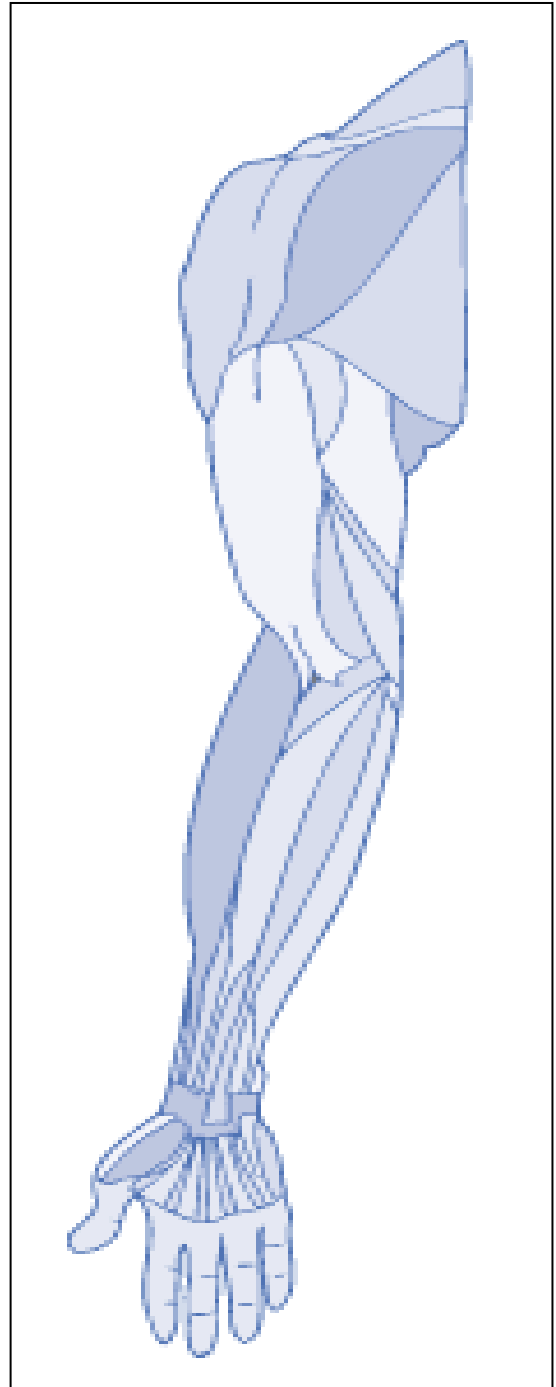


# بیتواناییه کانی قوئل و شان و دهست

## رینمایی

ئهم راپرسیه ده رباره ی نیشانه کانت  
ده پرسیت له گه ل توانای نه انجامدانی  
چهند کرداریکی دیاریکراو.  
تکایه وه لاهی هموو پرسیاره کان  
بده ره وه به ره چاوگرنتی بارودوختان  
له ماوه ی ههفته ی رابردوو،  
وه لامه کانش به خسته بازنه ی  
ژماره ی گونجاو هه لبریره.  
ئه گهر له ماوه ی ههفته ی رابردوو  
نهره خساوه هیچ چالاکییه ک نه انجام  
بدن، به خه ملاندنی خوتان کام له  
وه لامه کان ده کری راستی.  
تکایه له سه ر بنه مای توانای جولان  
و نه انجامدانی چالاکی وه لام بده ره وه  
به بی گویدانه نه وه ی که دهست و  
قوئل راست یان چه پت به کارهیناوه  
بو نه انجامدانی چالاکییه کان.



## بیتواناییه کانی قوئل و شان و دهست

تکایه توانای خوت بۆ نهجامدانی نهه چالاکییانهی خواره وه له ههفتهی رابردوودا ههسهنگینه به بازنهکردنی ژماره ی خواره وهی وهلامی گونجاو.

ناتوانم	زۆر به زهحمهت	به زهحمهت	کهمیک به زهحمهت	به ناسانی	
5	4	3	2	1	1- کردنه وهی سهرفایی شوشهیهکی نوئ یان توند داخراو.
5	4	3	2	1	2- نوسین.
5	4	3	2	1	3- سوپاندنی کلیل.
5	4	3	2	1	4- نامادهکردنی ژمه خواردن.
5	4	3	2	1	5- پالنان و کردنه وهی دههراگیهکی قورس.
5	4	3	2	1	6- دانانی شتیکی له سهه ره فهیهک که بههزتره له ناستی سهه.
5	4	3	2	1	7- نهجامدانی کاروباری قورسی ناومال بۆ نمونه (سپینی دیوار ، شنتی زهوی ناومال).
5	4	3	2	1	8- باخداری یان کاری چهوشه.
5	4	3	2	1	9- راخستنی کهلوپهلی نوسن.
5	4	3	2	1	10- ههنگرتنی شمک یان جانتا.
5	4	3	2	1	11- ههنگرتنی شتیکی قورس. (بارستایی زیاتر له 5 کیلوگرام)
5	4	3	2	1	12- گۆرینی گلۆپیک بههزتر له ناستی سهه.
5	4	3	2	1	13- شتن یان وشکردنه وهی قژت (به نامیری وشکه ره وه).
5	4	3	2	1	14- شنتی پشتت.
5	4	3	2	1	15- له بهرکردنی موجه سهه میک (بلوزیک).
5	4	3	2	1	16- به کارهینانی چه قو بۆ له تکردنی خوراک.
5	4	3	2	1	17- چالاکیهک بۆ کات به سهه بهردن که پنیوستی به کهمیک خۆ ماندووکردن ههیه ، نمونه (یاریکردن به کارد، چنن)
5	4	3	2	1	18- چالاکیهک بۆ کات به سهه بهردن که پنیوستی به به کارهینانی هیز یان بهرکهوتنی زه بریک ههیه له قوئل، شان یان دهست، نمونه (یاری گولف، چهکوش لیدان، تینس ... هتد)
5	4	3	2	1	19- چالاکیهک بۆ کات به سهه بهردن که پنیوستی به جوئه ی قوئه به نازادی ، نمونه (یاری فریسی، یاری ریشه ... هتد).
5	4	3	2	1	20- توانای هاتووچۆکردن (له شوینیک بۆ شوینیکی تر).
5	4	3	2	1	21- سهه جینی کردن (سینکس کردن).

هیچ نیه	که میك	تا رادهیهك	زور	زور به توندى
22- له ههفتهی رابردوودا تا چ رادایهك كیشهی قوئل، شان، یان دهست ریگر بووه له چالاکیه كومه لایه تیه كان له گهل خیزان، هاوری، دراوسی، یان گروپ؟				

هیچ سنووردار نییه	که میك سنوورداره	تا رادهیهك سنوورداره	زور سنوورداره	ناتوانم
5	4	3	2	1
23- له ماوهی ههفتهی رابردوو له کاتی نیشکردن یان کاروباری رۆزانه هیچ گرفتیک یان سنووردارییهك هه بووه له توانای نیشکردنت به هوی بارودوخی دهستت یان قوئلت یان شانته؟				

تکایه له ههفتهی رابردوودا توندى نهم نیشانانهی خواره وه هه لسه نگیته (ژماره ی گونجاو هه لئیزیره).

هیچ	که میك	تا رادهیهك	زور	زور به توندى
1	2	3	4	5
24- نازاری قوئل یان شان یان دهست.				
1	2	3	4	5
25- نازاری قوئل، شان یان دهست له کاتی نهجامدانی کرداریکی دیاریکراو.				
1	2	3	4	5
26- سربوونی (میروولهکردن) دهستت یان قوئلت یان شان.				
1	2	3	4	5
27- لاوازی له قوئل، شان یان دهست دا.				
1	2	3	4	5
28- که شهنگ بوون. له قوئل، شان یان دهست دا.				

به ناسانی	که میك به زحمته	به زحمته	زور به زحمته	هینده زحمته ناتوانم بنووم
1	2	3	4	5
29- له ماوهی ههفتهی رابردوودا تا چند زحمته بوو خهوت لئیکه وئ به هوی نازاری قوئل، شان یان دهستت؟				

دژی دههستم	په سهندی ناکهم	په سهندی ناکهم وهاورا نیم	لاریم نیه	تهواو هاویرام
1	2	3	4	5
30- ههست به بیتوانایی و متمانه به خوبوونی که متر دهکهم، ههست دهکهم سوووم که متره به هوی کیشهی قوئل یان شانم یان دهستت.				

بیتوانه ی بیتوانایی/دهر که ته = [تیکرای وه لامدانه و هکان] - [1 × 25] ، کاتیک (ژماره) یه کسانه به ژماره ی وه لامدانه وه .  
ژماره

نهگهر زیاتر له 3 بابتهی ونبوو هه بیت، نمره که هه ژمار ناکریت.

پښوهری کار (ناره زووماندانه) :

نهم پرسپارانهای خواروه له کاریگری حالتی قوْل، شان یان دهستت دهرسیت لهسهر کارکردنت (وهک نیشی مآهوه نهگهر نهوه کاری سهرهکیته روژانه).

تکایه ناماژهی پښده چ کاریک دهکیت .....  
 نهگهر کار ناکهیت دهتوانیت نهم بهشه تپهرنیت.

تکایه بازنه بهینه به دوری ژمارهی نهو وهلامهی که درخهری بارودوخی جهستهیته له ماوهی ههفتهی رابردوو. هیچ گرفتیکت (ناستهنگ) بو دروست بووه :

ناتوانم	زور به زحمهت	به زحمهت	که میک به زحمهت	به ناسانی	
5	4	3	2	1	1-کارکردن به ههمان شیوازی رابردوو؟
5	4	3	2	1	2- نهجامدانی کاری روژانهت به هوی نازاری قوْل، شان یان دهستت؟
5	4	3	2	1	3- نهجامدانی کارهکته بهو شیوهی که خوت دهتوویت؟
5	4	3	2	1	4- توانای کارکردن وهک پیشوو بو ههمان ماوه؟ (چهند کاژیر)

پښوهری یاریزان/میوزیکرهن (ناره زووماندانه) :

نهم پرسپارانهای خواروه په یوهندی ههیه به کاریگری بارودوخی قوْل، شان یان دهستت لهسهر توانای ژهنینی نامیری میوزیکهکته یان وهرزشکردنت یان ههر دووکیان. نهگهر زیاتر له نامیریک دهژهنیت یان زیاتر له وهرزشیک دهکیت (یان ههر دووکیان پیکهوه) نهوا وهلامهکته به رهچاوکردنی گرنگترینیان به لای تووه، بدهروه.

تکایه دیاری بکه کام وهرزش یان نامیری میوزهک بهلاتهوه گرنگترینه.....  
 نهگهر هیچ وهرزشیک ناکهیت یان هیچ نامیریک ناژهنیت دهتوانیت نهم بهشه تپهرنیت.

تکایه بازنه بهینه به دوری ژمارهی نهو وهلامهی که درخهری بارودوخی جهستهیته له ماوهی ههفتهی رابردوو. هیچ گرفتیکت (ناستهنگ) بو دروست بووه :

ناتوانم	زور به زحمهت	به زحمهت	که میک به زحمهت	به ناسانی	
5	4	3	2	1	1- به کارهینانی شیوازی پیشووی خوت بو ژهنینی نامیرهکته یان نهجامدانی وهرزشهکته؟
5	4	3	2	1	2- ژهنینی نهو نامیرهی پیشتر دهترهتد یان کردنی ههمان وهرزشی پیشووت به هوی نازاری قوْل، شان یان دهستت؟
5	4	3	2	1	3- ژهنینی نامیری میوزیکهکته یان نهجامدانی وهرزشهکته بهو ناستهی دهتوویت؟
5	4	3	2	1	4- توانای ژهنینی نامیره میوزیکهکته یان نهجامدانی وهرزشهکته بو ههمان ماوه؟

نمره ی پښوهری ناره زووماندانه: بهها دیاریکراوهکان بو ههر وهلامیک کوپکهرهوه؛ داپهشی بکه بهسهر 4 (ژماره ی بابهته)؛ کهمکردنهوهی 1؛ لیکدانی 25.

نمره ی پښوهری ناره زووماندانه هه ژماره ی بو ناکریت نهگهر ههر بابتهیکی ونوو هه بیت.