 بەشەکانی کە لە خوێندنگە پڕدەکرێنەوە لە پێشنیازەکەدا بە پاشخانی زەرد نیشانەکراون:

**پێوانەکردنی !Move**

کەسوکارە بەڕێزەکانی خوێندکارەکە،

بەپێی بنەماکانی مەنهەجی پەروەردەی بنەڕەتی، پێوانەکانی جوڵەی Move! سەرتاسەری توانای چالاکیی جەستەیی بۆ خوێندکارانی پۆلی ٥ و ٨ جێبەجێ دەکرێت، کە ئامانجی سەرەکی هاندانی خوێندکارانە بۆ ئەوەی لەسەر خۆیان ئاگاداری توانای چالاکیی جەستەیی خۆیان بن. توانای جەستەیی پەیوەندی بە تەندروستی و خۆشگوزەرانی و فێربوونی خوێندکارەوە هەیە.

**لە خوێندنگەکەمان پێوانەکردنەکان ڕۆژی x.x.20xx ئەنجام دەدرێن**

Move! تاقیکردنەوەکە تایبەتمەندییە فیزیاییەکان (بەرگەگرتن، هێز، خێرایی، جووڵە) و هەروەها جووڵە، هاوسەنگی و لێهاتووییەکانی مامەڵەکردن لەگەڵ ئامێرەکان دەپێوێت، کە پشتگیری لە ڕووبەڕووبوونەوەی خوێندکاران لەگەڵ ئاستەنگە جەستەییەکان و بارگرانییەکانی ژیانی ئاسایی ڕۆژانە دەکات. لەوانە بۆ نموونە چوونە قوتابخانە و هەڵگرتنی ئامێری خولیا لە ژێر دەسەڵاتی خۆتدا. بابەتەکە لەسەر توانای پێوەرەکانی ئەدای وەرزشی نییە. دەمانئەوێت جەخت لەوە بکەینەوە کە !Move لە پێوانەکاندا مەبەست تەنها هەوڵدان بۆ باشترینی خۆیەتی نەک ڕکابەری هاوپۆلەکان.

ئەنجامەکان !Move وەک بنەمایەک بۆ هەڵسەنگاندنی خوێندکار بەکارناهێنرێن، بەڵکو لە پشتگیری تاکەکەسی خوێندکاردا بەکاردەهێنرێن، چ لە پلاندانانی وانەوتنەوە و چ لە چالاکییەکانی قوتابخانەدا. هەروەها ئەنجامەکان لە پشکنینی تەندروستی بەرفراوان بە ڕەزامەندی سەرپەرشتیاران لەبەرچاو دەگیرێن. جگە لەوەش ئەنجامەکان بەبێ داتای ناسنامەی کەسی لە تۆماری نیشتمانیدا تۆمار دەکرێن، کە دەتوانرێت بەکاربهێنرێت بۆ چاودێریکردنی گەشەسەندنی ناوخۆیی، پارێزگا و نیشتمانی توانای کارکردن. بۆ ئاشنابوونەوەی لەگەڵ سیستەمەکە لێرە بخوێنەوە:  
www.liikuntaindikaattorit.fi

**ڕێنوێنیەکانی پێوانەکردن:**

1. **داواتان لێدەکەین لە هەر کێشەیەک کە پەیوەندی بە تەندروستی خوێندکارەوە هەیە کە کاریگەری لەسەر ئەدای سەلامەتی پێوانەکانی !Move.** هەروەک چۆن پۆلە ئاساییەکانی وەرزشکردن، لەوانەیە کاتێک نەخۆش بیت بەشداری لە پێوانەکاندا نەکەیت.
2. دەتوانیت پێشوەختە خۆت ئاشنا بکەیت بە سیستەمی !Move، بەشەکانی پێوانەکردن و ڤیدیۆی نمونەیی لێرە:
3. پێوانەکە بە جلوبەرگی ئاسایی وەرزشکردن دەدرێت. ئەگەر خوێندکار نەتوانێت بەشداری لە !Move -بۆ پێوانەکان لە ڕۆژی ڕاستەقینەی پێوانەکردن، ئەوا ئێمە پێوانەیەکی دووبارە ڕێکدەخەین x.x.20xx کاتژمێر x
4. دوای پێوانەکان، خوێندکار کارتی ئەنجامی !Move پێشنیار دەکەین کە گفتوگۆیەکی هاندەرانە لەگەڵ منداڵەکەتدا بکەیت سەبارەت بە ئەزموونی پێوانەکردن، ئەنجامەکان و پێوەرە ئەگەرییەکان.
5. بە ڕەزامەندی سەرپەرشتیار، ئەنجامەکان لە پشکنینی تەندروستی بەرفراوان لەلایەن پەرستاری قوتابخانە و/یان پزیشکی قوتابخانە بەکاردەهێنرێن. لە سەرەتای ساڵی خوێندندا، سەرپەرشتیاری خوێندکارێکی پۆلی ٥ و ٨ فۆڕمی زانیاری قوتابی لە ویلما پڕکردۆتەوە، کە لەوێ !Move -داواکاری مۆڵەت بۆ گواستنەوەی زانیارییەکانی ئەنجامی پێوانەکردن لە قوتابخانەوە بۆ بەکارهێنانی چاودێری تەندروستی قوتابخانە کراوە.
6. ئەنجامەکانی پێوانەکردن بەکاردەهێنرێن بۆ پاڵنانی خوێندکاران، نیشاندانی خاڵە بەهێزەکان و ئەو بوارانەی کە دەبێت پەرەیان پێبدرێت، چاودێریکردنی پێشکەوتنەکان، و ڕێنماییکردنی خوێندکاران بۆ شێوازێکی ژیانی چالاک و تەندروست. ئەنجامی تەواوی قوتابخانە بەکاردێت بۆ پلاندانان بۆ چالاکیی جەستەیی لە ڕۆژی خوێندندا بە بەشداری قوتابیان.

**چالاکیی ڕۆژانە**

ڕۆڵی پارێزەران لە هاندانی وەرزشکردن و ئامادەکاری بۆ پێوانەکان گرنگە. گەورەساڵ گرنگترین چالاککەر و نموونەی جوڵەی منداڵە. قسەکردن لەسەر پێوانەکان بە تۆنێکی هاندەرانە و هاندەرانە و ئەرێنی کاریگەری لەسەر هەڵوێستی منداڵیش دەبێت.

بەپێی لێکۆڵینەوەکان زۆرینەی منداڵانی قوتابخانە لە ڕوانگەی خۆشگوزەرانی خۆیانەوە زۆر کەم جووڵە دەکەن. جوڵە دەبێت ڕۆژانە بێت و دەتوانرێت بە هەڵبژاردنی بچووکی ڕۆژانە زیاد بکرێت. وەرزشکردن یان یان، هەمیشە پێویستی بە پارە، کاتێکی تەرخانکراو یان وەرزشی ڕێنمایی کراو نییە. دەتوانیت لە هەر شوێنێک و لە هەر کاتێکدا بجوڵێیت. دەتوانیت چالاکانە گەشت بکەیت بۆ قوتابخانە، دەتوانیت لەبری بەرزکەرەوە پلیکانەکان هەڵبژێریت یان دەتوانیت بە پاسکیل بچیتە چالاکییە ڕێنماییکراوەکان. هەموو ئەمانە پاڵپشتی توانای جەستەیی منداڵ دەکەن بۆ کارکردن و ڕووبەڕووبوونەوەی ژیانی ڕۆژانە. لە تورکو دەرفەتی جوڵە تەنانەت تەواو بێبەرامبەر یان کەم تێچووی زۆر هەیە چ لە ڕۆژانی خوێندن و چ لە کاتی بەتاڵدا.

هەر پرسیارێکتان هەیە سەبارەت بە پێوانەکانی !Move، تکایە پەیوەندی بە مامۆستاکانمانەوە بکەن.

سڵاو وڕێز

مامسۆستاکانی پێوانەکردنی   Move! xxxx & xxxx