

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.

• 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 چوارگۆشهکه دا بیت.

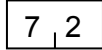


بهم شیوهیه:

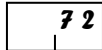


نهک بهم شیوهیه:

• که وهلامهکه ژماریهک بیت، روون و ناشکرا بنوسن.



بهم شیوهیه:



نهک بهم شیوهیه:

• ئهگهر به ههله چوارگۆشهیهکتان 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 تیبینییهکتان هه بیت تکایه له دوا لاپههه پرسیار نامهکه دا بۆمان بینوسن.

زۆر سوپاس بۆ بهشدار بوونتان!

1. پهيوهنديتان به مندالهكەتان له پولى ههشتهمهوه چيه؟

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

2. له ههفتهيهكدا، زياتر كهگهل كى دهژين؟

- دمتوانن چىند ههليزار 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، چىند مندال دهبن و تهمهنهكانيان چىنده؟

ههموو ئهو مندالانهى كه ههفتانه زياتر له نيوى كات پيگهوه 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؟ ژن بياو هى تر

6. بهرزترين ناستى خويندتان؟

تكايه، تهنجا يهك وهلام ههليژيرن!

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

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	تارادەییەك	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"/>	پەرلمان
<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

تا چەند لەگەڵ نەم قسانەدان؟

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 پرساری 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!)

دامەزرایی (استخدام) هەمیشەیی

دامەزرانی کاتی (کارکردن لە پرۆژەییەکی 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/ باری مەتی دارایی بە هۆی نەخۆشی یان بە هۆی چالاکێ تر

خانەنشین کرایی لە رووی تەمەنەوه

فێرخوازی (قوتایی) لە خۆیندن و راهینان دا

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

بێ کار (بە دوای کار دا دەگەڕێن)

بەرپۆه بردنی مائێ / کابانی مائێ

بۇ ھەر بەندىك، تىكايە چوارگۆشەيەك لە ژىر "ھىچ راست نىيە"، "تارادەيەك راستە" يان "تەواو راستە" ھەلبۇزىرن. زۆر يارمەتيمان دەدەن ئەگەر تا پىتان 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 لەبەرچا 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. نامادەيە 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 (دلوغانە) لەگەل منداڵانى بچووكتر.
<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 ئەوئەي 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 وەبىرتان دىتەو تىكايە لىرە بىنووسن.

52. به شيوه يهكى گشتى، ناي پنتان وايه كه مندا لكه تان كيشه و گيروگرفتى له گه ل 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 ل خه لكى تر دا؟

به لى، زور كيشه ي گه و ره ي هه يه	به لى، هه نديك كيشه ي هه يه	به لى، كيشه ي زور بجووكى هه يه	نه خير، هيج 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 مندا لكه تان عاجز يان توشى قه له قى و دلهر او كى ده كهن؟

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

55. ناي نه م گيروگرفتنه هيج كار ده كهنه سه ر ژيانى روژانه ي مندا لكه تان له م بو ارانه ي خواره وه دا؟

به لى، گه نيك زور	به لى	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 كتب
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	چالاكيه كانى كاتى ناوه لا بوون (فه راغ) و يارى كردن

56. ناي نه م گيروگرفتنه هيج بارگرا نيه ك ده خه نه سه ر نيوه يان ته و او ي خيزانه كه تان؟

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

تكايه ديارى بكن تا چه نده له گه ل نه م رستانه ي خواره وه دان؟

زور له گه ل دام	له گه ل دام	نه له گه ل دام، نه له دژم	له دژم	زور له دژم	57. ريگه ده دم مندا لكه 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 بى رو بو چوونى مندا لكه 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 بى رو بو چوونى يه كترى ده گرمين.

بەلنى، ھەممۇ كاتىك	بەلنى، زۆربەي چار	بەلنى، ھەندىك چار	نا، زۆر كەم	نا، ھېچ كاتىك 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 كاتىك 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 دەكا، 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 دوایى ھەفتەكان دا دەكا، زۆر شت لىتان دەشاریتەو؟
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	64. ئايا ئەگەر مندالەكەتان شەوێك لەدەري بوو، پاش گەرانەوې بۆ مالى، بۆتان باس دەكا 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 ئەوې 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 ئەوې ئەو بتوانى برىار بدا لەگەل ھاوړپىكان 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 بکات بۆ كوئ دەروا و لەگەل چ كەسى؟
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	67. ئايا دەتانەوېت بزائن مندالەكە لە چ شوينىكە ئىواران، ئەو چ كەسى دەبىنى و مندالەكە چي دەكا؟
<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 كردووه و لەگەل كام ھاوړپىدا بوو؟

- | نه،
به تهواوی
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 هاتوه 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؟

زور رازیمه

هیچ رازی نیم

- | | | | | | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| <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)؟

زور باش

هیچ باش نه

- | | | | | | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| <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)

زور گرنگه

هیچ گرنگ نیه

- | | | | | | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| <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)

زور گرنگه

هیچ گرنگ نیه

- | | | | | | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| <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 بی له 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 (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 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 له 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 کاتیک نا | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 86. لایەنی ئیجابی (باش) و بە دەگمەن سلبی (خراب) مندالەکم و دەردەخەم و لەگەلی 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 جیی ریز و خۆشەویستی تاییەتە. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 89. بە قسە یان کردەو نیشان دەدەم که ناگام له مندالەکم ھە یە. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 90. خۆشەویستیم بی مەرج بەدیار دەخەم، تەقریبەن بی گویدان بە ھەر شتی که مندالەکم دەیکا. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 91. بە بی ھۆ یەکی تاییەت (سەبە ییک) مەدحی مندالەکم دەکەم. |

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

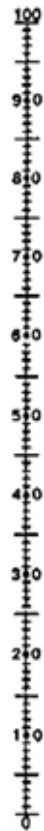
سەبارەت بە تەندروستى گشتى خۆتان

93. تىكايە پلەيەك (ژمارەيەك) بۆ رەوشى تەندروستى نەمرۆتان بنوسن.

--	--	--

باشترىن رەوشى تەندروستى كە بە خەيالتان دى پلەي 100ى بۆ دانراوھ و خراپترىن رەوشى تەندروستىش كە بىرى لى بكنەوھ پلەي صفرى بۆ ھاتووھ 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 نیتستاش 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 بهینن؟

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

97. نایا نیتستاش هەموو رۆژنیک سنووس بەکار دەهینن؟

- نەخیز
 بەلێ. نەگەر بەلێ، چەقەتەنە لە دەوری چەند قوتی 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 دەبخۆنەوه؟

- 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 حەفتەیهك دا)

چەند جارنیک لە حەفتە دا (3-4 جار لە حەفتەیهك 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