



Katholische Kirche Region Bern
Fachstelle Kinder und Jugend

Dema ku zarok di xwezayî de lîstin, ew e!

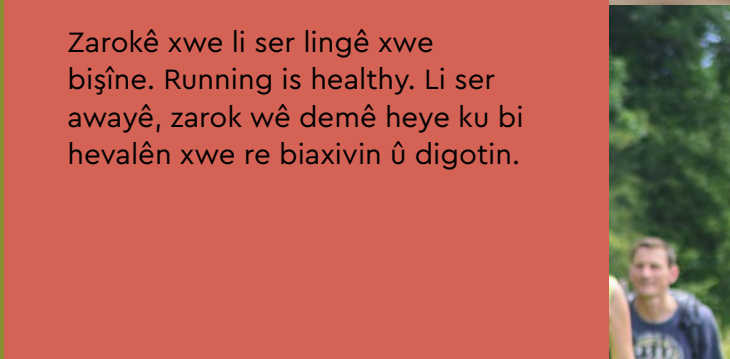
Hemû zarok ji bo pêşveçûna xwe ya tecrûbeyên pîr, pêşîn hewce ne. Ger zarokên ku di bin qada lîstikê de an jî li dar, di nav dest û lîngan de digerin vekirî, vekirî û bi pozek baş in. Zarokên pîr dikarin hîn bibin û ew dikarin cîhan fêhm bikin.

Li zarokê xwe di daristanê de herin. Roja an apple an sausage li ser êgir. Li derveyê mezin xerîb ji bo tenduristiya we baş e û zaroka we xurt dike.

Ji dêûbavê kêfxweş bike, zarokê xwe dayîna derfetê bidin. Zarokên di rojê de, di bin baran de, di baranê de bidin.

Zarokê xwe li ser lingê xwe bişîne. Running is healthy. Li ser awayê, zarok wê demê heye ku bi hevalên xwe re biaxivin û digotin.

Em ji we re gelek kêfxweş dikin!



Kurdîsch

031 300 33 59
www.kathbern.ch/draussenspielen



Bigirin bersiv bikin. Komputer, lîstikvan û TV jî veke. Di zarokgehên nû yên nû de dikarin serbest bike. Ev zaroka xwe biqewimin û fikra xwe dike û ew dikarin li dibistana xwe baştir bikin.

Ew gelekî kêfxweş e ku li ser çemê binêrin an jî pûçek hilde. Zarokên ku bi qanûnên xwezayî bizanin bizav dikin.



Cilên zarokê xwe bidin. Cilên, ku destûra qeçaxçê bibin. Ji ber ku zarokê we dikare lîstin, lêkolîn û rast e. Zarokan hîn dibe ku sînorên xwe bizanibin û pêşveçûna wî dibînin. Ew ew bawerî dide!

Demê zarokê xwe bide. Bila zarokên ku li ser dîwarê rêwîtin, an jî bila li ser dara hûrbikin. Zarokan ku pir caran biçin, çep û rêve ne kêmxweş in an jî kêmxweş qezencê ne.nt.



Gelek pirtir ji bo dîtina vekolînê heye: Vaça zarokê xwe bi bi zarokê xwe re çêdike. Zev û pelan bi hev bikin. Zarokê we bi van tiştan re li ser xaniyek wênek bimînin. Play bi materyalên sirûştî xemgîniya zarokên pêşve dike û zarokên ku di jiyane rojane rojane de kar dike alîkar dike.

