هۆشیاریی تەندروستی عەقڵی و دەروونی بۆ کارمەندانی چاودێری تەندروستی

کۆدەکە سکان بکە و تەماشای ڤیدۆکان بکە لەسەر چۆنێتی دەستنیشانکردن وڕەوانەکردنی نەخۆش کە نیشانەی نەخۆشی دەروونییان هەیە

تەندروستی عەقڵی بە قورسی کار دەکاتە سەر تەندروستی و سەلامەتی گشتی خەڵکی. کارمەندانی چاودێری تەندروستی دەرفەتی ئەوەیان هەیە کە لە هێڵی پێشەوە بن بۆ دەستنیشانکردنی نیشانەکان و یارمەتیدانی چارەسەری ئەم کێشانە.

هەنگاوی ١ ئاماژە دیاریکراوەکانی تەندروستی دەروونی بناسەوە و ئەوەش کە چ کاتێک ڕەوانەی دەکەیت

ا گەر چەندین نیشانە لەمانەی خوارەوە ڕوویاندا، هەڵسەنگاندن بکە

- گۆڕان لە خەو و ئارەزوو بۆ خواردندا
- گۆڕانی میزاج
- کشانەوە
- کێشە لە بیرکردنەوەدا
- بێباکی
- پەشۆکاویی

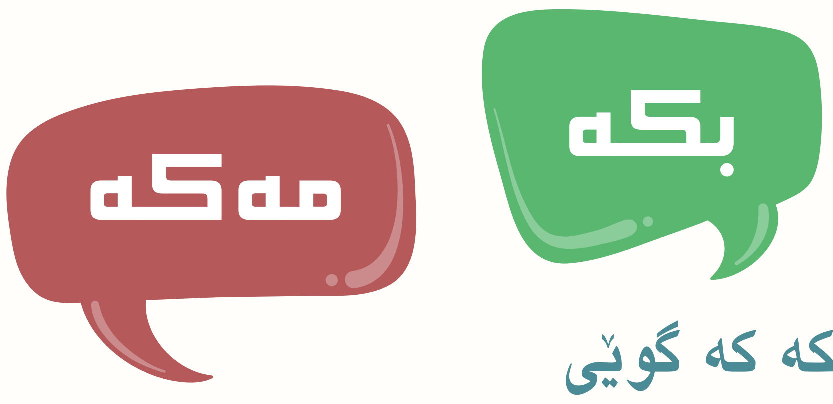
ب گەر نیشانەکان کێشەیان لە ژیانی ڕۆژانەی نەخۆشدا دروست کرد، ئەم لیستەی خوارەوە هەڵبسەنگێن

- چەندێتی دروبارەبوونەوە
- ماوە
- کێشەی کارکردن
- توندی

ج ئەگەر ژیانی ڕۆژانەی نەخۆش ڕووبەڕووی تێکچوون یان شێوان، پاڵپشتی دەروونی و ڕەوانەکردن پێویستە

بە تایبەت بۆ ئەم نیشانانە بگەڕێ و ئەو کەسانەی هەیانە، ڕەوانەیان بکە:

- پێشتر نیشانەی نەخۆشی دەروونی هەبووبێت (نیشانەکان بە ئەگەری زۆرەوە دەکرێت خراپتر بن)
- بیرکردنەوە و هەوڵی خۆکوژی



هەنگاوی ٢ پالپشتی لەو نەخۆشانە بکە کە نیشانە و ئاماژەی نەخۆشی دەروونیان هەیە

کاتێک خەڵکی پاڵەپەستۆی دەروونیان لەسەرە و پەشۆکاون، زۆرجار پێویستیان بە کەسێکە کە گوێی بۆ بگرێت. ئەمانەی خوارەوە چەند ئامۆگارییەکی سادەن بەڵام کاریگەرن:

گوێگرتنی چالاک		وەڵام بدەوە	
ئەو شتانەی دەبێت بیانکەیت	**ئەو شتانەی نابێت بیانکەیت**	**ئەو شتانەی دەبێت بیانکەیت**	**ئەو شتانەی نابێت بیانکەیت**
• هەوڵ بدە باشتر لە ئەزمونی نەخۆشەکە تێبگەیت • تەواوی ئاگای ببەخشە بێ پچڕان • تا دەکرێت ژینگەیەکی ئارام و تایبەت بدۆزەوە	• هەوڵ بدە دەستبەجێ کێشەکانی نەخۆش چارەسەر بکەیت و ئامۆژگاری پی بدەیت • هۆشت بە لای تەلەفۆن، کۆمپیوتەر یاخود کارەکەتدا ببەیت • گفتوگۆکە لە شوێنێکی قەرەباڵغ و پڕ دەنگی بەرزدا ئەنجام بدەیت	• یارمەتیدەر و ڕاستەقینەخواز (واقعی) بە • دان بە ئەزموونی کەسییدا بنێ • زانیاری ورد بدە و دانی پێدا بنێ کاتێک شتەکە نازانیت	• بەڵێنی ناڕاست بدە • کەسەکە بە ئەوانی دی بەروارد بکە • خەملاندن بۆ زانیاری بکە

هانی ئەم کارامەییانەی هەڵکردن بدە بۆ یارمەتیدانیان لە بەردەوام بوون یاخود گەڕانەوە بۆ ژیانی ئاسایی و تەندروست مانەوە لە ڕووی جەستەیی و دەروونییەوە

- ڕۆتین دروست بکە (خەوتن، خواردن، ڕێگا ڕۆیشتن)
- بەردەوامبوون لە خولیا و تێکەڵاوی کۆمەڵایەتی
- دڵنیابوونەوە لە ئارامبوون لە تەواوی ڕۆژەکەدا
- جوڵە و ڕاهێنانی حەسانەوە

seed foundation
Social Educational Economic Development

seedkurdistan.org