیت بۆ ئه وهی پیکه وه بتوانین باشرین هه لومه رچ دروست بکه ین بۆ ئه وهی منداله که ت هه ست به باشی بکات و له قوتابخانه سه رکه وتوو بیته.

بیرت بیته که ده توانیت هه میشه په یه وندی بکه یته به خزمه تگوزاری ته ندروستی قوتابی یان 1177 ریبه ری چاوه دیری بۆ یارمه تیوه رگرتن یان ئامۆژگاری.

هه ر بزی، با برۆین؟

ئه و نامیلکه یه ئاراسته ی تۆی دایک و باوک یان سه ره پرشت کراو له ده فه که دا له لایه ن ئیمه وه هاته وه که هه لمابژاردوه که دایک و باوک بنووسین له پیتناو خویندنه وهی دۆستانه.

ئۆیه وهک دایک
و باوک گرنگترین
که سن له ژیانی
منداله که تاندا!

ناوه روک

روولی دایک و باوک

منال له گهل دایکوباوکی دلسوز وهه همیشه نامادهدا به باشرین شیوه چاک ده بئ ونه شوفا ده کات

له گهل به کدی بخویننه وه!

له گهل مناله کت بخویننه وه هه لی سه رکه وتنی له قوتانخانه دا زیاتر ده بئ و هه ست به باشیش ده کاته وه.

چولانه وه گرنه که

چولانه وه چاره سه ریه کی هه ره باشه! جهسته، ماسولکه، ئیسقانه کان، ته دروستی جهسته پی و دهروونی، هه ست ونه ست پته و ده کات.

عاده تی خواردنی ته ندروست

بو ته ندروستی و گه شه منال، و بو نه وهی توانای قوتابخانه و کاتی نازادپان هه بئ، گرنه خوراکیان ته ندروست بیت.

ژیانی روژانه ی دیگیتال

وه ک دایک و باوک ده بئ یارمه تی بده تی له وه دیپینانی عاده تی باش و پیکه وه له گهل مناله کت هاوسه نگیه کی باش بدوزنه وه نیوان کاتی شاشه ی مناله که و چالاکیه کانی دهیکه ی له ژیانی روژانه ییدا.

خوش خهوتن

خوش خهوتن گرنه که. کاتیک خوش ده خهوین دیننه سه ر خو و چاده بینه وه. پیوستیمان هه یه هم جهسته هه م میشک پشوو بدات. منال که باش ده خهوت توانای ته رکیزکردنی بهرز ده بیتته وه له قوتابخانه و وزه ی باش په یدا ده کاته وه بو یاری له کاتی نازاددا.

هاوسه نگی له ژیان - مودیلی قاپی دهروونی

مودیلی قاپی دهروونی ههوت به شی جیاواز له خو ده گریٹ و به ناسانی نیشانی ده دات که منداله کت پیوستی به چ چالاکیه که هه یه بو نه وهی هه ست به باشی بکات.



رۆڤى دايك و باوك



با له گه‌ل تۆ ده‌ست پئی بکه‌ین!

ندالەکان خوێان له‌و باوه‌رەدان که گرنگترین شت بۆ ئەوان بۆ هه‌ستکردن به‌ باشی ئەوه‌یه که دایک و باوکیان گرنگیان پئی بده‌ن و کات له‌گه‌ڵیان به‌سه‌ر به‌ن و گوێیان لئ بگرن

تۆ وه‌ک دایک و باوک گرنگترین که‌سی له‌ ژیا‌نی مندا‌له‌که‌ت و ئەو که‌سه‌یت که مندا‌له‌که‌ به‌ باشت‌ترین شیوه‌ ده‌ناسی‌ت. بۆیه‌ هه‌لیکی بیوی‌نه‌ت له‌ به‌رده‌مه‌ بۆ کاریگه‌ری له‌سه‌ر ته‌ندروستی و گه‌شه‌ی مندا‌له‌که‌.

گرنگترین فاکته‌ری پاراستن له‌ ژیا‌نی مندا‌لان ئەوه‌یه که په‌یوه‌ندیه‌کی باشیان له‌گه‌ڵ دایک و باوکیک یان گه‌وره‌یه‌کی نژیکی و ناسیاوی تر هه‌بیت.

ئەو مندا‌له‌ی که ده‌توانن قسه‌ له‌گه‌ڵ که‌سیک بکه‌ن ده‌رباره‌ی هه‌سته‌کانیان و بارودۆخیان، ئاسات‌ره‌ بۆیان مامه‌له‌ له‌گه‌ڵ مملانی له‌ ژیا‌ندا بکه‌ن. ئەمه‌ مه‌ترسی که‌م ده‌کاته‌وه، بۆ نمونه‌، له‌ده‌رچوونی قوتا‌بخانه‌، نه‌خۆشی ده‌روونی و توشیون به‌ تاوان یان ئالوده‌بوون.

ئەو مندا‌له‌ی له‌گه‌ڵ
دایک و باوکی پابه‌ند وو
ئاماده‌ ده‌ژین ، له‌ هه‌م
وته‌ندروست‌رن و با‌ش‌تریش
گه‌شه‌ ده‌که‌ن.

وه‌به‌ره‌تیان له‌ کاتی خۆیدا له‌گه‌ڵ مندا‌له‌که‌ت له
تیست‌اوه، ده‌توانین بلیم، وکاتیکی باشی وه‌به‌ره‌تیانه‌.



به یه که وه بخویننه وه!

به به كه وه بخویننه وه!

خویندنه وه بۆ مناله كهت بلیتیکی گرنگی داهاتووه بۆی. و تۆ وهك دایك و باوك زۆر گرنگی بۆ كه شهی خویندنه وهی له لای مناله كهت. خویندنه وه له گه ل مناله كهت شانسی سه ركه وتنی له قوتابخانه زیاتر ده كات و به و شیوه یه ش شانسی ئه وهی هه ست به باشی بكات.

خویندنه وهی به ده نگی بهرز بۆ مناله كهت گرنگیه کی تاییه تی هه یه بۆ:

- كه شهی زمانی مناله كهت.
- ده وله مه ندبوونی ووشه دانی مناله كه و توانای ده ربړینی.
- دروستكردنی خواستی خویندنه وه.
- زیادكردنی توانای خویندنه وه

توژینه وه كان ئه وه نیشان ده دن كه ئه و منالانه ی دایك و باوكیان زۆر جار له گه لیاندا چالاکی خویندنه وه و نووسین ده كن باشرین ئه نجامی تاقیكردنه وهی خویندنه وهی هه یه، ته نانه ت دوا ی چوار سا ل خویندن له قوتابخانه .

ئه گه ر مناله كه جگه له سویدی زمانی دایکی هه بیته، ئه وا پێویسته خویندنه وه و گپرا نه وه به زمانی دایکیان بیته. ئه وه هانی فێربوون ده دات بۆ فره زمانی و بۆ كه شهی زمانی مندا ل باشه. كتیبه كانی مندا لآن ده كریته به زمانی غهیره سویدی له كتیبخانه قهرز بكریته.

جگه له وه كه خویندنه وه په ره به پێشكه وتنی خویندنه وه ده دات، له سه رووی هه مو یانه وه ساته وه ختیکی زۆر خۆش و دلگیر پێكه وه به به سه ر ده به نكه تۆش ده رفه تی ئه وه ت ده ست ده كه ویت كه باس له سۆزه كان بكه یته و چۆن مامه له له گه ل په كتردا بكه ن. ئه وه یارمه تی مندا له كه ده دات له خۆی و ئه وانی تر تیبگات .

فێربوونی قسه كردن له سه ر هه سه كه كان بۆ ته ندرستی ده روونی مندا لانی باشه. جگه له وه ش خویندنه وه به م شیوه یه ده توانیته یارمه تیته ده دات كه په یوه نده یه کی باشرت ده ست بكه ویت.

نه سپه حته

- هه موو روژنیک به ده نگی بهرز بۆ مندا له كه ت بخویننه وه
- ساتیکی هێمن بۆ خویندنه وه و گه م توگۆ دروست بكه
- بهرده وامبه له خویندنه وه به ده نگی بهرز بۆ مندا له كه ت ته نانه ت كاتیك مندا له كه ده توانیته خۆی بخویننه وه



بزاوتنه گرنگه گه

بزاوتنه گرنه که

بزاوتن چاره سهریگی هه ره باشه که له شجوانی، ماسولکه کان، ئیسکه کان، باشیوونی دهروونی خۆبه ریوه بهری به هیژ ده کات. بۆیه، ئەو مندالانهی که به تهواوی ده جۆلینهوه دهرفه تیکی باشیان بۆ ره خساوه دهرفه قوتابخانه و کاتی نازاد بن.

مندالان له پۆلی پیش قوتابخانه دا (و ههتا ته مهنی 17 ، پیشنیار ده کری به لایه نی که مه وه په کاتزمیر له رۆژدا بجۆلینهوه. بزاوتن له شیوه یاری چالاکانه یا وه رزش بیته که مندالانه، بۆ نمونه باز ده دات، پاده کات، سه ما ده کات، هه ل ده دات، هاوسهنگی ده کات یان هه لده خزی.

ههروه ها ده کریت پیاسه بکات، سواری شه په پاسکیل یان پاسکیل بیته.

پتویسته بزاوتنه که ببیته هۆی ئه وهی که لیدانی دل و گهرمی له شیدا که میگ زیاد بکات. زۆربه ی بره گه کانی ئەم یاری چالاکه ههروه ها ماسولکه کان و ئیسکه کان به هیژ ده کهن، که تا بلیی باشه.

مندالان ههروه ها پتویسته بیریان به پترینه وه جۆلانه وه که ناوبر بکهن بۆ ئه وهی بۆ ماوه یه کی زۆر بی جوله دانه نیشن. چه ند جار قاچ به یه که وه بنی یان که میگ سه ما بکهن له شوینه که دا.

ئه وه بدۆزه وه که منداله که (و تو) که یفی پت دیت .. گرنه ئه وه به نیه که چون ده جۆلینه وه، به لکو ئه وه به هه موو رۆژیک بجۆلینه وه

به دل و به گیان پیکه وه چالاک بن. ئه وه نیشان بده که بزاوتن کاریکی باشه و ئه وه ش باشه که ئاره فه بکهن و توند هه ناسه بده ن.

له هه مووی باشت ئه وه به هه موو جوله یه که ده ژمیردری

نه سیحه ت

- پیکه وه بجۆلینه
- مندالان زیاتر ده جۆلینه وه له کاتی یاریکردن له ده ره وه له کاتی یاریکردن له ناوه وه
- به پایسکل یان رۆبشتن پیکه وه بۆ قوتابخان



عاده ته گانی خواردنی
ته ندر وست

عاده ته كانی خواردنی ته ندروست

بۆ ته ندروستی و گه شهی مندالان و بۆ ته وهی وزه یان هه بیته بۆ قوتابخانه و کاتی نازاد، گرنگه خواردنیان بۆ ته ندروستیان سوودمه ندیته. ئەمه بهو ماناییه که ئەوان پێویستیان به ههردوو خواردنی دهوله مند به کهرستهی خوراکیه به لام ههروه هاش به روئینی باش و هاندر له دهوری خواردنه که .

رهنگه زهحمهت بیته بزانیته خواردنی ته ندروست چیه. لێره دا هه ندی نامۆزگاری به ریگایه وه بۆت.

باشه کاتی که دینه سه ر خواردنه خوراکیه کان:

- میوه و سهوزهی زیاتر بخۆ، خواردنی ده ریایی و فستق و تۆ.
- گۆرینی ناردی سپی به دانه ویله ی تهواو، روئی که ره یی به چه وره گیاییه کان بگۆره ، وشیره مه نی چه وره بگۆره به شیرمه نی که م چه وره .
- گۆشتی سوور و چه وری و خوئی و شه کر . که متر بخۆ

باشه بیربکه یته وه له روئینی خوراکي باش و هاندر

- مندالان پێویسته به شیوه یه کی رپک و پیک بخۆن. ئەوان پێویستیان به نانی به یانی، نانی نیوه رۆ و نانی ئیواره هه یه له گه ل یه ک بۆ سێ جه می سووک له ئیوان جه مه سه ره کیه کانددا له رۆژ بکدا
- له گه ل یه ک خواردن بخۆن . باشتره ده می خواردن کاتی که خوش بگوزری کاتی که گرد ده بنه وه و قسان ده که ن ده رباره ی چۆنیه تی به سه رچونی رۆژه که .
- یه ک رۆژ له هه فته بۆ شیرینی یان چه ره سات به سه - یان ئۆقره بیه یه نی یان شیرینی

تکایه بگه ری به دوای سیمپۆلی خوراکه که له کاتی کرینی و مۆدیلی قاپه که به کار به یته بۆ زانینی ریژه ناوه روکی له پرۆتین و کۆلهیدرات و فایهه ر کاتی که خواردنه که داده نه ی بۆ کرین.

نامۆزگاری بۆ میوه و سهوزهی زیاتر

- له کاتی چیشته پیناندا ساقی سهوزه به منداله که ت بده
- تیکه لکردنی سهوزه و سهوزهی رهگ له خواردنه که تدا
- پيشکه شی سه لانه ی میوه یا میوه شیشی

A photograph of two young boys with short, light brown hair looking intently at a tablet computer. The boy on the left is wearing a dark blue and white striped shirt, and the boy on the right is wearing a pink and white checkered shirt. They are positioned in front of a large window that shows a blurred outdoor scene with greenery and a red building. A teal circular graphic is overlaid on the bottom left of the image, containing white text.

ژيانى روژانهى
ديگيتال

ژيانى رۆژانهى ديگيتال

وهك دايك و باوكيک، پيويسته يارمه تي بۆ دروستکردنى خووگه ليكي باش بدهيت و له گه ل منداله كه تدا هاوسه نكييه كي باش له نيوان كاتي شاشه و چالاكيه كانى تر له ژيانى رۆژانه دا بدۆزيتته وه.

ئه مړۆ، شاشه كان به شيكي گه وړه ژيانى رۆژانهى مندالان داگير كردووه. له سهريان زۆر شت ههيه بي كه هه م په روه ردهيي و هه ميش خۆشين بۆ منداله كه، وهك سه يركردنى فيلم، وئنه كيشان، ياريكردن، فيربوونى ئه لفوبى يان ئه نجامدانى راوى گه نچينه له دهر وه. كاتى به رده م شاشه وا شله منداله كه دهكات كه هيشتا زياتر دا بنيشيت.

كاتى به رده م شاشه دا نا بپت كات له چالاكيه كانى تر وهك خه وتن، يارى، هاوړي، خوئندنه وه و چالاكى جهسته يي وه ربرگرى. باشتري شت ئه وهيه كه هه موو رۆژيک چالاكى جياواز ئه نجام بدرت و پيكه وه له گه ل ئه وانى تر دا خۆشى بكرى، به وه ش مناله كه تا بلي خۆشحال ده بن.

وهك دايك و باوك، تۆ پيويسته له به كار هيتانى شاشه كه باندا رنويى منداله كه بكه يت و هاوسه نكييه كي باش له ژيانى رۆژانه دا بدۆزيتته وه.

وه تۆ، بير كردنه وه ت له به كار هيتانى شاشه ي خۆت وهك دايك و باوكيش گرنگه. مناله كان ئه و كاره ده كه ن كه گه و ره كان ده پكهن!

ئه سيحه ت!

- با پساگه لي هاوبه شى شاشه تان هه بن
- هانى ياريكردن و جولانه وه هه موو رۆژيک بده ن
- ده فهرى بن شاشه تان هه بپت - ميژى نانخواردن جييه كي باشه
- ياساى 20-20-20: هه ر 20 خوله كيک 20 مه تر له شاشه كه وه دوور بکه و بۆ ماوه ي 20 چرکه چاوت له سه ري مپنيتته وه.
- 40-60 سانتيه تر له شاشه كه دوور بن و دره وشانه وه كه م بکه نه وه.
- دوور بکه ون له شاشه كان له كاتژمي ره كانى پيش كاتى خه وتن.

مندالان پيويستيان به
كايه ي نازاد ههيه بۆ

دۆزينه وه و گه ران به
دووى.



خه ویکى خوش!



خەوئىكى خۆش!

خەوى باش گىرنگە. كاتىك دەخەوين تا رادەى پىويست چادەبىنەو و وزە دىننەو. ھەمو جەستە و ھەمو مېشك پشوو دەدەن. ھەرۈھاش لە مندا لاندە ھۆرمۆنى گەشەى گىرنگ ھەرۈھا دەدرى. ئەو مندا لاندەى كە باش دەخەون وزەيان دەبى بۆ ئەوئى باشتەر لەسەر وانە و خويىندن لە قوتابخانە تەركىز بىكەن و سەرنجىناچەر دەكەنەو و لە كاتى ئازاددا يارى بىكەن.

مندا لاندە تەمەن 6 سال و زياتر پىويستە 10-11 كاتزمىر لە رۆژدا بخەون. بۆ ئاسانكردنى خەوئىكى باش، پىويستە مندا لاندە رېگەى پىن بدريت بىجولت و لە ماوئى رۆژدا چالاك بىت و دواتر تىوارە ئارامى و ھىمنى ھەبىت.

رووناكى شىن لە شاشەكانەو، ۋەك تەلەفزيۇن، مۇبايل و تابليت دەتوانت كاريگەرى نەرتى لەسەر ھۆرمۆنى خەو ھەبىت. پىنمايەكى باش خۇلادانە لە شاشەكان كاتزمىر پىش كاتى خەوتن.

تەسىجەت

- باشە ئەگەر كىتىبىك بۆ منالەكە
- بخوتىتەو لە كاتە ناوبرەكاندا
- با ژوورى نوتستىن كەمىك سارد و تارىك بىن



ھاوسەنگى لە ژياندا
- مۆدىلى پلېتى
دەروونی

هاوسهنگی له ژياندا

وهك دايك و باوك، تو پټويسته دنيا بابت لهوهی كه منډالهكته باشتړين هه لومهرجی كه شهسهندن و هه سترگړدی به باشی هه بټ. ئه مه گړنگتړين ئهركی تو په وهك دايك و باوك! به لام له وانه په هه ميشه ئه وهنده ئاسان نه بټ. ئامرازكي باش بو ده سټيكردن له مودلي پليتي دهروونيه وه سه رچاوه ده گړي.

له موديله كه دا كومه ليك پيداويستی بنه رته هی هه، لټره دا پټی دهوترټ چلاكي، كه ده بټ هه موو رټوژيک له ژيانی منډاله كه تدا بټ بو ئه وهی ئه وان به باشی هه ست بكنه و به باشتړين شټوه له گه ل فشاره كانی ژياندا بگونجټين مودلي قاپی دهروونی هوت به شی جياواز له خوده گړټ و به ئاسانی نيشانی ده دات كه منډالهكته پټويسته هاوسهنگی هه بټ بو ئه وهی هه ست به باشی بكات.

له بټ بټ كه هه موو رټوژيک تهنيا چهن د دسه يهك له چالاكيه كان پټويسته بو ئه وهی هه ست به باشتربوونه و بكنه! پرؤ ناو موديله كه له ماله وه و باس له هاوسهنگيه کی باش له گه ل منډاله كه بكه.

كاتی سه رما

با به ئاسانی وه ريبگړين! منلان پټويستيان به كاتيک هه په تټيدا پشو بدن و ماندوويی بشكټين. كاتی سه رما، ده گړي بازی بكنه، نيگار بكيشن، خو هه شغول بكنه يان پټكه وه كټيټيک بخوټنه وه.

جولانه وه و وه رزش

وه زش و جوله وه زور گړنگه چ بو جهسته چ بو هوش! نه سجه تي منلانی سهرووی 17 سالان ده كه ين رټوانه لانی كه م يهك كاتزمټر بجولټنه وه

خه و

تټر بخواون. خه و تن گړنگتړين سه رچاوه چاكيوونه وه په چونكه چ جهسته چ ميشك پشو دهه دن. منډالانی ته من 6 تا 12 سال پټويسته له رټوژيكا 10 تا 11 كاتزمټر بخواون.

پشوی ميشك

كات بو ئه وهی تهنه و به كه يفي خوت به ټلي بيره كانت به ده ورتدا هه لهنه زن، به ين هاندانی مؤبايل و رابورده كانی تر.

په يوه ندي

گړنگی ئاموشو كړدن! نټزيكټ له منالهكته و پټدانی ته واوی كات و سه رنچت بو وی گړنگه بو ئه وهی نه دروست و سه رحال بن.

كاتی سه رنچدان

بو ئه وهی بټوانټ له يهك كاتدا سه نچ بخاته سه ر يهك شت! كاتيک منډالهكته شټيک ئه نجام ده دات كه سه رنجی راکيشايټ به ين ئه وهی شټيکټر بټزاري بكات.

چالاكيه كان

له كاتی ئازاددا منډاله كه ده توانټ چالاکی ديكه وانا دار وهك وه رزش، سه ما، ياری خو به خو و چالاكيه خو شه كانی تر ئه نجام دات.

موديله كه له سه ر بنه ماي مودلي رټو و سيكل له مودلي پليتي دهروونی بنيا تراوه به لام دووباره دټزاین كراوه له سه ر بنه ماي پرؤزی "ديار نټيه".



لینکه کان بۆ لاپه ره سوودمه نده کان

له خواره وه لینکه کان بۆ لاپه ره سوودمه نده کان که تئیدا ده توانیت زیاتر بخوینیته وه ده رباره ی ناوچه کان له نامیلکه که یان دۆزینه وه ی راستیه سه رنجر اکتیشه کان ی تر.

1177 ریبه ری چاوه دیری

www.1177.se

کۆمه له پتسه بیه کان چالاک ی فیزیکی

www.fyss.se

Generation Pep نه وه ی

generationpep.se

Folkhälsomyndigheten riktlinjer för fysisk aktivitet

رئنه مای چالاک ی جه سه ته یی ده سه لاتی ته ندروستی گشتی

www.folkhalsomyndigheten.se

Livsmedelsverket به ریوه به راه ته ی خوراک

www.livsmedelsverket.se

دیار نیه Det syns inte

detsynsinte.se

Livsviktiga snack ده مه ته قتی جه باتی

livsviktigasnack.se

Rädda Barnen مناله کان نه جات بدن

www.raddabarnen.se/rad-och-kunskap

Statens medieråd شورای میدیای ده ولته

www.statensmedierad.se

Barnens bibliotek منالانی کتبخانه ی گشتی

www.barnensbibliotek.se/hem/forforaldrar/lasahogt



دەستپېځى باش بۇ قوتابخانە

پەرتوكەكە لەلایەن پرۆدسەكانى تەندروستىي
مادلىن لىندكڤىست، لىدىا ئىسبەرى و سوسانا ئونگەر بەرھەمھېتراوہ.

ناونىشانى چالاكى
721 89 Västerås
021-17 30 00
region@regionvastmanland.se
www.regionvastmanland.se