



شاره دارى Ski



بۆ دەرەو ە بچن بە پياسە  
تاکو سەيارەکان بکيښن ەناسە



AKERSHUS  
FRIKESKOLENET

Trykkes på papir av resirkulerte drikkekartonger - med støtte fra  
Kurdisk

### لاپەرە ساپنهکانی بهکەک

- قوتايانی هەلسۆر له هاوکاری له گەل دايرەى كۆمەڵایەتى و تەندروستى، دايرەى هاووچوى دەولەت، ئاسايش، ترافىك و بۆليس، زۆر رينوتنى باش [www.aktiveskolebarn.no](http://www.aktiveskolebarn.no)
- پاس رۇيشتن له fredrikstad [www.gaabuss.no](http://www.gaabuss.no)
- پىرۆزەى Stabekk skole هاوکاری له گەل ئاسايشى ترافىك [www.stabekkskole.no](http://www.stabekkskole.no)
- 1-2-30- هاوکارەك له نيوان هەشت وەزارەتخانە بۆ ئەوێ خەلك وادار بە رۇيشتن [www.1-2-30.no](http://www.1-2-30.no)
- تيمى نەتووبى له پيش خستنى فيزيكى دا قوتايانە(LFF) كارتى ماوه داريان هەيه بۆ پاسكيل ئازۆتن و رۇيشتن بۆ خليسكتنه. [www.lff.no](http://www.lff.no)
- بەكتى پاسكيل ئازۆتوان له ولات زۆر زانبارى دەدات بە منال و گەرە له سەر پاسكيل ئازۆتن. [www.slf.no](http://www.slf.no)
- من بە پى دەروم بۆ قوتايانە بزوتنەووبەكى ناوئەتووبەيه كه قوتايان بۆ بە پى رۇيشتن بۆ قوتايانە هان دەدات رۆزى بە پياسە بۆ قوتايانە [www.iwalktoschool.org](http://www.iwalktoschool.org)
- ترافىكى ئەمن، ئاسايشى ترافىك. [www.trvggtrafikk.no](http://www.trvggtrafikk.no)
- دايرەى هاو چۆى دەولەت، ئاسايشى ترافىك. [www.vegvesen.no](http://www.vegvesen.no)
- ساپنى تايەتى زىنگەى منالان. [www.miljoagentene.no](http://www.miljoagentene.no)
- زانبارى زىنگەى، هەموو رۆزىكى سەوز. [www.gronnhverdaq.no](http://www.gronnhverdaq.no)
- ساپنى زانبارەكان له سەر بەرزەبەردنى ياساىى جەو و هەوا. [www.klimatiltak.no](http://www.klimatiltak.no)
- ئەو بلاقۆكه بەكار هينراوه لەلايەن قوتايانە: Vevelstadåsen
- له لايەن Karin Gjerset. Camilla Møistad
- وەرگير: Neemat Taware
- Telefon: 99477727

### هاورى

- مروقى گەرە، منالەكان هاورىنى دەكات له كاتى چوون و هاتنەوه له قوتايانە.
- ئەوه دەتوانى وەك: -----
- له نيو داىك و باوكان يا كەسانى تر بەرزە بچيت. بۆ وئنه پيرەكان ( تەقەودكراوهكان).
- ئەو داىك و باوكانەى كه نيشيان زۆره و كاتيان كەمە له حەوتوو دا پەك رۆز له گەل منالەكان برۆن بە جىگاى پىنج رۆز.
- ئاوا زۆرتر له گەل منالەكان دەبن هەتا ئەوێ كه بە سەبارە بيان بن بۆ قوتايانە. هەرەها رىنگاى قوتايانە ئەمتر دەبیت بۆ ئەو منالانەى كه دەچنە خوئىند.
- هاورىنى كەردنى گەرەكان بە پى رۇيشتن ئەمتر و باشتەر بۆ زىنگەى پايرى ئەگەر بە پىيان بىن و بچن بۆ قوتايانە.
- گرنگترىن شت ئەوێهە كه منال له هەر تەمەنىك بىت، بچيت بۆ قوتايانە، باشتەر واىه بەشنىك له رىنگا بە پىيان بروات، هەتا ئەوێ كه بە پى نەروات.

هاورى ئۆسلۆ ، گروپى هاورىنان بۆ بەهەكەوه رۇيشتن

[www.folgevenn.no](http://www.folgevenn.no)



## ئاسايىشى ھانووچۇ

- رىنگاى فوتايخانىە بە شىۋەيەكى بىئ مەترسى.
- رۇيشتن يان پاسكىل ئاۋۇتن.
- سىخمە ، جلىتقە، يان نامىرى شەوق دەر (رفلكس) كئاۋى تايپەتى پاسكىل.



## ئايە تۇ دەترانى كە:

- بەكارھىنانى نامىرى شەوق دەر لەو سالانەى دوايى دا زۇر كەم بەكار دىت.
- ھەر پايىزىك رۇزىكى تايپەتى ھەيە بە ناۋى رۇزى بەكارھىنانى شەوقدەر.
- تەنيا % 15 لە 202 كەس لەو كەسانەى كە لەسەر پاسكىل بىرىندار يان سەفەت بىوون لە كئاۋى پاسكىل كەلكيان ۋەرگرتىوو لە سالى 2004 دا.
- سەبارەك كە بە درىزايى 30 كىلۇمىتر لە سەعات دا لىدەخورىت پىنوستى بە 13 مىتر درىزايى ۋەستان ھەيە.
- % 43 ھەموو مىنالى نەروچى بەسەبارە دەچن بۇ فوتايخانىە.
- % 66 مىنالىن رىنگايان لە مائەۋە ھەتا فوتايخانىە لە 2 كىلۇ مىتر كەمتەرە.

## تەندروستى

- ھەلسورانى بەدەنى.
- ھىزى زىادى دەدات بە لەش.
- كۆمەلایەتى بۇ خۇشى.
- خۇشچالى بۇ توانايى.



## ئايا تۇ دەترانى كە:

- رۇزى تايپەتى بە پىن رۇيشتن بۇ فوتايخانىە 18 ك ئۇكتۇبرە.
- قەرە بالغى ھاتووچۇ بەكىك لە گەۋرەترىن ھوكارەكان كە مرۇف توشى نەساغى يان نەخۇشى دەكات بە ھۆى ئالوودە كىردنى ھەۋا.
- ھەلسورانى بەدەنى زۇر كارىگەرە لە سەر ھەلدىان ۋ چوونە پىشى گىشتى.
- ھەموو مىنالىن ۋ گەنجان باشە كە لە ھەلسورانى بەدەنى دا بن بە كەمى رۇز شەش دەقىقە.

توانايى+چالاكى=ناۋەرۆك

## ژىنگە

- سەبارە كەمتر وزە باشەكەوت دەكات (ئىنرژى).
- ژىنگە پارىزى كەمتر ئالوودە كىردن.
- رىشاندىنى گازى CO 2 كاربوون ئوكسىژن كەم دەكاتەۋە.
- ھەۋاى خاۋىن.



## ئايا تۇ دەترانى كە:

- بەك لە سەر چوارى ئالودە بوونى ھەۋا لە نۇرۇزى دا بە ھۆى ۋەسايلى ھانوو چۇ بە تايپەتى ھانوو چۇكى سەبارەۋەيە.
- رۇزىك ھەيە بەناۋى رۇزى بىن سەبارەپى ئەۋىش 22 مانگى سىپتامبرە.
- نىۋەى ئەو كەسانەى لە نەروچ بە سەبارە دەچن بۇ سەر كار، رىنگاى كارو مائەۋەيان لە 5 كىلۇمەتر كەمتەرە.

**GRATIS TRENING – SKOLEVEI MED MENING: TA BEINA FATT!**