

National
Literacy
Trust

Changing life stories

به سه بر دنی کات
به یه که وه

چالاکى ساکار و خوش بو
نه نجامدان له گه ل
مندالله کانت له ماله وه



به خيهرهاتي

قسه كردن له گه ل كوربه كه ت يان مندا له
بچو كه كانت و هاو به شكر دني كتيب
له كه ليا ندا با شترين ده ستيكي ژيان يان پي
ده به خشيت.

تو وه باوان روژيكي تايه ت ده كيريت.
هه واله خو شه كه نه وه به كه پيوستت به
پسپوزنيك ناييت يارمه تي مندا له كه ت بدات
فيريان ييت.

ايا زانيوته كه مندا لان له ريگه ي نه زمونو
روژانه و ناسايي تو وه زور شت فير ده بن!



نه ستيه ناموزگاري
نه ستيه ناموزگاريه كاني ناو نه م كتيه پيشياري مه زن له خو ده گري ت
له سه ر چو نتي پشيواني كردنت بو فير بوني مندا له كه ت و ناماده كردنيان
بو خو ندين گه.

ورده بيروكه
بيروكي ووته بچو كه كان به كار بينه بو نه وه ي يارمه تيد هري مندا له كه ت بن
نه و زمانه بنيات بئين كه بو خو ندين گه پيوستيان ده بيت.

به مانه ده ستيه كه. ده توانيت بيروكي زياتر به تو نلاين بدوزينه وه له
small-talk.org.uk.

نه ستيه ناموزگاري
مندا له كه ت پي خو شه كاتيكي پي ده لپيپ ده ستيخوش! ستايشي زور
يارمه تي مندا له كه ت ده دات هه ست به شانازي بكت به خو يه وه.

ورده بيروكه
هه ركاتيگ ده توانيت بو مندا له كه ت بدوي - ئيتر له كاتي پياسه بيت له
ده ره وه، له ناو پاسدا بيت، له هه ر كو يه ك بيت! نه وان وشه ي زور فير
ده بن له تو وه.



بدوي، يارى بکه، بخوينه وه

دواندن گرنگه!
رۆل بگۆره و گوئی بۆ منداله کەت بگره.

مندالان به پرسپارکردن، باسکردنی بیروکه کاپیان، وسفکردنی ئەوهی دەبینن و مایه‌ی سه‌رسورمانه پۆیان فێر دەبن.

کاتیگ له‌گه‌ڵ منداله کەت دەتوانیت دەتوانن به‌یه‌که‌وه خۆشی ببینن.
هه‌ول به:

- پرسپار بکه‌یت
- ده‌ریاره‌ی ئەزمه‌وونی رۆژانه بدوینیت
- نوکته بکه‌یت
- خۆت بگه‌مژنیت
- یاری بکه‌یت
- گۆرائی بلینیت



ئه‌ستیره ئاموژگاری
بۆ بیروکه‌ی زیاتر سه‌ردانی literacytrust.org.uk/family-zone بکه

ورده بیروکه
له‌گه‌ڵ منداله کەت بدوي ده‌ریاره‌ی ئەوهی ئەنجامی ده‌دهیت کاتیگ چالاکي
رۆژانه‌ت ئەنجام ده‌دهیت، وه‌ک جیاکردنه‌وه‌ی جله‌کان بۆ شتن یان ئاماده‌کردنی
خوای ئیواره.

4.

ئایا زانیوته که هه‌تا زیاتر له‌گه‌ڵ منداله کەت بدوینیت و وشه‌ی
زیاتر له‌ تۆوه بیستیت، باشت ده‌ییت له‌ خۆیندنگه‌ له‌ ته‌مه‌نی
10 سالیادا؟

ده‌ستبازی بکه

مندالان له‌پریگه‌ی یاریه‌کانیان‌ه‌وه له‌ جیهان تیده‌گه‌ن!

به‌ راستی یاری گرنگه‌ بۆ گه‌شه‌ی مندالان. باریکردن له‌گه‌ڵ مندالانی
تر یارمه‌تیان ده‌دات په‌وه‌ندی به‌سه‌ت، رۆل بگێرن، و هاوڕی بکرن
و هاو‌به‌شه‌ی بکه‌ن.

مندالان خۆشی ده‌بینن له‌ به‌کاره‌یتانی ئەندیشه‌یان بۆ ئەوه‌ی
شتی جیاواز به‌یینه‌ تۆ یاریه‌کانیان. ده‌توانیت پۆشاک و شتی وه‌ک
پێلاو، پۆشاک، جانتای گه‌وره‌سالان یان ته‌نانه‌ت کارتۆنی به‌تالیشیان
به‌ده‌یت - سندووقی گه‌وره‌ش شتیکی باشه‌!

ئایا زانیوته که یارمه‌تی منداله کەت به‌یه‌یت ئەو یاریه
هه‌لبێژریت که خۆی ئاره‌زووی ده‌کات هانی پشت
به‌خۆبه‌ستنی ده‌دات و یارمه‌تی ده‌دات بۆ خۆیندنگه‌ ئاماده
بیت؟

5.



ئه‌ستیره ئاموژگاری
ئه‌گه‌ر یاریه‌که گه‌رم بوو یان
ژاره‌ژاو دروست بوو، به‌ره‌و
پارکی گه‌ره‌که‌که‌تان مل بئ!

ورده بیروکه
چیرۆکی 'ئیمه ده‌چین بۆ
پاری و رۆج' یان بۆ بگێره‌وه و
پاشان لاسایی راوی رۆج بکه‌ن
له‌ ئیو باخچه‌کەت یان پارکی
گه‌ره‌که‌که‌تان!

ورده بیروکه
کاتیگ منداله کەت یاری ئەندیشه‌یی ده‌کات به‌شداری له‌گه‌ڵدا، بکه و به
به‌کاره‌که‌ریک! وه‌ک کاره‌که‌ر پرسپاریان لێ بکه یان پۆیان باس بکه چی
ده‌که‌یت. ده‌کریت ئەمه هه‌لێک بۆ منداله کەت پره‌خسینیت وشه‌ی نوێ فێر
بیت و گرفته‌کان چاره‌سه‌ر بکات.

خویندنه وهی هیماکان

هه موو ماله که وینه به!

مندالان له جیهاتیگدا دهژین که پرتی له چاپکراو و بیینی په یامه کان، وینه کان و لوگکان له هه موو شوینیگ.

ناسینه وهی شوینه د خورازه کانیان بو نان خواردن یان ناوی سوپهر مارکیته کان به کم هه نگانو بو فیربوونی خویندنه وه و نووسین.

ئایا زانیوته که هه تا منداله کمت زیاتر
بیینیت ده خوینیته وه، ئەوانیش زیاتر
ده یانه ویت بخوینیته وه!

ورده بیروکه
کاتیگ له گهل منداله کمت ده چینه دهره وه، برونه هیماکان، دروشمه کان و لوگکان و هه موو وشه کانی دهره و بورت. هاپیان بده ئەوان پیشات بدن و یارمه تیان بده ئەوانه یان 'بخوینیته وه' که ده یانسانسه وه!

6.



ئهستیته ناموزگاری
دئیابه له وهی منداله کمت ئەو شتانه ده بیینیت و ده خوینیته وه که
که یفیان بییدی، وه ک کتیبه کان، گوغاره کان، گوغاره کانی کومیک،
نامیکه کانی به کارهینان، جوهره کانی چیش لێنان یان رینمه ییه کان و پیشان
بلک بوچی ئەمه ده که ییت.

بخو، بنوو، بجوئی

چهستی گه شه سه ندووی مندالان خوراک بده!
سیستمیگی خوراکي جوړاوجوړ که میوه و سه وزه و شپره مه منی تازه تیدا ییت گرنه که بو
گه شه کردنی چهسته و تیسکه که کان به شوپه و په کی ته ندروست. ده کريت ناماده کردنی خوراک
له بنه رته وه هه رزانتر بکه ویت له خوارده مه منی پیشتر - ناماده کراو. خوراکي وشککراوه یان
له قوتو نراوی وه ک پاستا، ته مانه و پاقله مه نه یه کان باشن و هه رزانترن و له کاوتنه ردا جییان
ده بیته وه و ده کريت ژمه خوراکي جیاوازیان لئ دروست بکريت.



ئهستیته ناموزگاری
پرسیار له هاویریگان بکه منداله کانیان چه زیان له چیه و خوچی
خوردنه کان ئالوگوږ پئ بکه!

ئهستیته ناموزگاری
پرسیار بکه له خویندنگه ی منداله کمت دهره یاری هه لیزاره کانی
پانه ی نانی به یانیان و نیوه رۆ!

ورده بیروکه
منداله کمت به شاری پییگه کاتیگ خواردن ناماده ده که ییت به وهی بو یان باس
بکه ییت چی ده که ییت.

ئایا زانیوته که زوریک له سوپهر مارکیته کان بیروکه چیش لێنانی
گرنگیان هه به بو ئەو ژمانه ی که زور گران نیین؟ یاخوه، ده توانیت به
ئۆنلاین بو بیروکه ی تر بکه ییت:
goodtoknow.co.uk/food/recipe-collections

7.

باش بنووه

پشوو بده و پال بدهوه!
نووستن و پشوووان به پینی پیوست زور گرنگه بو مندالان له بهرتهوهی
تهوان به درزیایی کات گهوره دهبن و گهشه دهکن.

رۆتینی کاتی نووستن

دهشپت رۆتینی کاتی نووستن تهمانه له خو بگریت:
• 6.45 تپواره: بیجامه له بهرکردن، شتنی ددانهکان، چون بو
تهوالیت.

- 7.15 تپواره: کاتی هیمن بو خویندنهوهی کتیب، گیرانهوهی
چیرۆک یان دواندینی هیمنانه.
- 7.30 تپواره: شهوباش و کوزاندنهوهی روناکی¹

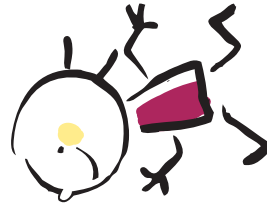
ئایا زانیوته که ده کریت گۆرانیه به سوژهکان و لایله
هیمنکه رهوه بن بو مندالان و یارمهتیدریان بیت بو
نووستینی ئارام؟

بجوولنی

کاتی تهوهیه جهسته چالاک بیت!
پیشنیار ده کریت بو تهو مندالانهی که تههمنیان ههتا پینج ساله به درزیایی رۆژه که سن کاتزمیر وهرزش
بکن. ² ده کریت تهه پیاسه کردن، بازدان، پاکردن، ههزلزان و هاوسهنگی بیت. لهم کاتهدا جهستهی
مندالان به خیرایی گهوره ده بیت و گهشه دهکات. مندالان ههز دهکن چالاک بن، و پیوستیان بهوهیه
بجوولین بو تهوهی لهش ساغ و تهندروست بن.

تهو چالاکانهی که بو زۆریههی مندالان گونجاون تهوانه یان که ده توانن به پینی خو یان پرۆن تهمانه
دهگرتهوه:

- یاری چالاک (وهک چاوشارکی و خهت خهتین)
- خولانهوه
- بازدان یان ترامپولین
- پاسکیسواری
- سهماکردن
- مهله کردن
- پهت پهتین
- چمناستیك



تهستیره ئامۆژگاری
ههول بده کاتی شاشه¹ له سهه موبایل، تهلهفون یان کۆمپیوتەر کهم بکه تهوه
له کاتزمیری پیش کاتی نووستن له بهرتهوهی ده کریت تههه ریگر بیت له چوونی
مندال بو نووستن.
بو پیشنیارهکان سهبارت به یارمهتیدانی منداله کهت بو نووستن، سهردانی
sleepfoundation.org بکه.

ورده بیرۆکه
لهبری کتیبیک بو کاتی نووستن، ههول بده به به کارهتینی خه یالی خۆت
چیرۆک بگریتهوه!

8.



تهستیره ئامۆژگاری
چالاکهکی وهرزشی به زۆرهوه که چۆنی لی ببنیت
(بو نمونه سهماکردن یان مووزیک یان راوروین) و
هانی منداله کهت بده تهویش به شداری. بکات!

ورده بیرۆکه
پرسیار له منداله کهت بکه باسی تهو چالاکانهت
بو بکات که له دایهنگه دهیکهن. پرساریان لیبکه
حهزیان له چیه و له چی نییه - و بوچی.

9.

ده توانيت چي بکهيت بو تهوهي پشتيوانی منداله کهت بکهيت

توږينه ووهکان دهريان خستوهه که حهوت شت ههن باوان دهتوانن له گهل منداله کانان تهنجاميان بدهن بو تهوهي يارمه تيديريان بيت ليوه يان فير بن و ده رهنجامي باش له ژياندا به دست بينن.⁴

ياریکردن به پيته کان
ياریکردن به شپوه کان و
دهنگه کان و پيته کان پرؤسه ي
فيربوون خوشر دهکات.

ياریکردن به په کهوه
منداله بچوه کهکان له ږنگه ي
ياریکردنه وه فير دهن. ياریکردن
به په کهوه يارمه تي مندالان ددهات
تهو کارامه بيانه گه شه پيدين که
بو په يوه نديکردن و ناشابون
پيويستيانه.

گورانی و هه لېست بچوه
گورانی و هه لېسته کانن مندالان
ږنگه ي که نايابه بو يارمه تيدانن
منداله کهت فيري دهنگ و وشه ي
نوئ بيت له ږنگه ي هه لېسته کان و
دوباره کردنه وه.

هوا به شکردي کتيب و چيرۆکه کان
سه پرکردن کتيب کان به په کهوه
ږنگه ي که نايابه بو فير بوون له
تهمه تيکی ژور مندالان.

تهم چالاکيه ساکارانه گورانکاره يه کی
راسته قيه دروست ده کهن له
چوښتي فير بوون و گه شه کردن
منداله کهت له بوري کارامه يه کانن
گوږگرتن، قسه کردن، خوښندنه وه
و نووسينيان. ده توانن به په کهوه
خوشی بينن و له هه مان کاتيشدا
تاماده بن بو خوښندنه!

به ده سته پنانی کتيب
ته گهر کتيب خانه يه کی ناو خوښی کراويه،
ده توانيت به خوږای کتيب بخوازيت و
تاماده ي چالاکيه کانن مندالان بيت به
خوږای. ده کریت داينه گه ناو خوښه کان،
سهنه رهره کانن مندالان و خوښندنه کان
ده سته گه يشتی خوږای به کتيب ده سته بهر
بکهن. ته نها پرسيار بکه!

چوونه ده روه و سورانه وه
به په کهوه چوون بو پاسه يان بو
بازار شتی نوئ ده خاته بهر چاوی
منداله کهت له وانه بينن،
هه سترکون، بوڅکون، تامکون
و گوږگرتن له شته کان، و ژور
شتی تريش که گفغوگو بکات
له باره يانه وه!

بويه کردن و وڼه کيشان
خهت کيشان و نووسينی
تيکه ل و پيکه ل
سه رته تايه که بو فير بوون
نووسين.





گېرانه وەي چىرۆك

پېويست بەوە ناكات ھەمىشە وشەكان بىخوئىتتەو، سەپىركردن و قسەكردن دەربارەي كىتپە وئەدارەكان رېگايەكى نايابە بۇ ھاندانى مندالەكەت بۇ چىژ بىنين لە چىرۆكەكان. ئەگەر لە مالەو بە زمانىكى تر دەدوئىت، بە زمانى خۇت دەربارەي وئەكان و چىرۆكەكەكە بدوؤ.

كاتىك كىتپەكان ھاوبەش دەكەيت دەتوانن بەپەكەوە خۆشى بىنين:

- دەربارەي بەرگى كىتپەكە بدوؤ و ئاماژە بۇ ناوئىشانەكەي بكە.
- بھئەلە مندالەكەت كىتپەكە بەدەسەستەو بەرگىت و لاپەرەكان ھەلبۇداتەو.
- ھائىيان بدە دەربارەي وئەكان بدوؤن.
- دەنگى جىواز بەكارىنە بۇ كارەكتەرە جىوازەكان. كارىكەرپەكانى دەنگ بەكارىنە وەك شلپەي كەوتتە تىو گۇماو، دەنگى ھۆزنى ئوتومبىل يان دەنگەكانى ئاژەلان.
- كاتىك چىرۆكەكە كۆتايى دىت، دەتوانىت پرسیارىيان لى بكەيت داخۇ حەزىيان لىپوو و ئەگەر كارەكتەرىكى دىخوزىيان ھەبووئىت.

ئايا زانىوتە كە ئەو مندالانەي لە تەمەنى پىنج سائىدا بەشپۆبەكى رېكويك لەلايەن باوانیانەوە بۇيان دەخوئىتتەو لە تاقىكردنەوەكانى بىرگارى، وشەسازى و رېئوسدا سەرگەتتو دەبن لە تەمەنى 16 سائىدا بەراورد بەوانەي كە بەم شپۆبە يارمەتى نەدراون؟⁵

ئايا زانىوتە كە مندالان بە زۆرى چىرۆكىكى دىخوزىيان ھەپە كە دەپانەوئىت دووبارە و چەند بارە گوئىستى بن؟ ئەمە يارمەتياں دەدات پىزەندى وشە فېر بن و وشەي نووسراو بە چىرۆكەكەوە بەسەستەوە - كە ھەنگاوە سەرەتايپەكانە بەرەو فېرپوونى خوئىندەو!

وردە بىرۆكە بۇ مندالەكەتى بگىرەو بە مندالى چىت كردو، بەشدارى پىكردنى ھەموو خىزان - رەنگە داپىرە و باپىرە بەسەرھانى خۇيان ھەپىت كە بۇ ئەمانى بگىرەنەوە كاتىك گەورە دەبن!

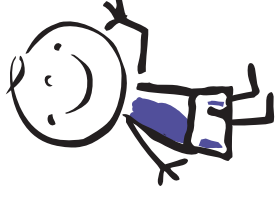
ئەستىزە ئامۆزگارى بەپەكەوە مالەباچىنە دروست بكەن (بە داپوئىنى مېزەكە بە پارچە قوماشىك)، بەخۆزىك كە جىگەي ھەردووكتان بىتتەو. دەتوانىت مالەباچىنەكە بەشىك بىت لە چىرۆكەكەكەت - دەكرىت ئەشكەوتى دىويك بىت، رۆكئىك بىت، يان قەلای شازادەپەك بىت.

چېرینی گورانی و ههلبهست

گورانی و ههلبهستهکان، زمان، وشهناسی و جووله و ههماهنگی منداآن گهشه پین دوههون تهگهر بزافیان تیدا بیت. زوریک لهمانه فیزی ژماردینشیان دهکات.

نیگهران مهبه تهگهر دهگت ناساز بوو بو گورانی وتن، تهمه گرگ نییه و ههتا گورانی زیاتر بلنیت لهگهت منداآه که تدا متمانهی زیاتر بهدهست دتیت.

تهگهر له ناواز نازنیت دهتوانیت سیدی ههلبهست له کتیخانه که بخوازیت یان له یوویدویدا بوی بگهپریت. دهتوانیت ههمیشه گورانی تاپهت به خوت بچریت، یان له گهت رادیوکه بهبه کهوه گورانیه کان بلننهوه.



نایا زانیوته که دهکریت گورانی و ههلبهستهکان یارمه تیدهر بن بو تهوهی چیهان به منداآه کهت بناسنیت؟ دهتوانیت له چېروکی ماکدونالدی کون کپلگه به کیان هه بوو دا دهنگی نازهلان دهریکه پیت و له چېروکی پاش تهوهی ماسیه کم به زیندووی گرتدا ماسیه کان بژمپریت 1، 2، 3، 4، 5!

14.

جالچالۆکهی ئینسی وینسی

هۆنراوهکان بهرجهسته بکه کاتیک دهیانکه پیت به گورانی، یان به بهکاره پینانی فونووی ماست، یان به کرهی خوری و رۆلی کلنسی چیشتهخانه بهبه کهوه بۆری جالچالۆکهی خوت دروست بکه. دهتوانیت له یوتیوب فیدیوی گورانی جووله دار بدۆزیته وه:

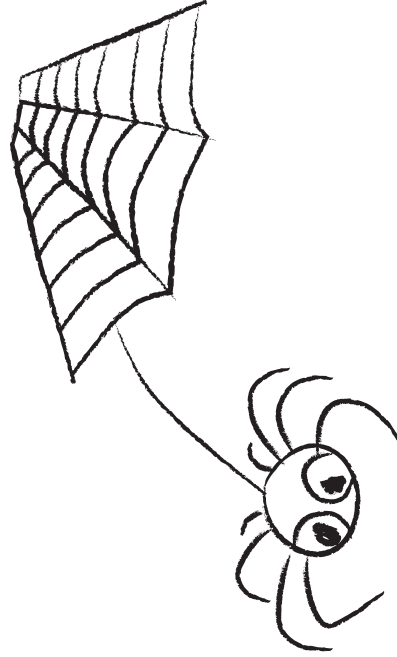
[.youtube.com/watch?v=m7f1W0xEIak](https://www.youtube.com/watch?v=m7f1W0xEIak)

جالچالۆکهی ئینسی وینسی له بهلووچه کهوه دهرپریری

باران باری و جالچالۆکهی شوشته وه

خۆر دهرکهوت و بارانه کههی وشک کرده وه

جالچالۆکهی ئینسی وینسی دووباره له بهلووچه کهوه دهرپریری



15.



تهستیره نامۆگاری
تهگهر به زمانی تر ههر گورانی یان ههلبهستیک دهزانیت، هه مان تهو
گورانیانه بو منداآه که شت بلن.

پاریکردن به په کهوه

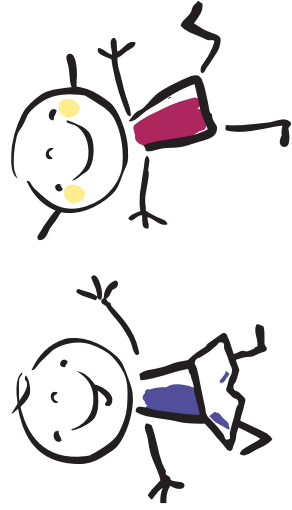
فېربوونی هاو به شکردن، پوډ گېران، په پوهندیکردن، ههست به نارامی کردن و هاوړې گرتن له گهډل کهسانی تردا کارامه یی به درېژایی ژیانن که کاتی دهوېت فېریان بن! ده توانیت یارمه تی منداله کهت بدهیت هم کارامه ییبه گرنګانه پراکتیزه بکات به یاریکردن به په کهوه، یان دانانی به واریک بؤ پاریکردن له گهډل هاوړیکان یان نه دندامانی خیزان، نیتر روو به روو بیت یان به ریگه ی فهیستایم یان وهتسته پ.

ته ستره ناموژگاری
هه موو مندالان جیواژن! هه نیدیکان چالاکون و مته لته یان له وانی
تر زیاتره - به واوردیان مه که و نیگه ران مه به - تو باشتر منداله کهت
ده ناسیت و نهو پشتیوانی و هانداندنیان بؤ ده سته بهر بکه که
پوډیستیانه.

نایا زانیوته که فېربوونی پاریکردن له گهډل کهسانی تر گرنګه بؤ که شه ی
که سی، کومه لایه تی و سوژداری منداله کهت؟ هه ووه ها یارمه تیان دودات
فیری نهوه ببن که کهسانی تر ههست و بیژکه ی جیواژ له مانیان هه به.

مندالان به چه نندین شیوه یاری ده کهن:

- به تهنیا یاری ده کهن
- سهیری مندالانی تر ده کهن کاتیک نهوان یاری ده کهن
- له گهډل نهوانی تر یاری ده کهن؛ هه مان چالاکي نه نجام دودن به لم
به په کهوه نایکه ن
- زیاتر چه زیان له ووه به بزائن نهوانی تر چ یاریه ک ده کهن و به په کهوه
دهست به فسه کردن ده کهن
- به په کهوه یاری ده کهن، به ژوری به کومه لی بچووک



ته ستره ناموژگاری
هانی بده و دنیا یی بده که منداله کهت مته لته دروست ده کات کاتیک
هاوړی خوی ده گریت.

پارېکردن به پېته كان و ژماره كان

زور جوړ ياري هه ن كه ده توانيت به پېته كان و ژماره كان ته نجاميان بدهيت، ههر له شپوه و ده نكيگانه وه هه تا فيربووني وشه نوې كه هه مان په كم پېتيان هه يه. ده توانيت يو نه و ژمارانه بگه رښتيت كه منډاله كهت ده پانساناسپته وه، وه ك ژماره ي ده رگا كهت يان ته مه نيان، و بزانه ده توانيت نه و ژمارانه له سره پاسه كان، دوكانه كان يان هپيماكانې شه قامه كان بدوژيته وه. له بېرت پېت كه پېت و ژماره كان له هه موو شوښنيك هه ن!



ته ستره ناموژگاري
له كمال منډاله كهت به ده نكي به رز بېرښيره - بزانه چنه د هه نكاو ده بات هه تا
ده گه بته به ر ده رگي حه وشه يان ژماره ي نه و ستووني كاره يانه چنه د ده كه تپيان
ده په رښتيت كاتيك ده چپت يو پاركي گه پره ك.

ورده بېرؤكه
ده ربره ي نه و پېتانه بدوې كه ده توانيت له سره پوسته ئاسايه كان يان كوڤاره
كوڤه كان باندوژيته وه. هه نديك له و پېتانه بېره و كو لاجيان پن دروست بكه.
بزانه ده توانيت په كم پېتي ناوې منډاله كهت بدوژيته وه. نه گه ر نه وان هپيشتا
ناوانن پېته كان بناسنه وه، په په كه وه بيا نكيكشن و بزانه ده توانيت به رچاوت بگه ون
كاتيك له ده ره وه نه.

ورده بېرؤكه
يو نه وه ي هاني منډاله كهت بدهيت زوو فيري
خوښندنه وه بېيت، ده نكيه كاني پېت به كار بېته له بري
ناوې پېته كاني نه لفيښ. به كار هپتياني ده نكيه كاني
پېت كاتيك به په كه وه پاربه كاني وه ك 'من نه پرؤم
يو پاركه كه' يان 'من خوښم لېدا ده گرم' ده كه ن،
پارمه تېده ريان ده بېت وشه كان ده ربرېرن كاتيك فيري
خوښندنه وه ده بن.



'من ده پرؤم يو پاركه كه'
پاربه ك بكه پرؤ بگوژنه وه بلې كه چي له كه ل خوښا ده به يت يو پاركه كه. رؤله كي تو با
به جوړيك پېت كه بتوانيت ته نها ناوې نه و شتانه به پېت كه به ده نكي 'پ' ده سټېده كه ن
(يو نمونه 'من ده پرؤم يو پاركه كه و من به نيانم پاره بده م/ پوليك بكرم/ په رنوونوك بېيتم).
ده توانيت خوښه كي زياتر له م ياربه بېيبت به گوړيني نه و شوښنه ي يوې ده چپت (يو نمونه
كه ناري ده رپا. له كه نوې ده توانيت نه و شتانه باس بكه يت به 'د' ده سټېده كه ن). ده توانيت
هه موو نه و شتانه ت بېر بكه وښته وه كه له كه ل خوښا ده پابه يت؟

قورې سه ناعه يان دروست كرنې پېت به هه وير
هه ول بده به قورې سه ناعه شپوه ي پېته كان دروست بكه يت، يان به هه وير پېتي خوښا
دروست بكه.

- ته مانه تيكه ل بكه:
- دوو كوپ ئارد
 - 1/2 كوپ ئاوي سارد
 - سې كه وچكه چا روني رووه كي
 - په ك كه وچكه چا ئاوي ليمو (ئاره زومومنده نه يه)
 - ههر ره نكيكي رووه كي يان دره وشاوه به خواستي خوښا.

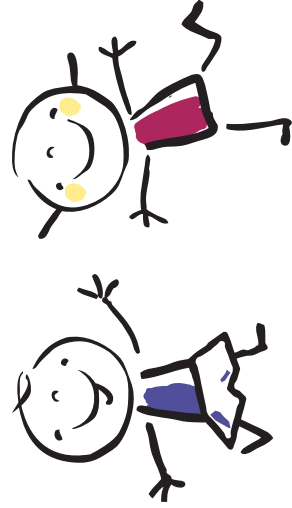


چوونه دهرهوه و سورانهوه

جهان پریتی له وشه و وینهی سهرنج راکیش و شتی خوش نهنجامیان بدیت، ههستیان پیئکهکیت و بیاندۆزیتهوه، ههر لهپاکهتی دانهویله و هیماکانی شهقامهوه بگره ههتا دهگاته گوماوی شلپهدار و گهلائی وهریو.

هانی مندالهکەت بده پهی بیات به جهانی دهووربهری.

- پرۆن بۆ پیاسه و دهربارهی پیتهکان، وشهکان و ژمارهکانی سهه هیمای شهقامهکان و دوکانهکان قسه بکهن.
- کاتیئک دهچیت بۆ کرینی خواردمههانی، قهبارهکان، پهنگهکان و بۆنهکانی میوه و سهوزه بهراورد بکه



ئهستیره ئامۆزگاری

مهالایای کلیلی وینهدار ریگابهکی نایابه بۆ پارێکردن لهگهڵ مندالهکەت. ههول بده مهالاییهکی کلیل بهو وینهانه بکهیت که پهنگه بیان بینیت کاتیئک دهچیته دهرهوه.

ورده بیرۆکه

کاتیئک دهچیته دهرهوه لهگهڵ مندالهکەت، گوۆ بۆ ئهوه دهنگانه بگره که دهپانیستیت، لهوانه دهنگی هاتوچۆ، لووروی ئوتومیلی فریاکهوتن، موزیک، چهپهی سههگ، خویندنی بالندهکان و دهنگی فرۆکه به ژوور سهرتهوه. دهربارهی ئهوه بدوۆ که گوۆت لێیه. ههول بده لاسایی دهنگهکان بکهیتهوه - ئایا دهتوانیت هههمان دهنگ دهریکهیتهوه؟



ئایا زانیوته که چوون بۆ پیاسه یارمهتی فیژیوونی مندالهکەت دهدات. به پێی مندالهکەت پرۆ، قسهی لهگهڵدا بکه و پایهخ بهو شتانه بده که سهرنجی دههون و دهربارهیان دهوۆن.

چۆنیتی دروستکردن و بهکارهێنانی مهالاییهکی کلیلی وینهدار

- ئهوهی پێوستت دهیت
- پینووس و کاغەزێگ بۆ ئاماده کردنی لیستی بازارکردن
- وینهکانی میوه و سهوزه
- مقهستی سهلامهت بۆ مندال
- کاغەز کونکەر
- زریزه یان فردیله بۆ بهستنهوهی وینهکان بهبهکهوه

ئهوهی دهیکهیت بهبهکهوه رهچهنهیهک بهین و لیستیکی بازارکردن ئاماده بکهن به برینی وینهکانی پێکهاتهی خواردنهکان و دهرهتانیان له ناملیکه و گوۆقارهکان.

مهالاییهکی کلیل دروست بکه به کونکردنی گوۆشهیهکی ههریهک له وینهکان و بهستنهویان بهبهکهوه به زریزهکه.

با مندالهکەت مهالاییهکی بهکاربینیت کاتیئک دهچن بۆ بازارکردن. ئهمه یارمهتی دهدات به بهکارهێنانی وینهکان خواردنهکان بدۆزیتهوه. به بهکهوه بدوۆن دهربارهی ئهوهی دهیبینن و به بهکهوه بیژمیرن چهند دانهتانه دهوۆت.



ئایا زانیوتە که هەتا کتیبی مندالانی زیارت هەییەت لە ماڵدا مندالە کەت سەرکەوتووتر دەییەت کاتیک دەچیتە خویندگە؟
مەرج نییە کتیبەکان مولکی خۆت بن - لەراستیدا، هەتا کتیبی زیارت بخواریت باشتەر؟

بەدەستەینانی کتیب

رەنگە خویندگە، کتیبخانە، سەنتەری مندالان یان دایەنگە ی ناوچە کەت بتوانیت کتیبی مندالانت بە خۆرای بی دەستە بەر بکات. تە لەفۆن بکە و پرساریان لێبکە!

ئەگەر کتیبخانە کراوە بیەت، دەتوانیت بە خۆرای کتیب بخواریت!

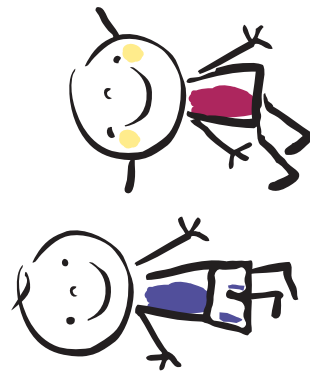
ئەو کتیبە بدۆزەرەو که بۆ تۆ کونجاو
مندالە کەت زیاتر حەز بەو دە کات ئەو کتیبانە هاو بەش بکات که خۆیان هەیان بەزارەو.
لێرەدا هەندیک ریگە هەن که یارمەتیدەری مندالە کەت دەبن ئەو کتیبانە هەلبۆزێن که چی زیان لێ دەبین:

- سەیری بەرگە کەمی بکە
- ئایا دەتوانن هیچ کتیبیک بدۆزێنەو دەرباری ئەو شتەنە ی حەزبان لێیە؟
- زیاتر پۆ بچۆ
- سەیریکی ناووە ی بکە. ئایا ئەوان حەزبان لە وێنەکانە؟
- ئایا ئەو کارە کتەرانە یان تێدایە که حەزبان لێیە؟
- ئایا ئەوان حەزبان لە دێو یان وێج یان پونەوەرە نامۆکان یان شەمەندە فەرەکان؟
- ئایا هیچکامتان دەتوانن ئەو دەنگانە دەریکەن که لە وێنەکاندا هەن؟
- دەنگی ئاژەل، دەنگی ئوتومبیل، شەمەندە فەر یان رۆکتیەکان.
- ئایا چی رۆکە که ئاکشنی تێدایە؟
- ئایا حەز دەکەن تیکەل بەو جووڕە چی رۆکانە بن؟
- ئایا هیچ سوپرایزیکیان تێدایە؟
- ئایا ئەوان حەزبان لەو کتیبانە یە که وێنە ی دەریۆقیو یان خشتە بەندیان هە یە؟ ئایا دەتوانیت کارە کتەرە شاراوە که بدۆزیتەو و؟



ئەستێرە نامۆگاری
با کتیبەکانی کتیبخانە ی مندالە کەت لە بەر دەستدا بیەت
بۆ ئەو ی بتوانن هە کارکتیک بیانە وێت ئەو کتیبانە
هەلبۆزێن که حەزبان لێیە. یان ئە ی بۆ کتیبەکانی
مندالە کەت لە گەل یاریەکانیدا هە لئاگریت؟ وێج و
بووکه لە کاتیش حەزبان لە خویندەنەو یە!

وێدە بیروکە
گۆفارە کاتیش باشن بۆ هاو بە شکر دێن. دەرباری وێنە
جیاوازە کان بدوین و پرساری لە مندالە کەت بکە کامانە یان
بەلاو بە باشتر یە.



خۆشى بىيىن له بۆيه كردن و ويئه كيشان

بۆيه كردن و ويئه كيشان يارمەتى مندالەكەت دەدەن پەره بەدن بەو تەركيز، داھيان، و كارامەتيانەي كه بۆ نووسين پيويستيان دەبەيت.

مەوادى دروستكردنى نيشانەكردن- تەباشيرى رەنگاۋرەنگ، پيئوس، كەفى ريش تاشين و بۆيەى جياواز بەكاربىيىن. خۆشە ئاو بەكاربىيىت يان فلچەپەكى بۇياخ كردن يان بەردى رېچكەى ناو باخچە بەكاربىيىت.



ئەستىرە ئامۇڭگارى
داھيتەر بە. ھانى مندالەكەت بەدە نيشانە بگات، نىگار بگىشىت و ئەو ويئانە
بچەقېيىت كە لە تەنە جياوازەكانى ۋەك پەپ و تويگك و سوارخە دروستكراون.
ويئه دالخوازەكان لە گۇڤارەكان لىيەكەرەو و گۇلاجيان پىن دروست بەكە.



چۆيىتى دروستكردنى پەرتووكى ياداشتى تايەت بە خۆت

ئەوەى پيويست دەبەيت

- پەرتووكى ۋردەشت
- قەلم جاف، تەباشير و پيئوس
- ويئەى فۇتۇگرافى
- كۇڤار و كەتەئۆكەكان
- مقەستى سەلامەت بۆ مندال
- كەتپە

ئەوەى دەيگەيت

- يارمەتى مندالەكەت بەكە بەرگى پەرتووكى ياداشتەكەت
- پرايىتتەوە بە يەكەوە ئاوى ئەوانى لەسەر بنوسن.
- وشە و ويئە نەخشاۋەكان دەريارى شتە دالخوازەكانيانى بۆ
- زياد بەكە، ۋەك خوارەمەتى، شوپتەكان يان گەمەكان، يان
- ويئە فۇتۇگرافىەكانى خپزانەكەت يان ئاۋەلانى ئاومال.
- بليتى پاس و شتى تر كۆيكەرەو كاپتەك دەچنە دەرەو و
- ليگەپرى با مندالەكەت بيان نووسىتت بە پەرتووكەكەو.
- يارمەتى مندالەكەت بەدە كەتپە، بۆپە يان ستىكەر يان
- ھەر شتىكى تر بەكاربىيىت بۆ ئەوەى پەرتووكى ياداشتەكە
- قەشەنگ و رەنگاۋرەنگ يەيت.

ۋردە بىرۆكە
دەريارى خەتە تىكەل ويپكەلەكانى مندالەكەت بدوئ و پىسپارىان لىيەكە
ويئەى چىيان كيشاۋە. ئەو ويئە و شىۋانە ھەلبەرگەو كە دەئاسر ئپەو و
خۆت ھەندىك لەوانە بنەخشىنە.



خۆئامادە كردن بۇ خويندنگە

دەتوانىت مىندالەكت نامادە بىكەيت بۇ خويندنگە لەرىگەي:

- ئەنجىمىدىكى ئەو پارىلەي كە پۇل گۆزىنەو و ھاوبەشكىردىان تىدىايە
- يارمەتىدىيان بۇ ئەوئەي داواي ئەو شىتانه بىكەن كە دەيانەوئەيت، ئەگەر برسى، تىنو و يان ھىلاك بوون.
- فىرپان بىكە خۇيان پۇشاك لەبەر بىكەن، خواردەنەكەيان بىخۇن و خۇيان تەوايىت بەكارىتىن.

دەستپىكىردنى خويندنگە ئەزموونىكى ئەرتىپە بۇ ھەمووان

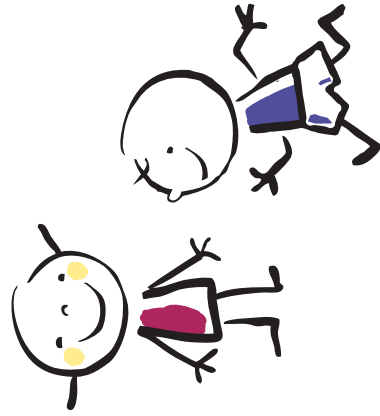
- وەك باوان، تۆ يەكەم مامۇستاي مىندالەكتەي.
- بە خويندنگە ئەشانبە بۇ ئەوئەي تىبىگەيت چى زوو دەدات كاتىك مىندالەكتە
- دەستپىكەكات.
- كراو بە بەرووي سەردانى مامۇستاكە بۇ مالەو پىش دەستپىكىردنى خويندنگە ئەگەر
- پىشپىرى كىرد.
- سەپرى مالپەرى خويندنگەكە بىكە.

دلىنبا بە لەوئەي دەزايىت چى بىكەيت لە رۆزى يەكەمدا: بەيانى بۇ كوئى بچىت، و لە كوئى مىندالەكتە وەرەنگىرىتەو.



ئايا زانىوتە كە ھەتا مىندالان ئاشناتىر بىن بە خويندنگە يان داپەنگەي نوئىيان خىراتىر تىدىا جىگىر دەبىن؟

كىتىب دەربارەي دەستپىكىردنى خويندنگە بىخوئەوئە زىمارەيەكى زۆر كىتىب ھەن كە دەتوانىت دەربارەي خويندنگە ھاوبەشپان بىكەيت. دەكرىت ئەمە يارمەتىدەرى مىندالەكتە يىت ھەست بىكات بەوئەي ئامادەيە بۇ دەستپىكىردنى يان گەزەوئە بۇ خويندنگە.



- كەمىك لەو كىتىبانە لاي خوارەو ھاتوون:
- دەستپىكىردنى خويندنگە لەلاپەن جايىت و ئالان ئاھلىپىرگ
- تۆپسى و تىم دەچنە خويندنگە لەلاپەن جىپىن و گارىت ئادامسىن
- چوون بۇ خويندنگە لەلاپەن ئانا سىفاردى و ستىفن كارتىرپىت
- ھارى و داپناسۆر دەچن بۇ خويندنگە لەلاپەن ئىيان واپىرۇ
- كەنگەرى شىن، توش وەرە بۇ خويندنگە! لەلاپەن ئىما چىچىستەر كلارك
- مەن ھەر زۆر بىچوكم بۇ خويندنگە لەلاپەن لۆرىن چاپىلد

پراكتىزە كردنى رۆتىنى نوئى رۆتىنى بەيانىان پراكتىزە بىكە لەوانە لەخەوئەئسان و خۆگۆرىن، و خواردىنى نانى بەيانى 'لەكاتى خۇيدا بۇ خويندنگە! دلىنبا بە لەوئەي مىندالەكتە بەپىي پىئوست دەنوئىت و ئامادەيە بۇ خويندنگە لە رۆزى يەكەمدا.

ورە پىرۆكە يەككىك لەو كىتىبانە ھاوبەش بىكە كە لە لىستەكتەدا ھاتوون. دەربارەي ئەوئە بدوئى ھەستى مىندالەكتە چۆنە لەسەر دەستپىكىردنى خويندنگە.

ئەستىزە ئامۇگاگارى لە كۆتايى رۆزەكتەدا - بە بزىبەك ئەك بە موئىلايىك بە خىرھاتەوئەي مىندالەكتە بىكە!

