زانیاریی بۆدایکوباوکان

ئێمە هەوڵدان بۆ جوڵانەوەی زیاتر لە خوێندنگادا ئەکەین!

ڕۆژی ئەمڕۆ لە سوید هەتا بێت منداڵ فرەزیاتر لە بەشێکی زۆری ڕۆژەکەدا بێجووڵە دانیشتوون – ئێمە ئەمانەوێت گۆڕانکاری لەمەدا بکەین.

بزووتنەوەی وەرزشی هاوکاریی لەگەڵ خوێندنگا ئەکات بۆئەوەی هەرڕۆژ خۆشیی جوڵانەوە دروستکات. ئەمە ئەرکێکە لەلایەن حکومەت و یەکێتیی وەرزشی سەرانسەریی لە هەمو وڵاتدا بەڕێوەئەبرێت. تۆ ئەتوانیت زیاتر لەبارەی **هەوڵدان بۆ جوڵانەوە لە خوێندنگا** لەم ماڵپەڕە بخوێنیتەوە www.rf.se/rorelsesatsningiskolan

توێژینەوە وا نیشان ئەدات کە ئەو منداڵانەی جوڵانەوەیان هەیە ، بەئەنجامگەیاندنیان لە خوێندنگا باشترە. جوڵانەوە وائەکات کە منداڵ:

- باشتر فێربن
- دەتوانن خرکردنەوەی سەرنجیان باشترکەن
- بیرگایەکی کارکردنی باشتریان ئەبێت
- بەخۆباوەڕبوونی زیادئەکات.

لەو خوێندنگایانەدا کە لە ڕۆژێکی خوێندندا کار لەگەڵ جوڵانەوەی زیاتر ئەکەن، ئەوەیان تێبینی کردوە کە شەڕوهەرا کەمتر ڕووئەدات، پێکەوەبوون و حەوانەوە باشتر ئەبێت.

لەبەرئەوە ئێمە بە چەندین شێوازگەڵ کارئەکەین بۆ ئەوەی منداڵەکان بۆیان هەبێت لە ڕۆژی خوێندندا زیاتر بجوڵێنەوە.

وردەئامۆژگاری بۆ تۆ وەک دایک/باوک/ سەرپەرشت

تۆ وەک دایک/باوک ئەتوانیت یارمەتیی منداڵەکەت بدەیت بەوەی بۆی باس کەیت کە چەند گرنگە ڕۆژانە زیاتر بجولێیتەوە. هەندێک ئامۆژگاری سادە ئەوەیە کە بە پلیکانەکانا برۆیت لە جیاتی ئەسانسۆر، بەپێ برۆییت یان بە پایسکل بۆ خوێندنگا یاخود وێستگایەکی پێشتر لە پاسەکە دابەزیت. تۆ ئەتوانیت هانی منداڵەکەت بدەیت بۆ جوڵانەوە، یاخود پەیوەندیی بە کۆمەڵەیەکی وەرزشییەوە بکە. ئەی بۆ پیاسەکردن لەگەڵ منداڵەکەتا نەکەیت؟ ئەوسا تۆ خۆشت تێگەیشتنت بۆ کاریگەرییە باشەکانی جوڵانەوە ئەبێت.

بەخۆشییەوە پرسیار ئاراستە بکە لەبارەی ئەوەی کە ئایا هیچ شتێکی تازە لە خوێندنگا ڕوویداوە کە پێکەوەبەستنی بە جوڵانەوەوە هەبێت.

ئێمە ئەمانەوێت کۆمەککار بین لەوەدا کە خوێندکارەکانمان هەستێکی ئەرێنیان بۆ جوڵانەوە هەبێت، بەرەوپێشچوونی کۆمەڵایەتیان هەبێت و بەرەنگاربوونەوە لەگەڵ خۆیاندا بکەن. ئێمە ئەمانەوێت کە ئەوان لە مەودایەکی بینراودا تەندروست تر بن، باشتر سەرکەوتووبن لە خوێندنگادا و بتوان ژیانێکی چالاکانەتر بژین!

Rörelsesatsning i skolan