

Kupol - لیکۆلینهوهیهکی زانستی سهبارهت به کاریگهری ژینگهیی مهکتبهیی له سهه تهندروستی نهفسی نهوجهوانهکان

پرسیارنامه بو بهختیوکهههکان



**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.

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

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

• وهلامهکانتان له ناوهوی چوارگۆشهکه دا بیت.



بهم شیوهیه:



نهک بهم شیوهیه:

• که وهلامهکه ژماریهک بیت، روون و ناشکرا بنووسن.

7 2

بهم شیوهیه:

7 2

نهک بهم شیوهیه:

• ئهگهر به ههله چوارگۆشهیهکانتان نیشان کرد، تکایه چوارگۆشهکه به تهوای رنگ بکهن. بۆ ئهوهی دواتر جیهازهکه ئهم چوارگۆشهیه به وهلام حساب نهکات.



بهم شیوهیه:

ههر پرسیار ئیکتان هه بیت...

بۆ زانیاری زیاتر له سهر لیکۆلینهوهکه یان چۆنیهتی پرکردنهوی پرسیار نامهکه تکایه پهیوهندی به ئهلین ئارنو (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. بيشتر ناونیشان له سهر پاکهتنامهکه هاتوته نووسین و بارهی بهریدهکیشی دراوه.

ههر تیببینهکانتان هه بیت تکایه له دوا لاپههه پرسیار نامهکه دا بۆمان بینووسن.

زۆر سوپاس بۆ بهشدار بوونتان!

1. پهبوهنديتان به مندالهكەتان له پولى ههشتهمهوه چيه؟

- دايك باب
 زردايك زرباب
 بهخيوكهر وهكو دايك بهخيوكهر وهكو باب
 پهبوهندي تر (تكايه ديارى بكهن!) _____

2. له ههفتهيهكدا، زياتر كهگهل كى دهژين؟

- دمتوانن چهند ههلبزار دهيهك دهست نيشان بكهن.
 مندالهكانتان و/يان مندالهكانى كسانى ديكه (پرسيارى 3 ببين!)
 ميردهكەتان/ژنهكەتان/هاوژينتان/ههقالتان
 دايك و بابتان/خوشك و براتان
 كسانى تر.

3. نهگهر لهگهل مندالهكانى خوتان يان كسانى تر دهژين، چهند مندال دهبن و تهمهنهكانيان چهنده؟

ههموو ئهو مندالانهى كه ههفتانه زياتر له نيوى كات پيكهوه دهژين حساب بكهن، لهوانه مندالهكەتان له پولى ههشتهم.

- مندال له تهمنى 0 – 5 سالان
 مندال له تهمنى 6 – 12 سالان
 مندال له تهمنى 13 – 19 سالان
 مندال له تهمنى 20 سالان يان به سهروه

4. تهمنى خوتان؟

5. رهگهزتان؟

- هى تر بياو ژن

6. بهرزترين ناستى خويندتان؟

تكايه، تهنها يهك وهلام ههلبژيرن!

- نهخويندوه (نهچوومهته مهكتەبى)
 خويندى سههتايى
 خويندى ناوهندى (گيمناسيوم) 2 سال
 خويندى ناوهندى (گيمناسيوم) 3 سال
 خويندى ناوهندى (گيمناسيوم) 4 سال
 زانكو يان پهبمانگا كهتر له 3 سال
 زانكو 3 سال يان زياتر
 خويندهوارى تر (ديارى بكهن!) _____

7. كاري سهرهكيتان له نيستادا چونه؟

تكايه، تنهها پيك وهلام هلبزيرن!

- دامزراوي (استخدام) هميشه يي
- دامزرائي كاتي (وهك كار كردن له پروژهيكي كاتي يان له جياتي كه سيك يان بو چند ساعتك يان له ژير تجروبه دا)
- دامزرائي خو به خوي وهك خاونكار بيت به تنهها يان به شهريكي له گهل كه سيكي دي
- به هوي نه خوشي له ني جازه دا بو ماهوي زياتر له 30 روت
- خانه نشين كراوي (تعاقد) په ككوتوو/ يارمتهي دارايي به هوي نه خوشي يان به هوي چالاکي تر
- خانه نشين كراو له روي تمه منوه
- فيرخواز (قوتاي) له خویندن و راهینان دا
- له ني جازه ي دايكانه يان بابانه له بهر له دايك بووني مندالي ساوا
- بي كار (به دواي كار دا ده گيريم)
- بهر يوه بر دني مالى / كباياني مالى
- هي تر تكايه ديارى بكم!

8. له سهر كاري نيستا/پيشووتان بنوسن!

تكايه كاري نيستاتان (يان نه گهر نيستا بي كارن، كاري پيشترتان) تا پيتان بكرت به تفصيل بنوسن. بو نمونه تفصيل نووسينهكه وها بيت: له جياتي تنهها "يارمتهيدهر"، بنوسن وهك "يارمتهيدهرى كرين"، "يارمتهيدهرى ژمير ياري"، "يارمتهيدهرى كرين و فروشتن". له جياتي "ماموستا"، بنوسن وهك "ماموستاي پيش متهتب"، "ماموستاي سهرتايي"، "ماموستاي دروومان و خپاتي". له جياتي "شوفير" بنوسن وهك "شوفيري پاس (اتوبوس)", "شوفيري تهكسي" يان "شوفيري لوري".

كار:

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

(ب) تكايه نهر كه كانتان له كاره كاتان دا تا پيتان بكرت به تفصيل بنوسن!

تكايه نهر كه كانتان تا پيتان بكرت به تفصيل بنوسن. بو نمونه، نه گهر كارتان "بهريوبهري پروژهيك" بيت، نهر كه كانتان بنوسن وهك "بهريوبهري له باشتر كرندي شويني كار كردن له خانه ي به سالد اچوان" يان "بهريوبهري له پيشخستني سيستمه ي كه مكر دنهوي كاتي چاوهر واني له بهدالي تله فون".

9. له چ وهلاتيك له دايك بوونه؟

(نه گهر له دهرهوي سويد له دايك بووبن پرسيار مكاني 10 و 11 ببينن!)

10.

--	--	--	--

11. له چ سائيك هاتوونه بو سويد؟

12. ھۆی ھاتتانتان بۆ سوید چ بوو؟

پەنابەر یان پەنابەری سیاسی یان مرۆفی

خویندن

کارکردن

بە ریڭای خزمایەتی لەگەڵ کەسێکی پەنابەر(دایک و باب یان ھوسەر)

بە ریڭای خزمایەتی لەگەڵ کەسێکی تر (دایک و باب یان ھوسەر)

بە ریڭای بەخێوکران

بە ریڭای دیکە (تکایە دیاری بکەن!):

13. نایا لە 12 مانگی رابردوودا بە شینوویەکی گشتی بەشداری ھیچ چالاکیەك بوونە لەگەڵ کەسانی تر دا؟

بۆ نمونە چالاکیەکانی وەک : وەرزش، موسیقا، شانۆ، کۆرسی راھینان، کۆبوونەوی مەزھەبی، کۆمەلایەتی یان سیاسی، ئاواز گۆتن، گروپی دروومان و خەباتی، یان ھەر چالاکیەکی تر.

بەئێ نەخیر

14. نایا پنتان وایە کە کەسێک دەناسن لە کیشەکانی سەخسی یان نەھامەتیەکانی ژیانتان دا یارمەتیتان دەدا؟

بەئێ، ھەمیشە

بەئێ، زۆریە کات

نە، زۆریە جارێ نە

نە، ھیچ کاتێک

15. نایا لە ھیچ یەک لە ھەلبژاردنەکانی نەم دواییە سوید وەک ھەلبژاردنەکانی کۆمون و پارێزگا و پارلمان دا دەنگتتان داوہ؟

بەئێ نەخیر

16. تا چەند باوەریتان بەم دامەزرانەکی گشتی دیت؟

(بۆ ھەر یەکەیان تەنھا یەک ناستی باوەری دەست نیشان بکەن!)

وہلامم نیہ	ھیچ	زۆر کەم	تا رادەییەك	زۆر	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	خزمەتگەیانندی پزیشکی
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	یارمەتی و خزمەتگەیانندی کۆمەلایەتی
<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"/>	حکومەت
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	سیاسەتمەداران لە کۆمون دا

زۆر لەگەڵ 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"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

17. بە شێوەیەکی گۆشتی زۆر بەی خەلک جینی باوەرینە.

18. زۆر بەی خەلک بەویژدانن و بۆ مەبەستی تاییەتی خۆیان بەکارتان ناهینن.

سەبارەت بە بەخێوکارەکە تری منداڵەکەتان

19. نایا لەگەڵ بەخێوکارەکە تری منداڵەکەتان پێکەوه دەژین؟

بەلێ (تەنانت نەگەر هەندیک جاریش بێت)

نەخیر

هیچ بەخێوکارێکی تری نیە. (نەگەر وابێ برۆن بۆ پرسباری 25!)

20. بەرزترین ناستی خۆیندنی بەخێوکارەکە تری منداڵەکەتان چیه؟ (تەنها یەک وەلام هەلبژێرن!)

نەچوو تە مەکتەبێ (نەخۆیندوو)

خۆیندنی سەرەتایی

خۆیندنی ناوەندی (گیمناسیوم) 2 سأل

خۆیندنی ناوەندی (گیمناسیوم) 3 سأل

خۆیندنی ناوەندی (گیمناسیوم) 4 سأل

زانکۆ یان پەیمانگا کەمتر لە 3 سأل

زانکۆ 3 سأل یان زیاتر

خۆیندەواری تر (دیاری بکەن!)

21. کاری سەرەکی بەخێوکارەکە تری منداڵەکەتان لە ئیستادا چۆنە؟ (تەنها یەک وەلام هەلبژێرن!)

دامەزرای (استخدام) هەمیشەیی

دامەزرانی کاتی (کارکردن لە پرۆژەیهکی کاتی یان لە جیاتی کەسێک یان بۆ چەند ساعەتێک یان لە ژیر تەجروبه دا)

دامەزرانی خۆبەخۆیی وەک خاوەنکار بێت بە تەنها یان بە شەریکی لەگەڵ کەسێکی دی

بە هۆی نەخۆشی لە ئیجازە دا بۆ ماوەی زیاتر لە 30 رۆژ

خانەنشین کرایی (تعاقد) پەکەوتوو/ بارمەتی دارایی بە هۆی نەخۆشی یان بە هۆی چالاکێ تر

خانەنشین کرایی لە رووی تەمەنەوه

فێرخواز (قوتایی) لە خۆیندن و راهینان دا

لە ئیجازە دی دایکانە یان بابانە لە بەر لە دایک بوونی منداڵی ساوا

بێ کار (بە دوای کار دا دەگەڕێن)

بەرپۆه بردنی مائێ / کابانی مائێ

□ هی تر (تکایه دیاری بکن!):

22. (آ) له سهر کاری نیستا/پیشووی بهخیکرهکهی تری مندالهکهتان بنوسن!

تکایه کاری نیستایان (یان نهگر نیستا بی کارن، کاری پیشتریان) تا پیتان بکریت به تفصیل بنوسن. بو نمونه تفصیل نویسنهکه وها بی: له جیاتی تنها "یارمتهیده"، بنوسن وهک "یارمتهیده ری کرین"، "یارمتهیده ری ژمیریاری"، "یارمتهیده ری کرین و فرۆشتن". له جیاتی "مامۆستا"، بنوسن وهک "مامۆستای پیش مهکتبه"، "مامۆستای سهرتایی"، "مامۆستای دروومان و خھیاتی". له جیاتی "شوفیر" بنوسن وهک "شوفیری پاس (اتوبوس)", "شوفیری تهکسی" یان "شوفیری لوری".

کار:

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

(ب) تکایه نهکهکانی بهخیکرهکهی تری مندالهکهتان له کارهکانی دا تا پیتان بکریت به تفصیل بنوسن!

تکایه نهکهکانیان تا پیتان بکریت به تفصیل بنوسن. بو نمونه، نهگر کاریان "به ریوهبه ری پروژیهک" بی، نهکهکیان بنوسن وهک "به ریپرس له باشتر کردنی شوینی کارکردن له خانهی به سالدچووان" یان "به ریپرس له پیشخستی سبسته می کهمکردنهوی کاتی چاوهروانی له بهدالی تلهفون".

23. بهخیکرهکهی تری مندالهکهتان له چ وهلاتیک له دایک بووه؟

(نهگر له دهرهوی سوید له دایک بووین، تکایه پرسپارهکانی 23 و 24 یش وهلام بدنهوه!)

--	--	--	--	--	--

24. له چ سائیک بهخیکرهکهی تری مندالهکهتان هاتووته بو سوید؟

25. هو ی هانتی بهخیکرهکهی تری مندالهکهتان بو سوید چ بوو؟

□ پهنابه ری (سیاسی یان مرۆقی)

□ خویندن

□ کارکردن

□ به ریگای خزمایهتی لهگهل کهسکی پهنابه ری(دایک و باب یان هاوسه ری)

□ به ریگای خزمایهتی لهگهل کهسکی تر (دایک و باب یان هاوسه ری)

□ به ریگای بهخیکران

□ به ریگای دیکه (تکایه دیاری بکن!):

□ نازانم

□ له سوید نازی (نیشتهجی نیه)، یان نیستا له ژیان دا نهماوه.

بۇ ھەر بەندىك، تىكايە چوارگۆشەيەك لە ژىر "ھىچ راست نىيە"، "تارادەيەك راستە" يان "تەواو راستە" ھەلبۇزىرن. زۆر يارمەتيمان دەدەن ئەگەر تا پىنتان دەكرىت وەلامى راست و دروستى گشت بەندەكان بەدەنەو، تەننەت ئەگەر لە ھەندىك بەند تەواو دۇنيا نىن يان ھەندىك بەند بۇتان سەير و نامۆ بن. تىكايە لە سەر بنەماي ھەلسوكەوتى منداڵەكە لە ماوەى 6 مانگى رابردودا وەلام بەدەنەو!

تەواو راستە	تارادەيەك راستە	ھىچ راست نىيە	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	26. ھەستى كەسانى تر لەبەرچاو دەگرىت.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	27. ناحەويتەو، زۆر بە جموجۆلە و بۇ كاتىكى درىژ ناتوانىت لە جىيەك بەينى.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	28. زۆر جار بەدەست سەرنىشە، زگ نىشە، رشانەو يان نەخوشى ترەو دەنالىنى.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	29. نامادىيە ئەو شتانەي كە حمزى لىيە لەگەل منداڵانى تر بەش بكات (وەك شتى يارى كردن و قەلەم و شتى تر).
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	30. زۆربەي كات زوو تۆرە و زىز دەيى.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	31. تارادەيەك بە تەنى يە. زۆربەي بە تەنھا يارى بكا.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	32. بە گشتى گوزرايەلە و گوئ دەدا بە گەورەكان.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	33. زۆربەي جار بە قەلەق و نىگەرەنە.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	34. يارمەتيدەرە و بە پەرۆشە بۇ كەسنىك زەحمەتى پى گەيشتىن، ناراحەت بى يان نەخوش كەوتىن.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	35. بەردەوام دەست، پىنى يان بەدەنى خوى دەجوولنىن يان دى و دەچى و لە دەورى خوى دەسوورنىتەو.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	36. بە لايەنى كەم ھەفالىكى نزىكى خوى ھەيە.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	37. زۆربەي لەگەل منداڵەكانى تر شەر دەكا يان زۆردارىان لى دەكا.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	38. زۆربەي جار، كەيفخوش نىيە و خەمگىنە و دەيەوئ بەگرىن.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	39. بە گشتى، لە لاي منداڵانى تر خوشەويستە.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	40. زوو دالغە لىدەدا، ھەواسى پەرت و بلاو دەيى و تەركىز ناكا.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	41. لە مەوقىبىكى نوئ دا، دەست و پىنى ون دەكا و شەپزە دەيى و مەتەنەي بە خوى نىيە.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	42. زۆر باش و بە بەزمىيە (دلوڤانە) لەگەل منداڵانى بچووكتەر.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	43. زۆربەي جار، درۆ دەكا يان فەلبازە (فەلباز).
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	44. منداڵانى تر زۆردارى لى دەكەن و لەگەلى باش نىن.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	45. خۇبەختانە يارمەتى كەسانى تر (دايك و باب، مامۇستا يان منداڵەكانى تر) دەدا.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	46. پىش ئەوئى كارنىك بكا فەكرى لى دەكاتەو.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	47. لە مالى يان لە مەكتەبى يان لە جىگەي تر دزى دەكا (شت دەدزى).
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	48. لەگەل گەورەكان باشتر نىدارە دەكا تاكو لەگەل منداڵان.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	49. دەترسى و لە زۆر شت زوو ترس دەيگرى.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	50. كارەكان لە سەرەتاو تاكو دوايى باش لىكەدەتەو و باش فەكر و سەرنجى دەداتى.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	51. ئەگەر ھەر تىببىنى يان شتىكى ترى پەيوەندىدار و ھىبىرتان دىتەو تىكايە لىرە بىنووسن.

52. به شيوه يهكى گشتى، ناي پنتان وايه كه منداله كه تان كيشه و گيروگرفتى له گه له يه كيك له م بو ارانه دا هه يه: هه ست و سوز، سه رنج دان و ته ركيز كردن، هه لسوكه وت و نيداره كردن له گه له خه لكى تر دا؟

به لنى، زور كيشه ي گه و ره ي هه يه	به لنى، هه نديك كيشه ي هه يه	به لنى، كيشه ي زور بجووكى هه يه	نه خير، هه يچ كيشه يه كى نيه
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

نه گه ر وه لامنان "نه خير" بيت، تكايه برون بو پرسيارى 56!

53. چه نديك ده بن نه و گيروگرفته ي هه يه؟

زياتر له سائيك	12-6 مانگ	5-1 مانگ	كه متر له مانگيك
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

54. ناي نه م گيروگرفتنه منداله كه تان عاجز يان توشى قه له قى و دلته راوكيى ده كه ن؟

به لنى، گه نيك زور	به لنى	زور كه م	نه خير
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

55. ناي نه م گيروگرفتنه هه يچ كار ده كه نه سه ر ژيانى روژانه ي منداله كه تان له م بو ارانه ي خواره وه دا؟

به لنى، گه نيك زور	به لنى	زور كه م	نه خير	ژيانى مالى
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	دوستايه تى
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	خويندن و مه كتبه ب
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	چالاكيه كانى كاتى ناوه لا بوون (فه راخ) و يارى كردن

56. ناي نه م گيروگرفتنه هه يچ بارگرانيه كه ده كه نه سه ر نيوه يان ته واوى خيزانه كه تان؟

به لنى، گه نيك زور	به لنى	زور كه م	نه خير
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

تكايه ديارى بكه ن تا چه نده له گه له نه م رستانه ي خواره وه دان؟

زور له گه له دام	له گه له دام	نه له گه له دام، نه له دژم	له دژم	زور له دژم	57. ريگه ده دم منداله كه م قسه ي خوى ده ربيرى ته نانه ت نه گه ر به دل م نه يى.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	58. ريز له بيريو بوچوونى منداله كه م ده گرم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	59. ني مه له خيزانه كه ماندا، گوئ له قسه و بيريو بوچوونى يه كترى ده گرمين.

بەلنى، ھەممۇ كاتتىك	بەلنى، زۆربەي چار	بەلنى، ھەندىك چار	نا، زۆر كەم	نا، ھېچ كاتتىك نا	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	60. ئايا مندالەكەتان لە مالى لەم وەرزەي خویندن دا (لەم فەصلەي خویندن دا) باس دەکا که لەگەل ھەر يەكە لە دەرسەکانی جوداجودای لە مەکتەبی چۆنە؟
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	61. ئايا مندالەكەتان كاتتىك دەگەریتەو مالى، بۆتان باس دەکا که لە مەکتەبی چي روويدا (وەك چۆن بوو لە نيمتيحان يان پەيوەندی لەگەل ماؤستاكان ... ھند؟)
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	62. ئايا مندالەكەتان دەربارەي ئەو كارانە كە لە ومختى نازادى (فەراغى) خۆي دا دەکا، زۆر شت لىتان دەشاریتەو؟
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	63. ئايا مندالەكەتان دەربارەي ئەو كارانەي كە شەوانە يان لە دوایي ھەفتەكان دا دەيكا، زۆر شت لىتان دەشاریتەو؟
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	64. ئايا ئەگەر مندالەكەتان شەويك لەدەري بوو، پاش گەرانەوي بۆ مالى، بۆتان باس دەکا كە چي كرد؟

ھەرگيز	بەدەگمەن	چاروبار	زۆربەي كات	ھەميشە	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	64. ئايا مندالەكە دەبیت مۆلەتى ھەبیت بۆ ئەوي ئىوارى رۆژى ئاسايى درەنگ لە دەر بىت؟
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	65. ئايا مندالەكەت دەبیت بۆ يەكەم پرسىاي لە تو بكا پيش ئەوي ئەو بتوانى برىار بدا لەگەل ھاورىكان ئىوارى رۆژى شەممە چ بکەن؟
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	66. ئەگەر مندالەكەت ئىوارەيەكى رۆژى شەممە برواتە دەر، ئەو دەبیت پيشتر ئەتو ناگادار بكات بۆ كوئ دەروا و لەگەل چ كەسى؟
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	67. ئايا دەتانەويت بزائن مندالەكە لە چ شوينىكە ئىواران، ئەو چ كەسى دەبىنى و مندالەكە چي دەکا؟
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	68. ئەگەر مندالەكە ئىوارەيەك زۆر درەنگ لە دەر بوو، داوا دەكەن كە ئەو بە وردى باس بكا كە ئەو چي كردووە و لەگەل كام ھاورىدا بوو؟

- | به تهواوی نه،
نه | نه،
که میک | با،
به لام
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 ئهوه ههیه که مندالهکه لهگهڵ هاوهمی خراب ناکهون؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 70. ئایا برواتان به ئهوه ههیه که مندالهکه ئاگای له پارمهی خوی ههیه (له قهرز ناکهون، شتی ناپیویست ناسینن)؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 71. ئایا ئیوه به تهواوی متمانهتان ههیه به مندالهکه و دههینن بهرپرسیاریی ژبانی خوی بی له کاتی نازاد؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 72. ئایا ئیوه برواتان به ئهوه ههیه که مندالهکه تا له دهسی هاتووه ههولای 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 ئهوه ههیه که مندالهکه شتی گهوج ناکا له کاتی نازاد؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 74. ئایا ئیوه برواتان ههیه به ئهوه که مندالهکه دهلی دهیکا ئیواری شهمه راسته؟ |

75. تا نیستا، چهند رازین له خویندن و فیر بوونی مندالهکهتان 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 مهکتبهکه مندالهکهتان بو کاری داهاتووی رادههینن (پهروه 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"/>

تا چ رادهیهک پیتان وایه که نهمانهی خوارهوه بو مندالهکهتان گرنگن (موهیم)؟

77. کاریکی تهواوکات (فوول تایم) بو مندالهکهتان پاش خویندنی دواناوهندی (گیمناسیۆم)

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 (گیمناسیۆم)

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 مندالەکم پاش خویندنی دواناوەندی (گیمناسیۆم) خویندەکە ی زیاتر بەردەوام بکا. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 80. گرنگە که مندالەکم پاش خویندنی دواناوەندی (گیمناسیۆم) بەردەوام بئ لە خویندن. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 81. بۆ مندالەکم 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 مندالەکم زۆر ھەلی (فورصەتی) بۆ دەرەخسینی لە داھاتوودا. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 83. گەشبینم (بە ئومێدم) بە داھاتووی مندالەکم. |

84. بەرزترین پلە ی خویندن که نیو ھیوادارن مندالەکەتان بەدەستی بەینێ کێھە یە (کامە یە)؟

- نازانم.
- دواناوەندی پیشە یی (ھونەرستان، دانشسەرا، وەکو دواناوەندی بازرگانێ، کاربەا، میکانیک و ... ھتد.)
- دواناوەندی گشتی (تیۆری، نامادە یی گشتی).
- بروانامە ی زانکۆ

85. بەرزترین پلە ی خویندن که مندالەکەتان بتوانی لە راستیدا بە دەستی بەینێ پیتان وایە کێھە یە؟

- نازانم.
- دواناوەندی پیشە یی (ھونەرستان، دانشسەرا، وەکو دواناوەندی بازرگانێ، کاربەا، میکانیک و ... ھتد.)
- دواناوەندی گشتی (تیۆری، نامادە یی گشتی).
- بروانامە ی زانکۆ

تکایه یه که له چوارگۆشه کان بهرامبەر به ھەر رسته یه که ھەلبژێرن!

- | زۆر بە ی جار | ھەندیک جار | ھیچ کاتێک نا | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 86. لایەنی ئیجابی (باش) و بە دەگمەن سلبی (خراب) مندالەکم و دەردەخەم و لەگەڵی باسیان لێو دەکەم. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 87. نشان دەدەم که شانازی (افتخار) بە مندالەکمەو دەکەم. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 88. بە کاریکی بچووک و ھەا دەکەم که مندالەکم ھەست بکا جێی ریز و خۆشەویستی تابیەتە. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 89. بە قسە یان کردەو نیشان دەدەم که ناگام لە مندالەکم ھە یە. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 90. خۆشەویستیم بئ مەرج بەدیار دەخەم، تەقریبەن بئ گوێدان بە ھەر شتێک که مندالەکم دەیکا. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 91. بە بئ ھۆ یەکی تابیەت (سەبە یێک) مەدحی مندالەکم دەکەم. |

92. چۆن ھەندەسەنگىنىن كە نايانە ھەجەوانىك باش و لىھاتووہ و لە ھەموو بواردەكانى ژيانى دا سەر كەوتووہ؟ پىتان وايە نە ھەجەوانە كە دەبى چۆن بىن و چ شتىك بكا؟

سەبارەت بە تەندروستى گشتى خۆتان

93. تكايە پلەپەك (ژمارەپەك) بۆ رەوشى تەندروستى نەمرۆتان بنوسن.

--	--	--	--

باشترىن رەوشى تەندروستى كە بە خەيالتان دى پلەي 100ى بۆ دانراوہ و خراپترىن رەوشى تەندروستىش كە بىرى لى بكنەوہ پلەي صفرى بۆ ھاتووہ دەست نىشان كردن.

باشترىن رەوشى
تەندروستى



خراپترىن رەوشى
تەندروستى

94. نایا هیج جارنیک هەبوووە کە بە لایەنی کەم 6 مانگ لەدوای یەک، هەموو رۆژنیک (سیگار) جگەرەتان کیشابی؟

- نەخیز (نەگەر نەخیز، برۆن بۆ پرسیاری 185!)
 بەلێ

95. نایا نیتاستاش هەموو رۆژنیک جگەرە دەکیشن؟

- نەخیز
 بەلێ. نەگەر بەلێ، رۆژانە لە دەوری چەند جگەرە دەکیشن؟

96. نایا هیج جارنیک هەبوووە کە بە لایەنی کەم 6 مانگ لەدوای یەک، هەموو رۆژنیک سنووس بەکار بەینن؟

- نەخیز (نەگەر نەخیز، برۆن بۆ پرسیاری 187!)
 بەلێ

97. نایا نیتاستاش هەموو رۆژنیک سنووس بەکار دەهینن؟

- نەخیز
 بەلێ. نەگەر بەلێ، چەقەتەنە لە دەوری چەند قووتی سنووس بەکار دەهینن؟

98. بەیناوبەین، بۆ چەند وەخت جارنیک (مەشروب) خواردنەوهی ئەلکۆلی کە لە رووی قەبارە و نەندازەیی ئەلکۆلەوه بەرامبەر بێت بە یەکنیک لەمانەیی خوارەوه، بە یەكجار دەیحۆنەوه؟

- نیو بوتلە شووشەیی ئەلکۆلی سبیرتۆ (ئەلکۆلی زۆر بەهیزی وەك، ویسکی، قوتکا، جین، ... هتد)
- یان 2 بوتلە شووشە شەراب (وەك شەرابی ئەلکۆلی تری، واین، ... هتد)
- یان 6 قوتی (8 بوتلە شووشەیی) بیرەیی بە هیز
- یان 12 بوتلە شووشەیی بیرەیی سووكتر یان مام ناومندی

تەقریبەن هەموو رۆژنیک (بە لایەنی کەم 5 رۆژ لە حەفتەیک دا)

چەند جارنیک لە حەفتە دا (3-4 جار لە حەفتەیک دا)

حەفتانە 1-2 جار

مانگانە 2-3 جار

مانگێ جارەك

سالانە 1-6 جار

هیج كاتنیک نا (هیج كاتنیک بەو هیزە بە یەكجار لە سەر یەك ئەلکۆل ناخۆمەوه، بەلكو كەمتر)

هەر هیج كات ئەلکۆل ناخۆمەوه.

زۆر سوپاس بۆ بەشدارى كردنتان!

تكايه پرسيارنامهكه له ناو نهو پاكهتنامهى (زهرفهى) كه له گهئى دايه، بۆمان بنيرنهوه!

ARBETSKOPIA