

نايا نامرازى گەشەى سالانى ناوهراسىتى تەمەن (MDI) چىيە؟

MDI راپرسىيەكى خود-راپۇرتكررنە كە لە لايەن مندانان و گەنجانى پۇلى 4 تا 12 پىر دەكرىتەو. پرسىياريان لىدەكات ھەست و بۇچوونيان چىيە دەر بارەى ئەزموونيان لە ناوھە و دەر موھى قوتابخانە. پرسىيارى پىيەستى بە پىنچ بواریكەى گەشە لە خۇگرتووه كە زۆر پىيەستىن بە تەندروست باشى و دەستكەوتى تەندروستى و ئەكادىمى. ئەمانە وەسفى كورتى ھەر يەك لە بواریكانن لەگەل 2 نموونە بۇ ئەوھى بىرۆكەيەكت پى بدات دەر بارەى ئەوھى پرسىيار لە چى دەكرىت:



تەندروستىي جەستەيى و تەندروست باشى

مندانان ھەلسەنگاندن بۇ تەندروست باشى جەستەيى خۇيان دەكەن لە بواریكانى تەندروستى گشتى بەلەخۇگرتنى تەندروست باشى عاتىفى، چالاكى جەستەيى، خووەكانى خواردن و نووستن. پرسىيارەكان دەر بارەى تەندروستىي جەستەيى و تەندروست باشى ئەمانە دەكرىتەو:

بە شىوہەيەكى گشتى، چۆن وەسفى تەندروستى خۆت دەكەيت؟

- a. لاواز
- b. مام ناوھند
- c. باش
- d. ناياب

چەند جار نووستىكى شەوانەى باشت دەبىت؟

- a. ھەرگىز
- b. يەك جار لە ھەفتەيەك
- c. 2 جار لە ھەفتەيەك
- d. 3 جار لە ھەفتەيەك
- e. 4 جار لە ھەفتەيەك
- f. 5 جار لە ھەفتەيەك
- g. 6 جار لە ھەفتەيەك
- h. ھەموو رۆژىك



وابەستەبوون

مندانان پرسىياريان لىدەكرىت دەر بارەى ئەزموونيان بۇ پىشتىوانى و پىيەندى لەگەل كەسانى گەورە لە قوتابخانە و گەرەكەكانيان، لەگەل دايك/باوك يان بەخىوکارانيان لە مائەو، و لەگەل ھاوتاکانيان. قوتابيان پرسىياريان لىدەكرىت بۇ وەلامدانەوھى دەستەواژەيەكى وەك:

لە قوتابخانەكەمدا مامۇستايەك يان كەسنىكى ترى گەورە ھەيە كە بە راستى گرنكى بە من دەدات.

- a. بەھىچ شىوہەيەك راست نىيە

- b. کمئیک راسته
- c. زور راسته
- d. زور راسته

له ماله کهمدا، دایک/باوک یان کهسیکی تری گهوره ههیه که گویم لیدهگریت کاتیک شتیکم ههیه بیلیم.

- a. بههیچ شیوهیهک راست نیه
- b. کمئیک راسته
- c. زور راسته
- d. زور راسته



گهشهی کۆمه‌لایه‌تی و عاتیفی

مندالان وه‌لامی پرسیاره‌کان دهمنه‌وه دهرباره‌ی ئهرکی ئیستای کۆمه‌لایه‌تی و سۆزدارییان له 7 بوارد: گه‌شبینی، خود-هاندان، به‌خته‌وه‌ری، هاوسۆزی، رهفتاری کۆمه‌لایه‌تی، خه‌مباری و نیگه‌رانیه‌کان. قوتابیان پرسیاریان لیده‌گریت بۆ وه‌لامدانه‌وه‌ی ده‌سته‌واژه‌یه‌کی وەک:

کاتیک ده‌بینم که‌سیک پرووخۆش نیه نه‌و شته‌ پیزارم ده‌کات.

- a. زور نارازیم
- b. کمئیک نارازیم
- c. نه‌ رازیم و نه‌ نارازیم
- d. کمئیک رازیم
- e. زور رازیم

له ژبانی خۆم خۆشحالم.

- a. زور نارازیم
- b. کمئیک نارازیم
- c. نه‌ رازیم و نه‌ نارازیم
- d. کمئیک رازیم
- e. زور رازیم



ئه‌زمونه‌کانی قوتابخانه

مندالان پرسیاریان لیده‌گریت دهرباره‌ی ئه‌زمونه‌کانی قوتابخانه له 4 بوارد: چه‌مکی خودیی قوتابخانه، که‌شو‌هه‌وای قوتابخانه، هه‌ستی خاوه‌نداریه‌تی قوتابخانه، و ئه‌زمون له‌گه‌ڵ قوربانیکردنی هاوتا (هه‌راسانکردن). قوتابیان پرسیاریان لیده‌گریت بۆ وه‌لامدانه‌وه‌ی ده‌سته‌واژه‌ و پرسیار وەک:

من دنیام که ده توانم فیری نهو کارامییانه بیم که نهو سال له قوتابخانه دهوترینهوه.

- a. زور نارازیم
- b. کممیک نارازیم
- c. نه رازیم و نه نارازیم
- d. کممیک رازیم
- e. زور رازیم

ههست دهکهم بهشیکم لهو قوتابخانهیه.

- a. زور نارازیم
- b. کممیک نارازیم
- c. نه رازیم و نه نارازیم
- d. کممیک رازیم
- e. زور رازیم



بهکارهینانی کاتی دواى قوتابخانه

مندالان پرسپاریان لیدمکرنیت دمربارهی نهو کاتهی له چالاکیه ریکخراوهکان بهسیری دهبن وهک وهرزش، موزیک یان هونس، لهگهل نهو کاتهی به سیرکردنی تلهفزیون، نهجامدانی نهوکی مالهوه و یاریه فیدیبیهکان بهسیری دهبن. قوتابیان پرسپاریان لیدمکرنیت بو وهلامدانهوهی دهستهواژه و پرسپاری وهک:

له ماهوهی ههفتهی رابردوو له لهدواى قوتابخانه تا کاتی نانی نیواره (نزیکهی کاترمیر 3ی نیواره تا 6ی نیواره)، چنده کانت له مهشکردن یان وهرشکردن بو خوشی بهسیر برد (بو نمونه، یاریکردن له دهرهوه، پایسکل، خلیسکینهی سهرخلیسکینه، هاویشتن، مهلهکردن، یوگا، سهماکردن، یان شتی تر)؟

- a. نهو چالاکیه نهکرد
- b. کمتر له 30 خولهک
- c. 30 خولهک تا 1 کاترمیر
- d. 1-2 کاترمیر
- e. 2 کاترمیر یان زیاتر

بیر لهوشته بکهوه که دهتهویت له روزهکانی قوتابخانه بیکهیت له دواى قوتابخانه تا کاتی نانی نیواره (نزیکهی کاترمیر 3ی نیواره تا 6ی نیواره).

- a. نهو چالاکیه دهکهم که دهتهویت بیانکهم
- b. هیوادارم بتوانم چالاکی زیاتر بکهم