

مساڻي پڙڪهه

چالائي خوش و ناسان پو نهنجانان لهگلن مندانه
بچورڪهڪانت له مالهه

National
Literacy
Trust

Change your story

بەخىر ھاتى

قىسەرىن لەگەل كۆرپەكەت پان مندالە بچوركەكانت و
ھالبەشكرنى كتيب لەگەلئادا باشتىن دەستىكى ژيانان
پىن دەپەخشىت.

تو وەك بوان رۇنىكى تاپىت دەگىر پىت.
ھەوالە خوشەكە ئومىە كە پىرپىنت بە
پىپۇرىك نايت پارمەنى مندالەكەت
بات فىرپان پىت.

نايا زانىوتە كە مندالان
لەرىگەى ئومومونى رۇزانە
و ئاسايى توو رۇر شت فىر
دەم!



تھیں تیرہ نامور شکاری

تەستىيەر ئامۇرگا رايونىدىكى ئاۋ ئىم كىتەپخانىسىنىڭ مەزىنە مەخسۇس دېگەن نامى بىلەن ئىشلىتىلىدىغان بولۇپ، ئۇنىڭ ئىچىدە ئىككى مىڭدىن ئاشىدىغان كىتاپ بار. ئۇنىڭ ئىچىدە ئىككى مىڭدىن ئاشىدىغان كىتاپ بار. ئۇنىڭ ئىچىدە ئىككى مىڭدىن ئاشىدىغان كىتاپ بار.

ووتہ بچو وکھان بو چالاکی راستہ و خف

بیرۆکەمی ووتە بچوو کۆمکان بیکار بێتێه. بۆ ئێمهی یارمەتیدەری
مەزداڵەکت بێ ئێمە زمانە بنیات بێتێن کە بۆ خۆیتەنگە پێو پێستیان دەبێت.
بەمانە دەستپێتێکە. دەرۆانیت بیرۆکەمی زیاتر بە ئۆنلاین بۆزیتێو لە
www.wordsforlife.org.uk

نامستیره ناموژگاری

مذللأكهت پئی خورشه كاڤاك پئی دمايیت دمآيت !دمستخوش!
ستايشی زور يار مهني مذللأكهت دمات هست به
شانزاري بکات به خويهره.

ووتە بچو و كەكان بۇ چالاكى راستەوخۇ

هەر کاتیەک دمتو انیت بۆ منداڵەکیەت بدوێ - ئێتەر
 لەکاتی پیاوێه بێت لە دەرەوە، لە ناو پیاویدا بێت، لە
 هەر کۆیێهک بێت! ئێوان وشەیی زۆر فێر دمن لە
 تۆوه.



بدوئي، ياري بکه، بخوئنهوه

دوالنن گرنگه!

رؤل بگوره و گوئ بؤ مندالەکت بگره.

مندالان به پرسيلارکردن، باسکردن، بيرکهکانيان، وسفکردن،
ئهره دميئين و مايهئ سوسورمانه بؤيان فير دهن.

کاتليک لهگهل مندالەکت دمويت دتوان به يهکهوه خوشي بينن.
هول به:

- پرسيلار بکهيت
- دهربارهئ نهمووني رۇژانه بدوئييت
- نوکته بکهيت
- خوت بگهرئنييت
- ياري بکهيت
- گوراني بلئييت



ئاستيره ناموژگاري

بؤ بيرزکهئ زياتر سهر داني
wordsforlife.org.uk بکه

ووته بچووهکان بؤ چالاکي راستهوخ

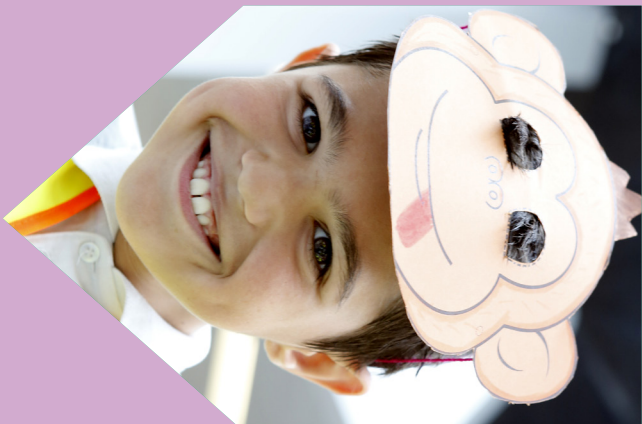
لهگهل مندالەکت بدوئ دهربارهئ ئهرهئ ئهنجامي
دەمدەيت کاتيک چالاکي رۇژانهئ ئهنجام دەمدەيت، و مک
جياکر دهنهئ جلهکان بؤ شتن پان ئامادهکردن، خوئي
ئهره.



نابا زانيوتيه که ههئا زياتر لهگهل مندالەکت
بدوئييت و وشهئ زياتر له توره ببيستيت، باشتر
دمييت له خوئندنگه له تهمينهئ 10 ساليديا؟

دهستبازی بکه

مندالان لمر ټگه ی پار بهکانيانوه له جيهان ټيندمگه ن!
 به راستی پاری گرنگه بو گشدهی مندالان، پار پکردن
 لهگهل مندالانی تر پار مهتبان دمدات پهپوهندی بیهستن،
 رو ن بگریږ، و هلوړی بگریږ و هلو بهشی بکهن.
 مندالان خوشی دمپین له بهکار هیڼانی نهغښدیهیان بو نهوهی
 شتی جیواز بهینه ټیو پار بهکانیان. دمتو انیت پو شاک
 و شتی و مک پیلاو، پو شاک، جانتای گور مسالان پان
 تغانهت کار تونی بهتالیشیان بدیتی - سندوقی گور رش
 شتیکی بلشه!



نهستیر ه نامو ژگاری
 نهگس پار بهکه گسرم بوو
 پان ژاوو او دروست بوو،
 بهرمو پارکی گسرمکهکمانان
 مل بنی!

وونه بچو وکمان بو چالای
 راستهوخو

چیر وکی "تیمه دمپین بو راوی
 ورج" پان بو بگریږ وه و پاشان
 لاسایی راوی ورج بکهن له
 ټیو باخچهکته پان پارکی
 گور مکهکمانان!

وونه بچو وکمان بو چالای راستهوخو

کاتیکی مندالکتهت پاری نهغښدیهی دمدات بهشدار ی
 لهگهلدا بکه و بیه به کار مکتور یکی! و مک کار مکتور
 پرسپا پان لڼ بکه پان ټوپان باس بکه چی دمکتهت.
 دمکر نیت نهمه هملایک بو مندالکتهت بر هخسپنیت وشه ی
 نو ی قیر نیت و گر قتهکمان چار مسر بکات.

نایا زنیو ته که پار معنی مندالکتهت بدیت نهوهی
 پار به هملایر ټیر نیت که خوی نار مزووی دمدات هانی
 پشت پهخو بهستی دمدات و پار معنی دمدات بو
 خوندنگه ناماده نیت؟



خوښښو هی هیماکان

هه موو ماله که وینهیه!

مندا لان له جیوهانیکدا د ژبېن که پریښی له چاپکراو و ښیښی پیهامهکان، وینهکان و لوگوکان له هه موو شو ښیښک.

ناسیښو هی شو ښه دلخو از مکیان بڼ نان خو اردن پان نلوی سویپر مارکیتهکان په حکم ههنگاون بڼ قیر یوونی خو ښندنه و نوو سین.

نیا زانیو ته که ههنا مند الکهیت
زیاتر ښیښیت دمخو ښیښو ه، نلوانیش
زیاتر دیالو ښیت بخو ښیښو ه!

ووته پجو وکهکان بڼ چالای راستاسو خو

کلیتیک لکه گل مند الکهیت دمچیه دره موه، بروانه
هیماکان، درو شمهکان و لوگوکان و هه موو وشهکانی
دمو رو بهو ت. هانیا ن بده نلوان ښیښانت بدهن و
پار مښتیا ن بده نلوان اعیان 'بخو ښیښو ه' که دیالو اسنلو ه!



نهستیږه نامو ژگړی

دلنیا په لمر هی مند الکهیت نلوان شتاله دمښیښیت و دمخو ښیښو ه
که کویفیان ښیښیت، و مک کتیه مکیان، گو فار مکیان، گو فار مکیان
کو میک، نامیا لکه مکیان به کار هیتان، جوړ مکیان چیشیت لیتان
پان ریښمیه مکیان و پښیان بلن بڼ چی نلومه دمکییت.

بخ، بنووه، بجوئی

جسته‌ی گه‌شه‌سهندوی مندالان خوراک بده!

سینتیکی خوراک، خوراو خور که مبه و سه‌وزه و شیرهمنی تازهی تیلایت گرنگه بۆ گه‌شکر دنی جسته و ئیسکه‌کان به‌شینو میه‌کی تهنروست. دمکریت نامادکر دنی خوراک له بنهر منوه مهرز انتر بکویت له خوارده‌منی پیشتر خامادکر او. خوراک و شکراوه بیان له قوتو و نراوی و مک پاستا، تسماته و پاقلمه‌میه‌کان باشن و مهرز انترن و له کلوتنهردا جییان ده‌یینوه و دمکریت ژمه خوراک جیاوازیان له دروست بکریت.



نسه‌تیره ناموژگاری

پر سبار له هاورنیکان بکه مندالاکانیان حه‌ریان له چیه و خوری خوارده‌مکان ئالوگور بێ بکه!

نسه‌تیره ناموژگاری

پر سبار بکه له خویندگه‌ی مندالاکه‌ت دهر باره‌ی هه‌ش‌ار دمه‌کانی پانه‌ی ئانی به‌پانیان و نیوهرز!

nhs.uk/start-for-life/baby/recipes-and-meal-ideas

نپا زانیوته که زوژنیک له سوپر مارکته‌کان بیرۆکه‌ی چیشیت لێانی گرنگیان هه‌یه بۆ ئه‌و ژمه‌نی که زور گران نیین؟ پان، دمه‌قانیته به ئولاین بۆ بیرۆکه‌ی تر بکه‌ریت:

ووته بچووکه‌کان بۆ چالاک‌ی راسته‌و‌خو

مندالاکه‌ت به‌شاری پینه‌که کاتییک خواردن ناماده دمه‌قیت به‌وه‌ی بۆیان پاس بکه‌یت چی دمه‌قیت.



باش بنووه

پشور بده و پال بده!

نوستن و پشورودان بهی پیروپیست زور گرنگه بو مندلان لهبر نومه نوران بهر یز ای کات گوره دمن و گمشه دهکن.

رو تینی کاتی نوستن

دشینت رو تینی کاتی نوستن نهمانه لهخو بگریت:

- 6.45 نیواره: بیجامه لهبر کردن، شتی دانهکان، چورن بو تسو لیت.
- 7.15 نیواره: کاتی هینن بو خویندنوهی کتیب، گیرانوهی چیرۆک بیان دولدنیکی هیمانه.
- 7.30 نیواره: شعو باش و کوژاندنوهی پروونکی¹



نهمستیره ناموژگاری

ههول بده 'کاتی شاشه' لسهس موبایل، تلهفون بیان کو مپیو تر کهم بکهیتوه له کاتر متری پیش کاتی نوستن لهبر نومه دگریت نهمه ریگر بیت له چرونی منال بو نوستن.

بو پیشینار مکان سهبار هت به یار مهیدانی مندلآهکیت بو نوستن، برۆ بو سسر دانی sleepfoundation.org

ووتنه چووکهکان بو چالاکي راستنوخ

لهبری کتینیک بو کاتی نوستن، ههول بده به بهکار هینانی خهپانی خوت چیرۆک بگریتوه!



نایا زانیوته که دگریت گوزانیه بهسوز مکان و لایلایه هیممکوموه بن بو مندلان و یار مهیدمر بیان بیت بو نوستنیکی ئارام؟

بجوولی

کاتی نئو په جهسته چالاک بیت!

پیشنیار دکر بیت بو نئو مندانئو، که تصمیان همتا پینچ ساله بعدرتزایی پروژ مکه سی کاترمیز و ورزش بکس؟. دمکر بیت نئم پیسهکردن، بازدان، راکردن، هملزنان و هلو سبکی بیت. لئم کاتلدا جهسته مندان به خیرایی گوره دهیت و گشته دهکات. مندان حفر دکس چالاک بن، و پیوستیان بهو په بجوولین بو نئو می لئش ساخ و تلندر وست یل.

نئو چالاکانهی که بو روزینهی مندان گونجون نئوانهیان که

دهتوانن به پئی خویان برون نهمانه دهگر نئو:

- یاری چالاک (و مک چاوشارکی و خبت خبتین)
- خولانوه
- بازدان یان ترامپولین
- پاسکیسولاری
- سهماکردن
- مهلمکردن
- پخت پختین
- جهناستیکی³



نهمستیره ناموژگاری

چالاکهکی و ورزشی بنوز مروه که چیژی لی بینبیت (بو نمونه سهماکردن یان موزوپک یان راوراویژن) و هانی مندانکهکت بده نئویش بهمداری بکات!

ووته بجووهکان بو چالاک راسنوخو

پرسیار له مندانکهکت بکه یاسی نئو چالاکانهیت بو بکات که له داینگه دهکس. پرسیار یان لیکه حفر یان له چینه و له چی نییه - و بوجی.



دهتوانیت چی بکهیت بؤ نهوهی پشتیوانی مندا له کمت بکهیت

تو بؤ نهوهی مکان در بیان خستوه که حورت شت همن بلوان دمتوانن له کمل مندا له کانیان نهجامیان بدن بؤ نهوهی یار مهتیدمر بیان بیت لئو میان فیر بین و درم فجامی باش له ژباند ا بجمست بین⁴.

یار یکردن په پشتهکان

یار یکردن په شتو مکان و دهنگ مکان و پشتهکان پر وسهی فیر بوون خوشتر دهکات.

یار یکردن په پیهکوه

مندانه بچو و کمان لبرنگه یار یکردنهوه فیر دمن، یار یکردن به پیهکوه یار متهی، مندالان دعات نهوه کار امیهیانه گهشه پییدن که بؤ په یو مندیکردن و ناشنا بوون پیو پیستنه.

گورانی و هلبهست بچره

گورانی و هلبهست مکانی، مندالان ریگایهکی ناباهه بؤ یار متهیانی مندا له کمت فیری دمنگ و وشه یی نوی بیت لبرنگه یی هلبهست مکان و دو بار مکر نهوه وه.

هلو په شکر دنی کتیب و چیرق کهکان

سهر کردنی کتیب مکان به پیهکوه ریگایهکی ناباهه بؤ فیر بوون له تمه بیک زور مندالدا.

چورنه دره وه و سورانه وه

بیهکوه چورن بؤ پیاسه بیان بؤ بازار شتی نوی دعاته بهر چاوی مندا له کمت لوانه بینین، هسکر دمن، بونکردن، تامکردن و گونگردن له شتوکان، و زور شتی تریش که گفتو گو بکات لهار میانه وه!

بویه کردن و وینه کیشان

خمت کیشان و نووسنی تیکم و پیکم سهر متایه که بؤ فیر بوونی نووسین.

نهم چالاکیه ساکارانه

گورانکار بیهکی راسته قینه دروست دهکاتن له چو نیتی فیر بوون و گهشه کردنی مندا له کمت لبرواری کار امیهیانه یی گونگردن، قسمکردن، خوشنه وه و نووسنیان. دهتوانن به پیهکوه خوشی بینن و له ههمان کاتیشدا ناماده بین بؤ خوشننگه!





گټر انځور ه دی چیر وک

پټو پست پوره ناکات هممه شمه وشه مکان بخوښتیږه. سهر پر کردن و قسم کردن دمر بار دی کټیبه و پټد ار مکان ریځایه کی نابابه پو هلاندانی منداله کټ پو چټر ببین له چیر وکمهکان. نهگس له مالوره به زمانیکې تر دمدو بیت، به زمانې خوت دمر بار دی ونه مکان و چیر وکمهکه پوځی.

کاتیک کټیبهکان هلو پش دکټیت دمتوانن بهیهگوره خوشی ببین:

- دمر بار دی بهرگی کټیبهکه پوځی و نامه ژه پو ناویشانه کی بکه.
- بهینه منداله کټ کټیبهکه به دمتوره بگریت و لاپر مکان هملاندانه.
- هانیا بده دمر بار دی وینهکان پوځین.
- دنگی جیواز بهکار بینه پو کار مکتوره جیواز مکان. کار یگر پهکانی دنگی بهکار بینه و مک شلپه کی ونه ننو گومو، دنگی هوږنی پو تو منیل بان دنگه گکانی ناژه لان.
- کاتیک چیر وکمه که کوانی ډیت، دمتوانیت پر سیر بان لی بکټیت داخو حنر بان لټیوو و نهگس کار مکتوریکې داخو از بان هه پو ویت.

نه ستیر ه نامو ژگاری

بهیهگوره مالها جینه درست بکهن (به داږو شینی میز که به پار چه قوماشیک)، بهجوریک که جیگهی هس دو وکتن بیتږه. دمتوانیت مالها جینه که به شیک بیت له چیر وکمه که - دمکر ډیت نه شکه کی تی ډیو ړیک بیت، رو کټیک بیت، بان قه لای شان ادیه یک بیت.

نابا زانیو ته که نهو مندالانهی له تمهمنی پټنج سالیدا به شتو میه کی ریځو پیک له لاپن پو انیانوره پو بان دمهو پټیږه له تاقیکر دنهو مگانی پیر کاری، وشه سازی و ریڼو وسدا سهر گهو تو دمن له تمهمنی 16 سالیدا بهراو د بهو انه کی بهم شتو میه پارمتهی نهراو ن؟

نابا زانیو ته که مندالان به زوری چیر وکیکې داخو از بان هیه که دمیلمو ډیت دوو باره و چهند باره گوښستی بن؟ نامه پارمعتیان دمدات ریږ بهندی وشه فیر بین و وشه ی نوو سړو به چیر وکمه که به به ستږه - که ههنگاه سهر قنایه گانه بهر مو فیر پوونی خوښدنه!

ووته بچرو که کان پو چالای راستمو خو پو منداله کټی بگر مو به مندالی چیت کړدوه. بهنداری پټکر دنه هه مو و خنزان - ر فنگه داپیر ه و بابیر به سهر هاتی خویان هه بیت که پو نه مانی بگر پوره کاتیک گه و دهمن!



چیرینی گۆرانی و ههڵبەست

گۆرانی و ههڵبەستەکان، زمان، وشناسی و جوولە و ههڵماهنگی
منداڵان گۆشه پێ دهمان نهگس بزاقیان تێدا نییە. زۆریک لهماه
فیری ژمار دینیشیان دهکات.

نیگهران مهبه نهگس دهنگت ناسان یوو بوو گۆرانی وتن، نهعه گرنه
نییه و ههنا گۆرانی زیاتر بلانییت لهگهڵ منداڵهکهتا منتهای زیاتر
بههست دینییت.

نهگس له ئاواز نازانییت دهتوانییت سیدی ههڵبەست له کتێبخانهکه
بخواریت یان له یووئویویدا بۆی بگهڕێیت. دهتوانییت ههیشه گۆرانی
تایهت به خۆت بچریت، یان لهگهڵ رادیۆکه بهیهکهوه گۆرانیهکان
بلایهوه.



نایا زانیویه که دهکرت گۆرانی و ههڵبەستەکان یارمهتیدر بن
بوو ئهوهی جیهان به منداڵهکهت بناسینییت؟ دهتوانییت له چیرۆکی
ماکو ناندی کۆن کێلگهیهکیان ههیه و دا دهنگی ئاژه لانی
دهربهکهیت و له چیرۆکی پاش ئهوهی ماسیهکهم به زینووی
گرندا ماسیهکان برمهزیت 1، 2، 3، 4، 5!

wordsforlife.org.uk/themes/songs-and-rhymes

جالجائو كهی ونیسی

هوڙن او مڪان ٻهر جهڙو بڪه ڪاٺيڪ دميان ڪميت به گوراني، پان به بڪار هيٺاني قوتووي ماست، پان به مڪري خوري و رولي ڪاٺيسي چيڙخانهه بهي مڪوه بوري جالجاو كهی خوت دروست بڪه. دمقو انيت ڦيڊيو بيمڪ ٻڙز پتوه كه گوراني جوو لماري تپا نيت:

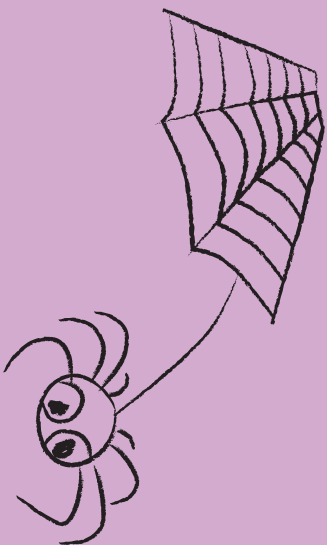
wordsforlife.org.uk/activities/incy-wincy-spider

جالجاو كهی ونیسی له بلمو وعه مڪوه دم پيري

باران باري و جالجاو كهی شومشتموه

خور دم رکوت و بارانه مڪهي وشڪ کر دموه

جالجاو كهی ونیسی ونیسی دوو باره له بلمو وعه مڪوه دم پيري



نمستير ه ناموڙ گاري
نهنگر به زماني تر همر گوراني پان هه بيمستيري
دمز انيت، ههمان نعو گورانيانه يو مندا له مڪشمت بلي.

پاریکردن بهیڅکھو

ډیر یوونی هلو بهشکردن، روزل گیران، پیو فدیگردن، هست به نارامی کردن و هاورئ کردن لهگل کسانئ تر داکارامیی به دریژایی ژیانئ که کاتی دویث ډیر یان بن! دقوانیت پارمعی مندالکمت بدویت نم کارامیبه گرانگانه پراکتیزه بکات به پاریکردن بهیڅکھو، یان دانئ بمروریک یو پاریکردن لهگل هاوریکان یان نغدامانی خزان، نیر پروو به پروو نیت یان بهریځگهی فیهستایم یان و فستایم.



نهمستیره ناموژگاری

همو و مندالان جیوازان! همدیځکیان چالاکون و متنامیان لورانئ تر زیاتره - بهس اور دیان مکه و نیگوران مبهه - تو باشتر مندالکمت دمناسیت و نغو پشیتوانی و هاندانیان یو دستسپیر بکه که به پیو پشیتوانه.

نیان زانیو ته که ډیر یوونی پاریکردن لهگل کسانئ تر گرانگه یو گشتمی کسبی، کومه لایهتی و سوزداری مندالکمت؟ دقوانیت بیهه هاوریار بیهکی موزنی مندالکمت. تنهها بهیر موزی خولیاکانیان بکه!

مذالان په چهندين شپوه پاري دمكمن:

- به تغنيا پاري دمكمن
- سبيري مذالانې تر دمكمن كاتيك نوان پاري دمكمن
- لهگل نوانې تر پاري دمكمن؛ ههمان چالاكي نههجام دممن بهلام بيهكموه ناپكمن
- زياتر حزيان لومويه بزائن نوانې تر چ پاريهك دمكمن
- بيهكموه دمست به قسمكردن دمكمن
- بيهكموه پاري دمكمن، بهزوري به كوملي بچروك

نهنستپوره نامورژگاري

هاني بده و دانليبي بده كه مذالامكست متمانده دروست دمكات كاتيك هاورني خوي دمگريټ.



پاریکردن به پیتهکان و ژمارهکان

زور خور باری همن که دفتو انیت به پیتهکان و ژمارهکان نهمخامیان بدمیت، هس له شتوه و دهنگیانوه همتا فیر بوونی وشعی نوخ که ههمان یهکم پیتیان هیه. دفتو انیت بو نو ژمارانه بگس پیت که مند الهمکت دیمیانستینوه، و مک ژمارهی درگاکت پان تمهینان، و برانه دفتو انیت نو ژمارانه لسمس پاسمکان، دوکانمکان پان هیماکانی شهممکان بوژیتیه. لهبیرت بیت که پیت و ژمارهکان له ههمو شوژنیک هس!



نهمستیره ناموژگاری

لهگهل مند الهمکت به دمنگی بمرز بیرمیره - برانه چهند همنگو دهبات همتا دمنگینه بمر درگای حوشه پان ژمارهی نو ستوونی کار مهبانه چنده که تیلان دمپرژنیت کانیک دمچیت بو پارکی گس مک!

ووته بچووهکان بو چالای بر استموخو

ددربارهی نو پیتانه بوخی که دفتو انیت لسمس پورسته ناساییهکان پان گوڤاره کونهکان بیاندوژیتیه. همنژیک لمر پیتانه بیره و کولجان بی دروست بکه. برانه دفتو انیت یهکم پیتی لوی مند الهمکت بوژیتیه. نهگس نو ان هیشا ناتوان پیتهکان بناسنوه، بهیچوه بیناکیشن و برانه دفتو انیت بمرچوت بکون کانیک له درموهن.

'من دهر قوم بو پار کله'

پار پهک بکه روژ بگورنوه بلې که چی لهگل خوتدا دمهیت بو پار کله. رو لهکله
تو با به جوریک پیټ که بتوانیت تمها ناوی شو شتانه بهیټیت که به دهگی 'پ'
دهسټیډمکن (نو نمونه 'من دهر قوم بو پار کله' و من به نیازم پار دهم/ پورلیک بکرم/
پرتروکیک بهیټم). دتوانیت خوشیکی زیاتر لم پار په بهیټیت به گورینی شو شتانه
بو دمهیت (نو نمونه کناری دریا، که لوی دتوانیت شو شتانه باس بکویت که به 'ن'
دهسټیډمکن). دتوانیت ههمو شو شتانهټ بیر بکویټمو که لهگل خوت دمهیاټیت؟

قوری سمناعه یان دروستکردنی پیټ په ههویر

همل بده به قوری سمناعه شیوهی پیټمکن دروست بکویت، یان به ههویر پیټی خوت
دروست بکه.

نمانه ټیکمیل بکه:

- دو کوپ نار د
- $\frac{1}{2}$ کوپ ناوی سارد
- سټ کموچکه چا روونی رومکی
- پیک کموچکه چا ناوی لیمو (نار فزوومندانپه)
- ههر رنگیگی رومکی یان دروشاو به خواستی خوت.

ووته بچو وکلهکان بو چالاکۍ راسنهو خو
بو شووی هانی مندالمکویت بدیت زوو
قوری خوښندهو بهیټ، دفتکهکانی پیټ
بهکار پیټه لهری ناوی پیټکهکانی ټافټی.
بهکار هینانی دمهکهکانی پیټ کاتیټ که
پهکموه بار پهکانی و مک 'من شووم نو'
پار کله یان 'من خومت لیدامگرم' دمکن،
پار مهیدریان دمهیت وشمکن دهر بیرن
کاتیټ قوری خوښندهو دمن.



چووننه دهرهوه و سوير انهوه

جيهان پير ئتي له وشه و ئيهي سهرنج راكيش و شتي خوش نهجاميان بدهيت، همستيان پينكيهيت و بيلانز يتهوه، همر لهپاكهتي دانهور ئله و هيماكانه شهقامهوه بگره ههتا دهگاته گوماوي شليهار و گهلاي ودرئو.

ههني منداكهت بده پهي ببات به جيهاني دهرور بهري.

- برون بۆ پيلسه و دهربارهي پينهكان، وشهكان و ژمارهكانى سهر هيماي شهقامهكان و دوكانهكان قسه بكهين.
- كاتيك دهچيت بۆ كرپني خوار دمهني، قهبارهكان، رهنهكان و بۆتهكاني ميوه و سهوزه بهرورد بكه

ئايارا ئيوته كه چوون بۆ پيلسه يارمهتي فئير يورني منداكهت ددهات. به پتي منداكهت برف، قسهي لهگهلا بكه و بابيهخ بهر شتانه بده كه سهرنجي ددهمن و دهرباريان دمهوين.



چۆنئیتی دروستکردن و به‌کارهێنانی مهدالیاپه‌کی کابیلی وینه‌دار

نهمو‌ی پێوه‌یست ده‌بیته

- پێتووس و کاغهنزیک بو ئاماده‌کردنی لیستی بازارکردن
- وینه‌کانی میوه و سه‌له‌زه
- مقستی سه‌لامه‌ت بو منداڵ
- کاغهنز کونکه‌ر
- زرزنه بان قردیله بو به‌ستنه‌وه‌ی وینه‌کان به‌یه‌که‌وه

نهمو‌ی ده‌یه‌که‌یه‌ت

به‌یه‌که‌وه ره‌چه‌یه‌یه‌که به‌یژن و لیستیکی بازارکردن ئاماده بکه‌ن به‌برپایی وینه‌کانی پێکهاتنه‌ی خواردنه‌کان و دره‌هێنانیان له نامپا‌که و گوشارمکان. مهدالیاپه‌کی کابیل دروست بکه به‌کونکردنی گوشه‌یه‌کی هه‌سه‌یه‌که له وینه‌کان و به‌ستنه‌وه‌یه‌یه‌که به‌زرزکه.

با منداڵه‌که‌ت مهدالیا‌که به‌کارهێنایته‌ت کاتی‌که ده‌چن بو بازارکردن. ئهمه یارمەتی ده‌یات به‌به‌کارهێنانی وینه‌کان خواردنه‌کان بدۆزێته‌وه. به‌یه‌که‌وه بووین دربار‌ه‌ی ئهمو‌ی ده‌یه‌یه‌ن و به‌یه‌که‌وه به‌ژمێرن چه‌له‌ دانمان ده‌وێت.

نهمو‌یه ناموژگاری

مهدالیا‌ی کابیلی وینه‌دار رینگاپه‌کی نایابه بو یاریکردن له‌گه‌ڵ منداڵه‌که‌ت. هه‌وێل بده مهدالیاپه‌کی کابیل به‌و وینه‌انه بکه‌یت که رهنگه بیان به‌یته‌ت کاتی‌که ده‌چینه‌وه.

وره به‌وه‌که‌کان بو چالاکێ راسنه‌وه‌خو

کاتی‌که ده‌چینه‌وه درمو‌ه له‌گه‌ڵ منداڵه‌که‌ت، گوێ بو ئهمو ده‌فگانه بگره که ده‌یه‌یه‌یه‌ت، له‌وانه ده‌گی هه‌لوچه‌، له‌وره‌ی ئوتو مینی‌لی فریاسو‌تن، موزیک، حه‌یه‌ی سه‌گ، خویندنی باله‌مه‌کان و ده‌گی فروزه به‌ژوو‌ر سه‌رتهم.

ده‌رباره‌ی ئهمو ده‌وێ که گویت لێیه. هه‌وێل بده لاسایی ده‌فگانه‌کان بکه‌یتهمو - ئایا ده‌توانیت هه‌مان ده‌نگ ده‌ربکه‌یتهمو؟





بەدستەھێانی کتێب

ڕفەنگە خوێندنگە، کتێبخانە، سەنتەری مەدالان یان دایەنگەمی ناوچەکەمەت
بۆ ئاییت کتێبی مەدالانت بە خۆراییی بۆ دەستەبەر بکات. تەڵەفۆن بکە و
پرسیار بپارێنێ!

ئەگەر کتێبخانە کر و ئەیت، دەتوانیت بە خۆراییی کتێب بخواری!

ئایا زانیوتە کە هەنا کتێبی مەدالانی زیاتر هەبێت لە مەدا
مەدالەکەمەت سەرکەوتوتر دەبێت کاتێک دەچیتە خوێندنگە؟
مەرج نییه کتێبه‌کان مۆلکی خۆت بن - لەر استیاد، هەنا
کتێبی زیاتر بخواریت باشترە.

ئەسۋ كىتپە بۇزەرەو كە بۇ تۇ گۇنجاۋە

مىنداللىكت زىياتر خىز بىرە دىمكەت ئەسۋ كىتپەنە ھال بىش بىكات كە خۇيان ھەيلىنىپ ئارەدوۋە. لىزەدا ھەندىك رىگە ھەن كە پارەتتىدى مىنداللىكت دىن ئەسۋ كىتپەنە ھەيلىنىپ ئارەدوۋە كە چىزىيان لى دىمىن:

- سەيىرى بىرگەكەي بىكە
ئايادەتتە ھىچ كىتپىك بۇزەنە دەر بارەي ئەسۋ شىتەي خىزىيان لىيە؟
- زىياتر رۇ چۇ
سەيىرىكى ئاۋەدەي بىكە. ئايادەتتە خىزىيان لە وىنەكەنە؟
- ئايادەتتە كارەكتەنەيىيان تىدەيە كە خىزىيان لىيە؟
ئايادەتتە خىزىيان لە دىرە يان ورچ يان بۇزەدە نامۇكان يان شەمەندەقسەر مەكان؟
- ئايادەتتە كەتەن دەتەن ئەسۋ دىمەكەن كە لە وىنەكەنە ھەن؟
دەنگى، ئازەل، دەنگى، ئوتومىل، شەمەندەقسەر يان رۇكىتەكان.
- ئايادەتتە كەكە ناكشنى تىدەيە؟
ئايادەتتە دىمەن تىكەل بىر جۇرە چىزەكەنە بىن؟
- ئايادەتتە سەيىرلىرىكىيان تىدەيە؟
ئايادەتتە خىزىيان ئەسۋ كىتپەنە كە وىنەي دەر پۇرەقۇ يان خىشەندەيە ھەيە؟
ئايادەتتە كارەكتەنە شارەكە بۇزەتتە؟

ئەسۋىرە نامۇزگارى

با كىتپەكەنەي كىتپەنەي مىنداللىكت
لەيىرەدەتتە بىت بۇ ئەسۋى بۇ كاتتىك
بىلەنەيىت ئەسۋ كىتپەنە ھەيلىنىپ كە خىزىيان
لىيە. يان ئەسۋ بۇ كىتپەكەنەي مىنداللىكت لەگەل
پارەكەنەيە ھەيلىنىپت؟ ورچ و بۇ كەكەنەيىش
خىزىيان لە خۇنىندەيە!

ۋەتە بچەكەكان بۇ چالاكى راسەتەخۇ

گۇفە مەكەنەيىش بىش بۇ ھەيلىنىپتەن. دەر بارەي
ۋىنە چىلەزەكەنە بۇيىن و پەرسىپ لە مىنداللىكت
بىكە كەمەيەن بەلاۋە بىشەيە.



خۇشى بىيىن لە بۆيە كردن و ويە كىشان

بۆيە كردن و ويە كىشان پارمەتى مۇئەللىمەت دەمدەن پەرە بەن بىمۇ تەس كىز،
داھىيان، و كارامەتلىرى كە بۇ نووسىن پىر پىستىيان دەمىت.

مەلۇماتى دروستىكىدىن نىشانىمىز - تەبىئىي رەڭگ، يېنىمۇس، كەڭى
رېش تاشىن و بۆيە جىلواز بەكار بىيىن. خۇشە ئاۋ بەكار بىيىت پان فۇچىيەكى
بۇياخ كردن پان بىردى رېچىكەى ئاۋ باخچە بەكار بىيىت.

نەسىرە ئامۇرگارى

داھىيەس بە. ھانى مۇئەللىمەت بەدە نىشانىمىز بەكات، نىگار بىكىنىت
و ئىس و ئىلانى بىكىنىت كە لە تەبە جىلواز مەكانى و مەك پەر و
توپىل و سوارخە دروستىكراون.

ويە دىلواز مەكان لە گۇقار مەكان لىيىكىس مۇه و كۇ لاجىيان پى
دروست بەكە.



چونځنې دروستکردنې پهرتووکې ياداشتي تايپهت به خوټ

نمونه پيرويست ددهيت

- پهرتووکې وردهشت
- قلمه جاف، تيمانشير و پينووس
- ويښه فوټوگرافي
- گوډار و کتملوکهمکان
- مقستې سه لامهت يو مندل
- کهڼيره

نمونه دديکدهيت

- پارموني مندلهمکته بکه پهرگي پهرتووکې ياداشتهکته
- برانځينيموه به يهمکوه نلوي نموني لسمس بنووسن.
- وشه و ويښه نهخشلوهمکان دربارهي شته دلخو از مگانيناي
- يو زياد بکه، مک خوار دهمضي، شويهمکان پان
- گهمهمکان، پان ويښه فوټوگرافيهمکاني خيزانهکته پان
- ناژلاهاني ناومال.
- بليني پاس و شتي تر کوټ بکرموه کاتيک دهمچه درموه و
- لنگيرځي با مندلهمکته بيان نوروسنځيت به پهرتووکهمکوه.
- پارموني مندلهمکته بده کهڼيره، بويه پان ستيکس
- پان همر شتيکي تر بهکار بڼځيت يو نموه پهرتووکې،
- ياداشتهکه قشمنگ و رمنگاور منگ ښت.

وڼه بجووکهمکان يو چالاکي راستموخو
دربارهي خته تیکهڼل ويځکهکلهکته مندلهمکته
دروي و پرسيلريان لڼکه ويښه چپان کيشاو.
نامي ويښه و شيوا نه هملگر موه که دمناسر پناموه و



خۇ ئامادە كردن بۇ خويۇندىگە

دەتقۇرلىق مەنئەلەكەت نامادە بىكەيت بۇ خويۇندىگە لەر يىگەي:

- ئەنجامدانى ئۇي پارىلەيى كە رۇل گۇر يىنەو ە ھالۇ بەشكۇر دىيان تىدىايە
- پارمەنپادىيان بۇ ئۇيەي داۋاي ئۇي شىئانە بىكەن كە دىيانەيىت، ئەگەر بىرسى، تىنۇرۇ پان ھىلاك بۇرۇن.
- قىزىيان بىكە خۇيان پۇشاك لەيسەر بىكەن، خوار دىنەكەيان بىخۇن و خۇيان تەو لىتت بەكار بىيىن.

دەستىيىكىزلىق خويۇندىگە لەر مۇو نىكى لەر تىپە بۇ ھەمۇوران

- وەك باۋان، تۇ بىكەم مەلۇم سىئاي مەنئەلەكەت.
- بە خويۇندىگەكە ئاشانە بۇ ئۇيەي تىپىگەيت چى رۇو دەمدات كاتىك مەنئەلەكەت دەستىيىدەكەت.
- كۇرۇبە بەر رۇو سىر دانى مەلۇم سىئاكە بۇ مەلۇمە پىش دەستىيىكىزلىق خويۇندىگە ئۇگەر پىشپىرەي كۇر.
- سەپىرى مەلۇمەرى خويۇندىگەكە بىكە.

دلىيانە لەيەي دەزلىت چى بىكەيت لە رۇژى پىكەمەد: بىيانى بۇ كۇر بىجىت، و لە كۇر مەنئەلەكەت وەر بىگرىتەو.



ئايلا زانىوتە كە ھەتتا مەنئەلەن ئاشانەر بىن بە خويۇندىگە پان داپەنگەي نويىيان خىرالىر تىپىدا جىگەر دەين؟

کتابت درباری دستپیگردنی خویندنگه بخوینوه

ژمار میهکی زور کتیب همین که دشواریت درباری خویندنگه هاو بهشیان بکویت. دمکریت نهمه یار معنیدری مندالامکمت بیت همست بکات بهوی نامادیه بو دستپیگردن بیان گسرا نوه بو خویندنگه.

کمیک لهو کتیبانه لای خوار موه هاوون:

- دستپیگردنی خویندنگه له لایین جانییت و ئالن ئاهلییرگ
- توبسی و تیم دمچه خویندنگه له لایین جیین و گاریت ئادامسن
- چوون بو خویندنگه له لایین ئانا سیفاردی و ستیفن کارترایت
- هاری و دایسورد مچن بو خویندنگه له لایین ئیان و لیریو
- کهاگسری شین، توش و موه بو خویندنگه! له لایین ئیما چیچینستر کلارک
- من هس زور بجو و کم بو خویندنگه له لایین لورین چایلد

پراکتیز مکردنی روتینی نوی

روتینی بهشیان پراکتیزه بکه لهو انه لهخو ههلمان و خوگورین، و خوارنی نانی بهیانی 'لهکاتی خویا بو خویندنگه'! دئیابه لهوی مندالامکمت بهیپی پیو بیست دفوریت و نامادیه بو خویندنگه له روژی بهکمهدا.

ووته پجور و هکان بو چالای راسته و خو

بهکیک لهو کتیبانه هاو بهش بکه که له لیستهمهدا هاوون. درباری نوه بدوی همستی مندالامکمت چونه لاسر دستپیگردنی خویندنگه.



نهمستیره ناموژگاری

له کو تایی روژگه! - به بز میهک نمک به موبالییک بهخیر هاو نوهی مندالامکمت بکه!

تلهفون: 020 7587 1842
نیمیل: contact@literacytrust.org.uk
مانپیر: literacytrust.org.uk

**National
Literacy
Trust**

Change your story

له فایسبو کدا بمان دوز مر وه: facebook.com/nationalliteracytrust



بهو امان بکمون لهسور ترویتسر: [@Literacy_Trust](https://twitter.com/Literacy_Trust)



بهو امان بکمون لهسور نیشنل لیراسی: [@Literacy_Trust](https://www.literacytrust.org.uk/newsletter)



خوت تومار بکه بو هلمو اناهمی خورابی نیمه به نیمیل [literacytrust.org.uk/newsletter](https://www.literacytrust.org.uk/newsletter)



National Literacy Trust ریڅخ لویځی خورازی تومار کړو له سکو تالانده په ژمړه SC042944، نلویشی تومار کړ: ۶۸ South Lambeth Road, London SW8 ۴RL، و کومیلپکی سئور دار به ژماره 5836486 ی تومار کړو له نیلگنډه و وټلر و ریڅخ لویځی خورازی تومار کړو له سکو تالانده په ژمړه SC042944، نلویشی تومار کړ: ۶۸ South Lambeth Road, London SW8 ۴RL

څلورن: HRA، میرکچي کورنویل

۲۰۲۳ National Literacy Trust ©. نیم Resource Ready for School Everyone Ready پهگړی دی مویشی کړاوی حکومت ۳۰ مونیټر اوه.

سمر چلر هکل:

1. <https://raisingchildren.net.au/school-age/sleep/understanding-sleep/school-age-sleep>
2. <https://www.gov.uk/government/publications/uk-physical-activity-guidelines>
3. <https://www.nhs.uk/live-well/exercise/physical-activity-guidelines-children-under-five-years/>
4. قوفاغی پېښ خوندی سمر هکلی و لوندی کړیگر (EPPSE)، کله سلیقا و نیم لای و
5. نهیکسکلی کوملایځی له لیریز پندې هر ۵ کلن ی له قصه ۱۶ سالی: زوی خونیځنور، نهیس سولین، ملت یو ۲۰۱۶
6. بهر چو روډی بولان: بهرک هکلی تکلو اړیا لایان مدلاتو له سالی سمر هکلی، د سوسی فورم، ۲۰۱۴ National Literacy Trust