

ثايرزاواني زانباري ثروذوي تندرستيت ثروذوي YOURGROWTH

نيمه كيين و ضيمان نغويت بزانيين؟

نيمه طروثيكن لة زانكوي بيليفيلد و شيبيش طيمونت. طرووثيكتيمان بتريوذوذيصيت لةلايبن ثروفييسور د. ارنولد لو هاوس (بيليفيلد) و ثروفييسور دكتور هايك نيشن بيك (شيبيش طيمونت). به يارمعتي نيوه نغمانغويت بزانيين كه كه نغنايبره طهتجكان لة نغلمانبا ضون همتست نغكتن و ه ضون حالتي نفسيتيان نغطوريت.

نغمانغويت بزانيين , نغطمر فاكتيريك هنيه و هك كسايكتي يان نغوشنانهي كه بيستر ياندا هاتوه يان نغو يارمعتيانهي كه نبيان دراوه, كه وا لة مندال يان هترزهكاري نغنايبر دهكات هيلاك بن يان نغندروست بن. لئسغر نغمانه ترسيار دهكتين كه نغناويت و لة لامان بغيت لقم ترسياراندا. نغم ترسيارانة بو نغوويه كه بزانيين ضون همتست دهكتيت و ض شنيك هيلاك دهكات لقم ترسياراندا ناوت دهناكويت همتا كس نغنايت ض و لة لاميك داوهتوه.

ييبني: لغبشهادهاهاتوكاندا زانباري سادهي نغدايه دهربراهي ثاراستني زانباريكان , كغتممش نايبته بقو مندالانهي بهشداري تويذنيغوه دهكتن. نغناويت زانباري ورد دهربراهي ثاراستني زانباريكان لة ضاوئيكتوتنغتهكي دايلان و باوكان و قربطريت

www.uni-bielefeld.de/yourgrowth

نغم ترسيارانة ضون دهبيت؟

يغكتم جار داواي زانباريه تايبتهكانت ليدهكتين, وهك ناو و ناوينشانكمت. ثاشان كوذيك دادنتين, كغتيكغليه لة ذماره و نيت. لة ريغطي نغم كوذوه, نغناوين و لامي ترسياركانني تو و دايل و باوكت (نغو كغسي بهخيوت نغكات) كه نغدهتوه لةماموهي ساليك بو دوو سال توماري بكين. دواي داناني كوذوه, نغناويت و لامي نغو ترسيارانة بدغتهوه به شيويهكي سغربه خو لة ريغطي تايلتوه. زانباريكانت همل دغطيريت به ثايرزاوي. زغرفيكت نغدهتوين كه فورمي ترسياري نغدايه بو دايل و باوكت ياخود بهخيوتكغمت ثاشان نغناويت به خورايب بومان بنيرتوه لة ريغطي توستوه. و لة لامكانت هملدغطيريت لئسغر كوئيوتري زانكو كه و لامت دابوونوه لقرطي تايلت. ثاشان و لة لامكانت هملدغسغطيريت نغنايه لةلايبن نغداماني ثروذوهتوه. لة داهاتودا (دواي دووسال), نغيو تديت نيوه دهكتين و داوات ليدهكتين و لامي هغنديك ترسيار بدغتهوه جاريكي تر.

كام لقم زانبارانه كه نيمه نغويستمانوه ضي ليدهكتين؟

زانباريه تايبتهكانت وهك ناو و ناوينشان, نغنايه لة كاتي نغيو تديكرن بكاريكت. نه زانباريانه نابريت بهكغسي ديكه كه سغربه ثروذوه نغبيت. نغويستمان به ناوهكت دهبيت نغنايه لكامني سريغتهوي زانباريكانت كاتيك خو ت داواي بكغيت. نغو كغسانهي كه و لاموكانت همل نغسغطيريت نازايت ناوت ضي يه. و به نغسغوانوه نغو كغسانهي كغناوت نغناين نغنايه نغيو تديت نيوه نغكتن و هملت ناسغطيرين. زانباريكانت راستوخو هغمووي دغسريغتهوه ثاش تهاو بووني تويذنيغوه.

لغطلل ترسياركانماندا بو تويذنيغوه نغمانغويت بزانيين, كه ذون مامله لغطلل سغريسا دهكتيت و ضون همتست به نغندروستيت نغكتيت لة هغنديك كاتي دباريكرادا, وهك دايل و باوكت يان بهخيوتكغمت ضون هملسوكتوت نغكتن و ه ضون خو ت و كغساني دغورويغرت دغبيت. هغنديك ترسيار نغيو تدي به نغشيني نغنايبري تايبته به خو توه هغيه, بو نمونه لقروي هملسوكتوتي خرا ت لغطللنا, يان ضغتيغتي خو طونجانن لة نغلمانبا. لة و نغصيت هغنديك ترسيار خو ش نغبيت بو ت, وهك بيسغرهاتي ناخوش يان ترسيار دهربراهي ثاين و رهوش. و لة لامكانت به شيويه تاك هملناسغطيريت بهلكو لغطلل و لة لامه كاني ترداو و لامي مندالكان نغكهوه هملدغسغطيريت. نغيو تدي نيه به زانباري كغسايكتي توه, بهلكو بو زانباري ضونه تي ذباني مندالاني نغنايبره به شيويهكي طشتي. هغريويه و لة لامكانت هملدغطيريت به بي ناوهكت يان زانباريه تايبتهكانني تر ت, و ه هملسه نطاندني لة طغوه لامكانني منداله كاني تر دا. دواي تهاو بووني تويذنيه و هكه, هغنديك لة زانباريه كان (بي ناو و بي) زانباريه تايبته كاني تر ت) نه يريت به زانباري ديكه كه نغمانه ويت هملسه نطاندني لايه نيكي دباريكرادا بكغن.

ضون بيسغلميتين كه كغسيكي نامو نااطت به زانباريكانت؟

زانباريه تابه نغكانت هغمووي هملدغطيريت نغنايه بكاريكت بو نغيو تديكرن نغتهوه بو ترسياري زياتر. لئكو نايي تويذنيغوه, نغم زانباريانه دغسريغتهوه. نغنايه و لامكان هملدغطيريت كه نغيو تدي هنيه به ترسياركانني تويذنيغوه و هملدغسغطيريت لة لايبن نغداماني تويذنيغوه. هغروه, نيمه نغويستمان بقو كوذويه كه دانراوه كه نغناويت لة ريغتهوه داواي سريغتهوي هغموو زانباريكانت بكغي كغي ويستت, لة ريغطي نغداي ناوت و كوذوهكت. بو ثايرزاوي لة زانباريه تايبتهكانت, ثايرزاواني زانباري بكاريدهين. ثايرزاوي زانباريكان كغسانيكن كه ثايرزاوي لة زانباريكانت دهكتن. ثايرزاواني زانباريكان هملسغطيرين بو زانباريكان ناكغن. بو سغلماندي زياتر كه و لة لامكانت نغيو تدي نايبته به زانباريه تايبتهكانت. هغموو نغداماني تويذنيغوه نيمزا لئسغر راطغياندي شاراوغيي زانباريكان دهكتن. بغم شيويه ريغطغنادريت ثيمان كه باس لة نيوه و و لة لامكانتان يان ليغرسينغوه بكين. و لة لامكانت ثايرزاوي دغبن لة ريغطي وشهي نغيو تدي بوو بو كوئيوتري زانكو. زانباريه تايبتهكانت قغل دغكريت لة دو لايدا. دواي تهاو بووني تويذنيغوه, هغموو زانباريه تايبتهكان و كوذوهكان دغسريغتهوه بو نغوويه نغنايت كام زانباريه هي ض كغسيكه.

ضون نغناويت زانباريكانت دباريبيكغيت؟

داوات ليدهكتين, كه زانباري راست و دروستمان نغ بدغيت. نغطمر ناوايت يانانغويت و لامي ترسياريك بدغتهوه نغو و ازي ليبيغيو بضرهسغر ترسياريكي ديكه. نغناويت نغيو تديمان نيوه بكغيت هغض كاتيك ويستت, نغناوي داوي سريغتهوي هغموو زانباريكانت بكغيت لة ريغطي نغداي ناوهكت ياخود كوذوهكت. لقم كاتغدا نغيو تدي به ثايرزاوي زانباريكان بكغيت. (E-mail: uwe.heim-dreger@ph-gmuend.de, Telefon: 07171 983-401) لئغواي نغمددا نغيو تديت نيوه ناكغين. لئغواي تهاو بووني تويذنيغوه, هغموو زانباريه تايبتهكانت و كوذوهكت نغسريغتهوه, و فايلي زانباريه نغناسراوهكان

نامادة ئهئيبت بؤ ئهئنداماني تويذينةوهي ديكه . ههروضنده ئيمه ههئاكو ئيسنا نازانين ض زانباريهك تايبته به ض كهسيك, و ناتوانين زانباريهكانت جيايكهتينهوه له زانباريهكاني ديكه, بويه بي ختم به.

ضوئيهتي ئهئيوهندي كردن به ئيمهوه:

ئهطهر ئرسباري تريت ههئيه دهبرارهي ئروژهكه به شيوهئيهكي طشتي, لهسهر ئروژهكهو تايبتهئنديهتي, ئهوا ئهتوانيت ئهئيوهنديمان ئيوه بكهت:

yourhealth@ph-gmuend.de	(زانباري طستي و ئرسبار كردن)
Heike Eschenbeck Pädagogische Hochschule Schwäbisch Gmünd Abteilung Pädagogische Psychologie und Gesundheitspsychologie تلهفون: 983 – 408 (07171) heike.eschenbeck@ph-gmuend.de	(مسؤول المشروع في شفيش غموند)
Uwe Heim-Dreger Pädagogische Hochschule Schwäbisch Gmünd Abteilung Pädagogische Psychologie und Gesundheitspsychologie (07171) 983-401 uwe.heim-dreger@ph-gmuend.de	(ليئرسراوي بهريوهبردني زانباريهكان له بيليفيلد)
Der Landesbeauftragte für den Datenschutz und die Informationsfreiheit Baden- Württemberg العنوان البريدي: 10 29 32 , 70025 Stuttgart العنوان: 10a, 70173 Stuttgart Königstr تلهفون: 0 – 0711/61 55 41 فاكس: 15 – 0711/61 55 41 poststelle@fdi.bwl.de الانترنت: https://www.badenwuerttemberg.datenschutz.de	شوين زانباري و گلهي حكومهتي
Arnold Lohaus زانكوي بيليفيلد, بهشي دهرون ناسي تلهفون: 4515 – 106 (0521) arnold.lohaus@uni-bielefeld.de	(بهريوبهري ئروژه له بيليفيلد)