



زانبارى سه بارهت به خزمه تگوزارى تهندرووستى قووتابخانه

دهست به قووتابخانه كردن زالبوون و تهندرووستى



سه بارهت به خزمه تگوزاری ته ندررووستی قووتابخانه:

خزمه تگوزاری ته ندررووستی پیکهاتوو له چه ندين لايه ني پسرور که پرستاری ته ندررووستی، چاره سه رکه ری سروشتی، دوکتوری قووتابخانه و چاره سه رکه ری کاری له خو ئه گریت. ئیمه هاوکاری نزیکان له گه ل قووتابخانه دا هه یه. ئیمه له بواری ریکاره کانی پاراستن و پیشوه چوونی ته ندررووستی هاوکاری ئه که یین. خزمه تگوزاری ته ندررووستی قووتابخانه / پرهستاری ته ندررووستی ئه رکی پاراستنی نهینیان له سه ره. واته پرهستاری ته ندررووستی بهر له وهی بتوانیت زانیاری پزیشکی به فرمانبه رانی قووتابخانه بدات ئه بی رهزامه ندی دایکوباوک وه ریگریت.

ئامانجی ئیمه پیشوه بردنی ته ندررووستی جهسته بی و دهروونی و کومه لایه تی منال و گه نجه.

خزمه تگوزاری ته ندررووستی به بی "رئیسای ریکاره کانی پاراستن و پیشوه بردنی ته ندررووستی تاییهت به بنکه کانی ته ندررووستی و خزمه تگوزاری ته ندررووستی قووتابخانه " کار ئه کات.

ئیمه له م نامیلکه یه دا زانیاری ته ندررووستیمان که ئه توانن بو قووتابی و دایکوباوکان به که نک بن کو کردو ته وه. ئه م زانیاریه به بی "رئیمای پیشه بی نیشتمانی بو بنکه کانی ته ندررووستی و خزمه تگوزاری ته ندررووستی قووتابخانه " ناماده کراوه.



ناوهرۆك

• دهستينېكى قووتاىخانه

- زالبوون، خوښگوزهرانى و يه يوه ندى
- قووتاى يولى يه كه م
- دهورى داىكو باوك و ژباى رۆزانه
- به روه رده و مافى منالان
- چهنديرسپارتك بۇ يير كرنه وه

- ئهو رينمايى و ئامۆزگاريانه ي كه ئه بنه هوى پيشوه چوونى تهن دروستى جهسته يى و دهروونى:
- خه و و عاده ته كانى خه و
- خۇراك
- تهن دروستى ددان
- دلخوشى به هوى جولوه و دانىشتى پى جولوه
- ئاسايش له دهستينېكى قووتاىخانه



بەرنامەى نە گۆرى خزمەتگوزارى تەندرووستى قووتابخانە

- پۆلى ۱: گىفتوگۆ / پىشكىنى پىزىشكى بە تاك بۆ پۆلى يە كەم لە گەل پەرەستارى قووتابخانە و پىزىشكى قووتابخانە. ھەموان لە ماوہى سالى خويىدن بۆ گىفتوگۆ / پىشكىنى پىزىشكى تايبەت بۆ پۆلى يە ك بانگەيش تە كرىن.
- پۆلى ۲: كوتان (وہناق، گەزاز، كۆخە رەشە، ئىفلىجى منال)
- پۆلى ۳: رۆژى تەندرووستى لە گەل پەرەستارى تەندرووستى، چارەسەر كەرى سروسىتى، چارەسەر كەرى كارى و مامۇستايانى پۆلى سىيەم / فەرمانبەرانى قووتابخانەى كاتى نازاد - SFO. پىوانى گەشەسەندى منال.
- پۆلى ۵: فېكرىدن و گىفتوگۆ سەبارەت بە قوناغى بالغ بوون.
- پۆلى ۶: كوتان (ملەخپە، سوورپىزە، سوورپىزەى ئەلمانى)
- پۆلى ۷: كوتان (فايرۆسى پاپىلوما HPV)

خزمەتگوزارى تەندرووستى قووتابخانە جگە لە بەرنامەى نە گۆرى، لە گەل قووتابخانەدا لە بوارى ئەورىكارانەى كە ئەبنە ھۆى بەدپەينانى ژىنگەيە كى باشى جەستەپى و دەروونى كۆمەلەيەتى بۆ فېربوون، ھاوكارى ئەكات. ئەم رىكارانە ئەتوانن لە ئاستى گىشتى، گروپى يا بە تەنباپى بن.

ھەر ھەگشت دايكوباوكان و قووتابىانى قووتابخانە ئەتوانن بە شپوہى راستەوخۆ لە گەل پەرەستارى تەندرووستى پەيوەندى بكەن. كاتىك كە مېرمنال دەستى بە خويىندى ناوہندى كرد، زانىارى سەبارەت بە بەرنامەكانى نە گۆرى تايبەت بە قووتابىانى خويىندى ناوہندىان پىتەدرېت.



زالبوون، خوشگوزهرانی و په یوهندی

دایک و باوک، قووتابخانه، هاورنیکان، ژینگه، خزمه تگوزاری خوشگوزهرانی و راگه یاندنه کان کاریگه رپیان له سهر تندرروستی، خوشگوزهرانی و فیربوونی منال هه یه. منال ته بی له باروودوخیکي باشدا بیت بو ته وهی توانایی فیربوونی هه بیت.

لینکوئینه وه کان دهریان خستوه که گریدراو بوون بو منال گرینگه، که به شیک له شتیکی گه ورتر بیت، هه بوونی ته رکی پر مانا و هه ست به گرینگی کردن ته بنه هوی هاندانی منال و هه ستی به سهردا زالبوون له لای منال درووست ته کات.



قووتابی پۆلی به که م

- دهستکردن به قووتابخانه هه م بو دایکوباوک و هه م بو منالیش خالیتی وهرچه رخانه، به لام ته توانی وهرسوورانیتی گه وره له به راورد له گه ل باغچه ی منالانه وه بیت، بویه سرنجدان به م خالانه ی ژیره وه گرینگیان هه یه:
- گورانکاری گه وره له به راورد له گه ل باغچه ی منالانی پر له چالای
- توانایی سرنجدان بو ماوه یه کی کوورت (نزیکه ی ۱۲-۱۰ خووله ک)
- پیداوستی به زور جار پشوودان
- دلخوشی سرووشتی له رینگه ی جووله ی جهسته پی که ته بی له بهر چاو بگیری
- زانخواز و لیکۆنهر
- به کارلیک کردن له گه ل که سانی تر گه شه ته سینیت (توانایی کومه لایه تی)

دهوری دایکوباوک و ژیانی روژانه

بارودوخی تو وه ک دایکوباوک یا سه‌رپه‌رست کاریگه‌ری له‌سه‌ر منال داڤه‌نیت. گرینگه که تیگه‌یشترن و پیزانین بو هه‌ستی منال هه‌بیت. گشت دایکوباوک‌یک جاریه‌جار هه‌له‌ه که‌ن. گرینگه‌هه‌یه که دوا‌ی رووداوه‌کان گف‌تو‌گو‌یان له‌سه‌ر بکری‌ت – دایکوباوک هه‌ندی‌ک جاریش هه‌ب دوا‌ی لی‌بو‌وردن له‌ منال بکه‌ن.

لینکی فیلم: <https://www.youtube.com/watch?v=Kkz7frj6TLk>

په‌روه‌رده‌و مافی منالان

له‌ نه‌رویژ هه‌رجوره‌ توندوو‌تی‌بیه‌ک له‌پیناو په‌روه‌رده‌کردنی منال ریگه‌پینه‌دراوه‌.

نمونه‌کانی توندوو‌تی‌بیه‌ی جه‌سته‌بی نه‌توانن نه‌مانه‌بن:
گو‌ی‌چکه‌گرتن، چرنووک‌گرتن، پالی‌پوه‌نان، لی‌دان

نمونه‌کانی توندوو‌تی‌بیه‌ی ده‌روونی نه‌توانن نه‌مانه‌بن:
ووشه‌یا‌فسه‌یه‌ک که‌ببیته‌هوی بی‌تری‌پیکردن، ترس
نانه‌وه‌و به‌که‌م زانی‌کی که‌سانی‌تر.

ئایا‌وه‌ک دایکوباوک له‌کو‌ن‌تر‌و‌ل‌کردنی
بپه‌یو‌ایی و‌توره‌بیدا‌کی‌شه‌ت‌هه‌یه‌که
کاریگه‌ری له‌سه‌ر منال دا‌بنی‌ت؟

شی‌و‌ازی‌تر‌ه‌ه‌ن‌که‌نابنه‌هوی ره‌نجان‌دی
منال.

له‌گه‌ل په‌ره‌ستاری ته‌ندرووستی‌یا
خزمه‌ت‌گو‌و‌زاری ته‌ندرووستی‌هه‌و
نا‌و‌چه‌یه‌ی که‌لی‌ی نه‌زیت په‌یوه‌ندی‌بگره،
هه‌وان نه‌توانن ری‌نمای‌ی تاکه‌که‌سی‌و
به‌کو‌مه‌ل پ‌یش‌کی‌ش بکه‌ن



بو‌به‌ده‌سته‌پینانی زانیاری په‌یوه‌ندی‌کردن سه‌ردانی ماله‌په‌ری قووتا‌بخانه‌ی خو‌تان یا ماله‌په‌ری شاره‌وانی بکه‌ن.

چەند پرسىيارىك بۇ بىر كىردنەوہ:

- ئىمەى گەورە سال چۇن سەبارەت بە قووتابخانە و منالانى تر / بنەمالە كانى تر لە گەل منالە كانمان قسە ئە كەين؟
 - چۇن ئەتوانين بوار بۇ ھاوكارىيە كى باش لە نيوان قووتابخانە و مالەوہ بەدبەيتين؟
 - بۇچى ھاوړپيەتى و بەشدار كىردنى كەسانى تر تا ئەم راددەيە گرینگە؟
 - چۇن ئەتوانرئيت لە گەل دايكوباوكانى تر دا ئاشنا بيت؟
 - چۇن ئەتوانيت نمونەيە كى باش بۇ منالان بيت؟
 - مەبەست لە ھەبوونى عادەتى باشى تەندرووستى لە ژيانى رۇژانەدا چيپە؟
- دايك و باوك و سەرپەرستان نە تەنيا بۇ ژيانى منالانى خۇيان بەلكوو بۇ ژيانى منالانى كەسانى تر يش يە كىك لە گرینگ ترين سەرچەوہ كانن.
- ئىمە چۇن ئەتوانين كۆمەلگەيە كى باش و گشتگىرى منالان بەدبەيتين؟ سەيرى فىلمى ژىرەوہ بكنە، گەورە سالان دۇستى بەدبەيتەھيتن:

<https://www.youtube.com/watch?v=US62neLe3qM>



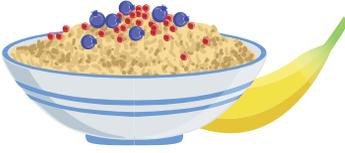
خه و عاده ته کانی خه و

منالانی ته مه نپوان ۵ و ۶ سالی ته پې ۱۰ تا ۱۲ کاتژمېر له شهودا بخه ون. بهرنامه بو ته م عاده ته باشانه دابنېن که ته بنه هوی خه وېکی باش. خور و رووناکي له روژدا بو هه بوونی ریتمیکی سه قامگیری شه و روژ هاوکاری ته کهن. بو دهره وه برؤن به تایبته بهر له پېشنیه ره پو. چالاکي جهسته پی ته بیته هوی خه وېکی باشتر.

گشت شه وېک له ریگهی بهرنامه ی ریکوپیک و نارام و نه ریخی، هیمنی به ده ست بهینن. له چالاکیه کانی پر له جووله و که لک وه رگرتن له که مپیوتهر، گهمهی فیدویي و ته له فونی مؤبایل بهر له کاتی خه وتن دووری بکه ن. کاتی دیاریکراوتان بو خه وتن هه بیت. ژووری خه وتن ته پې دوور له شاشهی که لوپه لی ته له کترؤنی بیت باشتر وایه تاریک بیت و زور گهرم نه بیت.



خۆراک



ئامۆزگارى ئەكرىت كە منالان و گەورەسالان خواردىنى جۆراوجۆر بخۆن كە تىيدا لە نىوان رىژەى وەرگرتى وزە و كەلك لىوەرگرتى هاوسەنگى هەبىت.



• ئامۆزگارى ئەكرىت رىژەىەكى زۆر ميوە، سەوزەو ميوەكانى توو بخوورىت.

• ئەتوانن بە دنىايەو بە بخۆردىنى نيوەرۆ ماسى بخۆن و هەرەها بۆ دروستكردىنى ساندويچ يا دانانى لەسەر پارچە نان كەلك لە ماسى وەرېگرن.



• لە كاتى ديارىكراودا خواردىن بخۆن و بۆ هەبوونى كاتى ديارىكراو بۆ خواردىنى ژەمەكانى خواردىن بەرنامەتان هەبىت.

• ژەمەكانى خواردىنى رىكوپىك ئەتوانن ببنە هۆى باشتەر هەزمكردىنى خوارن و لەم رىگەو لە هىلاكى و بەرزى و نزمى زۆرى رىژەى شەكر لە خوئىندا دوورى بكرىت.

لېرەدا ئەتوانن سەبارەت بە ئامۆزگارىەكانى خواردىن لەلايەن بەرئيوەبەرايەتى گشتى تەندرووستى زۆرتر بخوئىنەو:

<https://helsenorge.no/kosthold-og-ernaring/kostrad/helsedirektoratets-kostrad>

قووتابىانى قووتابىخانە ئەبى خواردىنى بەيانى بخۆن و خواردىنى قووتابىخانە (ميوە و سەوزىجاتىش) لەگەل خۆياندا ببەن.

لېرەدا پېشنىبارى باش سەبارەت بەم خواردانەى كە منال ئەتوانىت بۆ قووتابىخانە بيانبات دەست ئەكەوئىت: <https://helsenorge.no/kosthold-og-ernaring/mat-for-barn/matpakketips>



تەندرووستی ددان

ئامۇژگاری ئەکریت که جاریک بهیانی و جاریکیش شهو ددان بشۆرریت. ئامۇژگاری ئەکریت که له ههویری ددانیک که لک و هریگریت که مادهی فلورایدی تیدا بیت. دایک و باوک ئەبیت له فلچه لیدانی ددان هاوکاری منال بکهن یا چاودیری بکهن تا ئەوکاتهی منال توانایی جوولەپی باش بو فلچه لیدان به تەنیایی به دهست ئەهینیت – تا نزیکه ی تەمه نی ۱۰ سالی.

له خواردنی ئەو نیوان ژمه خواردنانهو ئەو خواردنهوانه ی که شه کریان تیدایه دووری بکهن. ههروهها له خواردنهوهی زۆری ئەو خواردن و خواردنهوانه ی که ترشیان زۆر تیدایه (وهک شه رهتی میوه، شیرینی ترش و خواردنهوهی غازی واته ساردی) دووری بکهن. له کاتی تینوویتی ئاو بخۆنهوه.

لێره دا ئەتوان زانیاری زیادتر سه بارهت به ناگالییوونی ددانی منالانی تەمه ن ۶ تا ۱۲ سالی زانیاری به دهست بهین: <https://helsenorge.no/tannhelse/tannstell-hos-barn>



دلخۆشی به هۆی جووله و دانیشتی بۆ جووله

منالان باشتروایه سهرقالی تهو چالاکیانه بن که خۆیان ههزیان لێیهو چیژی لێههبین. ئامۆزگاری ته کریت تهو چالاکي جهستهی و راهینانه ته نجام بدن که ههستی دلخۆشی و ههستی به سهردازالبوون له لای منال دروست ته کهن.



به ژیوه به رایه تی گشتی ته ندروستی پئیشنار ته کات که روژانه بو ماوهی 60 خووله که چالاکي جهستهی ته نجام بدریت، تهو چالاکیانه که لیدانی دل بهرز ته کهن و ته بهنه هۆی که رمبوون و ئارهقه کردنی جهسته. منال له کاتی تهو چالاکیانهی که جوولهیان که مه پیداو یستی به مه ههیه که زور جار پشوو بدات. کاتی که لک وهرگرتن له شاشه (که مپیوتهر، ته له ویزیون، ته له فۆنی موبایل) سنووردار بکهن.

لێرده ته توانن زانیاری زیادتر سه باره ته ئامۆزگاریه کانی به ژیوه به رایه تی گشتی ته ندروستی به دهست بهین.

<https://www.helsedirektoratet.no/faglige-rad/fysisk-aktivitet-for-barn-unge-voksne-eldre-og-gravidet>.

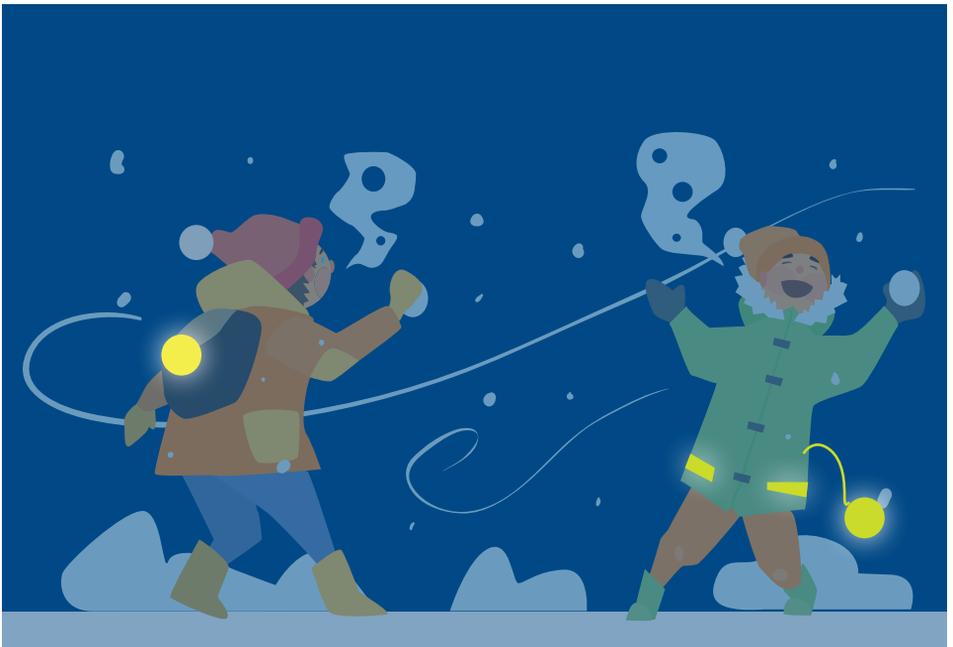


ٹاسایش له ده‌ستپی فووتابخانه



"منالان، ژینگه و ٹاسایش" www.helsedirektoratet.no/brosjyrer/miljo
وه "کاتیک که زیان به منال نه‌گات" www.helsedirektoratet.no/brosjyrer/skade
دوو نامیلکه‌ی به‌سوودن.

ئیمه نه‌مانه‌ویت جه‌خت له‌سه‌ر گرینگی که‌لک وه‌رگرتن له‌کلاوی پاراستنی سه‌ر له
کاتی پاسکیل لیخورین و شه‌ونما یا تیشکده‌روه له‌تاریکیدا بکه‌یین.



"منال دایکوباوک، خوشک و براء، باغچهی منالان،
قووتابخانه یا ژینگه‌ی خو‌ی هه‌ئنا بژیریت.
په‌روه‌ده‌کردن له‌گه‌ل ئه‌مه‌شدا گه‌مه‌نییه، به‌لکو
به‌رپرسیاره‌تی هاوبه‌شمانه"

(Stein, saks, papir- en strategi for å bygge sterke Barnefelleskap, 2018)



زانیاری په‌یوه‌ندی کردن به‌په‌رستاری ته‌ندرووستی

سه‌ردانی مالپه‌ری قووتابخانه‌ی مناله‌که‌تان بۆ به‌ده‌سته‌ئینی زانیاری سه‌باره‌ت به‌
خزمه‌ت‌گوزاری ته‌ندرووستی له‌ قووتابخانه‌ بکه‌ن. ئه‌گه‌ر پیداویستی به‌ زانیاری زیاده‌تر
هه‌بیت ئه‌توانن په‌یوه‌ندی به‌ په‌رستاری ته‌ندرووستی قووتابخانه‌ی مناله‌که‌تان بکه‌ن.