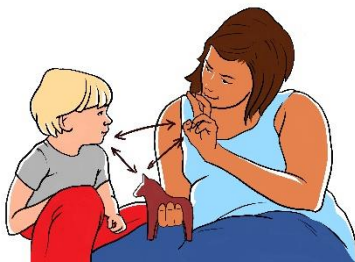




یارمەتی مندالەكەت بە دەست بە پەيوەندیکردن بکات

مندالان کاتیک کارلیک لەگەڵ کەسانی تر دەکەن فیزی پەيوەندیکردن دەبن. بۆ مندالانی بچووک تا دەست بە پەيوەندیکردن بکەن، گرننگترین کارامەیی بنەرەتی ئەومەیه بەشدار بن لە چالاکیه هاوبەشەکان و ئەزموونکردنی سەرنجی هاوبەش بە هاوێلی کەسانی دیکە. سەرنجی هاوبەش ئەوه دەگرێتەوه مندالەکه بە هەستەوه جەخت بکاتە سەر شتیک بەیەکەوه بە هاوێلی کەسیکی دیکە. ئەو کاتیه که مندالەكەت سەرنج دەخاتە سەر تو و ئەوهی دەیکەیت یان سەیری دەکەیت، که له تووه فیزی وشە نوێ دەبیت و پراکتیزە دەکات بە بەکار هێنانی ئەوهی دەیزانیت. ئەگەر سەرنجی هاوبەش بەدەست بێنیت کاتیک مندالەكەت له سەر جۆلانه یاری دەکات، مندالەكەت فیزی ئەوه دەبیت داوات لی بکات خیراتر پالی پێوه بنییت و هاوبەشی خوشی چالاکیهک بکات. لێرەدا، ژماریهک ستراتیجیهتمان کۆکردۆتەوه بۆ یارمەتیدانی تو له چێژ وەرگرتن له ماوهیهکی زۆری سەرنجی هاوبەش بەیەکەوه .

سینگۆشە پەيوەندی



بۆ بەدەستهێنانی سەرنجی هاوبەش، گرننگه بۆ مندالەکهی ئاسان بکەیت سەیری تو بکات و توش چ یاریهکی لەگەڵ دەکەیت یان سەیری چی دەکەیت. بۆ ئەنجامدانی ئەمه، مندالەکه، هەر شتیک جەختی دەکەیتە سەر و خوشت ریک بخه لهوهی به "سینگۆشە پەيوەندی" ناسراوه.

بەردەوام به و وهلامی پەيوەندی مندالەكەت بەدوه

لهو کاتانهی سەرنجی هاوبەشت دروستکردوه، گرننگه که تو، وهک کەسی گهوره، بەردەوام بیت و وهلامی پەيوەندی مندالەكەت بەدەستەوه. ئەمه پنی دەوتریت ستایلیکی پەيوەندی وهلامەر .

- سەیر بکه و گوێ لهو شتانه بگره که مندالەكەت دەیکات یان دەبیت، و گرنگی بده و کۆمیتنی لهسەر بده .



- چاوهروان به و پێشبینی وهلامی مندالەكەت بکه. زۆرجار پێویست

دەبیت ماوهیهک چاوهروانی مندالی بچووک بکەیت. مندالەكەت دەتوانیت به ناماژمکردن، دەنگەدنگ کردن، سەیرکردن، هێماکردن یان ههولدانی وتنی وشه وهلام بداتەوه.

- ههموو شتیک وهک پەيوەندی لیک بەدوه که مندالەكەت دەبیت و دلنای بکهوه. دەتوانیت دووپاتی بکەیتەوه له رێگه

لاساییکردنهوهی مندالەكەت و زیادکردنی ئەوهی ووتیهتی یان کردویهتی. ئەگەر له سەر جۆلانه یاری دەکەن و مندالەکه دەبیت "زیاتر" دووپاتی بکهوه و ئەوهی ووتی فراوانتری بکه به ووتنی "بەلی، دەتەویت خیراتر برۆیت!" و ئینجا جۆلانهکه کهمیک خیراتر پالده .

بابەتی بنیاتنراو له سەر وینه



به بەکار هێنانی وینه، دەتوانیت ماوهی سەرنجی هاوبەش بەدەست بێنیت دەر بارهی شتەکان که له راستیدا لێره و ئیستا پرونادەن. وینه یارمەتی مندالان دەدات ئەوهی باسی لێوه دەکەیت بیری بێتەوه و تییگات. دەتوانیت وینه و فیدیهکانی موبایلهکەت، وینه چاپکراو مکان یان برۆشورەکانی ئەو شوینانهی سەردانیان دەکەیت بەکار یان بێنیت. ههروهها دەتوانن بەیەکەوه وینه بکیشن له کاتیکدا قسه دەکەیت .

وہک ACC ہئما دہکات



مندالانی بچووک بەلایانہوہ ناسانترہ جہخت بکہنہ سہر کەسانی گہورہ و لەو شتانہ بگەنکە باسی لئوہ دہکەین نەگەر کەسانی گہورہ ہئمای زۆر و دەربرینی دہم و چاو بەکار بئین. رینگایەک بۆ پشتیوانیکردنی گەشەیی پەییوندیکردنی مندالەکەت نەوہیہ زمانی نامازہ بەکار بئینیت لەوکاتەیی قسەیی لەگەڵ دہکەیت. نەمە وەک ہئماکان وەک پەییوندیکردنی جیگرہوہ یان تەواوکەر ناسراوہ، شئوہ کورتەکەیی "SACC" نەگەر کەسە گہورەکە SACC بەکار دئینیت، مندالەکە دمتوانیت فییری ہئماکان بئیت و بۆ پەییوندیکردن بەکاریان بئینیت پئیش نەوہی فییری ووتنی وشەکان بئیت .

ہەموو روژیک دەر فەت بۆ پەییوندیکردن دروست بکە!

بۆ یارمەتیدانی مندالەکەت کارامەییەکانی پەییوندیکردن پەرہ پئیدات، پئویستہ روژانہ چەندین دەر فەت بۆ کار لیک کردن و سەرئجی ھاو بەش دروست بکەیت. نەمە کۆکراو مہکە لە یارمەتیدەرترین سەرئجەکانمان بۆ دروستکردنی چەندین دەر فەت بۆ پەییوندیکردن لە ژیانی روژانہت .

- مندالەکەت لە روژینی روژانہت بەشداری پئی بکە. نەگەر رینگە بە مندالەکەت بەدیت مئزەکە ریک بخت، یاریەکانی لادبات، قاپشۆرەکە بەتال بکات، یان جل بختە ناو جلشۆرەکە، نەمانہ ہەمووی دەر فەتی نایابن بۆ پراکتیز مکردنی پەییوندیکردن .
- بارودۆخەکان ریک بخت بۆ ھاندانی مندالەکەت تا زیاتر پەییوندیت لەگەڵ بکات. بۆ نمونہ، نەگەر پارچەیی بچووک بچووک مہوہ بە مندالەکەت بەدیت، نەگەری زۆرہ کە بئیت "زیاتر ."
- باسی لئوہ بکە و بە وشە وەسفی نەوہ بکە کە خۆت و مندالەکەت لە ژیانی روژانہ دہیکەن - بۆ نمونہ، کاتیک حەفازہ دہگۆریت، دہستەکانت دہشۆیت یان لە باخچەیی ساوایانہوہ بەرہو مائەوہ دہگەرینەوہ .
- ہەموو روژیک بەیەکەوہ کتیب بخویننەوہ .
- لەگەڵ مندالەکەت باسی نەو شتانہ بکە کە روویانداوہ یان روو ددەن. وئینہ یان فییدیو بەکار بئینہ کاتیک قسە لەگەڵ مندالەکەت دہکەیت بۆ نەوہی بۆ مندالەکەتی ناسانتر بکەیت بئیتہ ناو گفتوگۆکە .
- یاری لەگەڵ مندالەکەت بکە. نەو چالاکیی و یاریانہ ھەلبژیرہ کە مندالەکەت چئیزی لئ وەر مگرت. پلان بۆ یاریەکان دابریژہ تاوہکو ھەردووکتان خۆت و مندالەکەت رۆلی روونتان ھەبیت، تاوہکو مندالەکەت پئویست بئیت لە ماوہی یاریەکە پەییوندی لەگەڵ تو بکات .



بابەتەکە لە لایەن بەئشی تەندروستی و شیاندنہوہ، ھەریمی ئوپسالا ئامادەکراوہ

www.region uppsala.se/tidigintervention