

Kupol - لیکۆلینه و هیه کی زانستی سهبار هت به کار یگه ری ژینگه ی مه کته بی له سه ر ته ندروستی نه فسی نه و جه و انه کان

پر سیار نامه بو به خۆ کو ره کان



**Karolinska
Institutet**



kupolstudien.se

چۆنیهتی پرکردنهوی پرسیار نامهکه

زۆر گرنگه پرسیار نامهکه به شیوهیهکی دروست پر بکنهوه، لهبهر ئهوهی پاشان وهلامهکانتان به جیهازیک دهخویندرینهوه و تۆمار دهکرین.

• قهلمهکتان حبر (جاف) شین یان رمش بیت. قهلممی دار (رصاص) بهکار مههینن.

• وهلامهکانتان روون و ناشکرا بنوسن. حمول بدهن وهلامهکانتان له شوینی دیاریکراو دهر نهچیت.

• وهلامهکانتان له ناوهوی چوارگوشهکه دا بیت.

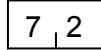


بهم شیوهیه:

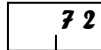


نهک بهم شیوهیه:

• که وهلامهکه ژماریهک بیت، روون و ناشکرا بنوسن.



بهم شیوهیه:



نهک بهم شیوهیه:

• ئهگهر به ههله چوارگوشهیهکتان نیشان کرد، تکایه چوارگوشهکه به تهوای رنگ بکهن. بۆ ئهوهی دواتر جیهازهکه ئهم چوارگوشهیه به وهلام حساب نهکات.



بهم شیوهیه:

ههر پرسیار نیکتان هه بیت...

بۆ زانیاری زیاتر له سهر لیکۆلینهوهکه یان چۆنیهتی پرکردنهوی پرسیار نامهکه تکایه پهیوهندی به ئهلین ارنۆ (Elin Arnö) وه بکهن به نیمیلی elin.arno@ki.se یان به ژماره تلهفونی 08-524 80 108.

دوامۆ هلهتی وهلامدانهوه

تکایه پرسیار نامهکه ههرچی زۆتره پر بکنهوه، ئهگهر بکری له نیوان چهند رۆژیکدا.

پاکهتنامهی گهراندنهوه

پاش پرکردنهوه، تکایه پرسیار نامهکه له ناو پاکهتنامهی هاویچ دا بۆمان بنیرنهوه. بیشتەر ناو نیشان له سهر پاکهتنامهکه هاتوته نووسین و بارهی بهریدهکیشی دراوه.

ههر تیبینییهکتان هه بیت تکایه له دوا لاپهری پرسیار نامهکه دا بۆمان بینوسن.

زۆر سوپاس بۆ بهشدار بوونتان!

پەنابەر يان پەنابەرى سىياسى يان مەرقى

خويندن

كاركردن

بە ريگاي خزمایەتى لەگەڵ كەسێكى پەنابەر(دايك و باب يان ھاوسەر)

بە ريگاي خزمایەتى لەگەڵ كەسێكى تر (دايك و باب يان ھاوسەر)

بە ريگاي بەخيوكران

بە ريگاي ديكه (تكايه ديارى بكن!):

12. نایا لە 12 مانگی رابردودا بە شینوویەکی گشتی بەشدارى هیچ چالاکیەك بوونە لەگەڵ كەسانی تر دا؟

بۇ نمونە چالاکیەکانى وەك : وەرزش، مۇسیقا، شانۆ، كۆرسى راھینان، كۆبونەووی مەزھەبى، كۆمەلایەتى يان سىياسى، ئاواز گۆتن، گروپى دروومان و خەياتى، يان ھەر چالاکیەكى تر.

بەلى نەخیر

13. نایا پیتان وایە كە كەسێك دەناسن لە كیشەکانى سەخسى يان نەھامەتیەکانى ژيانتان دا یارمەتیتان دەدا؟

بەلى، ھەمیشە

بەلى، زۆربەى كات

نە، زۆربەى جارەن نە

نە، هیچ كاتێك

14. نایا لە هیچ یەك لە ھەلبژاردنەکانى نەم دوایەى سوید وەك ھەلبژاردنەکانى كۆمون و پاریزگا و پارلمان دا دەنگتەن داوہ؟

بەلى نەخیر

15. تا چەند باوهریتان بەم دامەزرانەى گشتى دیت؟

(بۇ ھەر یەكەیان تەنھا یەك ئاستى باوهرى دەست نیشان بكن!)

وہلام نیه	هیچ	زۆر كەم	تا رادەيەك	زۆر	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	خزمەتگەیاندى پزیشكى
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	يارمەتى و خزمەتگەیاندى كۆمەلایەتى
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	پۆلیس
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	پەرلەمان
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	حكومەت
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	سیاسەتمەداران لە كۆمون دا

تا چند لهگهل نهم قسانهدان؟

زور لهگهل دام	لهگهل دام	نه لهگهل دام، نه له دژم	له دژم	زور له دژم
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

16. به شيويهكي گشتي زوربهی خهلك جني باورينه.

17. زوربهی خهلك بهويژدانن و بو مهبستي تايبمتي خويان بهكارتان ناهين.

سهبارت به بهخيوكهرهكهی تری مندالهكەتان

18. نایا لهگهل بهخيوكهرهكهی تری مندالهكەتان پينكهوه دهژين؟

بهلئ (تەنەت نەگەر هەندیک جاریش بێت)

نەخیر

هیچ بهخيوكهرهكهی تری نیه. (نەگەر وابی برۆن بو پرساری 25!)

19. بهرزترین ناستی خویندنی بهخيوكهرهكهی تری مندالهكەتان چیه؟ (تەنها يەك وهلام هەلبژیرن!)

نەچووئە مەكتەبی (نەخویندوو)

خویندنی سەرەتایی

خویندنی ناوەندی (گیمناسیوم) 2 سال

خویندنی ناوەندی (گیمناسیوم) 3 سال

خویندنی ناوەندی (گیمناسیوم) 4 سال

زانکو یان پەیمانگا کەمتر له 3 سال

زانکو 3 سال یان زیاتر

خویندەواری تر (دیاری بکەن!)

20. کاری سەرەکی بهخيوكهرهكهی تری مندالهكەتان له ئیستادا چۆنه؟ (تەنها يەك وهلام هەلبژیرن!)

دامەزراوی (استخدام) هەمیشەیی

دامەزرانی کاتی (کارکردن له پرۆژهیهکی کاتی یان له جیاتی کەسێک یان بو چەند ساعەتێک یان له ژیر تەجروبه دا)

دامەزرانی خۆبەخۆیی وەك خاوەنکار بێت به تەنها یان به شەریکی لهگهل کەسێکی دی

به هۆی نەخۆشی له ئیجازه دا بو ماوهی زیاتر له 30 رۆژ

خانەنشین کرایی (تەعەد) پەککەوتوو/ بارمەتی داریی به هۆی نەخۆشی یان به هۆی چالاکي تر

خانەنشین کرایی له رووی تەمەنەوه

فیرخواز (قوتایی) له خویندن و راهینان دا

له ئیجازه یان دایکانه یان بابانه له بهر له دایک بوونی مندالی ساوا

بێ کار (به دوای کار دا دهگهڕێن)

بهرپوه بردنی مائی / کابانی مائی

51. بە شىۋەيەكى گىشى، ناي پىنتان وايە كە مندالەكەتان كىشە و گىروگرفتى لەگەل يەككە لەم بوارانە دا ھەيە: ھەست و سۆز، سەرنج دان و تەركىز كردن، ھەلسوكەوت و نىدارە كردن لەگەل خەلكى تر دا؟

بەلئى، زور كىشەي گەورەي ھەيە	بەلئى، ھەندىك كىشەي ھەيە	بەلئى، كىشەي زور بچووكى ھەيە	نەخىر، ھىچ كىشەيەكى نىيە
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

نەگەر وەلامتان "نەخىر" بىت، تىكايە برۆن بۇ پرسىياري 56!

52. چەندىك دەبى نەو گىروگرفتەي ھەيە؟

زىاتر لە سائىك	12-6 مانگ	5-1 مانگ	كەمتر لە مانگىك
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

53. ناي نەم گىروگرفتەنە مندالەكەتان عاجز يان تووشى قەلەقى و دلەراوكىي دەكەن؟

بەلئى، گەلنىك زور	بەلئى	زور كەم	نەخىر
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

54. ناي نەم گىروگرفتەنە ھىچ كار دەكەنە سەر ژيانى روژانەي مندالەكەتان لەم بوارانەي خوارەو دە؟

بەلئى، گەلنىك زور	بەلئى	زور كەم	نەخىر	ژيانى مالى
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	دۆستايەتى
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	خويندن و مەكتەب
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	چالاكىيەكانى كاتى ناوہ لا بوون (فەراخ) و يارى كردن

55. ناي نەم گىروگرفتەنە ھىچ بارگراڤىك دەخەنە سەر نىوہ يان تەواوى خىزانەكەتان؟

بەلئى، گەلنىك زور	بەلئى	زور كەم	نەخىر
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

تىكايە دىياري بىكەن تا چەند لەگەل نەم رستانەي خوارەو دە دان؟

زور لەگەل دام	لەگەل دام	نە لەگەل دام، نە لە دژم	لە دژم	زور لە دژم
------------------	-----------	-------------------------------	--------	------------

56. رىگە دەدەم مندالەكەم قسەي خۆي دەربېرى تەنانەت نەگەر بە دلەم نەبى.

57. رىز لە بىروبوچوونى مندالەكەم دەگرم.

58. نىمە لە خىزانەكەماندا، گوئ لە قسە و بىروبوچوونى بىكترى دەگرين.

بەلنى، ھەموو كاتىك	بەلنى، زۆرىيەى جار	بەلنى، ھەندىك جار	نا، زۆر كەم	نا، ھىچ كاتىك نا	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	59. ئايا مىندالەكەتان لە مالى لىم وەرزەى خويندىن دا (لەم فەصلەى خويندىن دا) باس دەكا كە لەگەل ھەر يەكە لە دەرسەكانى جوداجوداى لە مەكتەبى چۆنە؟
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	60. ئايا مىندالەكەتان كاتىك دەگەر یتەو مالى، بۆتان باس دەكا كە لە مەكتەبى چى روویدا (وەك چۆن بوو لە ئىمتىحان يان پەيوەندى لەگەل ماۋستاكەن و... ھند؟)
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	61. ئايا مىندالەكەتان دەربارەى ئەو كارانە كە لە ومختى نازادى (فەراغى) خۆى دا دەكا، زۆر شت لىنتان دەشارىتەو؟
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	62. ئايا مىندالەكەتان دەربارەى ئەو كارانەى كە شەوانە يان لە دوابى ھەفتەكان دا دەيكا، زۆر شت لىنتان دەشارىتەو؟
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	63. ئايا ئەگەر مىندالەكەتان شەوئىك لەدەرئى بوو، پاش گەر انەو بۆ مالى، بۆتان باس دەكا كە چى كرد؟

ھەرگىز	بەدەگمەن	جاروبار	زۆرىيەى كات	ھەمىشە	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	64. ئايا مىندالەكە دەبىت مۆلىتى ھەبىت بۆ ئەوئى ئىوارئى رۆزى ئاساىى درەنگ لە دەر بىت؟
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	65. ئايا مىندالەكەت دەبىت بۆ يەكەم پەرساىى لە تۆ بكا پىش ئەوئى ئەو بىتوانى برىار بىدا لەگەل ھاوړىكان ئىوارئى رۆزى شەممە چ بىكەن؟
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	66. ئەگەر مىندالەكەت ئىوارەيەكى رۆزى شەممە بىرواتە دەر، ئەو دەبىت پىشتر ئەتۆ ئاگادار بىكات بۆ كوئى دەروا و لەگەل چ كەسى؟
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	67. ئايا دەنەنەوئىت بزانن مىندالەكە لە چ شوئىنئىكە ئىواران، ئەو چ كەسى دەبىنئى و مىندالەكە چى دەكا؟
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	68. ئەگەر مىندالەكە ئىوارەيەك زۆر درەنگ لە دەر بوو، داوا دەكەن كە ئەو بە وردى باس بىكا كە ئەو چى كەدوو و لەگەل كام ھاوړىدا بوو؟

به تهواوی نه، نه	به تهواوی نه، که میک	با، به لیم تارادهیهک	با، تارادهیهک زور	با، به تهواوی و تهواوی	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	69. ئایا برواتان به نموه همیه که مندالکه که له گهل هاوومی خراب ناکموی؟
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	70. ئایا برواتان به نموه همیه که مندالکه ناگای له پارمکی خوی همیه (له قمرز ناکموی، شتی ناپیویست ناسینی)؟
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	71. ئایا ئیوه به تهواوی متمانتان همیه به مندالکه و دههیلن بهرپرسیاری ژبانی خوی بی له کاتی ئازاد؟
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	72. ئایا ئیوه برواتان به نموه ههجو که مندالکه تا له دهسی هاتوو ههولی داوه له خویندن له ماوهی ئهم تهرمه؟
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	73. ئایا ئیوه برواتان به نموه همیه که مندالکه شتی گهوج ناکا له کاتی ئازاد؟
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	74. ئایا ئیوه برواتان همیه به نموه که مندالکه دهلی دهیکا ئیواری شهسه راسته؟

75. تا نیستا، چند رازین له خویندن و فیر بوونی مندالکه تان له مهکتبهین؟

هیچ رازی نیم	1	2	3	4	5	6	7
زور رازیمه	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

76. تا چ رادهیهک پیتان وایه که مهکتبه که مندالکه تان بۆ کاری داهاتووی رادهینن (پهرورده دهکا)؟

هیچ باش نه	1	2	3	4	5	6	7
زور باش	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

77. تا چ رادهیهک پیتان وایه که نهمانهی خوارهوه بۆ مندالکه تان گرنگن (موهیم)؟

کاریکی تهواوکات (فوول تایم) بۆ مندالکه تان پاش خویندنی دواناوهندی (گیمناسیوم)

هیچ گرنگ نیه	1	2	3	4	5	6	7
زور گرنگه	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

78. خویندن له زانکو پاش تهواو کردنی خویندنی دواناوهندی (گیمناسیوم)

هیچ گرنگ نیه	1	2	3	4	5	6	7
زور گرنگه	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

تکایه بۆ ھەر بەندیک تەنھا یەك چوارگۆشە که زۆر نزیك بیت له رای خۆتان ھەلبژێرن.

- | زۆر لەگەڵ دام | لەگەڵ دام | نە لەگەڵ دام، نە لە دژم | لە دژم | زۆر لە دژم | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 79. ھیوادارم که مندالەکمەم پاش خویندنی دواناوەندی (گیمناسیۆم) خویندەکەمی زیاتر بەردەوام بکا. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 80. گرنگە که مندالەکمەم پاش خویندنی دواناوەندی (گیمناسیۆم) بەردەوام بئێ له خویندن. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 81. بۆ مندالەکمەم خویندن زۆر گرنگە بۆ بەدەست ھینانی ئارمانجەکانی داھاتووی. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 82. خویندنی مندالەکمەم زۆر ھەلی (فۆرستی) بۆ دەرەخسینی له داھاتوودا. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 83. گەشبینم (بە ئومێدم) بە داھاتووی مندالەکمەم. |

84. بەرزترین پلەمی خویندن که نیوہ ھیوادارن مندالەکەتان بەدەستی بەینێ کێھەیه (کامەیه)؟

- نازانم.
- دواناوەندی پیشەیی (ھونەرستان، دانشسەرا، وەکو دواناوەندی بازرگانێ، کاربە، میکانیک و ... ھتد.)
- دواناوەندی گشتی (تیۆری، نامادەیی گشتی).
- بروانامەمی زانکۆ

85. بەرزترین پلەمی خویندن که مندالەکەتان بتوانی له راستیدا بە دەستی بەینێ پیتان وایە کێھە یە؟

- نازانم.
- دواناوەندی پیشەیی (ھونەرستان، دانشسەرا، وەکو دواناوەندی بازرگانێ، کاربە، میکانیک و ... ھتد.)
- دواناوەندی گشتی (تیۆری، نامادەیی گشتی).
- بروانامەمی زانکۆ

تکایه یهك له چوارگۆشەکان بەرامبەر بە ھەر رستەیهك ھەلبژێرن!

- | زۆر بەی جارن | ھەندیک جار | ھیچ کاتیک نا | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 86. لایەنی ئیجابی (باش) و بە دەگمەن سلبی (خراب) مندالەکمەم وەدەر دەخەم و لەگەڵی باسیان لێو دەکەم. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 87. نشان دەدەم که شانازی (افتخار) بە مندالەکمەموە دەکەم. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 88. بە کاریکی بچووگ وەھا دەکەم که مندالەکمەم ھەست بکا جێی ریز و خۆشەویستی تاییبەتە. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 89. بە قسە یان کردموە نیشان دەدەم که ناگام له مندالەکمەم ھەیه. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 90. خۆشەویستیم بئێ مەرج بەدیار دەخەم، تەقریبەن بئێ گویدان بە ھەر شتیك که مندالەکمەم دەیکا. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 91. بە بئێ ھۆیەکی تاییبەت (سەبەبێك) مەدحی مندالەکمەم دەکەم. |

92. چۆن ھەندەسەنگىنىن كە نايا نەوجەوانىك باش و لىھاتووھ و لە ھەموو بواردەكانى ژيانى دا سەركەوتووھ؟ پىتان وايە نەوجەوانەكە دەبى چۆن بىن و چ شتىك بكا؟

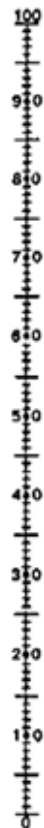
سەبارەت بە تەندروستى گشتى خۆتان

93. تىكايە پلەپەك (ژمارەپەك) بۇ رەوشى تەندروستى نەمرۆتان بنوسن.

--	--	--

باشترین رەوشى تەندروستى كە بە خەيالتان دى پلەى 100ى بۇ دانراوھ و خراپترین رەوشى تەندروستىش كە بىرى لى بكنەوھ پلەى صفرى بۇ ھاتووھ دەست نىشان كردن.

باشترین رەوشى
تەندروستى



خراپترین رەوشى
تەندروستى

