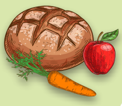
عەرەبانە ی خواردن

هەر | منداڵان

هۆشیاری بۆ تێگەیشتنی هۆشیارانە بۆ خۆراک | بەپێی ژمارەی بەشداربووان، لە ٣ خولەکەوە



بابەت:

(گۆڤاری (چێشت لێنان)، کاغەزی ڕەنگاوڕەنگ (سوور، زەرد، سەوز)، کارتۆن، کاغەزی سپی، قیچی، چەسپ، قەڵەم، وێنەی هەرەمی خۆراکی سادەکراو.

ئامادەکاری

دروستکردنی ”ئۆتۆمبێلی خۆراک“ (لۆکۆمۆتیڤ و عەرەبانە) بە ڕەنگی جیاواز. هەر ڕەنگێک نوێنەرایەتی گروپێکی خۆراک دەکات:

سەوز:	خواردنەوە بێ شەکرەکان، سپریتزەری شەربەتی شل، میوە، سەوزە، دانەوێڵە، , مەعکەرۆنی، برنج، پەتاتە
زەرد:	بەرهەمە شیرەمەنیەکان، ماسی، گۆشت، چەوری، زەیت
سوور:	شیرینی

جێبەجێکردن

هەر منداڵێک شەمەندەفەرێک (سپی) دروست دەکات بە سێ ئۆتۆمبێلی نانخواردن (سوور، زەرد، سەوز).

پاشان هەموو منداڵەکان لە گۆڤارەکانەوە بەدوای وێنەی ئەو خواردنانەدا دەگەڕێن کە بۆ نانی بەیانی (نیوەڕۆ یان ڕۆژێک پێشتر) خواردوویانە. تۆ دەیانبڕیت یان بۆیاغیان دەکەیت و دەیانکەیتە عەرەبانە جیاوازەکان (گرووپی خۆراک).

هەر منداڵێک شەمەندەفەرەکەی پێشکەش بە گروپەکە دەکات. لە کۆتاییدا „عەرەبەی خۆراک“ بۆ هەموو گروپەکە دروست دەکرێن، واتە. هـ سێ لوکۆمۆتیڤ (سەوز، زەرد، سوور) کە منداڵەکان یەک لە دوای یەک عەرەبانەکانیان بە هەمان ڕەنگەوە دەلکێن یان هەڵدەواسن. پاشان دەتوانرێت پێکەوە باس لە ئەنجامەکە بکرێت. کام شەمەندەفەر زۆرترین خواردنی هەڵگرتبوو؟

گۆڕانکارییەکان

- ”عەرەبەی خواردن“ جیاکراوەتەوە بۆ نانی بەیانی و نیوەڕۆ و ئێوارە.
- شەمەندەفەرێک دەتوانێت چۆن بێت کە بەڕاستی بە تام و تەندروست بێت؟

ئامۆژگاری و ئاماژە

سەنتەری ئامۆژگاری بەکاربەران: ئامۆژگارییەکانی ناو مینیو بۆ منداڵان

لەگەڵ نانخواردنی نیوەڕۆدا گونجاوە

هەر

منداڵان

ناسینی خواردنی تەندروست،
خۆشی خواردنی تازە، ڕۆحی تیم

بەپێی ژمارەی بەشداربووان، لە ٣٠ خولەکەوە

بابەت

المكونات (انظر أدناه)، لوح التقطيع، سكين، أطباق، أوعية، أسياخ، بطانيات

ئامادەکاری

جهز جميع المكونات، لوح التقطيع، السكين، الأطباق، الأوعية، والأسياخ

جێبەجێکردن

- منداڵەکان بە سەوزە و میوەی تازە و بەرهەمە شیرەمەنیەکان و بەرهەمە دانەوێڵە تەواوەکان و خواردنەوە سروشتییەکان نانێکی بەتام و هاوسەنگ دروست دەکەن.
- کوارک ماک: پامپێرنیکل، پەنیری کوتەک، مۆز؛ مۆزەکە بە چنگاڵێک ورد بکە و لەگەڵ کوارکەکەدا تێکەڵ بکە. زەیتوونەکە لەسەر پارچەیەک پامپێرنیکل بڵاوبکەرەوە.
- شۆربای ڕەشەبا: گێزەر، کەلەرم، برۆکلی، کولەکە، گەنمەشامی، بیبەر، کەلەرم، لیک، هەویرەی تەماتە، شۆربای سەوزە؛ سەوزەکان بشۆ و پاکی بکەرەوە و وردی بکە. بیخە ناو مەنجەڵێکی گەورەوە و پڕیبکە لە ئاو و شۆرباکەی تێبکە و با نزیکەی نیو کاتژمێر بکوڵێت. لە کۆتاییدا بە هەویرەی تەماتە وەرزی بکە.
- ساندویچی خۆش: لەسەر نانی دانەوێڵەیی تەواو شیرینی (بە پارچە کوارک و مۆز) یان تامدار (لەگەڵ کاهوو، تەماتە، خەیار یان پەنیر) بەپێی تام و چێژەکەت.
- سوورکراوەی سەوزە بە دیپ: بیبەر و کەلەرم بشۆ و گێزەر و کۆهلرابی توێکڵەکەی لێبکەرەوە و بیبڕە بۆ پارچەی تا پەنجە. بۆ دیپەکان، زەنجەفیلەکە لەگەڵ زەنجەفیل تێکەڵ بکە و خوێ و بیبەری تێبکە.
- زەڵاتەی میوەی ڕەنگاوڕەنگ: میوە وەرزیەکان بشۆ و ئەگەر پێویست بوو توێکڵەکەی لێبکەرەوە. هەموو شتێک بکە بە پارچەی بچووک و ئاوی پرتەقاڵەکەی تێبکە. لەگەڵ هەنگوین شیرین بکە بە تام.

تامکردنی ئاو

گرووپی بچووک

منداڵان

ڕاهێنانی هەست و هەست،
قەدرزانی و بەکارهێنانی هۆشیاری
ئاو وەک خۆراکێکی بنەڕەتی و گرنگ

بەپێی ژمارەی بەشداربووان، لە ٣٠
خولەکەوە

بابەت

ڕازاندنەوەی بابەت، جۆرە جیاوازەکانی ئاو کە جیاوازن لە ڕێژەی کانزا و ڕێژەی ترشی کاربۆنیک، قەرافەی شووشە، خاڵی چەسپ، پەرداخ.

ئامادەکاری

جۆرە جیاوازەکانی ئاو لە قەرافەی شووشەدا پڕ دەکرێن. ئەمانە ژمارەیان بۆ دانراوە بۆ ئەوەی بتوانرێت بۆ ئاوی تایبەت بە خۆیان دیاری بکرێن.

جێبەجێکردن

هەر منداڵێک پەرداخێک و ٣ خاڵی چەسپی وەردەگرێت. پاشان ئاوە تاکەکەسییەکان یەک لە دوای یەک پێشکەش بە منداڵەکان دەکرێن. منداڵەکان دەتوانن ئاوەکە تاقی بکەنەوە و بڵێن چییان پێ خۆشە و چییان پێ ناخۆشە.

کاتێک هەموو جۆرە ئاوێکیان تاقیکردەوە، دەتوانن خاڵە چەسپاوەکانیان ببەخشن بە باشترین جۆرەکان. لە کۆتاییدا هەمووان پێکەوە سەیری ئەوە دەکەن کە کام جۆرە زۆرترین خاڵیان بەدەستهێناوە و بیر لەوە دەکەنەوە کە چی لەوەدا باش بووە.

گۆڕانکاری

- یەکخستنی ئاوی شلەتێن
- بوتڵی ئاوی تاکەکەسی بە لیمۆ، پرتەقاڵ، نەعنا، ئەناناس پاڵاوتە و دواتر تاقیکردنەوەی تامەکە دووبارە بکەرەوە.

ئاهەنگی چای فریزیای ڕۆژهەڵات

زۆرترین ١٠ منداڵ

منداڵان

چێژ لە کەشێکی ئارام و ئارام وەربگرە، چێژوەرگرتن ئەزموون بکە، هەستکردن بە کۆمەڵایەتی.

بەپێی ژمارەی بەشداربووان، لە ٢٠ خولەکەوە

بابەت

کتری، قەرافەی شووشە، کوپەکانی چا، کەوچک، سندوقی دیکۆرات، قوماش، سی دی پلەیەر، شیرینی بەرد، چا، کەرەستەی دیکۆراتی: خۆڵ، فلۆتسام و جێتسام، گرێی دەریاوان، توێکڵ و کەرەستەی سروشتی تر

ئامادەکاری

ڕازاندنەوەی ژوورەکە، مۆسیقای پاشبنەمای نەرم. بۆ کەشێکی گونجاو دەتوانرێت مەراسیمەکە لە ژوورێکی بێدەنگدا ئەنجام بدرێت. هەمووان پێڵاوەکانیان لەبەردەم ژوورەکەدا بەجێدەهێڵن و دەتوانن بە قاچێکی بڕاو لە سەرانسەری ژوورەکەدا لەسەر کوشن، بەتانی یان کورسی دابنیشن.

جێبەجێکردن

منداڵەکان بانگهێشت دەکرێن بۆ مەراسیمێکی بچووکی چا خواردنەوە و لە سەرەتاوە کوپێکی بەتاڵیان پێدەدرێت. ئاهەنگەکە بە مۆسیقای باکگراوندی گونجاو دەست پێدەکات و منداڵەکان بە قاچێکی بڕاو لەسەر زەوی دادەنیشن. قەرافەی شووشەیی لەگەڵ چای گەرم لە ناوەڕاستی بازنەکەدایە. شیرینی بەردەکە دەخرێتە ناو قەفەسەکەوە. منداڵەکان گوێ لە چرپەی چای گەرم دەگرن. نابێت دەست لە قەرافەکە بدەیت تاوەکو چایەکە سارد دەبێتەوە بۆ پلەی گەرمی خواردنەوە یان بە جێگرەوە بە ئاوی سارد شل نەکرێتەوە. پاشان چایەکە بەسەر کوپەکانی منداڵان دابەش دەکرێت. هاتنی تامەکە بۆ ناو دەم بە دەنگێکی بەرزی "AAh" ڕادەگەیەنرێت.

گۆڕانکارییەکان

دەتوانرێت لەگەڵ خواردنێکی کەمدا تێکەڵ بکرێت وەک هێلکەی تێکەڵکراو لەگەڵ نانی قاوەیی و گیای تازە

کەچاپ

هەر

منداڵان

ناسینی خواردن؛ تەنھا خۆت بەرھەمی تەواو و ئاشنا دروست بکە

بەپێی ژمارەی بەشداربووان، لە ٢٠ خولەکەوە

پێکھاتەکان بۆ ١٠ کەس

- ٢٠ کەوچک هەویرەی تەماتە، باشترە بە خۆر پێگەیشتبێت (بۆری)
- ١٠ کەوچک خەردەل، گەرمی مامناوەند (یان کەمتر)
- ٢٠ کەوچک ئاو یان ئاوی سێو، گەرم
- ٥ کەوچک شۆربای سەوزە
- هەندێک بیبەری تازە وردکراو،
- کەمێک خوێ
- ١٠ کەوچک مرەبا، میوەیی (سۆسی سێوی ئیختیاری)
- نەوت

کەرەستە

- مەنجەڵ
- چەقۆ لێبدە

ڕەچەتە

پێکھاتەکان (جگە لە ڕۆنەکە) لەناو قاپێکی گەورەدا پێکەوە دابنێ و بە چەقۆ بە توندی تێکی بدە. لە کۆتاییدا چەند دلۆپێک ڕۆنی تێبکە.

گۆڕانکارییەکان

پەتاتەکە توێکڵەکەی لێبکەرەوە و بیبڕە بە شریت و لەناو فڕنەکەدا سوربکەرەوە تاوەکو کریسپی دەبێت. وەکو سوورکراوەی فڕنی ماڵەوە زیاد بکە و ڕاستەوخۆ چێژ لە هەموو شتێک وەربگرە پێکەوە!

خواردنی پەنجە

هەر

منداڵان

ناسینی خواردن؛ تەنها خۆت بەرهەمی تەواو و ئاشنا دروست بکە

بەپێی ژمارەی بەشداربووان، لە ٢٠ خولەکەوە

پێکهاتەکان بۆ نزیکەی ١٠ کەس:

- ٢ کیلۆ سەوزە بۆ نموونە خەیار، گێزەر، بیبەر، کۆهلرابی، تەماتە، ترێ،
- ٢٥٠ گرام کرێم فرێش و ٢٥٠ گرام پەنیری کرێم
- خوێ، بیبەر، سیر
- لیمۆ
- زەنجەفیل، جەرجیر

کەرەستە

- تەختەی بڕین
- چەقۆی چێشتخانە
- قاپ و پلێت
- ڕازاندنەوەی مێزەکان

ڕەچەتە

سەوزەکان بە قەبارەی گازگرتن دەبڕدرێن. لە هەمان کاتدا دیپێک کە لە پەنیری کرێم و کرێم فرایش دروستکراوە تێکەڵ دەکرێت. کرێمەکە بە خوێ و بیبەر و ئاوی لیمۆ و سیری زۆر ورد وردکراو بەهارات کراوە و لەگەڵ گیاکان پاڵاوتە کراوە. بە جوانی لەسەر پلێتێک ڕێکخراوە، کڕیارێکی زۆر دەبێت بۆ ئەم خواردنە کەم و تەندروستە لە کاتی پشووەکانی یارییەکەدا.

خێراتر لە ناوەکەت

هەر، لە ١٠ کەسەوە

منداڵان

یەکترناسین، گەرمکردنەوە

بەپێی ژمارەی بەشداربووان، لە ٥ خولەکەوە

جێبەجێکردن

گروپەکە لە بازنەیەکدا وەستاون. بەڕێوەبەرایەتییەکە ئاماژە بەوە دەکات کە ڕاکردن بە بازنەیی دەبێتە هۆی کەوتنت، بۆیە پێویستە خێرایی گونجاو هەڵبژێریت. منداڵێک بە دەنگی بەرز ناوی خۆی بە کەسی دواتر لە لای ڕاست دەڵێت و یەکسەر بە دەوری بازنەکەدا ڕادەکات بۆ لای ڕاست. ناوەکە لە دەوری بازنەکەدا بە خێرایی یان بە هێواشی وەک منداڵەکە گوتوویەتی و لەلایەن هەر منداڵێکەوە دووبارە دەکرێتەوە. منداڵەکە هەوڵدەدات پێش ئەوەی ناوەکە بگاتە شوێنی خۆی بگەڕێتەوە شوێنی خۆی. هەر کە ئەو کەسەی ڕادەکات گەیشت، نۆرەی کەسی داهاتووە.

ئامۆژگاری و ئاماژە

لە سەرەتاوە بەڕێوەبەرایەتی دووبارە ئاماژە بەوە دەکات کە دەتوانیت لەکاتی ڕاکردن بە بازنەدا بکەویتە خوارەوە و گرنگە خێرایی گونجاو بپارێزیت.

بمدۆزەوە

هەر، لە ٣ کەسەوە

منداڵان

جووڵە، سەرنج، سەربەخۆیی

بەپێی ژمارەی بەشداربووان

بابەت

شتە چاو ڕاکێشەکان (شت زیاتر لە منداڵان) بۆ نموونە بەرد، گەڵا، جۆراب، پیاز، کڵاو، خاولی، توێکڵ و هتد.

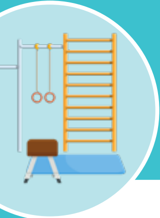
ئامادەکاری

بە دەوری ژوورەکە یان ڕێگاکەدا بڕۆن و بەدوای شوێنی تایبەتدا بگەڕێن بۆ حەشاردان. مادەی هەڵبژێردراو بشارەوە (زۆر باش نەبێت).

جێبەجێکردن

بەپێی زەوی و ژمارەی شتومەکەکان، هەموو کەسێک یەک بۆ پێنج خولەکی هەیە بۆ دۆزینەوەی ئەو شتانەی کە باسکراون و دانانی لە شوێنێکی دیاریکراودا.

دیمەنی جووڵە



هەر، لە ٣ کەسەوە

منداڵان

پەرە بە داهێنان بدە، فۆڕمی نوێی جووڵە تاقی بکەرەوە

بەپێی ژمارەی بەشداربووان

بابەت

کوبی فۆم، ئامێری ستانداردی هۆڵی وەرزش وەک: بۆ نموونە ماتەی ئەستوور و تەنک، کورسی، سندوق، پلیکانە و بەپێی ژمارەی منداڵەکان، بۆ نموونە داری دیوار، پەت، ئەڵقە

ئامادەکاری

پێشوەختە دیمەنێکی جووڵە بە بەکارهێنانی ئامێری گەورە دادەنرێت.

جێبەجێکردن

منداڵان ئازادن بڕیار بدەن کە دەیانەوێت کام ئامێر تاقی بکەنەوە. لەوانەیە پێویست بکات یاساکان دابڕێژرێن سەبارەت بە گۆڕینی ئامێرەکان.

گۆڕانکاری

لە دیمەنی بزووتنەوەدا کە پێشوەختە دانرابوو، دەتوانرێت دیمەنێکی جووڵەی بابەتیی لەگەڵ منداڵەکاندا دابنرێت. بۆ ئەم مەبەستە، خولێکی گفتوگۆ لە سەرەتای ئەو ئۆفەرەدا دەکرێتەوە کە تێیدا بابەتەکە هەڵدەبژێردرێت، بۆ نموونە جەنگەڵ. ئێستا دیمەنی بزووتنەوەکە لەگەڵ منداڵەکاندا فراوان دەکرێت و ناوی ئامێرەکانی ئێستا دەگۆڕدرێت. بۆ نموونە ئەڵقە و پەت دەبنە لینا. لیانەکان بۆ وەرچەرخان لە بانکێکەوە (بۆکسێک) بۆ بانکێکی دیکە بەکاردەهێنرێن، چونکە لە نێوانیاندا تالاوێکی مەترسیدار (ماتەکانی ئەستوور) هەیە کە تیمساحێکی مەترسیدار تێیدا دەژی کە کەس نایەوێت بیخوات. لە کاتی یارییە بەردەوامەکەدا دەتوانرێت وێستگەکانی دیکە زیاد بکرێت کە ئامێری بچووکیان هەیە. بۆ نموونە دەتوانرێت ئەشکەوتێک لە بلۆکی بیناسازی دروست بکرێت کە هەمووان تێیدا سەلامەت بن. هەروەها دەتوانرێت ڕێڕەوێکی لەرزۆک کە بنکەی سەرەوەی هەبێت زیاد بکرێت. خەیاڵ دەتوانێت بڕژێت.

ئاگادارییەک

ئاستی سەختی دیمەنی جووڵە بە شێوەیەکی گونجاو لەگەڵ تەمەن و توانای منداڵان دابڕێژە.

زەلاتەی میوە

هەر، لە نزیکەی 5 کەسەوە

منداڵان

سەرنج و کاردانەوە و تێگەیشتن ڕابهێنە

بەپێی ژمارەی بەشداربووان

بابەت

کورسی؛ ئەگەر گۆڕانکاری هەبێت، چەند کارتێکیش هەیە کە جۆری جیاوازی میوەیان تێدایە، لانیکەم ئەوەندەی منداڵ هەیە

ئامادەکاری

بازنەی کورسی دروست بکە، کورسییەک کەمتر لە منداڵان؛ ئەگەر گۆڕانکاری هەبوو، کارتی میوەی زیادە دروست بکە

جێبەجێکردن

بەشداربووان بە ژماردن جۆرە میوە جیاوازەکان دیاری دەکرێن. کەواتە بۆ نموونە سێو، گوێزی هیندی، ئەلوەن، گێلاس. منداڵەکە بێ کورسی خۆی دەچێتە ناوەڕاست و جۆرێک لە میوە بانگ دەکات. هەموو ئەو منداڵانەی کە بۆ ئەم میوەیە دیاریکراون شوێنەکانیان دەگۆڕن و هەوڵدەدەن شوێنێکیان دەستبکەوێت. تەنانەت ئەو منداڵەی کە کورسی نییە ئێستا بە خێرایی بەدوای شوێنێکدا دەگەڕێت بۆ دانیشتن. ئەوەی لە کۆتاییدا مابێتەوە و کورسییەکی نەدۆزێتەوە دەچێتە ناوەڕاستی بازنە و جۆرێکی تری میوە بانگ دەکات.

بە هاواری "زەلاتەی میوە"، هەمووان شوێنی خۆیان دەگۆڕن.

گۆڕانکارییەکان

لە سەرەتادا هەر منداڵێک کارتێکی میوە وەردەگرێت و وەک بیرخستنەوەیەک لە دەستیدا دەیهێڵێتەوە.

واز لە سەما بێنن

هەر، لە نزیکەی ٢ کەسەوە

منداڵان

پەرەپێدانی داهێنان و جوڵە،
بەهێزکردنی متمانە بەخۆبوون و
توانای تەرکیزکردن

بەپێی ژمارەی بەشداربووان

بابەت

مۆسیقا، تۆپ، ئیسکارف

ئامادەکاری

کەرەستە کۆبکەرەوە، ژوورەکە ئامادە بکە

جێبەجێکردن

منداڵان حەز بە جوڵە دەکەن، بە تایبەتیش بە جۆش و خرۆشەوە بۆ مۆسیقا هەیە. ئەم یارییە تیشک دەخاتە سەر هەستی خۆشی سەما و مۆسیقا و جوڵە. بۆ ئەم مەبەستە منداڵێک سیستەمی مۆسیقا بەڕێوە دەبات و منداڵەکانی دیکە بە دەوری ژوورەکەدا سەما دەکەن. منداڵەکە لەناکاو مۆسیقاکە دەوەستێنێت. پێویستە هەموو منداڵان جوڵەکانیان بەستن و نەجوڵێن تا مۆسیقاکە دەست پێدەکاتەوە. ئەگەر منداڵەکان لەم کارەدا سەرکەوتوو نەبوون، منداڵەکە لە سندوقی مۆسیقا دەتوانێت منداڵێکی دیکە دەستنیشان بکات بۆ ئەوەی ببێتە نوێنەری مۆسیقا و بە درێژایی خۆیان سەما بکەن. ئێستا منداڵی دووەم ڕۆڵی دیجیی دەگرێتە ئەستۆ.

منداڵان دەتوانن بە تەنیا یان پێکەوە سەما بکەن، کاتێکی خۆش بەسەر بەرن و بە هەموو جۆرە ئیسکارف و شریتی کیویدۆ و پێچانی کێوی کەسایەتی خۆیان دەربڕن و لە هەمان کاتدا دەبێت بە وردی گوێ لە مۆسیقاکە بگرن.

گۆڕانکاری:

ئەگەر بتەوێت کەمێک پێشبڕکێ دەستپێبکەیت، دەتوانیت بە وردی گرنگی بەو شتانە بدەیت کە کێ دواجار جوڵەی کردووە یان کێ هێشتا لەرزۆکە دوای وەستانی مۆسیقاکە. ئەم منداڵە لەناو دەچێت. یارییەکە بەردەوام دەبێت تا تەنها یەک منداڵ دەمێنێتەوە.

گواستنەوەی ئاژەڵان

هەر، لە لانیکەم ٢ کەسەوە

منداڵان

بەهێزکردنی هەستی کۆمەڵایەتی، پەرەپێدانی تەرکیز

بەپێی ژمارەی بەشداربووان، نزیکەی ٥-١٠ خولەک

بابەت

دار یان خاولی لەشجوانی؛ ئاژەڵی پڕکراو، تۆپ یان باڵۆن؛ مات یان سندوقێکی بچووکی سەرەوە، لەوانەیە بنچ یان شریتی تێسا

جێبەجێکردن

دوو منداڵ پێکەوە یاری دەکەن و ڕووبەڕووی یەکتر دەبنەوە. تۆ سترێچەرێک (دوو دار یان خاولی لەشجوانی) بەدەستەوە دەگریت، کە ئاژەڵێکی نەخۆش (تۆپ، باڵۆن یان یاری نازدار) لەسەری کەوتووە. ئێستا پێویستە ئاژەڵەکە ببرێتە نەخۆشخانەی ئاژەڵان (مات یان سندوقی بچووکی سەرەوە). نابێت ئاژەڵەکە بکەوێتە خوارەوە! لە ڕێگەی هاوکارییەوە دەتوانرێت ئاژەڵەکە بە وریاییەوە بگوازرێتەوە و بەم شێوەیە ڕزگاری بکرێت.

گۆڕانکارییەکان

- ڕادەستکردنەوە: بەپێی ئاستی سەختی، دەتوانرێت ئاژەڵەکان لە شوێنێکی پێشتر دیاریکراودا ڕادەستی دوو گواستەرەوەی دیکە بکرێت، بۆ نموونە ڕووبارێکی تێپەڕنەکراو (شریتی تێسا یان بانک). نابێت ئاژەڵەکان بکەونە خوارەوە!
- بەربەست: دەبێت ئاژەڵەکان پێکەوە بەسەر بەربەستێک (بانک)دا بگوازرێنەوە. نابێت بکەونە خوارەوە!

دۆڵی بێدەنگی

هەر، لە لانیکەم ٥ کەسەوە

منداڵان

بەرزکردنەوەی فۆکەس و خۆئاگاداری و هەستیاری و هۆشیاری ژینگەی دەوروبەر

نزیکەی ١٥ خولەک

ئامادەکاری

ئەم ڕێکارە باشترە لە دەرەوە لەسەر ڕێڕەوی دارستان، چۆڵەوانی یان کێڵگە ئەنجام بدرێت. لە کاتی ئامادەکاریدا دەبێت شتومەکی جۆراوجۆر بشاردرێتەوە (زۆر باش نەبێت) بە درێژایی ڕێگاکە لە کێڵگە بێدەنگەکەدا

جێبەجێکردن

سەرۆکی گروپەکە باری دەروونی هەمووان ڕێکدەخات بە داواکردن لە گروپەکە لێیان نزیکببنەوە، و دەست دەکات بە چرپەکردن و ڕوونکردنەوەی یارییەکە: لەبەردەم منداڵەکاندا „دۆڵی بێدەنگی“ هەیە کە ڕێگەیان پێنادرێت قسە بکەن. لەلای ڕاست و چەپی ڕێگاکەدا، شتە نائاساییەکان کەمێک لە سەرەوە و خوارەوەی ناوچەکە „شاراوەن“. ئێستا دەبێت هەموو کەسێک بە وریاییەوە بەدوای ئەم کەرەستانەدا بگەڕێت و شوێنەکەیان لەبیربێت بەبێ ئەوەی هەڵیانبگرێت یان ئاماژەیان پێبدات بۆ کەسانی دیکە. لە کۆتایی ڕێگاکەدا، پاشان شتەکان پێکەوە دەخرێنە ناوەوە.

گۆڕانکارییەکان

- داهێنان:
- دەتوانرێت داوا لە بەشداربووان بکرێت بیر لە چیرۆکێک بکەنەوە سەبارەت بە شتەکان، کە دواتر دەتوانرێت بگێڕدرێتەوە.

- بابەتی تایبەت:
کاتێک باس لە هەڵبژاردنی شتومەک دەکرێت هیچ سنوورێک نییە. بۆ نموونە دەتوانرێت ئامرازەکانی مەساجیش بەکاربهێنرێت، کە دواتر بەشداربووان دەتوانن لە ڕێکارێکی تردا بەکاریبهێنن.

- ناوماڵ:
هەروەها دەتوانرێت ئەم بۆنەیە لە ژوورەوە ئەنجام بدرێت، بۆ نموونە بۆ گۆڕینی ژووره جیاوازەکان لە سەرانسەری کۆلێژەکەدا.

- ڕێگای گەڕانەوە:
لە ڕێگای گەڕانەوەدا منداڵان دەتوانن کەلوپەل کۆبکەنەوە بۆ ئەوەی بتوانن بەپێی ئەو شتانە بەکاریان بهێنن.

ماندالا

هەر، لە لانیکەم ٥ کەسەوە

منداڵان

داهێنان و هۆشیاری و تێگەیشتن لە ژینگە

نزیکەی ٢٠ خولەک

بابەت

قوماشێکی گەورە و کەرەستەی سروشتی جۆراوجۆر لەسەر بابەتێکی دیاریکراو.

ئامادەکاری

کەرەستەکان کۆدەکرێنەوە، بە شێوەیەکی ئایدیاڵ لەسەر بنەمای بابەتگەلی تایبەت و بە شێوەیەکی ئایدیاڵ لەگەڵ منداڵەکاندا پێکەوە، بۆ نموونە. ب- پاییز (گەڵای ڕەنگاوڕەنگ و قەستەنە و ئاکۆرن).

بۆ دانانی ماندالا، قوماشێک لەسەر زەوی دادەنرێت.

جێبەجێکردن

هەمووان بە بازنەیەک لە دەوری قوماشەکە دادەنیشن. کەرەستەکان لەبەردەم قوماشەکەدان. هەموو منداڵان بە نۆرە یەک(!) شت هەڵدەبژێرن و دەیخەنە سەر قوماشەکە. دوای خولێک، هەموو منداڵان ڕێگەیان پێدەدرێت شتێکی دووەم وەربگرن و بیخەن. بەم شێوەیە وردە وردە هەموو کەرەستەکانیان کۆدەکرێنەوە و وێنەیەک دروست دەکەن. پاشان هەر منداڵێک ڕێگەی پێدەدرێت یەکجار وێنەکە بگۆڕێت بە جوڵاندنی شتێک. پرسیارێک لە سەرکردەی یارییەکە: „ئایا وێنەکەت بەدڵە؟ ماوەیەک سەیری بکە!“

پاشان منداڵێک هەڵدەبژێردرێت کە „ڕێگەپێدراوە“ پاککردنەوە. ئەم منداڵە ڕوودەکاتەوە بۆ ئەوەی منداڵەکانی تر بتوانن شتێک لەسەر قوماشەکە دەستنیشان بکەن بەبێ ئەوەی ئەم منداڵە بزانێت مەبەست لە کام شتە. ئەو منداڵەی کە „پاککردنەوە“ دەکات، دەگەڕێتەوە دواوە و دەست دەکات بە ڕێکخستنی شتە جۆراوجۆرەکان. کاتێک دەست لە شتە هەڵبژێردراوەکە دەدات، منداڵەکانی دیکە دەنگ دەدەن. هێشتا دەتوانێت ئەم شتە دابنێت، بەڵام دواتر نۆرەی منداڵی داهاتووە بۆ پاککردنەوە. یارییەکە بەردەوام دەبێت تا هەموو شتەکان دانراون.

مەساجکردنی پیتزا

هەر، لە ٢ کەسەوە

منداڵان

ئیسراحەت، پەرەپێدانی متمانە، زیندووبوون، هاندانی هەستەکان، داهێنان، هاتن بۆ پشوودان

نزیکەی ١٥ خولەک

ئامادەکاری

دابینکردنی کەرەستە، دروستکردنی کەشێکی ئارام و ڕوونکردنەوەی یاساکان.

جێبەجێکردن

منداڵەکان بە جووت پێکەوە دەڕۆن. منداڵ لەسەر سکیان لەسەر مات یان بەتانی پاڵکەوتووە و سینی پیتزاکەیە. ئەوی تریان پیتزایەک لەسەر پشتی دەکوڵێت.

- سەرەتا سینیەکە چەور دەکرێت - دەستەکانت بەسەر پشتەوە ڕابکە
- ئاردی تێدەکرێت - جوڵەی تەپڵ لێدانی سووک بە پەنجەکانت ئەنجام بدە
- ئێستا ئاوی تێبکە - بە پەنجەکانت جوڵەی شەپۆل بەسەر پشتتدا بکە
- ئاردی ئاو و ئاو تێکەڵ بکە - لە هەموو لایەکەوە دەستەکانت پاڵ بنێ بۆ ناوەڕاستی پشت
- هەویرەکە دەکوڵێنرێت - جوڵەی بەهێزی وردکردن لەسەر پشتت ئەنجام بدە
- ئێستا هەویرەکە ڕۆڵ کراوە - پێشەوەی قۆڵەکانت بەکاربهێنە بۆ تەقلیدکردنی ڕۆڵین پینێک لەسەر پشتت
- ئێستا پیتزاکە لە سەرەوەیە - تەماتە و هێلکە و پارچە سەلامی و هتد بە جوڵەی جۆراوجۆری پەنجە لاسایی دەکرێتەوە.
- پیتزاکە دەخرێتە ناو فرنەوە - بۆ ئەم مەبەستە چێشتلێنەری پیتزا پشتی بە دەستەکانی یان هەموو جەستەی گەرم دەکاتەوە
- ئێستا پیتزاکە ئامادەیە و بیبڕە بۆ پارچەی بچووک - پشتی بە لێواری دەستت بشۆ.
- پیتزاکە دەخورێت و سینیەکە پاک دەکرێتەوە - پشتی بە دەستەکانت بشۆ.

ئێستا منداڵەکان ڕۆڵ دەگۆڕن.

تێبینی

- ڕەنگە پشت تەنها بە وردی بکوڵێنرێت و گەرم بکرێتەوە.
- ئەو منداڵەی کە پاڵکەوتووە ڕێگەی پێدەدرێت ئەو شتانە دەربڕێت کە حەزی لێیە و حەزی لێ نییە.
- دڵنیابە لەوەی هەر ترسێک لە بەرکەوتن بە وریاییەوە کەم دەکرێتەوە.
- بنەمای خۆبەخشی! ئەگەر ناتەوێت دەستت لێبدرێت، دەتوانیت بینەر بیت.

مێدیتەیشنی سووک

٢-١٠ کەس

منداڵان

بۆ ئارامبوونەوە، خۆئاگابوون، وردبینی

بەپێی ژمارەی بەشداربووان

بابەت

مۆم، سووکتر یان کبریت، لەوانەیە مۆسیقای ئارامکەرەوە

ئامادەکاری

ژوورێکی ئارام ئامادە بکە و ژینگەیەکی بێ ژاوەژاو مسۆگەر بکە.

جێبەجێکردن

منداڵەکان بە بازنەیەک دادەنیشن و سەیری ڕووناکی مۆمەکەی ناوەڕاستی بازنەکە دەکەن. منداڵەکان سەرنجیان لەسەر هەناسەدان و دووجار هەناسە دەدەن و دەچنە دەرەوە. پێویستە سەیری چرپاندنی مۆمەکە بکەیت. ئەزموونی چرپاندنی مۆمەکە دەکەیت. بەڵام دەتوانن بزانن کە دەجووڵێت هەرچەندە ناجووڵێت. ئەمە شتێکی ئاساییە و ئەوە دەردەخات کە چەندە سەرقاڵی وردبینی خۆیانن. ئەگەر دوای ماوەیەک مۆمەکە ببینیت و هەموو شتێک لە دەوروبەری مۆمەکەدا تاریک بووبێت، ئەوا بیرکردنەوەت بە تایبەتی قووڵ بووەتەوە. هێواش هێواش دەگەڕێنەوە بۆ ئێستا.

کێ زەقە و کێ بیپ دەکات؟

هەر، لە ١٠ کەسەوە

منداڵان

وردبینی

بەپێی ژمارەی بەشداربووان

جێبەجێکردن

گروپەکە بەسەر ناوچەیەکدا بڵاوبوونەتەوە. هەموو کەسێک بەدوای شوێنێکی بچووک و ئاسوودەدا دەگەڕێت کە بتوانێت لێی دابنیشێت، پاڵ بکەوێت یان بوەستێت. پاشان بۆ ماوەی ٣٠ چرکە بێدەنگییەکی ڕەها هەیە و هەموو کەسێک دەبێت زۆرترین دەنگی جیاواز لەبیر بکات کە هەستی پێدەکات.

دوای ٣٠ چرکە گروپەکە هەموو دەنگەکان کۆدەکاتەوە. منداڵەکان چییان بیست؟ چەند دەنگی جیاواز هەبوو؟ ڕەنگە تەنانەت کەسێکیش هەبێت کە بتوانێت تاکە باڵندەکان لەیەک جیا بکاتەوە؟

هاوسەنگی لەخۆت دابنێ و سەنتەرەکەت بدۆزەرەوە

هەر، لە ١٠ کەسەوە

منداڵان

هۆشیاری جەستە، بەرەوپێشبردنی تەرکیز

نزیکەی ٥ خولەک

بابەت

یەک پەت (بۆ گۆڕانکاری، چەند پەتێک ئەگەر پێویست بوو)

ئامادەکاری

پەتەکە بە هێڵێکی مارمێلکە (شێوەی مارمێلکە) لەسەر زەوی کەوتووە.

جێبەجێکردن

منداڵەکان بە هێواشی و بە هێمنی هەوڵ دەدەن بە پێی ڕووت لەسەر پەتەکە هاوسەنگ بکەن بەبێ ئەوەی هەنگاو بنێنە سەر پەتەکە و ئەرکەکە دەگۆڕن بەم ڕاهێنانانەی خوارەوە:

1- دوو پەت لە تەنیشت یەکەوە پاڵکەوتوون و دوو منداڵ لە یەک کاتدا هاوسەنگی هاوسەنگ بن.

2- منداڵەکان هاوسەنگی بە چاوی داخراوەوە و یاوەری دەکرێن و ئەگەر پێویست بکات منداڵێکی تر ڕێنماییان دەکات.

3- چەند گرێیەک لە پەتەکەدا هەیە و هەموو کەسێک دەبێت بە پێی ڕووت گرێکان بدۆزێتەوە و چاوی داخراوە.

4- ڕۆیشتن بۆ دواوە، لاوەکی، لەسەر پەنجەکانی قاچت یان بە چەقۆکێشان.

5- لە هەمان کاتدا هاوسەنگی شتێک لەسەر پشتی دەستت، لەسەر سەرت یان لەسەر کەوچکێکی دار هاوسەنگ بکە

یاساکانی گفتوگۆ

هەر

دروستکردنی یاسای هاوبەش بۆ پێکەوەژیان، پاڵنەر بۆ بەشداریکردن.

منداڵان/دایک و باوک/ئەندامانی خێزان

نزیکەی ٣٠ خولەک

بابەت

کاغەزی گەورە، قەڵەم، پەنجەی پەنجە، لەوانەیە کارت.

ئامادەکاری

لەسەر کاغەز و کارت بنووسە یان بۆیاغیان بکە بۆ بەکارهێنان لەگەڵ منداڵان.

جێبەجێکردن

یاساکانی پێکەوەژیان لەگەڵ منداڵەکان (دایک و باوک، خێزانەکان) پێکەوە کۆدەکرێنەوە. ئەمانە لەسەر کاغەزێکی گەورە ڕەنگ دەکرێن یان دەنووسرێن. جگە لەوەش دەتوانرێت کارتەکانیش بۆیاخ بکرێت، کە دواتر لە ناوەڕاستی بازنەکەدا دادەنرێت و هەموو کەسێک دەتوانێت بەکاری بهێنێت. بەڕێوەبەر هێماکان ڕوون دەکاتەوە و گفتوگۆکە ماملاوەند دەکات و بەپێی نیشانەکان کاردانەوەی دەبێت.

نموونە

- دەست بەرز: ”دەمەوێت شتێک بڵێم“
- پەنجەی گەورە بۆ سەرەوە: ”پێموایە باشە“
- پەنجەی گەورە بۆ خوارەوە: ”من حەزم لێ نییە“
- نیشانەی پرسیاری „تکایە ڕوونی بکەرەوە”.

دەتوانرێت لیستەکە بەپێی گروپەکە فراوانتر بکرێت، بۆ نموونە هێما بۆ شکاندن، هێما بۆ پەیامێکی گرنگ.

فلاش لایت

هەر

منداڵان/دایک و باوک/ ئەندامانی خێزان

ڕۆژێک دەست پێ بکە یان ڕۆژێک کۆتایی پێبهێنە، هەستیارییەکانت بپشکنە

نزیکەی ١٠ خولەک

جێبەجێکردن

بەشداربووان لە بازنەیەکدا دادەنیشن. بەڕێوەبەر یاساکان ڕوون دەکاتەوە:

- هەموو کەسێک بۆی هەیە بە نۆرە قسە بکات، بەڵام کەس ناچار نییە.
- هەموو کەسێک تەنها یەک (یان دوو) ڕستە دەڵێت.
- هیچ لێدوانێک لەسەر ئەو شتانە نییە کە وتراوە..

بەڕێوەبەر پرسیارێک دەکات، بۆ نموونە „ئەم پاشنیوەڕۆیە چۆن بوو بۆ تۆ؟“، „چی لەم پاشنیوەڕۆیە دەبەم؟“ „چی بە تایبەتی گرنگ بوو؟“ یان لە نێوان „چۆنیت؟“ ئەوەی گرنگە ئەوەیە کە لە... دوای گەڕی چرای دەستی کەس باسی نەکرد، بەڵام ئەوەی گوترا بێ لێدوان مایەوە.

بۆ دەستپێکردن، دەتوانیت پرسیارەکانی وەک „ئەمڕۆ چۆنیت؟“، یان „چاوەڕوانی چی دەکەیت لەمڕۆ؟“

مێشک کۆکردنەوە

هەر

منداڵان/دایک و باوک/ ئەندامانی خێزان

بیرۆکە کۆبکەرەوە، هاندانی داهێنان لە گرووپێکدا، قووڵبوونەوە لە بابەتێکدا

نزیکەی ٣٠ خولەک

بابەت

بەسە کاغەزی فلیپچارت، قەڵەم، 1 بەڕێوەبەر، 1 کەس کە تێبینی دەکات، گۆڤار، قیچی.

ئامادەکاری

بەدەستهێنانی کەرەستە، داڕشتنی پرسیار/بابەت.

جێبەجێکردن

هەموو پێشنیارەکان بۆ پرسیارێک/بابەتێک کۆدەکرێنەوە و دەنووسرێن. گرنگە هیچ خاڵێک نەبێت بۆ ئەوەی گەرەنتی ڕەوتی نەشێواوی و داهێنەرانەی بیرۆکەکان بکرێت. مەس زۆر نایاب و سەرنجڕاکێشە! ڕیزکردن دواتر ئەنجام دەدرێت. ڕەنگە بیرۆکەی کەسانی دیکە پەرەی پێبدرێت، بەڵام ڕەخنەی لێ نەگیرێت. بەڕێوەبەر دەبێت دڵنیابێت لەوەی کە هەموو کەسێک چانسی قسەکردنی هەیە و ئەو کەسەی تێبینی دەکات هەموو شتێک بنووسێت. نموونە: "چی بکەین بۆ ئەوەی دایەنگەکەمان جوانتر بێت؟"

گۆڕانکارییەکان

- لە هەنگاوێکی دیکەدا بیرۆکەکان زیاتر پرۆسێس دەکرێن. ئەمەش بۆ نموونە لە ڕێگەی گفتوگۆ و دەنگدانەوە وەک میتۆدی "خاڵەکان" دەکرێت. گرنگە پێشتر پشوویەکی ڕوون بدەیت.
- بۆ منداڵان: دابینکردنی گۆڤار و هتد کە بتوانن ئەو شتانە ببڕن کە دەیانەوێت بیخەنە ناویەوە.

کێ دەیزانی؟ (منداڵەکەم حەزی لە چییە)

پێنج بۆ دە دایک و باوک لە هەر گرووپێکدا

ئەندامانی خێزان/دایک و باوک

خۆراکی هاوسەنگ، چەند بیرۆکەیەک بۆ نانی بەیانی لە باخچەی ساوایان

بنزیکەی ٢٠ خولەک

ئامادەکاری

دایکان و باوکان بانگهێشتی ئێوارەیەکی دایکان و باوکان بکەن و ئامادەکاری بۆ بکەن. دابینکردن و نمایشکردنی خۆراک یان وێنەی (وەک پۆستکارت یان کارتۆن؛ بە شێوەیەکی ئایدیاڵ خۆراکی „تەندروست“ و „ناتەندروست“). بۆ هەر خێزانێک پلێتێکی بەتاڵ دابین بکە. پێشوەختە وێنەی پلێتە پڕکراوەکانی منداڵان بگرن.

جێبەجێکردن

لە چاودێری ڕۆژانەدا، خواردنە تەندروست و ناتەندروستە جۆراوجۆرەکان داڕێژراون و منداڵەکان بڕیارە نانی بەیانی (باشترە تەندروست) پێکەوە دابنێن بە پشتبەستن بەو شتەی کە حەز دەکەن بیخۆن. وێنەی پلێتە تەواوکراوەکان دەگیرێن و ناوی منداڵەکە لەسەریان نووسراوە.

دایک و باوک بانگهێشت دەکرێن بۆ ئێوارەیەکی دایک و باوک لە هەمان کاتدا. هەمان خواردنەکان لەوێ نمایش دەکرێن. لە دایک و باوکە بەشداربووەکان بە گرووپی بچووک دەپرسن کە منداڵەکانیان کام خواردن هەڵدەبژێرن بۆ ئەوەی پلێتێکی تەندروست بۆ نانی بەیانی پێکەوە دابنێن کە ئەوانیش چێژیان لێ وەردەگرن. دوای ئەوەی گرووپەکانی دایک و باوک پلێتەکەیان پێکەوە داناوە، پیشەگەرەکان ئەو پلێتەیان پیشان دەدەن کە منداڵەکەیان لە ڕاستیدا پێکەوەی گرتووە. پاشان پلێتەکان لەگەڵ یەکتر بەراورد دەکرێن. ئەمەش ڕێگە بە کەسانی پسپۆڕ و دایکان و باوکان دەدات کە باس لە بابەتەکانی نانی بەیانی تەندروست و سندوقی نانخواردنی نیوەڕۆ و خووی خواردنی منداڵەکانیان بکەن.

کافێ هاوس

گروپە گەورەکان

گەورەساڵان

بیرۆکە و چارەسەری داهێنەرانە لە ڕێگەی ئاڵوگۆڕی چڕەوە بدۆزەرەوە.

بەپێی ژمارەی بەشداربووان، لە ٩٠ خولەکەوە

کەرەستە

مێز، کورسی، پەڕۆی کاغەزی، قەڵەم

ئامادەکاری

تەوەرێک هەڵبژێرە، کەشێکی کافێیەک دروست بکە، ناوی سەر مێزەکان دابنێ

جێبەجێکردن

کەشێکی خۆشی کافێیەک دروست دەبێت. هەر مێزێک بە پەڕۆی کاغەزی داپۆشراوە و بە قەڵەم تەیار کراوە. پرسیارێک یان چەند پرسیارێک یان تێزێک لەسەر بابەتێکی سەرتاسەری لەسەر پەڕۆی مێزەکە بۆ هەر خشتەیەک دەنووسرێت. هەر مێزێک خانەخوێیەکی هەیە کە پێشوازی لە میوانەکان دەکات. ئەو میوانانەی کە ماونەتەوە بیروڕا لەبارەی بابەتێکەوە ئاڵوگۆڕ دەکەن و بیرۆکە/پرسیار/تێزەکانیان لەسەر پەڕۆی کاغەزی دەنووسن. دوای نزیکەی ٤-٥ خولەک، هەموو کەسێک جگە لە خانەخوێ دەخولێتەوە بۆ خشتەی داهاتوو - لە باشترین حاڵەتدا، گروپە کۆنەکە دابەش دەبێت بۆ چەند گروپێکی نوێ. خانەخوێ پێشوازی لە میوانانی داهاتوو دەکات و بۆیان ڕوون دەکاتەوە کە تا ئێستا چی ڕوویداوە. پاشان میوانە دەمێنێتەوە لەسەر مێزەکەیان بیرۆکە و پرسیار و تێزەکان بە شێوەیەکی بەرفراوان ئاڵوگۆڕ دەکەن و وەڵامەکان و بیرۆکەکانی تر لەسەر مێزەکە دەنووسن. پاشان بەشداربووان جارێکی تر خشتەکان دەگۆڕن و گروپی نوێ سەرهەڵدەدەن. ئەمەش دووبارە دەبێتەوە تا هەموو بەشداربووان چوونەتە سەر هەموو مێزەکان.

لە کۆتاییدا ئاڵوگۆڕێکی هاوبەش سەبارەت بە ئەنجامەکان لە هەموو خشتەکاندا هەیە. بابەتەکان قووڵتر و تۆڕدار دەکرێن.

پێویستی بە بارۆمەتر هەیە

هەر

منداڵان و گەورەکان

بڕیاردان بە دیار

بەپێی ژمارەی بەشداربووان، لە ٥ خولەکەوە

کەرەستە

پەرداخەکانی پاراستنی شەفاف (دەتوانرێت دەبە بەکاربهێنرێت؛ ئەگەر بتەوێت، دەتوانیت بارۆمەترێکی پێویستیش لە بۆری کارتۆن دروست بکەیت)؛ کارتی کارتۆن بۆ هەر شووشەیەک یان دەبەیەک کە بابەتەکە لەسەری هەڵدەبژێردرێت دەتوانرێت یان بە نووسین یان بە وێنە ببینرێت؛ مەرمەڕی شووشەیی، قەستەنە یان گوێز وەک مادەی ئیختیاری.

ئامادەکاری

کۆکردنەوەی کەرەستە و ئامادەکردنی دەفری دەنگدان.

جێبەجێکردن

هەموو ئەو کارتانەی کە بابەتەکان و دەفرەکانی دەنگدانیان لەسەرە، لەسەر مێزێک لە تەنیشت یەکەوە کەوتوون. ئێستا هەموو کەسێک مەرمەڕێک (قەستەنە، گوێز) وەردەگرێت بۆ ئەوەی لەگەڵ ئەوانەی کە حەزیان لێیە بیخەنە ناو پەرداخەکەوە. ئەو شووشەیەی زۆرترین ناوەڕۆکی تێدایە خۆشەویسترینی هەموو کەسێکە.

نموونە

بەدوای دروشمێکدا دەگەڕێت بۆ پاشنیوەڕۆی چالاکییەکە. پێشتر زۆر بیرۆکە کۆکراونەتەوە. بۆ بڕیاردان پێویستە ڕاوێژ بە بارۆمەترەکە بکرێت. کارتی دروشمی کە مۆتیڤیان لەسەرە بۆیاخ دەکرێن، لەسەریان لکێنراوە یان ناویان لێنراوە (بۆ نموونە سێرک، چەتەی دەریایی، چیرۆکی ئەفسانەیی). پاشان هەمووان مەرمەڕەکان دەخەنە ناویەوە. کاتێک هەمووان دەنگیان داوە، دەنگەکە ئەژمار دەکرێت و ئەنجامەکەی ڕادەگەیەنرێت.

گۆڕانکارییەکان

لەبری یەک مەڕمەڕ، هەموو کەسێک دەیتوانی چەند مەڕمەڕێک وەربگرێت، کە بەپێی هەندێک ڕێسا دەتوانن دابەشی بکەن. ئەمەش وێنەیەکی جیاوازترت پێدەبەخشێت.