

## كارىگه رى پروگرامىكى فيركارى پالپشت به به كارهيئنانى يارى له گه شه پيدانى رؤشنبيرى تهندروستى لاي مندالانى باخچه له سه رده مى په تاي كورؤنا

ديلان كامهران محمد طاهر\*

سيناء احمد على\*



\* به شى باخچه مى مندالان، كؤليژى پهروره دى  
بنه رته تى، زانكو سه لآحه دين-هه ولير

dilan.muhammedtahir@su.edu.krd  
seenaa.ali@su.edu.krd

2023/05/11 وەرگرتن  
2023/07/17 په سندردين  
2024/04/15 بلاوكر دنه وه

وشه سه ره كيبه كان:

پروگرامى فيركارى،

يارى،

رؤشنبيرى تهندروستى،

مندالانى باخچه،

په تاي كورؤنا.

### پوخته

ئامانجى ئه م تويژينه وه يه برتبه له زانينى كارىگه رى پروگرامى فيركارى پالپشت به به كارهيئنانى يارى له گه شه پيدانى رؤشنبيرى تهندروستى لاي مندالانى باخچه، كؤمه لگاي تويژينه وه كه يئكه اتوو له مندالانى ئاستى دووه مى باخچه حكوميه كانى ناوه ندى پاريزگاي هه ولير، وه نمونه ي تويژينه وه كه يئكه اتوو له (24) مندالى كور و كچ له ته مه نى (5-6) سالان له باخچه ي مندالانى (شيله) ي حكومى، ميتؤدى تويژينه وه كه برتبه له (ديزايينى نيمچه ئه زمونى)، ئامرازه كانى تويژينه وه كه يئكديت له (بنياتانى پتوه رى ويئيه ي چه مكه تهندروستيه كان بو مندالانى باخچه، تاقىكر دنه وه ي زيره كى (جوهان، 1976)، بنياتانى پروگرامى فيركارى پالپشت به به كارهيئنانى يارى له ئه نجامى تويژينه وه كه ده ركه وت جياوازي هه يه له نيوان ريزبه ندى نمره كان هه ردوو گروپى (ئه زمونى و كؤنترؤلكراو) له تاقىكر دنه وه ي پيشه كى وه له به رژه وه ندى گروپى ئه زمونى پاش جيبه جى كرنى پروگرام، جياوازي هه يه له نيوان ريزبه ندى نمره كانى تاقىكر دنه وه ي (پيشه كى و پاشه كى) گروپى ئه زمونى وه له به رژه وه ندى تاقىكر دنه وه ي پاشه كى، جياوازي نيه له نيوان ريزبه ندى نمره كانى تاقىكر دنه وه كانى (پيشه كى و پاشه كى) گروپى ئه زمونى، وه تويژه ران گه يشتن به كؤمه لئيك راسپارده و پيشنيار.



### About the Journal

ZANCO Journal of Humanity Sciences (ZJHS) is an international, multi-disciplinary, peer-reviewed, double-blind and open-access journal that enhances research in all fields of basic and applied sciences through the publication of high-quality articles that describe significant and novel works; and advance knowledge in a diversity of scientific fields.  
<https://zancojournal.su.edu.krd/index.php/JAHS/about>

**1- ناساندنى توپۇزىنەۋە:****1-1 پېشەكى:**

مندال ئەۋ چىنەيە كە داھاتوۋى نەتەۋەيەكى پېۋە پەيۋەستە، ئەۋ گەۋھەرە بەنرخەيە كە پاراستنى لە ئەستۆۋى ھەموو ئەۋ كەسە پېنگەشىتوۋانەيە كە لەدەۋرۋوبەرى مندال، گرېنگىدان بە تەندروستى مندال، واتە مانەۋەي لە ژيان بەن كېشە و گەشە كەردنى بە شىۋازىكى درووست، و گەشىتن بە قۇناغىكى پېنگەشىتن كە بتوانىت مامەلە بكات، و كار بكات بە بن پالەپەستۆ و تېكدانى ئارامبەكەي، ئەمەش پېۋىستى بە نەرمى لە مامەلە كەردن، بەكارھېنانى شىۋازى سەرنجراكىش ھەيە بۇ فېر كەردنى، كە بگۈنجىت بۇ تەمەن و ھەست و ھەز و ئارەزوو، تواناي مندال.

بەۋ پېشەي مندالان گەۋھەرىكى بەنرخن بۇ دۋارپۇژ كە ئەمەش بەۋ مانايە دېت كە مندالى تەندروست لە روۋى(جەستەي و دەروۋنى و ئەقلى و كۆمەلەيەتى) سامانى نەتەۋەيەي يە و كۆمەلگايەكى تەندروست بەرھەم دەھېنىت.

بەمەش ماۋەي تەمەنى پېش قوتابخانە، بە ماۋەيەكى گرېنگ دادەندرىت بۇ گەشە كەردنى مندال، كە يارىكەردن پۇلئىكى كارىگەر دەھېنىت تايادا، لەبەر ئەۋەي بوار بە مندال دەدات كە لەرېنگەي كەلۋەلەكانى يارىكەردن، زانىارى و كارامەيى جياۋاز فېرېت كە يېچكە لە يارىكەردن نەتوانن لەھىچ سەرچاۋەي تر بەم چەشەن بەدەستى بەھىنىت، ھەرۋەھا ئەۋ شارەزايانەي كە ۋەرى دەگرېت لەماۋەي يارىكەردن دۋبارەي دەكاتەۋە بۇ ئەۋەي بېتتە بەشېك لە كەسايەتتەكەي، واتە يارىكەردن مندال بۇ دۋارپۇژ ئامادەدەكات لە ميانەي ۋەلامدانەۋە نوپتەكانى كە لەكاتى يارىكەردن پېي ھەلدەستى، و بە پېۋىستەي كە گەشە كەردنى دادەندرىت. (عبدالجليل، 2012، ل142)

بەكارھېنانى يارى لەلەيەن زۆربەي زانايانى بۋارى پەرۋەردەۋ دەرونزاني بە شىۋازىكى گرېنگ و بە پېداۋىستەي كە سەرەكى دادەنن لە ژيانى مندال، ئەمەش دەرفەتتەك لەبەردەم مامۇستايان دەپەخسېنىت كە بتوانن سوود لە يارىيە فېركارى و چىژبەخشەكان ۋەربگرن، بۇ ئاراستە كەردنى پەفتارى تەندروستى مندالان، چونكە لە ئىستادا يەكك لە ئامانجە بنەپەتتەكانى پەرۋەردە كەردن، گرېنگىدانە بە لايەنى تەندروستى مندالان، ئەمەش لەرېنگەي يارمەتيدانان بۇ بەدەستەپنانى زانىارى و گەشەپېدانى ھەلۋىستى تەندروستى و بېرىدانى گونجاۋ لە پېناۋ پاراستنى ژيان و دووربونان لە نەخۇشى. (الرشيدى، 2018، ل380).

**2-1 كېشەي توپۇزىنەۋە:**

گۆرۈنكارى و نوپبۈنەۋەي سېستەمى پەرۋەردە و فېر كەردن و ھېنانە ناۋەۋەي چەمك و زانىارى نوپ پېۋىستە لەدۋاي سەرھەلدانى پەتا و نەخۇشەيە جۇراۋجۈرەكان، بەتاييەت لەم دۋايانە پەتاي كۆرۈنۈ مەترسەي كە گەۋرەي دروست كەرد لەسەر ژيانى تاكەكان لە سەرتاسەرى جېھان، كە مندالانىش بەركەۋتەي ئەم پەتايە كوشندە بوون پۇيە پېكخراۋى تەندروستى جېھانى ئامازە بەۋەدەدات كە پېۋىستە زۆر گرېنگى بىرېت بە لايەنى تەندروستى مندالان و فەرامۇش نەكرېن.

ئەمەش ئەۋە دەردەخات كە پېۋىستە ھەۋل بىرېت بۇ بىناتنانى خۋى تەندروست و پراكتىزە كەردنى پەفتارى تەندروستى ھەر لەسەرەتاي مندالپەۋە، لەبەرئەۋەي ئەم خۋوانەي بەدەستى دەھېنىت دەھېنىتەۋە و پاشان دەيگۈۋازتتەۋە بۇ نەۋەكانى داھاتوۋ و كۆمەلگايەكى تەندروست درووست دەھېت، كە ھەر كات و سەردەمېك پەتايەكى نوپ سەرھەلدات بە كەمترين زيان تې پەرېن. گرېنگىدان بە چەمكە تەندروستىەكان تەنھا پەيۋەست نىە بە سەرھەلدانى پەتا و نەخۇشەيەكان بەلكو چەند بۋارىكى جياۋاز لەخۇدەگرېت، ۋەكو زانىارى دەربارەي خۇراك، و پاراستنى تەندروستى ئەقلى و دەرونى، و نەبونى پۇشنىبىرى و ھۇشيارى لە مامەلە كەردنە لەگەل كەلۋەلەكانى ناۋ مالى كو مندالان زۆركات ۋەكو ئامرازىكى يارىكەردن و سەرقال بوون بەكارىدەھېنىت، ئەمەش رۋبەروى مەترسى لەناكاۋيان دەكاتەۋە، ۋەكو دەستكارىكەردنى (كارەبا و ماددەپاككەرەۋەكان و ئاگر و چەقۇ و بەكارھېنانى پەيۋەكان...ھتد) ھەرۋەھا مندال لە كاتى تېكەلۋى لەگەل ژىنگەي دەرەۋەش پۋبەروۋى چەندىن مەترسى دەھېتتەۋە كە پېۋىستە مندال لە ئەگەرى پۋودانان ئاگادار بىرېتتەۋە، ھەرۋەك كاتى پەپنەۋەي بە پىادە يان سۋاربوۋنى ئۆتۈمبىل، يان لەكاتى يارى كەردن لە نىك شەقام، ياخود كاتىك كەسېكى نەناسراۋ ھەۋل دەدات بىدۋىنىت.

ۋە لەدۋاي ئەۋەي توپۇزەران لەرېنگەي سەردانىكەردن و پەيۋەندى بەردەۋاميان بە باخچە حكومى و ئەھلىيەكانى مندالان، ھەستيان بە بوۋنى چەند كېشە ۋەكەمكورتىەك كەرد لە لايەن مندالان و مامۇستايان لە گرېنگى نەدانان بە چەمكە تەندروستىەكان، لەۋانە: گرېنگىنەدان بە پاك و خاۋىنى و كەمو كورتى لە بەكارھېنانى كەل و پەلەكانى پاك و خاۋىنى كەسى كە ھۆكارە بۇ توشبوۋن بە نەخۇشەيە گۋازاۋەكان، دىكەندى مندالان بە گرېنگى خۇپارېزى بەمەبەستى دووركەۋتتەۋە لە توشبوۋن بە نەخۇشەيەكان بەھۇي كەمى ئەزموون و كەموكورتى لە پېشكەشكەردنى رېنمايى پېۋىست، ھېنانى خۋاردەمەنى و خۋاردەنەۋە ناتەندروستەكان كە ئەمەش ھۆكارە بۇ توش بوۋن ان بە كېشە تەندروستىەكان، نەبوۋنى بابەتتەكى سەربەخۇ كە بۋارە جياۋازەكانى تەندروستى لەخۇبگرېت، بۇ

ئامازە كىردىن بە بابە تىكى وا گرینگى كە پەيوەستە بە سەلامەتى ژيانان، وە بە شىك لە ئەندامانى كارگىرى باخچە بە تەواوى پابەند نىن بە گرتە بەرى پىشويە كانى خۇپا رىزى كە ئەمەش نەمەنە يەكى كارىگەرە سەبارەت بە مندالان بۆ لاسايى كىردنە وە و فېرېوون لىيان. لە ژىر پىشويە ئەمەدا توپىزە ران كىشەى توپىزە وە كە لە پىگەى دوو پىسار دەخەنە روو:

- ئايا پىرۆگرامى فېركارى پالپىشت بە بەكارهېنانى يارى كارىگەرى ھەيە لە گەشە پىدانى رۆشنىبىرى تەندروستى مندالانى باخچە لەسەردەمى پەتاي كۆرۇنا؟

- بوارە كانى رۆشنىبىرى تەندروستى چىن كە پىويستىان بە گەشە پىدانە بۆ مندالانى باخچە لەسەردەمى پەتاي كۆرۇنا ؟

**3-1 گرینگى توپىزە وە:** قۇناغى سەرەتاي مندالى بە قۇناغىكى ھەستىار و بېھتاو دادەندىرپت لە گەشە كىردنى مندال، وە يەككە لەو قۇناغانەى كە تىپادا مندال پوبە رووى چەندىن كىشەى تەندروستى دەپتە وە، كە كارىگەرى لەسەر ژيانى دەھاتووى دەپت، لىرە وە گرینگى رۆشنىبىرى تەندروستى بە ئاشكرا دىار دەپت (عبدالمؤمن، 2018، 297)

لەبەر ئەوئەى يارمە تىدەرە بۆ مندالان تاوە كوو بتوان بە شدار بن لە چارە سەركىردنى كىشە تەندروستىبە كان كە پوبە رووىان دەپتە وە، بۆيە پىويستە ئاستى رۆشنىبىرىان بۆ ئەو كىشانە بەرز بىرپتە وە بە پىدانى راستى و زانىارى تەندروستى، و بەستە وەيان بە پىداووستى و ئاستى ئەزموون و پىگە شىتتە وە (زىككە، 2009، 3ص)

كە ئەمەش دەكرپت لە پىگەى يارى كىردن بە ئاسانى بەدەست بېئىرپت، لەبەر ئەوئەى مندالان ھەز و ئارەزوو و ئامادە باشى بەردە و اميان ھەيە بۆ يارى كىردن بەمەش بە دەرفە تىكى باش و كارىگەر دادەندىرپت لە فېركىردن و ئاراستە كىردنى مندالان.

وە رۆلىكى گەورەى ھەيە لە پىكخستى كاسايەتى مندال و بەدەستە پىنانى لىھاتووى و شارەزايى نوئ، بە كىلىلى فېرېوون دادەندىرپت لە قۇناغانەى خويىندىن و ژيان بە گشتى. (حمودە، 2016، 9)

بۆيە لە ئىستادا يەككە لە دىارترىن شىوازە كان و ستراتىيە كانى فېركىردنى مۆدىرن بىرپتە لە فېرېوون لە پىگەى بەكارهېنانى يارىبە كان، كە رەچاوى لايەنى دەروونى مندالان دەكات، وە لە پىگەى وە رۆلىكى ئەرىنى دەبىنن، وە تايبە تەمەندى توخمىكى چالاك و كارىگەر وەردە گىرن لەناو پۇلدا. (سىد، 2019، ل 891).

لىرەشدا توپىزە ران گرینگى توپىزە وە كە بە پىگەى تىورى و پىراكتىكى دەخەنە روو:

### گرینگى تىورى:

- گرینگى نەمەنەى توپىزە وە كە توپىزە وە كەى لەسەر جىبە جىدە كرپت، بىرپتە لە قۇناغى سەرەتاي مندالى كە تەمەنى (6-5 سالان)، قۇناغىكى بىنەرتى و گوونجاو بۆ گەشە پىدانى رەفتارى تەندروستى.

- ئاگادار كىردنە وەى مامۇستايان لە مەترسى پىشكۆپىخستى رۆشنىبىرى تەندروستى و گرینگى گەشە پىدانى بە بەكارهېنانى ستراتىيى سەرنجپا كىش و مۆدىرن وەكو: يارىبە فېركارىبە كان.

- پىنما بىردنى مامۇستايان و باوان بۆ يارمە تىدانى مندال بەمەبەستى گۆرپانكارى لە رەفتارى تەندروستى ھەلە و جىگىر كىردنى رەفتارى تەندروستى پاست.

- درووستى كىردنى پىرۆگرامىك پالپىشت بە بەكارهېنانى يارىبە فېركارىبە كان يارمە تىدەرە بۆ سەرنجپا كىشانى مامۇستايانى باخچە لە دروستى كىردن و دانانى پلاتىك بۆ گرینگىدان بە گەشە پىدانى رۆشنىبىرى تەندروستى.

### گرینگى كىردارى:

- گرینگى گەشە پىدانى رۆشنىبىرى تەندروستى لەم قۇناغەدا لە پىگەى يارىبە فېركارىبە كان وادەكات كەوا مندال كۆمەلىك رەفتارى تەندروستى درووست بەدەست بېئىرپت و پىراكتىزەى بكات لە ماوئەى چالاكە كانى ژيانى رۆژانەى و بىتتە ئەزموونىك بۆى لە قۇناغانەى ژيانى داھاتووى ئاراستەى بكات.

- گرینگى ئەمە توپىزە وە يە لەوئە سەرچاو دەگرپت كە توپىزە وە يەكى ئەزموونى مەيدانى يە و پەيوستە بۆ واقىعى ئىستا بۆ دەستىنشان كىردنى پاددەى كارىگەرى پىرۆگرامىكى فېركارى بە بەكارهېنانى يارى بۆ گەشە پىدانى كۆمەلىك رەفتارى تەندروستى لەتپو مندالانى قۇناغى باخچە لە پارىزگاي ھەولپىر.

- ئاراستە كىردنى پىسپوران لە دارپشتن و دىزىن كىردنى پىرۆگرامى پەرورەدەى بە سوود وەرگرتن لە پاسپاردە و پىشنىار و دەرئەنجامى توپىزە وە بۆ گەشە پىدانى رۆشنىبىرى تەندروستى مندالان و بەرز كىردنە وەى رۆلى مامۇستا.

- پىشكە شىك كىردنى پىوەرپكى وىناكراو بۆ مندال باخچە سەبارەت بە رۆشنىبىرى تەندروستى كە ئاسانكارى و پىگە خۇشكەرە بۆ ئەنجامدانى توپىزە وەى زىاتر لەسەر پەرورەدەى تەندروستى بە پى ستراتىيەتى جىاواز و بە بەكارهېنانى گۆرپاوى تر.

**4-1 گريمانه تويژينه وه:**

1. جياوازي به لگه دارى ئامارى له ئاستى (0.05) نيه له نيوان پزبه ندى نمره كانى گروپى ئەزموونى و كۆترو لكر او له تاقيردنه وهى پاشه كى له سه ر پيوه رى پۆشنبيرى تەندروستى پاش جيبه جيكردى پروگرام.
2. جياوازي به لگه دارى ئامارى له ئاستى (0.05) نيه له نيوان پزبه ندى نمره كانى گروپى ئەزموونى له ههردوو تاقيردنه وهى پيشه كى و پاشه كى له سه ر پيوه رى پۆشنبيرى تەندروستى.
3. جياوازي به لگه دارى ئامارى له ئاستى (0.05) نيه له نيوان پزبه ندى نمره كانى گروپى كۆترو لكر او له ههردوو تاقيردنه وهى پيشه كى و پاشه كى له سه ر پيوه رى پۆشنبيرى تەندروستى.

**5-1 سنوورى تويژينه وه:**

- بواری مروی:** مندالانى باخچه، تهمهن (5-6) سالان.
- بواری شوین:** باخچه حكومه كانى ناوه ندى پاريزگای ههولير، له لايه نى پراكتيكي تويژينه وه كه له سه ر مندالانى باخچه ي (شيله) جيبه جيكر.
- بواری كات:** وه رزى دووه مى سالى خویندن (2021-2022).

**6-1 دياريكردنى زاراهه كان:****1-6-1 كاريگه رى (أثر):**

تكرات، 2017: "ئامازه به وه ده كات كه تاچەند پروگرامى تويژينه وه پيشيازكراوه كه ئامانجه كانى به ده ست ده نيئت، و ئەم كاريگه ريه له رووى ئاماره وه پشتراست ده كرېته وه". (تكرات، 2017، ل 19)

**2-6-1 پروگرامى فيركارى (البرنامج التعليمي):**

حه سهوور، 2022: بریتيه له كۆمه لىك چالاکى و يارى پراكتيكي جۆراوجۆر، له لايه ن مندالانه وه ئەنجام ده ريت، به سه ره رشتى و رينمايى ماموستا، به مه به ستى داين كردنى زانبارى و شاره زابى و مه شقيي كردن به منداله كان و چاره سه ركردنى كيشه كانيان. (حه سهوور، 2022، ل 8)

(حسين و ابراهيم، 2022): " بریتيه له چۆنيه تى ريكخستن و به كارهي تانى كه لوپه له كانى فيركارى به مه به ستى فيربوون و به ده سه تهي تانى ئامانجه يه پروه رده يى پلان بۆ دارپژراو، بۆيه شاره زابان به وه ده يناسين كه رپگه به كه به شتوازيكى توندوتۆل بنياتراوه به مه به ستى گونجاندى ئاميره كانى فيركارى" (حسين و ابراهيم، 2022، ل 3).

**پيناسه ي تيورى:** بریتيه له پلانىكى گشتيگر، كۆمه لىك بيروكه ي فيركارى و ته كنيك و چالاکى جۆراوجۆر له خۆده گريت، دارپژراوه له سه ر بنه ماي پيكهاته ي تيورى و پراكتيكي يارى فيركارى، به مه به ستى يارمه تيدانى مندالانى باخچه له گه شه پيدانى ره فتارى تەندروستى درووست.

**پيناسه ي ريكارى:** بریتيه له كۆمه لىك دانيشتن، كه پالپشت كراوه به ياربه فيركاره كان، له لايه ن تويژه ران ديزاين كراون و ئاماده كراون به مه به ستى پراكتيزه كردنى ره فتاره تەندروستيه كان له لايه ن مندالانى قوناعى دووه مى باخچه، له 18 وانه پيكديت، هه ر وانه يه ك (30) خوله ك ده خايه تيت.

**3-6-1 ياريكردن (اللعب):**

ياريكردن چالاکيه كه كه مندال پراكتيزه ي ده كات، به بچ فشارى ژينگه ي دهووبه رى كه تاييدا ده ژى ( خيزان، خویندنكا، ژينگه ي كۆمه لايه تى، و سروشتى) وه زورجار ياربه كه به ئوتوماتيكي ده ييت (القلاب و الماجدي، 2017، ل 7).

**4-6-1 گه شه پيدان:**

سالج، 2021: پرۆسه ي فيربوونى كۆمه لىك زانين و كارامه يى و ته كنيك و رپكاره، كه ده كرېت يارمه تيدەر ييت له گۆرپنى بارودۆخىكى نه رينى. (سالج، 2021، ل 25).

**1-6-5 رۇشنىبىرى تەندروستى: (الثقافه الصحية)**

(قارش، 2015) چەمكىكە ئاماژە دەكات بە زانىيارىكەنى پەيوەست بە لايەنى تەندرووستى كە پىويستە مندال فېربىكرىت و بەدەستى بەھىتت، بۇ ئەوھى ئاگادارى خۇى يىت، و نەخۇشە جۇراوجۇرەكان و نىشانە تەندرووستىكەكان و رېگاكەنى خۇپاراستىيان بزائىت. (قارش، 2015، ل38).

(HUSBY et all, 2014) "وھرگىپانى زانست و زانىيارى و ئەزمونى تەندروستى بە شىوازى پەفتار لاي مندالان، كە لە رېگەى چالاكىيەكانى باخچەى مندالانەو بەدەستى دەھىتت". (HUSBY et all, 2014, 14p)

**پىناسەى تىۋرى:** كۆمەلىك زانىيارى تەندروستى جىاواز و پىويست لەخۇدەگرىت، كە پەيوەستە بە پراكتىزەكردنى پەفتارى تەندروستى درووست، بۇبەدەست ھىتانى خووى تەندروستى لاي مندالانى باخچە.

**پىناسەى رېكارى:** پۇسەى گۇرپىنى پەفتارى مندالانە لە شىوازى نائەندروستەو بە شىوازى تەندروست و دروست، لە رېگەى پىدانى كۆمەلىك زانىيارى و رېنماىى بەمەبەستى چەسپاندنى خووى تەندروستى و ئاراستەكردنى مندالان بۇ پراكتىزەكردنى پەفتارى تەندروستى و دووربونيان لە كىشە و مەترسىيەكان لە رېگەى بەدەست ھىتانى كۆمەلىك نمرە لەدوای وھلامدانەوھى بېرگەكانى پىوھرى رۇشنىبىرى تەندروستى.

**1-6-6 مندالنى باخچە**

مصرى (2020): ئەم مندالانە دەگرىتەوھە كەتەمەنيان دەكەوتتە نيوان (4-6) سالى، دەچن بۇ باخچەى مندالان، ئەم ماوھە بە گونجاو دادەندرىت بۇ پەروھردەكردن وگەشەپىدانى كارامەىيەكان، چونكە ئەم ماوھە خىراترىن گەشەكردن وزۇرتىن چالاكى لەخۇ گرتوھ. (مصرى، 2020، ل73).

**1-6-7 پەتاي كۇرۇنا:**

فائىرۇسى كۇرۇنا (COVID-19) لەلەين رېكخراوى تەندروستى جىھانى (WHO) پىناسەدەكرىت بە نەخۇشەكى گوازاراوه، بەھۇى فائىرۇسى (SARS-CoV-2 virus). (<https://www.who.int>).

**2- چوارچىوھى تىۋرى و توۋىزىنەوھەكانى پىشوو:****1-2 چوارچىوھى تىۋرى:**

**1-1-2 يارى:** ئەفلاتوون دەلئىت: "دەبىت يارىكردن لە پۇسەى فېربووندا ھەبىت" لەبەر ئەوھى يارىكردن پۇسەىكە چىزبەخشە بۇ مندال، بەب يارىكردن و پەخساندى دەرفەتى يارىكردنى بىنەماكانى كەسپتى بەپى پىويست گەشەناكات، مندال ھەست بەوھ دەكات كە ژيانى كەموكورتى تىدايە و چىزى لىنابىن، بەجۇرىك ئەو مندالانەى كە ھەر لەسەرەتاوھ دەرفەتى يارىكردنى بۇ دەپەخسىندرىت و بە يارى گۇش دەكرى كىشە و گرتى كەمتر دەب بە بەراورد لەگەل ئەو مندالانەى كە دەرفەتى يارىكردنىان بۇ نەپەخسىندراوه، چونكە يارىكردن گرىنگى زۇرى ھەيە بۇلەنە جىاوازهكانى گەشەكردن، لەوانە: گەشەى (كۆمەلەيەتى، سۇزدارى، زمانەوانى، زىرەكى، جەستەى). (نصرالدين، 2015، ل165) ھەروھەا فېگۇتسكى. دەرووناسىكى پروسىيە، لە رېگەى توۋىزىنەوھەكانىيەوھ، گەشەتوھ بەو ئەنجامەى كە يارىكردن لە سالانى سەرھەتاي تەمەندا زۇر گرنگە بۇ گەشەكردنى مندال و لە رېگەى يارىكردنەوھ فېر دەبىت و پەره بە توانا كۆمەلەيەتى و سۇزدارى و مەرىفەيەكانى دەدات (Schärer, 2017) يارىكردن فشار، ماندوۋىتى، و خەمۇكى كەمدەكانەوھ و مەوداى جوولە، چالاكى، ھەماھەنگى، ھاسەنگى و نەرمى زىاد دەكات (Pellegrini & Nathan, 2011)

**سوودى شىوازهكانى فېركردن لە سەر بىنەماى يارى بۇ مندالنى باخچە:**

- يارمەتى گەشەكردنى تواناى تېگەبىشتن، بىركردنەوھ، يادەوھرى، خەيالكردن دەدات.
- مەمانە بەخۇبوون و پىشەبەستن بە خوودى خۇى بەدەست دەھىتت و ئاسانكارى بۇ دۇزىنەوھى توانا جىاوازهكانى دەكات.
- لەرېگەى يارىكردن بە گرووپ كارامەى سەركرىايەتى كردن بەھىز دەكات.
- گەشەپىدانى گىيانى ھاوكارى و رېزگرتن لە مافى كەسانى تر.
- رېزگرتن لە ياسا و رېساكان و پابەندبوون پىيانەوھ. (أسامة وقادري، 2020، ل18).

**1-2-2 رۇشنىبىرى تەندروستى:** كۆمەلىك راستى و چەمكى تەندرووستى ناسراوه كە بەشداردەبن لە شىوازى پەفتارى تەندروستى، كە دەبىتتەھۇى بەرزكردنەوھى ئاستى تەندروستى مندالان بە پەيرەوكردى شىوازى پەروھردەى جۇراوجۇر (محمد، 2021، ل199).

بۇيە دەرونزانی گرىنگى دەدات بە ھاندانی تاکەکان بەمەبەستى پراكتیزەکردنى پەفتارە تەندروستىيە ئەرتىنەکان، كە بریتین لە كۆمەلەك كىردار تاك بەدەستى دەھىتتە بۇ خۇپاراستن لە نەخۆشى و باشتىركردنى تەندروستى، ھەر بۇيە لە ئىستادا پۆشنىبىرى تەندروستى بە بابەتلىكى گرىنگ دادەندىت بۇ بەرزكردنەوھى چانسى مانەوھى تاکەکان بۇ ماوھىيەكى زياتر. (عبد اللطيف، 2020، ل 160)

**گرىنگى گەشەپىدانی پۆشنىبىرى تەندروستى بۇ مندالی باخچە:** ھەموو تاكىك كە لەم سەردەمەدا دەژى پىويستى بە زانىارى و پۆشنىبىرى تەندروستى ھەبە لە پووبەروبوونەوھى ئەو پوداوانەى كە مەترسى لەسەر ژيانى دروست دەكەن، بەتايەتتى مندالی باخچە كە ئەزمونى كەمە، ئەمەش تەنھا لە رىگەى دابىنكردنى چاودىرى تەندروستىيەوھە ئەنجام نادرىت، بەلكو پىشتىگرى ئەم چاودەپىرى بە پوۆگرامى تەندروستى فىركارى لە باخچەى مندالان زۆر پىويستە بۇ دابىنكردنى پىداويستىيە خۇپارزىيە كارىگەرەكان كە يارمەتتى مندالان دەدات بۇ پىگىركردن لەم كىشە و مەترسىيەى كە روبەروى دەپتەوھە. (صلاح عبد الكرىم، 2008، ل 32). بەجۆرىك رىوشوئى خۇپارزى نايىت تەنھا كاردانەوھە بىت بەرامبەر پوودا و مەترسىيەكان بەلكو دەپتە گرىنگى بدرىت بە گەشەپىدانی پۆشنىبىرى تەندروستى لای مندالان بۇ پاراستنى تەندروستى و سەلامەتتى خۇيان، و رىگىركردن لە رودانى پوداوى چاودەروانكراو. (حنان محمود، 2014، ل 94).

**بوارەكانى پۆشنىبىرى تەندروستى:** شارەزايان بوچونى جياوازيان ھەبوو سەبارەت بە بوارەكانى تەندروستى، بەلام زۆربەيان ھاوارابون لەسەر ئەو بوارانەى كە گرىنگن بۇ ئەم قۇناغەى تەمەن و مندالان پىويستىيان بە زانىارى و پىتمايى و خوى تەندروستى ھەبە بۇ پراكتیزەکردنى پەفتارى تەندروستى دروست، لىرەدا توئىزىنەوھى بەردەست سنوردارە بە چەند بواریك كە لەخوارەوھە خراوھەتەروو، لەوانە :

**يەكەم: پۆشنىبىرى تەندروستى كەسى:** پاكو خاويئى كەسى بە كۆمەلەك پەفتار و پراكتیزە پىناسە دەكرىت كە لەگەل تەندروستى و ژيانى مرقۇف يەك دەگرىتەوھە، وھ چەمكىكە كە پەيوەندى بە لايەنى پىشكىيەوھە ھەبە، واتە لەلايەنى پىشكىيەوھە پەفتارى تەندروستى دەپتە ھۆى كەمكردنەوھى پودا و بلبوونەوھى نەخۆشى و كىشە تەندروستىيەكان. (شعبان واخرون، 2021، ل 266) بۇيە گرىنگىكى زۆرى ھەبە بۇ تەندروستى مندال، وادەكات گەشەيەكى تەندروست بكات لەھەموو پووبەكەوھە، وھ بەگرىنگىترىن خوەكانى پەفتارى دادەندىت كە پىويستە لە قۇناغى مندالیەوھە بچىنرىت (مخامرة، 2020، ل 18)

**دووم: پۆشنىبىرى تەندروستى خۇراك:** بەھۆى نەبوونى ھۆشيارى و پەروەردەى خۇراكى تەندروست، گرىنگى دان بە بوارى خۇراك لەم سالانەى دوایى دا زىادى كردوھە لەسەر ئاستى جىھانى و نىشتىمانى، بۇيە گرىنگى پۆشنىبىرى خۇراك يەككە لەو بابەتانەى كە جەختى لىدەكرىتەوھە كە مندال لە قۇناغى باخچە دەتوانىت بە دەستى بەپىتت، (آل غىب، 2019، ل 77). لەبەرئەوھى مندالان گەشە بە زانست و پۆشنىبىرى تايەت بە خۇراكى خۇيان دەدەن لا رىگەى كارىكەرە ژىنگەبىھەكانى دەوروبەريان، واتە ئەو پەفتارانەى كە پوۆژانە لەبەردەمىيان پراكتیزە دەكرىن، ئەگەر مندال لەژىنگەبەك دا گەورە بىت كە پۆشنىبىرى خۇراكى تەندروستى نەبىت، ئەوا كارىگەرى نەرىنى لەسەر تەندروستىيان دەپت، چونكە خوى خواردنى ناتەندروست بەدەست دەھىنن، بۇيە رايەتئانى مندالان لەسەر خوى خواردنى تەندروست يەككە لە پوۆلە گرىنگەكانى مامۇستاي باخچەى مندالان. (الا ميري واخرون، 2014، ل 28)

**سپەم: پۆشنىبىرى خۇپاراست لە نەخۆشى:** "يەككە لەو چەمكە بنەپەتەنەى كە پىويستە لەم قۇناغەدا بناسرىنرىت برىتە چەمكى تەندروستى خۇپارزى، كە يارمەتەيان دەدات كە خۇيان لەنەخۆشىە جۇراوجۆرەكان بيارزىن كە لەژيانىان پووبەرويان دەپتەوھە، بەتايەت لەماوھى بلبوونەوھى فاپرۇس وپاتا كە لەم سالانەى دوایى زۆر بەخىرايى بلبوونەوھە، فىركردنى چەمكەكانى تەندروستى خۇپارزى بەھۆى سروشتە تايەتەكەى، مندال لەم قۇناغەدا تپى ناگات، بۇيە، پىويستە لەرگەى ئەو ئەزمونانەوھە بخرىتەرو كە دابىنپىتت و دەستيان لىدەدات، وھكو(بەكارهتئانى يارىهەكان) بەتايەتتى لەكاتى پراكتىزاكردنى راستەقىنە لە ژيانىدا" (الجندي، 2022، ل 149).

**چوارەم: پۆشنىبىرى تەندروستى ئەقلى و دەرونى:** كۆنفرانسى كۆشكى سىپى لە راپوورتى كۆتايى خۇيدا لەسالى (1930) پىناسەى ئەم چەمكەى كردوھە: برىتە لە گونجانی تاکەكان لەگەل خۇيان و لەگەل كەسانى دىكە بۇ بەرزترىن ئاستى كارىگەرى و پەزامەندى و بەختەوھەرى و گەپشتن بە پەفتارى كۆمەلەتتى پەسەندكراو و تواناى پووبەروبوونەوھە و قبولكردنى واقعەكانى ژيان (المطيري، 2005 : 24)، تەندروستى ئەقلى و دەروونى لای مندال كاتىك دەردەكەوئت كە بتوانىت لە ژيانى تايەتتى خۇيدا خوى بگونجىتت



له گه ل هه لومه رجه جوراوجوره كانى دهوروبه رى و هاوسه نكى بكات له نيوان توانا بايولوجى و بوماوه يى و دهروونى و جهسته يى و جيهانى ده ركه ي، بتوانيت له كاتى پيوست برپار بدات و بهرپرسياره تيه كه ي له ته ستو بگريت، وه په يوه نديه كو مه لايه تيه كانى به شيويه كى كاريگه ر بنيات بنيت، و له گه ل نه دامانى كو مه لگا كه يدا پي كه وه بگونجيت و تيكه ل بيت (الجري، 2020، ل 20)

**پينجه م: رۆشنيرو تهنروستى خو پاراستن له روداوه كان:** ئەم بواره هه موو ئەو لايه نانه له خو ده گريت كه په يوه سته به ئاراسته كردنى مندال بۆ چاوديريكردى خودى خو ي و سه لامه تى و خو به دورگرتى له روودانى روداوه كان، و برپاردانى پاست بۆ دووربوون له مه ترسى و روداوه كان، له مال و باچه ، شه قام و له ماوه ي چالاكيه كانى ژيانى رۆژانه. (عبد الحميد واخرون، 2017، ل 183) كه واده كات كاريكيكى باش له گه ل هه لويسته جياوازه كان بكات، كه په يوه سته به لايه نى سه لامه تى وئاسايش و تيكه يشتتيكى باشر له گه ل ژينگه ي دهوروبه رى. (غنيم، 2018، ل 156)

### تيوره كانى رونكرده وه ي رۆشنيرو تهنروستى:

#### تيورى قوناغه كانى گورانكارى رهنروستى Transtheoretical Model of Behavior Change Theory

پرچاسكا و هاوكاره كانى (Prochaska, 1994, Prochaska DiClemente, & Norcross 1992) ئەم مۆدېله يان له رووى تيوره وه كه شه پيدا بۆ گورانكارى له رهنروستى، پيان وايه ده رپيى خويكى خراب كه ده بيته شتيكى تهنروستى به به كجار رونادات، به لكو تاك به چهن قوناغېك دا تيه ر ده بيت كاتي هه ول ده دات گورانكارى له خووى تهنروستى بكات، كه به رنامه ي گورپيى رهنروستى جياواز ده ب به پي ئەو قوناغه ي كه تيايدان له په يوه ندى به خو وه كه (تايلور، 2008، ل 151). ئەم تيوره پيشنار بۆ پينج قوناغى گوراني رهنروستى ده كات، كه برتئين له:

ا-قوناغى پيش بيركرده وه Precontemplation Stage: تاك هوشيارى نيه ده رباره ي كيشه ي رهنروستى و نيازى گورپيى رهنروستى نيه .  
ب-قوناغى بيركرده وه Contemplation Stage: هوشيارى تاك كه شه ده كات به رامبه ر ده رته نجامه كانى رهنروستى نه ريتى، هه ول به ده ست هينانى زانيارى په يوه سته به بابته رهنروستى ده دن و بير له گورپيى رهنروستى كانيان ده كه نه وه.

ت- قوناغى ئاماده كارى Preparation Stage: تاك پلان داده نى بۆ چونه تى ده ستپيكردى به گورانكارى. (عبد اللطيف، 2020، ل 165)

ه- قوناغى كردار The Action Stage: تيايدا تاك گورانكارى ده كات له رهنروستى كانى له ماوه به كى دياريكراو.

د-قوناغى پاراستن (چاكرده وه) Maintenance stage: تيايدا تاك هه ول پاراستنى سووده تهنروستيه كان و دوركه و تنه وه له دوباره بونه وه ي نه خو شى ده دات (صليحية، 2016، ل 138).

#### تيورى بيروباوه رى تهنروستى "روزينستوك و بيكر": (Becker, 1974), (Rosenstock, 1966) The Health Belief Model

به به كيك له كاريگه رترين تيوره كان داده نديت له رونكرده وه ي پالنه رى تاك بۆ پراكتيزه كردنى رهنروستى، به پي ئەم تيوره پراكتيزه كردنى رهنروستى به زانينى دوو هوكار ديار ديارى ده كريت، پله ي دركردنى تاك بۆ روه رپونه وه ي مه ترسى تهنروستى، دركردنى به وه ي كه ئانجامدانى هه نديك پراكتيزه ي تهنروستى كاريگه رى هه يه له سه ر كه مكرده وه ي مه ترسيه كه (عبد اللطيف، 2020، ل 164)، به واتابه كى تر ئەم تيوره هه ول پيشينيكردى كرداره كان ده دات له بارودوخه تهنروستيه جياوازه كان، كه به شيويه كى وردتر و كاريگه رتر به شدارى ده كه ن له دروستكردنى به رنامه كانى تهنروستى، خو پاريزى يان كه شه پيدان له جيبه جيكردنى رهنروستى خو پاريزيه كان له لايه ن تاكه كانه وه (بدر الدين، 2020، ل 29).

### 2-2 تويزينه وه كانى پيشوو:

**2-1-2: تويزينه وه ي (محمد، 2010):** به ناو نيشانى "كاريگه رى ياربه فيركاربه كان له كه شه پيدانى چه مكه تهنروستيه كان بۆ مندالى باخچه" ئامانجى زانينى كاريگه رى ياربه فيركاربه كان له كه شه پيدانى چه مكه تهنروستيه كان بۆ مندالى باخچه، نمونه ي تويزينه وه كه ي پي كه اتبوو له 60 مندالى كور و كچ، له نيوان ته مه نى (5-6) سالان، ميتودى تويزينه وه كه برتئينه له (ديزايينى ئەزمونى)، ئامرازه كانى تويزينه وه كه پي كديت له (تافيكردنه وه ي زيره كى و پنه يى) (جوادنف-هاريس)، پرؤگرامى ياربه فيركاربه كان بۆ چه مكه تهنروستيه كان بۆ مندالى باخچه، تافيكردنه وه ي و پنه يى چه مكه تهنروستيه كان)، له نه نجامى تويزينه وه كه ده ركه وت جياوازه كى ئامارى به رچاو هه يه له نيوان نمرة كانى مندالانى گروپى ئەزمونى پيش و دواى جيبه جيكردنى تافيكردنه وه ي چه مكى تهنروستى وه له دواى جيبه جيكردنى ياربه فيركاربه كان. بوونى جياوازه ي له نيوان نمرة كانى مندالانى گروپى ئەزمونى و كوئترؤل

دوای جیبه جیکردنی تاقیکردنه وهی چه مکی تندرستی وه له دوای جیبه جیکردنی یاریه فیکرکریه کان. نه بوونی جیاوازی له یوان نمره کانی مندالی کور و کچ له گروپی نه زمونی له تاقیکردنه وهی چه مکی تندرستی دوای جیبه جیکردنی یاریه فیکرکریه کان.

**2-2-2: توپژینه وهی (طه و بسطویسی، 2019):** به ناونیشانی "کاریگه ری پروگرامیک پالپشت به به کارهینانی شانوی بوکه له له گه شه پیدانی چه مکه کانی پوئشبییری تندرستی لای مندالی باخچه" ئامانجی توپژینه وهی گه شه پیدانی چه مکه کانی پوئشبییری تندرستی لای مندالی باخچه، وه به رزکردنه وهی تندرستی مندالی له ریگه ی پلاندانان بۆ پروگرامیک پالپشت به به کارهینانی شانوی بوکه له له گه شه پیدانی چاودیریکردن و پوئشبییری تندرستی بویان و کارکردن بۆ پاراستیان له نه خوشی، وه نمونه توپژینه وهی پیکهاتبو له (60) مندالی، که دابه شکرابوو به سه ر دوو گروپی ( نه زمونی 30 مندالی، کۆتروپۆل 30 مندالی)، توپژهر میتودی توپژینه وهی میتودی نه زمونی به دیزاینی نیمچه نه زمونی به کارهینابوو، وه ئامرازی توپژینه وهی بریتیبوو له بیاتتانی کارتییینی بۆ چه مکه کانی پوئشبییری تندرستی، له نه جامی توپژینه وهی دهرکوت پروگرامه که کاریگه ری هه یه له به رزکردنه وه و گه شه پیدانی چه مکه کانی پوئشبییری تندرستی لای مندالی گروپی نه زمونی، وه گۆرینی په فتاره کانیان به رهو خوراک باش و تندرستی و خو پاریزی.

**گفتوگۆ توپژینه وهی کانی پیشوو:** نه م توپژینه وهی به راورد ده کریت به توپژینه وهی کانی پیشوو، له چه ند خالی کدا که له خواره وه ئامازه ی پیکراوه، به مه به سستی دهرخستی خالی هاوبه ش و په یوه ندی و جیاوازی نیوانیان :

**1. شووینی نه جامدانی توپژینه وهی:** توپژینه وهی کانی پیشوو له ولاته عه ره به کان نه جامدراون، نه م توپژینه وهی به له هه ری می کوردستانی عیراق نه جامدراوه.

**2. ئامانجی توپژینه وهی:** هه ر توپژینه وهی به ک ئامانجی تابه تی خو ی هه یه، توپژینه وهی کانی پیشوو که خراونه ته روو به شیکیان گۆراو و ئامانجه کانیان له یه کتر جیاوازن، له وانه: توپژینه وهی (محمد ، 2010) ئامانجی زانیی کاریگه ری یاریه فیکرکریه کان له گه شه پیدانی چه مکه تندرستیبه کان بۆ مندالی باخچه، هه ره ها توپژینه وهی (طه و بسطویسی، 2019) ئامانجی گه شه پیدانی چه مکه کانی پوئشبییری تندرستی لای مندالی باخچه، وه به رزکردنه وهی تندرستی مندالی له ریگه ی پلاندانان بۆ پروگرامیک پالپشت به به کارهینانی شانوی بوکه له له گه شه پیدانی چاودیریکردن و پوئشبییری تندرستی بویان و کارکردن بۆ پاراستیان له نه خوشی، سه به ره ت به توپژینه وهی به رده ست ئامانجی زانیی کاریگه ری پروگرامی فیکرکری پالپشت به به کارهینانی یاری له گه شه پیدانی پوئشبییری تندرستی مندالی باخچه له سه رده می په تای کۆرؤنا.

**3. میتودی توپژینه وهی:** توپژینه وهی پیشوو (محمد ، 2010) میتودی نه زمونی به کارهیناوه، به لام توپژینه وهی (طه و بسطویسی، 2019) به هه مان شیوه ی نه م توپژینه وهی به رده ست دیزاینی نیمچه نه زمونی به کارهیناوه به هوی گونجانی له گه ل سرووشتی توپژینه وهی که و نمونه و ئامانجه کانی.

**4. قه به ری نمونه ی توپژینه وهی:** توپژینه وهی کانی پیشوو ریژه ی نمونه ی جیاوازیان وه رگرتوه، نمونه ی توپژینه وهی به رده ست پیک دیت له (24) مندالی تاستی دووه می قوناعی باخچه له هه ردوو په گه زی کور و کچ، دابه شکران به سه ر دوو گرووپ، (نه زمونی 12 مندالی)، (کۆتروپۆل 12 مندالی).

**5. ئامرازی توپژینه وهی:** توپژینه وهی کانی پیشوو ئامرازی جیا جیا یان به کارهیناوه به پی سرووشتی توپژینه وهی کانیان، توپژینه وهی به رده ست تاقیکردنه وهی پوئشبییری تندرستی وینه یی، تاقیکردنه وهی زیه کی، پروگرامی فیکرکری پالپشت به یاری به کارهیناوه.

**6. ئامرازی ئاماری:** هه ره یه که له توپژینه وهی کانی پیشوو به پی گریمانه و ئامانجی توپژینه وهی کانیان ئامرازی ئاماری جۆراوجۆریان به کارهیناوه. ئامرازه ئاماریه کانی توپژینه وهی به رده ست بریتین له (تاقیکردنه وهی (t-test) بۆ دوو نمونه ی سه ره به خو، تاقیکردنه وهی کۆلمۆگۆرؤف-سمیرنؤف، ناوه نده ژمیری، لادانی پیوه ری، چوارگۆشه ی ئیتا (مربع آیتا)، تاقیکردنه وهی (مان و ویتنی )، تاقیکردنه وهی ( ویلکۆکسون) هاوکۆله کی په یوه ندی (بوینت-بابسیریال)، هاوکۆله کی له لافاکرؤنباخ له گه ل چه ند ئامرازیکی تری ئاماری که گونجاو بوو له گه ل سرووشتی توپژینه وهی که.



**سوودىينين له توؤزئينه وه كانى پئشوو:**

- له لايهنى دارشتنى كئشهى توؤزئينه وه.
- به مهبهستى ديارىكردى ميتؤدئكى گونجاو بؤ توؤزئينه وه كه.
- ههستكردى به گرئنگى ئەنجامدانى ئەم توؤزئينه وه به تايهت له ديارىكردى گؤراوه كان و وهرگرتى نمونهى توؤزئينه وه وه كو چئئكى ههستيار و گرئنگ.

**3: ميتؤد و ريكاريه كانى توؤزئينه وه:**

**1-3 ميتؤدى توؤزئينه وه:** لهم توؤزئينه وه بهدا پشتبهستراوه به پيرپوه كردنى ديزاينى "نئمچه ئەزموونى" گونجاوه له گهه سرووشتى توؤزئينه وه كه، دوو گرووپ له خؤده گرئت، [ئەزموونى - كؤتروؤل] ، تاقىكرده وهى پئشه كى و پاشه كى بؤ ههردوو گرووپ ئەنجام دراوه، خشتهى (1)

خشتهى (1) ديزاينى ئەزموونى

نمونهى توؤزئينه وه	گرووپى ئەزموونى	تاقىكرده وهى پئشه	پروگرامى فيركارى	تاقىكرده وهى پاشينه
	گرووپى كؤتروؤل	تاقىكرده وهى پئشه	ئاساين	تاقىكرده وهى پاشينه

**2-3 كؤمه لگاي توؤزئينه وه كه:** برئتبه له سهرحهم مندالانى ئاستى دووهى قؤناغى باخچه بؤسالى (2021-2022) كه تهمه نئيان له ئىوان (5-6) سالان دايه، به گشتى ژماره يان (7164) به، وه دابهش كراون بؤ دوو رهگهز [ئير (3519) ، م (3645)]، له (49) باخچهى مندالان ناويان تومار كراوه.

**3-3 نمونهى توؤزئينه وه كه:** به شئوازى هه ره مەكى هه لئبؤر ئردراوه له ئىوان مندالانى ئاستى دووهى تهمه ن (5-6) سالان بؤسالى (2021-2022) . له باخچهى مندالانى (شيله)، كه ژماره يان (24) منداله ، به پئى ديزاينى نئمچه ئەزمونى توؤزئينه وه كه، دابهش كراون بؤ دوو كؤمه لهى [ ئەزمونى - كؤتروؤل ] به شئوازئىكى هه ره مەكى و به كسان له رووى ژماره و رهگهز، خشتهى (2)

خشتهى (2) دابهش كردنى نمونهى توؤزئينه وه به سهر گرووپى ( ئەزموونى و كؤتروؤل )

كؤى گشتى	م	ئير	رهگهز
12	6	6	گروپ
12	6	6	ئەزموونى
24	12	12	كؤتروؤل
			كؤى گشتى

**3-4 هاوسهنگى ئىوان گروپه كانى توؤزئينه وه:** هاوا تاكلردن و هاوسهنگى ئىوان تاكه كانى نمونهى توؤزئينه وه، به كئيكه له ههنگاوه پئويسته كانى توؤزئينه وهى ئەزموونى كه ههروهك زانراوه به پئى جوؤرى توؤزئينه وه پئويست دهكات كه كؤتروؤلى هه نديك گؤراو بكرئ كه ئەگهرى هه به كاريگهرى دروست بكات له سهر راستى و دروستى ئەنجامى توؤزئينه وه كه.

**1-4 به پئى تاقىكرده وهى پئوهرى رؤشئيرى تهن دروستى پئشه نى مندالانى نمونهى توؤزئينه وه كه:** توؤزه ران بؤ دلئابوون له پاددهى هاوسهنگى ئىوان گروپى (ئەزموونى و كؤتروؤل) تاقىكرده وهى پئشه يان بؤ پئوهرى رؤشئيرى تهن دروستى له سهر مندالانى ههردوو گروپ ئەنجامدا، دواى وهرگرتنى داناكان، تاقىكرده وهى تائى ( T-test ) بؤ دوو نمونهى سه ره بخؤيان به كار هئناوه ( لعئئتن مستقلئين )، دواى ئەوهى پشتر استى كرده وه كه دابهشبوونى تهمه نى مندالانى ههردوو گروپ دابهش كردنى مامناوه ندى (اعتدالى) پيرپوه دهكات، له بهر ئەوهى به هاى لارى و به هاى چه ماوه يى (التفرطح)ى كه متره له (1)، له خشتهى (3) خراوه تپوو.

خشته (3) ئەنجامى تاقىكرده وهى تائى ( T-test ) (دوو نمونهى سه ره بخؤ) بؤ زانئنى هاوسهنگى له ئىوان ههردوو گروپى

(ئەزموونى و كؤتروؤل) له تاقىكرده وهى پئشه نى پئوهرى رؤشئيرى تهن دروستى

ئاستى به لگه دارى 0.05	به هاى تائى		نمهرى ئازادى	چه ماوه	لارى	لادانى پئوهرى	ناوه نده ژمئيرى	كؤمه له
	خشته يى	هه ژمار كراو						
به لگه دار نيه	1.96	1.09	22	0.97	0.07	4.69	15.75	ئەزموونى 12
						4.70	13.67	كؤتروؤل 12
						3	16.08	كؤتروؤل 12

لە خىشتە سەرەۋە دەردەكەۋىت، كە بەھاي كۆلمۆگۈرۈڧ ھەژماركراۋ (1.09) كەمترە لە بەھاي خىشتەيى(1.96)، بە پىي نمرەي ئازادى ( 22 ) لە ئاستى بەلگەدارى (0.05)، ئەمەش ماناي ئەۋەپە كەھىچ جياۋازىپەك نىيە لە ئىۋان مىندالانى ھەردوۋ گروپى ئەزمونى و كۆتۈرۈل، واتە ھەردوۋ گروپ ھاۋسەنگن.

**2-4-3 بە پىي تاقىكردنەۋەي زىرەكى مىندالانى نمونەي توۋزىنەۋەكە:** توۋزەران بۆ دىنباۋون لە راددەي ھاۋسەنگى ئىۋان ھەردوۋ گروپى ئەزمونى و كۆتۈرۈل بەپىي تاقىكردنەۋەي زىرەكى بۆمىندالانى نمونەي توۋزىنەۋەكە، تاقىكردنەۋەي زىرەكى (جۆھان ، 1976) لەسەر مىندالانى ھەردوۋگروپ ئەنجامدا، دواي ۋەرگرتى داتاكان، تاقىكردنەۋەي تائى ( T-test ) بۆ دوو نمونەي سەرەخۆي بەكارھىتاۋە (لەئىنتىن مستقلىتىن )، دواي ئەۋەي پىشپاستىكردەۋە كە دابەشبوۋنى تەمەنى مىندالانى ھەردوۋ گروپ دابەشكردنى مامناۋەندى (اعتدالي) پەپرەۋ دەكات، لەبەر ئەۋەي بەھاي لارى و بەھاي چەماۋەيى (التفرطح)ى كەمترە لە (1)، لە خىشتەي(4)خراۋتەپرو.

خىشتە (4) ئەنجامى تاقىكردنەۋەي تائى ( T-test ) (دوو نمونەي سەرەخۆ) بۆ زانىنى ھاۋسەنگى لە ئىۋان ھەردوۋ

گروپى (ئەزمونى و كۆتۈرۈل) لە تاقىكردنەۋەي زىرەكى

كۆمەلە	ناۋەندە ژمىرى	لادانى پىۋەرى	لارى	چەماۋە	نمرەي ئازادى	بەھاي تائى		ئاستى بەلگەدارى 0.05
						خىشتەيى	ھەژماركراۋ	
ئەزمونى 12	16.92	2.15	0.88	0.98	22	1.96	0.78	بەلگەدار نىيە
كۆتۈرۈل 12	16.08	3						

لە خىشتە سەرەۋەدا دەردەكەۋىت، كە بەھاي كۆلمۆگۈرۈڧ ھەژماركراۋ (0.78) كەمترە لە بەھاي خىشتەيى(1.96)، بە پىي نمرەي ئازادى ( 22 ) لە ئاستى بەلگەدارى (0.05)، ئەمەش ماناي ئەۋەپە كەھىچ جياۋازىپەك نىيە لە ئىۋان مىندالانى ھەردوۋ گروپى ئەزمونى و كۆتۈرۈل، واتە ھەردوۋ گروپ ھاۋسەنگن.

**3-4-3 بە پىي ژمارەي خوشك و براكان:** توۋزەران بۆ دىنباۋون لە راددەي ھاۋسەنگى ئىۋان گروپى ئەزمونى و

كۆتۈرۈل بەپىي ژمارەي خوشك و براكان تاقىكردنەۋەي كۆلمۆگۈرۈڧ-سىمىرنۆڧ بۆ دوو نمونە بەكارھىتاۋە، لەبەرئەۋەي ژمارەپەك خانە ھەن كە بەھا چاۋەپوانكراۋەكانىان لە (5) كەمتر بو، بۆيە رېگەپىندراۋ نىيە تاقىكردنەۋەي كاي چوارگۆشە (مربع كاي) ۋەك ئامرازىكى بەراۋردكردن بەكاربېئىرئىت، لە خىشتەي (5) خراۋتەپرو.

خىشتە ( 5 ) ئەنجامى تاقىكردنەۋەي كۆلمۆگۈرۈڧ-سىمىرنۆڧ (دوو نمونە) بۆ زانىنى ھاۋسەنگى بەپىي گۆپراۋى ژمارەي خوشك و

براكان لە ئىۋان مىندالانى ھەردوۋ گروپى (ئەزمونى و كۆتۈرۈل)

كۆمەلە	ژمارەي خوشكەكان							ئاستى بەلگەدارى 0.05
	سفر	يەك	دوو	چوار	پىنج	ئەژماركراۋ	خىشتەيى	
ئەزمونى 12	3	3	5	1	0	0.41	1.36	بەلگەدار نىيە
كۆتۈرۈل 12	4	4	2	1	1			
كۆي گىشى	7	7	7	2	1			
كۆمەلە	ژمارەي براكان						ئاستى بەلگەدارى 0.05	
	سفر	يەك	دوو	ئەژماركراۋ	خىشتەيى			
ئەزمونى 12	6	3	3	1.02	1.36	بەلگەدار نىيە		
كۆتۈرۈل 12	1	7	4					
كۆي گىشى	7	10	7					

لە خىشتە سەرەۋە بۆ گۆپراۋى ژمارەي خوشك و براكان بۆ ھەردوۋ گروپ دەردەكەۋىت، بەھاي كۆلمۆگۈرۈڧ ھەژماركراۋ بۆ گۆپراۋى ژمارەي خوشكەكان (0.41) كەمترە لە بەھاي خىشتەيى(1.36)، بە پىي نمرەي ئازادى (22) لە ئاستى بەلگەدارى (0.05)، ھەرۋەھا بەھاي كۆلمۆگۈرۈڧ ھەژماركراۋ بۆ گۆپراۋى ژمارەي براكان (1.02) كەمترە لە بەھاي خىشتەيى(1.36)، بە پىي نمرەي ئازادى (22) لە ئاستى بەلگەدارى (0.05)، ئەمەش ماناي ئەۋەپە كەھىچ جياۋازىپەك نىيە لە ئىۋان ژمارەي خوشك و براكانى مىندالانى گروپى ئەزمونى و كۆتۈرۈل، واتە ھەردوۋ گروپ ھاۋسەنگن.

**5-4-3 بە پىي ئاستى خويىندەۋارى باۋكان و داپكان:** توۋزەران بۆ دىنباۋون لە راددەي ھاۋسەنگى ئىۋان گروپى ئەزمونى و

كۆتۈرۈل بەپىي ئاستى خويىندەۋارى باۋكان تاقىكردنەۋەي كۆلمۆگۈرۈڧ-سىمىرنۆڧ بۆ دوو نمونە بەكارھىتاۋە، لە خىشتەي (7) خراۋتەپرو.

خشته ( 7 ) ئەنجامى تاقىكىردنەۋەى كۆلمۆگۆرۈڧ-سميرنۆڧ (دوو نمونه) بۆ زانىنى ھاوسەنگى بەيپى گۆڭۈرى ئاستى خويىندەۋارى باوكان و دايكان لە ئىۋان ھەردوو گروپى (ئەزمونى و كۆنترۆل)

ئاستى بەلگەدارى 0.05	بەھاي كۆلمۆگۆرۈڧ		ئاستى خويىندەۋارى باوكان				كۆمەلە
	خشتهيى	ئەژماركراو	بەكالۇرئۆس بەرەۋسەرەۋە	دېلۆم	قوتابخانە	نەخويىندەۋار	
بەلگەدار نيه	1.36	0.20	4	0	8	0	ئەزمونى 12
			3	2	7	0	كۆنترۆل 12
			7	2	15	0	كۆى گشتى
ئاستى بەلگەدارى 0.05	بەھاي كۆلمۆگۆرۈڧ		ئاستى خويىندەۋارى دايكان				كۆمەلە
	خشتهيى	ئەژماركراو	بەكالۇرئۆس بەرەۋسەرەۋە	دېلۆم	قوتابخانە	نەخويىندەۋار	
بەلگەدار نيه	1.36	0.02	1	3	6	2	ئەزمونى 12
			2	2	5	3	كۆنترۆل 12
			3	5	11	5	كۆى گشتى

لە خشتهى سەرەۋە بۆ ئاستى خويىندەۋارى باوان بۆ ھەردوو گروپ دەردەكەۋيىت، كە بەھاي كۆلمۆگۆرۈڧ ھەژماركراو بۆ ئاستى خويىندەۋارى باوك، (0.20) كەمتەرە لە بەھاي خشتهيى(1.36)، بە يپى نمرەى ئازادى(22) لە ئاستى بەلگەدارى (0.05)، ۋە بەھاي كۆلمۆگۆرۈڧ ھەژماركراو بۆ ئاستى خويىندەۋارى دايك، (0.02) كەمتەرە لە بەھاي خشتهيى(1.36)، بە يپى نمرەى ئازادى(22) لە ئاستى بەلگەدارى (0.05)، ئەمەش ماناى ئەۋەپە كەھيچ جياۋازيەك نيه بەيپى گۆڭۈرى ئاستى خويىندەۋارى باوكان و دايكان ، گروپى ئەزمونى و كۆنترۆل، واتە ھەردوو گروپ ھاوسەنگى.

**3-4-6 بەيپى ئاستى ئابورى:** توپۇزەران بۆ دلئىابوون لە رادەدى ھاوسەنگى ئىۋان گروپى ئەزمونى و كۆنترۆل بەيپى ئاستى ئابورى تاقىكىردنەۋەى كۆلمۆگۆرۈڧ-سميرنۆڧ بۆ دوو نمونه بەكارھيتناۋە، لە خشتهى (8) خراۋەتەرۋو.

خشته ( 8 ) ئەنجامى تاقىكىردنەۋەى كۆلمۆگۆرۈڧ-سميرنۆڧ (دوو نمونه) بۆ زانىنى ھاوسەنگى بەيپى گۆڭۈرى ئاستى ئابورى لە ئىۋان ھەردوو گروپى (ئەزمونى و كۆنترۆل)

ئاستى بەلگەدارى 0.05	بەھاي كۆلمۆگۆرۈڧ		زۆرباش	باش	ناۋەند	خراب	كۆمەلە
	خشتهيى	ئەژماركراو					
بەلگەدار نيه	1.36	1.02	3	5	2	2	ئەزمونى 12
			0	3	7	2	كۆنترۆل 12
			3	8	9	4	كۆى گشتى

لە خشتهى سەرەۋەدا دەردەكەۋيىت، كە بەھاي ھەژماركراو (1.02) كەمتەرە لە بەھاي خشتهيى(1.36)، بە يپى نمرەى ئازادى(22) لە ئاستى بەلگەدارى (0.05)، ئەمەش ماناى ئەۋەپە كەھيچ جياۋازيەك نيه بەيپى گۆڭۈرى ئاستى ئابورى ، لە گروپى ئەزمونى و كۆنترۆل، واتە ھەردوو گروپ ھاوسەنگى.

**3-5 ئامرازەكانى توپۇزىنەۋە:**

**يەكەم: پيۋەرى رۇشنىبىرى تەندروستى:**

توپۇزەران بە مەبەستى بىياتانى پيۋەرى رۇشنىبىرى تەندروستى بۆ مندالى باخچە، چەند ھەنگاۋيىكىان گرتۋتەبەر:  
 - لەماۋەى كاركردىنى توپۇزەران لە باخچەكانى مندالان ھەستى بە بونى چەند كيشە و كەموكورتىپەك كرد لە بۋارى رۇشنىبىرى تەندروستى لاي مندالانى باخچە.  
 - پاشان توپۇزەران چەند پرسپارىكى ئاراستەى مامۇستايان و باۋانى مندالان كرد، ۋەكو: ئەۋ كيشە و گرتتە تەندروستىنە چين كە لەلايەن مندالان بەبەردەۋامى رۋوبەرۋتان دەبىتتەۋە؟، ئايا ئەۋ رەفتارە ناتەندروستىنە چين كە مندالان ئەنجامى دەدەن؟  
 - دواتر توپۇزەران لەرپىگاي ۋەرگرتتەۋەى ۋەلامى مامۇستايان و باۋانى مندالان ھەلسا بە دارشتنى بۋارەكانى پيۋەرى رۇشنىبىرى تەندروستى.

- توپۇزەران پشتى بەست بە تيۋرى (بيروباۋەرى تەندروستى "روزينستوك و بيكر" : (Rosenstock, 1966) The Health Belief Model (Becker, 1974). ) بۆ مەبەستى بىياتانى بركەكانى پيۋەرى رۇشنىبىرى تەندروستى.

- توپۇزەران (5) بۋارى سەرەكى ديارىكرد (پاكو خاۋىپى كەسى، خۇراك، خۇپاراستن لە نەخۇشى، تەندروستى ئەقلى و دەرونى، خۇپاراستن لە رۋوداۋەكان).



- **په يوهندى نمرى برگه له گه ل نمرى گشتى پيوهره كه:** بۆ پشترپاستى كرده وهى راستگويى برگه كانى پيوهرى رۆشنيورى ته ندروستى به پي شتوازي په يوهندى نمرى برگه له گه ل كوى نمره كان، هاوكۆلكه ي په يوهندى (بوينت-بايسيريال) به كارها، به م جوهره راستگويى برگه به به راورد كردنى له گه ل به هاى خشته ي (0.16) له ئاستى (0.05) و پله يه كى ئازادى (148) دهرده كه ويته كه هه موو برگه كان راستگويى هه به جگه له برگه ي (2-28)، خشته ي (10) خراوه ته روو.

خشته (10) نمرى برگه له گه ل نمرى گشتى پيوهره كه

په يوهندى	به لگه دارى	ژ	په يوهندى	به لگه دارى	ژ	په يوهندى	به لگه دارى	ژ
0.39	به لگه دار	16	0.23	به لگه دار	31	0.38	به لگه دارى	1
به لگه دارنيه		17	0.32	به لگه دار	32	0.40	به لگه دار	2
0.39	به لگه دار	18	0.32	به لگه دار	33	0.39	به لگه دار	3
0.50	به لگه دار	19	0.32	به لگه دار	34	0.38	به لگه دار	4
0.19	به لگه دار	20	0.35	به لگه دار	35	0.34	به لگه دار	5
0.41	به لگه دار	21	0.21	به لگه دار	36	0.44	به لگه دار	6
0.27	به لگه دار	22	0.17	به لگه دار	37	0.38	به لگه دار	7
0.35	به لگه دار	23	0.38	به لگه دار	38	0.26	به لگه دار	8
0.33	به لگه دار	24	0.19	به لگه دار	39	0.18	به لگه دار	9
0.30	به لگه دار	25	0.42	به لگه دار	40	0.48	به لگه دار	10
0.51	به لگه دار	26	0.25	به لگه دار	41	0.38	به لگه دار	11
0.32	به لگه دار	27	0.24	به لگه دار	42	0.33	به لگه دار	12
0.19	به لگه دار	28	به لگه دارنيه		43	0.32	به لگه دار	13
0.24	به لگه دار	29	0.18	به لگه دار	44	0.32	به لگه دار	14
0.22	به لگه دار	30	0.38	به لگه دار				15

**جنگيرى:** تويزه ران رژهى متمانه پيكر اوى كيوده ر-ريشاردسون (20) به كارهينا، رژهى جنگيرى بۆ پيوهرى رۆشنيورى ته ندروستى (0,79) دياريكرا.

**دوهرم: تاقى كرده وهى زيره كى:** تويزه ران تاقى كرده وهى زيره كى (جوهان، 1976) بۆ مندالان به كارهينا، به شتويه يه كى سه ره كى تاقى كرده وه كان جه خت ده كه نه وه له سه ر ئه و توانايانه ي كه پيوسته بۆ سه ركه وتى خوښندن، زمان و دركردنى شوويى پشكيكى گه وره يان له م تاقى كرده وه دا هه بوو، كه ده گه رپته وه بۆ تواناي سه رجدانى ريك و پيك په يوه ست به بير كرده وهى منتقى كه پيوستن بۆ زيره كى گشتى، تاقى كرده وه كان به گشتى چوار له به نى سه ره كى زيره كى له خوده گرته، له وانه ( زمان، چه مكى ژماره كان(مفهوم الاعداد)، زانينى شوينى، بيرهينانه وه) وه له (12) پرسيارى سه ره كى پي كه اتبوو، كه به شيوه ي تاكى جي به جي ده كرا، نمونه يه كه له شيوه ي و چۆنيه تى به رپوه چوونى تاقى كرده وه كه له پاشكوى (3) خراوه ته روو

**راستگويى رواله ت:** تويزه ران تاقى كرده وهى زيره كى پاشكوى (3) پيشكه شى كۆمه ليك پسپور و شاه زاي بوارى په روه رده و دهر روزانى مندالان كرد پاشكوى (4)، بۆ دهر برينى راوبو چوونى خوڻان سه باره ت به گونجاوى تاقى كرده وه كه دواتر په زاماندياندا به كوى دهنگى (95%).

**راستگويى وه رگيران:** تويزه ران تاقى كرده وهى زيره كى پاشكوى (3) وه رگيرا بۆ سه ر زمانى كوردى پاشكوى (5) به مه به ستى زياتر تيگه يشتن له هه ريه ك له هه نگاوه كان، رينمايى و چۆنيه تى به رپوه چوونى تاقى كرده وه كه، بۆ ئه وهى زياتر راستگويى تيدا بيت تاقى كرده وه كه راستگويى وه رگيرانى بۆ دهره تيرا له لايه ن پسپورانى زمانى كوردى و عه ربه ي پاشكوى (5)، دواتر تويزه ران به راوردى نيوان هه ردوو وه رگيرانه كه يان كرد، به مه ش دنيا بوون له راستگويى وه رگيرانه كه.

**هيزى جياكارى برگه كانى تاقى كرده وهى زيره كى:** بۆ مه به ستى دهره تيانى هيزى جياكارى برگه كان، تويزه ران به هه رمه كى چه ند باخچه يه كيان ديارى كرد، و تاقى كرده وهى زيره كى له سه ر نمونه يه كى مندالان كه به هه رمه كى وه رگيران بوون و ژماره يان (150) مندال بوو جي به جي كرد، دواتر هه لسان به هه لچنينى فۆرمه كان به گشتى و ديارى كردنى كوى نمره كان بۆ هه ر فۆرميك كه منداله كان له دواى تاقى كرده وه كه به ده ستيان هيناوه دواتر نمره كان ريكخستنيان بؤكرا به شتوازي ريزبه ندى دابه زين (له به رزترين نمره وه بۆ نزمترينان)، هه ردوو كۆمه لى سه ربه خو (المتطرفتين) له نمره ي كۆتايان به رژهى (27%) له هه ر كۆمه ليه ك دياريكرا، دواتر تويزه ران تاقى كرده وهى تاي (T-test) بۆ دوو نمونه ي

سهر به خويان به كارهيتنا، دهر كهوت هيزى جياكارى بره كان به رزه له بهر نه وهى به گشتى بره كان به هاى تائى هه ژمار كراويان به رزتره له به هاى تائى خشته يى (1.96) له ئاستى به لگه دارى ( 0.05) و نمره ي ئازادى (80)، له خشته ( 12 ) خراوه ته پروو.

خشته ( 12 ) هيزى جياكارى تاقيكر دنه وهى زي ره كى

ئاستى به لگه دارى 0,05	به هاى تائى هه ژمار كراو	كۆمه له ي نزم 27%		كۆمه له ي به رز 27%		بره
		لادانى پتوهرى	ناوه نده ژمپرى	لادانى پتوهرى	ناوه نده ژمپرى	
به لگه داره	7.54	0.71	0.8	0.42	1.78	1
به لگه داره	3.97	0.73	1.15	0.47	1.68	2
به لگه داره	6.50	0.75	1.12	0.26	1.93	3
به لگه داره	4.72	0.81	1.27	0.3	1.9	4
به لگه داره	5.08	0.77	0.95	0.56	1.71	5
به لگه داره	6.61	0.76	1.02	0.33	1.88	6
به لگه داره	5.79	0.73	1.34	0	2	7
به لگه داره	8.21	0.71	1.05	0.16	1.98	8
به لگه داره	3.90	0.83	1.24	0.4	1.8	9
به لگه داره	5.35	0.74	1.27	0.26	1.93	10
به لگه داره	5.92	0.72	0.98	0.43	1.76	11
به لگه داره	6.89	0.72	1.22	0	2	12

**شيوازى په يوه ندى نمره ي پرسيار له گه ل كۆى نمره كان: به مه به ستى** پشتراستكر دنه وهى راستگۆيى پرسياره كانى تاقيكر دنه وهى زي ره كى شيوازى په يوه ندى نمره ي پرسيار له گه ل كۆى پرسياره كان هاوكۆلكه ي په يوه ندى پيرسۆن به كارها ت بۆ دهره يتنانى په يوه ندى نمره ي بره له گه ل كۆى نمره ي تاقيكر دنه وهى زي ره كى، به م شيوه يه راستگۆيى بره به به راوردكر دنى له گه ل به هاى خشته ي (0.16) له ئاستى (0.05) و پله يه كى ئازادى (148) دهر ده كه وي ت، له خشته ي ( 13 ) خراوه ته پروو.

خشته ( 13 ) شيوازى په يوه ندى نمره ي پرسيار له گه ل كۆى نمره كان

ئاستى به لگه دارى 0,05	په يوه ندى	ژ	ئاستى به لگه دارى 0,05	په يوه ندى	ژ
به لگه داره	0.47	7	به لگه داره	0.53	1
به لگه داره	0.58	8	به لگه داره	0.36	2
به لگه داره	0.37	9	به لگه داره	0.50	3
به لگه داره	0.43	10	به لگه داره	0.44	4
به لگه داره	0.51	11	به لگه داره	0.50	5
به لگه داره	0.57	12	به لگه داره	0.55	6

له خشته ي سهروه دا دهر ده كه وي ت، كه كۆى به هاكان په يوه ندىيان به كۆى نمره كانه وه هه يه به لگه دارى ئامار ييه، له بهر نه وهى به گشتى بره كان به هاى په يوه ندى هه ژمار كراويان به رزتره له به هاى په يوه ندى خشته يى (0.16) له ئاستى به لگه دارى ( 0.05) و نمره ي ئازادى (148).

**جتيگيرى تاقيكر دنه وهى زي ره كى:** توپزه ران جتيگيرى تاقيكر دنه وهى زي ره كى دهره يتنا به پشت به ستنى به (150) فؤرم كه له سه ر مندالانى نمونه ي توپز ينه وه كه كۆى كردبوويه وه، له رېگه ي به كاره يتنانى شيوازى نه لفا كرؤنباخ بۆ يه كده نكي ناوخۆيى وهك ئامراز يك بۆ پشتراستكر دنه وهى جتيگيرى تاقيكر دنه وهى زي ره كى، دهر كهوت رپزه ي جتيگيرى بۆ تاقيكر دنه وهى زي ره كى (0.70).



**سىيەم: پىرۆگرامى فېركارى پالپشت بە يارى:**

**ئامادەكردنى پىرۆگرام:** توپزەران بە پىي سىروشتى پىرۆگرامە فېركارىھكە و مەبەست لە دانانى ھەلسا بە دىزايىنكردنى پىرۆگرامىكى فېركارى پالپشت بە بەكارھىتئانى يارى، و ئامادەكردنى پلان و دروستكردنى چەند جۆرىكى دىزايىنكراوى يارى بە پىي بىرگە و بوارەكانى پىئورە پۇشنىبىرى تەندروستى بە مەبەستى پىراكتىزەكردن لەسەر مندالانى باخچە و گەشىتن بەئامانجى توپزىنەھكە.

**چوارچىوھى گشتى پىرۆگرامەكە پىك دېت لە:****1- فەلسەفەى پىرۆگرامى پالپشت بە بەكارھىتئانى يارى لە گەشەپىدانى پۇشنىبىرى تەندروستى:**

گرىنگى فەلسەفەى پەروەردەىيى ئەم پىرۆگرامە لە پىيوسىتى گەشەپىدانى پۇشنىبىرى مندالانى باخچەدا دەردەكەھوت، كە لەسەر بنەماى بەكارھىتئانى يارى دامەزراو، لەبەر ئەھەى يارى بە پىداووستىھكى سەرەكى دادەندىت بۆ مندالان، زۆربەى پەروەردەكاران و شارەزايانى بوارى مندالان جەخت لەسەر ئەھە دەكەنەھە كە يارىيە پەروەردەپىھكان وادەكات پىرۆسەى فېركردن و فېربوون چىژبەخشىيىت.

**2- بنەماكانى بنىاتئانى پىرۆگرام:** توپزەران لەدوای گەپان و خويىندەھەى سەرچاھەى جىاواز و جۆراوجۆر دەربارەى پىداووستى گەشە و توانا و ئامادەباشى مندالانى باخچەى مندالان، بە ئامانجى بەدەست ھىتئانى زانىارى و چۆنىھتى دارپشتنى وانەكانى پىرۆگرام ، چالاکىھكانى فېركردن و راھىتئانى مندالان، ھەوللى داوھ پەچاوى چەند خالىك بكات لەكاتى نوسىن و دارپشتنى پلانى وانەكان، كە ھەكو بنەماپەكى سەرەكى دانراوھ لەلايەن پىسپۆران و شارەزايانى بوارى مندالان، لە داين كىردنى پىرۆگرام بە گرىنگ سەپىردەكرىن، لەوانە:

\*گونجانى ناوھرۆكى وانە لەگەل قۇناغى تەمەنى(5-6) سالان.

\*دارپشتنى وانەكان بە شىوازى نمونەىيى، ھەر يەك لە پەگەزەكانى (ئامانجە فېركارىھكان، ناوھرۆكى وانە، پىنگاى خستىنەروو، بەكارھىتئانى ھۆپەكانى فېركارى، ھەلسەنگاندن) لە خۇبگرىت.

\*پەچاوكردنى ئاستى گەشەى جەستەىيى وئەقلى و دەروونى مندالان.

\*پەچاوكردنى جىاوازيە تاكايەتپەكانى ئىوان مندالان.

**3- پىكھاتەكانى پىرۆگرام:**

**دىزايىنكردنى ئامانجەكانى پىرۆگرام:** ئامانجى سەرەكى پىرۆگرامە فېركارىھكە پىك دىت لە گەشە پىدانى پۇشنىبىرى تەندروستى بۆ مندالانى باخچە، بەمەبەستى پىدانى زانىارى و ئاراستەكردنى مندالان بەرەو پەفتارى تەندرووستى دروست سەبارەت بە ھەرىھك لە بوارەكانى پەيواندىدار بە پاكوخاوپىنى كەسى، خۇراك، خۇپاراستن لە نەخۇشپەكان، تەندرووستى ئەقلى و دەروونى، خۇپاراستن لە روداھەكان.

**دىزايىنكردنى پىداووستىھكانى پىرۆگرام:**

- ئامادەكردنى پلان و پىداووستىھ سەرەكپەكان.

- ھەلپۇاردنى باشترىن كەل و پەل و ئامرازى فېركارى(يارىپەكان) بەمەبەستى گەشىتن بە ئامانجەكان.

- دىزايىن كىردن و دروستكردن و ئامادەكردنى يارىپەكان بە شىوازىكى سەرنجپاكتىش.

**دىزايىنى كارلىككردن :**

- پۇلى توپزەران ھەك پلانداھەر و پىكخەر و بەرپۆبەھەر و ھەلسەنگىنەھرى چالاکىھكانى وانەكە.

- دروستكردنى ژىنگەپەكى فېركردنى ئارام و كارىگەر.

- بەستەھەى وانەكان بە ژىنگەى دەوروبەرى مندالان.

- گۇپانكارىكردن لە بەرزى و نزمى دەنگ لەكاتى پىيوسىت.

- پىراكتىزەكردنى پەفتارە تەندرووستىھ دروستەكان.

**دارپشتنى ناوھرۆكى وانەكانى پىرۆگرام:** ناوھرۆكى پىرۆگرامەكە زانىارى و ئەزمونەكان لەخۇدەگرىت كە پەيوەندىان بە ئامانجە پەروەردەپىھكانى پىرۆگرامەكەھە ھەپە، كە تپايدا توپزەران بۆ بەمەبەستى دارپشتن و ئامادەكردنى پىشپىھستووه بە تپۇرى (بىروباوھپرى تەندرووستى "روزىنستوك و بىكر": (Becker, 1974), (The Health Belief Model (Rosenstock, 1966) ھە پىرۆگرامەكە بنىاتئارا

له سەر بنه ماى ياربه فيركاربه كان بۆ گه شه پيدانى رۆشنىبىرى تەندروستى مندالانى باخچه، وه پرؤگرامه كه له (18) دانشتن پىك دىت، كه هەر هفتە يهك (3) دانشتن ده خريته پروو، وه ماوهى جيبه جيكردى (30) خولهكى ده خه ياند، خشتهى (14) خراوه ته پروو.

خشتهى (14) دانىشتنه كانى پرؤگرام

ژ	ناونىشانى دانىشتن	ئامانجى گشتى	به روارى	ماوهى خه يه نراو
1	يه كتر ناسين	شكاندى به سته له ك له ئىوان تويزهر و مندالانى گروهى نه زمونى و له ئىوان مندالان خوياندا.	6-1-2022	
2	ماسك ده پۆشين / خۆمان ده پاريزين له نه خۆشى گوازراوه نمونه (كۆرؤنا)	در ككردى مندال بۆ گرینگيدان به پۆشيني ماسك و خۆپاراستن له نه خۆشى گوازراوه.	9-1-2022	
3	بووكه له كۆخه و پشمىنى دىت	هه و لدان بۆ كه مكر دنه وهى بلا بونه وهى نه خۆشى و فايرؤس.	11-1-2022	
4	ده ستى پاك و خاوين	شووشتن و پاك كرده وهى ده سته كان به به رده وامى.	13-1-2022	
5	هه سته وه ره كانم ده پاريزم	پاراستن و پاكراگرتى هه سته وه ره كان	16-1-2022	
6	هاورپى ددانه كانم / دوزمنى ددانه كانم	پاراستن و پاكراگرتى ده م و ددان	18-1-2022	
7	خواردن و خواردنه وهى تەندرووست و ناتەندرووست	گرينگى دانى مندال به خواردن و خواردنه وهى تەندرووست و دووركه و تته وه له خواردن و خواردنه وهى ناتەندرووست.	20-1-2022	
8	نانى به يانى	گرينگى دانى مندال به خواردن نانى به يانين و هه لى بژاردنى خواردنى تەندرووست.	23-1-2022	
9	سه وزه و ميوه كان	شوشتنه وهى سه وزه و ميوه كان پيش خواردن يان.	25-1-2022	
10	ئاو ده خۆمه وه	خواردنه وهى (5) گلاس ئاو رۆژانه، ئىيوسته بۆ تهمه نى (5-6) سالان	27-1-2022	
11	هۆكارى گواسته وه و پىگابان	ناسين و فيربوونى په فتارى راست و دروست له كاتى هاتوچؤ	30-1-2022	
12	ئاده م هه ست به چى ده كات ؟	مامه له ي گونجاو و ده رپىنى هه سته كان .	1-2-2022	
13	له ژورى يارى چى روويدا ؟	فيربوونى چۆن به تى مامه له كردن به شپوه به كى راست.	3-2-2022	
14	به چى يارى به كم ؟	گرينگى دان به يارى كردن به كه لوپالى يارى و دوركه و تته وه له يارى ئه لى كترؤنى و يارى كردن له سه ر شه قام و به كار ه ينانى كه لو په لى مه تر سى دار بۆ يارى كردن.	6-2-2022	
15	په فتاره شياو و نه شياوه كان.	ئەنجامدانى په فتارى دروست و خۆپاراستن له روداوه كان	8-2-2022	
16	رۆتىنى رۆژانه م	گرينگيدان به كاتى خه و باكوخاوپى له ش.	10-2-2022	
17	له شم تايبه ته به خۆم، ده پاريزم	خۆ پاراستن له ده ستر ئىزى كردن.	13-2-2022	
18	چى فيربووين	كۆتايى هينان به پرؤگرام	15-2-2022	

(30) خولهك

**شپوازه كانى هه لسه نگاندىن :** تويزهران له دواى خويندنه وهى سه رچاوهى تايبه ت به بوارى پىوانه و هه لسه نگاندىن چەند شپوازيكى هه لسه نگاندىن ديارى كردووه، دواتر هه لساوه به ئەنجامدانى به مبه ستهى دنيا بونى له كاريگه رى ئامرازه كانى تويزينه وه كه له ماوهى جيبه جيكردى پرؤگرام، برىتين له: 1. هه لسه نگاندىن سه ره تايى: برىتين له و رىكارانهى كه تويزهر پيش ده ستييكردى به رنامه كه ئەنجاميداوه، وه كو راستگۆيى پرؤگرام و هاوسه نكى ئىوان نمونهى تويزينه وه، تا قىكر دنه وهى پيشه كى.

2. هه لسه نگاندىن پىكه ينان: تويزهر له ماوهى پيشه كى شكردى پرؤگرامى فيركارى پالپشت به به كار ه ينانى يارى، له كۆتايى هه ر وانه يه كدا به دوا داچوون بۆ منداله كان ده كات بۆ زانىنى ئاستى سودمه نديان له وانه كه له رىگه ي پرسيار كردن لىيان. هه ره وه له سه ره تاي هه ر وانه يه كدا.

3. هه لسه نگاندىن كۆتايى: تا قىكر دنه وهى پاشه كى بۆ گروهى نه زمونى به مبه ستهى ديارى كردنى ئاستى گۆپانكارى له دواى جيبه جيكردى پرؤگرامه كه.

**راستگۆيى روالته:** تويزهران پرؤگرامه كه ي پاشكوى (2) پيشه كى كۆمه لىك پسپور و شاره زاي بوارى په ره ره ده وه دهره زانى مندالان كرد، پاشكوى (4) ، بۆزانينى ئه وهى تاچه ند ئامراز و كه لو په ل و ياربه فيركاربه كان

په يوه ندىان به ئامانجه كانه وه هه يه، دواى وه رگرتنه وه و هه لئانه وهى بۆچوونى پىپوړان پړژه ي ريكه وتيان له سهر گونجاوى پرؤگرامه كه برىتى بو له (95%) .

**-جيبه جيكردنى پرؤگرامى فيركارى:** تويزهران باخچه ي مندالانى (شيله) ي ديارى كى بۆ مه به ستى ئه نجامدان و پراكتيزه كى به شى پراكتيكى تويزينه وه كه، دواتر هه لسا به هه لئاردنى نمونه يه كه له مندالانى تهمن (5-6) سالان له ئاستى دووه مى قوناعى باخچه، شىوازىكى هه رهمه كى كه ژماره يان 24 مندالى كچ و كوور بو، هه روه ها تويزهر چهنده نكاويكى گرتته بهر له وانه:

1. منداله كان به شىوازىكى هه رهمه كى جياكرانه وه، دابه شكران به سهر دوو گروپى (ئهموونى ژماره يان (12) مندال، كؤتروؤل (12) مندال) كه په كسان بوون له پرووى په گز و ژماره.

2. پراكتيزه كى پيوهرى رؤشنىرى تهنروسى وئنه يى و تاقى كى كى وهى زيره كى له سهر مندالانى نمونه يى تويزينه وه كه (گروپى ئهموونى، گروپى كؤتروؤل).

3. تويزهران له گه ل مندالانى گروپى ئهموونى كؤبو يه وه به مه به ستى ئاشنا كى كى منداله كان به كاره كانى پرؤگرامه فيركارىه كه.

4. پراكتيزه كى پرؤگرامى فيركارى پالپشت به يارى له سهر مندالانى گروپى ئهموونى.

5. ژماره ي وانه كانى پرؤگرام پىكه اتبو له (18) وانه كه هه ر هه فته يه ك (3) وانه به رپوه ده چوو.

6. كات و شوين بۆ وانه كان ديارى كراوبوون، له په كى كه له ژوره كانى باخچه ، له كاترؤمى (9) ي به يانى، بۆ ماوه ي (30) خوله ك، له رؤزانى (په كشه ممه، سى شه ممه، پىنج شه ممه) ي هه ر هه فته يه ك.

7. به روارى 2022-1-3 رؤژى دوو شه ممه، پراكتيزه كى تاقى كى كى وهى پيشه كى.

8. به روارى 2022-1-6 رؤژى پىنج شه ممه ، خستنه پرووى په كه م دانىستن.

9. تويزهران هه لسه نگاندى به رده وام و كوتايى به كاره ينا، له ماوه ي پراكتيزه كى پرؤگرامه كه.

10. ديارى كى كى كاتى جيبه جيكردنى تاقى كى كى وهى پاشه كى بۆ پيوهرى رؤشنىرى تهنروسى له سهر مندالانى نمونه يى تويزينه وه كه، له دواى تپه رىنى دوو هه فته به سهر كؤتا رؤژى وانه.

11. به روارى 2022-1-3 رؤژى سى شه ممه ، جيبه جيكردنى تاقى كى كى وهى پاشه كى بۆ مندالانى هه ر دوو گروپى تويزينه وه كه (ئهموونى و كؤتروؤل).

نموونه يى دانىشتن كه تويزهران له سهر نمونه يى تويزينه وه كه (گروپى ئهموونى) پراكتيزه يان كى دووه، له خسته يى (15) خراوه ته پروو.

خسته يى ( 15 ) نمونه يى دانىشتنه كان له گه ل مندالانى گروپى ئهموونى

ناونىشانى دانىشتن		ماسك ده پؤشىن / خؤمان ده پارؤزىن له نه خؤشى گوازراوه نمونه ( كؤرؤنا)	
به روار	9-1-2022	هه فته	په كه م
		ژماره يى دانىشتن	دووه م
كاتى دانىشتن	30 خوله ك		
شىوازى پراكتيزه كى كى	كؤمه ل		
شوين	ژوره يى باخچه		
ئامراز و پىداويستيه كان			
وئنه، فىديو، پانكه، ده نكؤله يى ووردى سىمدار، بيه رى په ش، كؤمه لى كى يارى له شيوه يى (ميوه و سه وزه، خانوو و بوكه له يى بچووك).			
رنگاو شىوازى فيركارى	گفتوگؤ، بارى كى كى، پؤلگى ران .		
ئامانجى گشتى	در كى كى مندال بۆ گرىنگى دان به پؤشىنى ماسك و خؤپاراستن له نه خؤشى گوازراوه.		
ئامانجى ره فتارى فيركردن	مندال له كوتايى ئهم دانىشتنه فيرپىت: - ماسك به شىوازىكى دروست بپؤشيت. - له راهه ستان له قه ره بالغى دوربكه وئنه وه. - دوربكه وئنه وه له به كاره ينانى كه ل و به لى ئه وانى تر. - خؤى پارؤزىت و نزيكى ئه وانه نه بئنه وه كه نه خؤش.		
ناوه رؤكى دانىشتن	پيشاندانى فىديو و يارى بلاوبونه وهى قايرؤس.		



**شېۋازى ئامارى بەكارھېتراۋ:** تاقىكردنەۋەى (t-test) بۇ دوونومونەى سەربەخۇ، تاقىكردنەۋەى كۆلمۇگۆرۋۇف-سميرنۇف، تاقىكردنەۋەى چوارگۆشەى ئىتا( مربع أيتا)، تاقىكردنەۋەى ( مان و ويتنى )، تاقىكردنەۋەى (ويلكۆكسۇن) ،ھاوكۆلكەى پەيوەندى(بوينت-بايسيرىال)،ھاوكۆلكەى(ئەلفاكروئىناخ)لەگەل چەند ئامرازىكى ترى ئامارى كە گونجاو بوو لەگەل سروشتى توپۇزىنەۋەكە.

**4-خستنه پرووى ئەنجامەكان و شىكردنەۋەيان**

**1-4.1-جياوازى بەلگەدارى ئامارى لە ئاستى (0.05) لە نىوان پىزبەندى نمرەكانى گروپى ئەزمونى و كۆنترۆلكراۋ لە تاقىكردنەۋەى پاشەكى لەسەر پىتوهرى پۇشنىبرى تەندروستى پاش جىبەجىكردنى پروگرام.**

بۇ سەلماندى گىمانەى توپۇزىنەۋە، گەيشتن بە راستى و دروستى گىمانەكە، توپۇزەران تاقىكردنەۋەى ( مان و ويتنى ) بۇ دوو نمونەى سەربەخۇ بەكارھېتناۋە، بەھۆى ئەۋەى كە دابەشكردنى نمرەى مندالانى ھەردوو گروپ دابەشكردنى مامناۋەندى (اعتدالى) نى، چونكە بەھى چەماۋەى (التفرطح)ى گەيشتە ( 1,59)، ھەروھە ھاوكۆلكەى (ئىتا) ى بەكارھېتا بۇ قەبارەى كارىگەرى گۆراۋى سەربەخۇ لە گەشەپىدانى پۇشنىبرى تەندروستى گروپەكانى توپۇزىنەۋە، ئەنجامەكان لە خستەى ( 16) خراۋتەپروو:

خستە ( 16 ) ئەنجامى تاقىكردنەۋەى (مان و ويتنى) بۇ پىزبەندى نمرەكانى مندالانى گروپى ئەزمونى و كۆنترۆلكراۋ لە

تاقىكردنەۋەى پاشەكى پىتوهرى پۇشنىبرى تەندروستى لە دواى جىبەجىكردنى پروگرامەكە

تاستى بەلگەدارى 0,05	بەھى مان و ويتنى		گروپى كۆنترۆل		گروپى ئەزمونى		پىزبەندى مندالان
	خستەى	ھەژماركراۋ	پىز(پلە)	نمرە	پىز(پلە)	نمرە	
بەلگەدارە	37	0	9.5	21	22.5	39	1
			4	12	14	35	2
			9.5	21	24	41	3
			2	9	16	36	4
			11	22	16	36	5
			3	10	18.5	37	6
			5	13	22.5	39	7
			1	8	18.5	37	8
			6	16	20.5	38	9
			12	23	16	36	10
			7	17	20.5	38	11
			8	19	13	30	12
					<b>78</b>		<b>222</b>
		<b>6,5</b>		<b>18,5</b>		ناۋەندەژمىرى پلە	
<b>0,72</b>			قەبارەى كارىگەرى				

ۋەك لە خستەى سەروەدا دەردەكەويت، بەھى (مان و ويتنى) ھەژماركراۋ برىتتە لە(0) كەمتەرە لە بەھى خستەى (37) لە ئاستى بەلگەدارى ( 0,05 ) لە پلەى ئازادى (22)، ئەمەش ئەۋە دەردەخات كە جياوازى ھەپە لە نىوان ھەردوو گروپ، لە بەرژەۋەندى گروپى ئەزمونى، بۇيە گىمانەكە پەتدەكرىتەۋە و گىمانەى جىگروۋە قىول دەكرىت. ھەروھە قەبارەى كارىگەرى بەھى چوارگۆشەى (ئىتا) بەمەبەستى گەشەپىدانى پۇشنىبرى تەندروستى لاي مندالانى باخچە برىتتە لە (0,72) ئەمەش ماناى بەھىكى زۆر بەرزى قەبارەى كارىگەرىيەكە دەگەپەئىت ، لەبەر ئەۋەى كاتىك بەھى چوارگۆشەى (ئىتا) گەيشتە (0,25) قەبارەى كارىگەرىيەكە بەھىزە.

**1-2-4 جياوازى بەلگەدارى ئامارى نىبە لە سەرتاستى (0.05) لە نىوان پىزبەندى نمرەكانى گروپى ئەزمونى لە ھەردوو تاقىكردنەۋەى پىشەكى و پاشەكى لەسەر پىتوهرى پۇشنىبرى تەندروستى.**

بۇ سەلماندى گىمانەى توپۇزىنەۋە، گەيشتن بە راستى و دروستى گىمانەكە، توپۇزەران تاقىكردنەۋەى ( ويلكۆكسۇن) يان بەكارھېتاۋە بۇ دوو نمونەى پەيوەندىدار بەيەكەۋە، دواى ئەۋەى پىشتراستى كىردەۋە كە دابەشكردنى نمرەى مندالانى گروپەكە لە ھەردوو تاقىكردنەۋەكە بەپى دابەشكردنى مامناۋەندى (اعتدالى) نىە لە پىتوهرى پۇشنىبرى تەندروستى، چونكە بەھى چەماۋەى

(التفرطح)ى زياتره له (1)، بهو پىئەى چەماوھى (التفرطح)ى گەيشته (1,68)، كه تيايدا ناوھندە ژمىرى و لادانى پىئوانەى بۆ نمرەكانى تاقىكردنەوھى (پىشەكى و پاشەكى) مندالانى گروپى ئەزمونى دەرھىنرا، و بەھای وىلكۆكسۆن ئەژماركراو بەراوردكرا بە بەھای وىلكۆكسۆنى خشتەى، ئەنجامەكە ديارىكرا، ھەرۇھە ھاوكۆلكەى (ئىتا) يان بەكارھىتا بۆ قەبارەى كارىگەرى گۆڭۋاوى سەربەخۆ لە گەشەپىدانى پۆشنىبرى تەندروستى گروپەكانى توپىئەنەو، لە خشتەى (17) خراوھتەروو. خشتە (17) ئەنجامى تاقىكردنەوھى (وىلكۆكسۆن) بۆ رىزبەندى نمرەكانى گروپى ئەزمونى لە تاقىكردنەوھى (پىشەكى و پاشەكى)

پىئوھرى پۆشنىبرى تەندروستى

ئاستى بەلگەدارى 0.05	بەھای وىلكۆكسۆن		كۆى گشتى پلەى		پىئوانەى پلە	پىئوانەى	نمرەكانى تاقىكردنەوھ		ژ
	خشتەى	ئەژماركراو	پىئوانەى پلە	پۆزەنەى			پاشەكى	پىشەكى	
بەلگەدارە	10	0	78	0	10.5	-24	39	15	1
					4	-19	35	16	2
					8.5	-23	41	18	3
					12	-28	36	8	4
					2	-16	36	20	5
					1	-14	37	23	6
					3	-17	39	22	7
					8.5	-23	37	14	8
					6.5	-22	38	16	9
					5	-21	36	15	10
					10.5	-24	38	14	11
					6.5	-22	30	8	12
							<b>36.83</b>	<b>15.75</b>	ناوھندەژمىرى
							<b>2.72</b>	<b>4.69</b>	لادانى پىئوھرى
0,78					قەبارەى كارىگەرى				

وھك لە خشتەى (16) دەرەكەوېت، كه بەھای (وىلكۆكسۆن) ئەژماركراو برىتتە له (0) كەمترە له بەھای خشتەى (10) لە ئاستى بەلگەدارى (0,05) لە پلەى ئازادى (11) ئەمەش ئەو دەرەخات كه جىاوازى ھەھە لەئىوان ناوھندە ژمىرى ئاستى بەدەست ھىنانى مندالانى گروپى ئەزمونى لە تاقىكردنەوھى پىشەكى كاتىك بەراورد كرا بە تاقىكردنەوھى پاشەكى لە بەرژەوھندى تاقىكردنەوھى پاشەكى، بۆيە گریمانەكە پەتدەكرىتەوھ و گریمانەى جىگەرەوھە قبول دەكرىت. ھەرۇھە قەبارەى كارىگەرى بەھای چوارگۆشەى (ئىتا) بەمەبەستى گەشەپىدانى پۆشنىبرى تەندروستى لای مندالانى باخچە برىتتە له (0,78) ئەمەش ماناى بەھایەكى زۆر بەرزى قەبارەى كارىگەرىيەكە دەگەيەتت، لەبەر ئەوھى كاتىك بەھای چوارگۆشەى (ئىتا) گەيشته (0,25) قەبارەى كارىگەرىيەكە بەھىزە.

**3-1-4 جىاوازى بەلگەدارى ئامارى نىيە لە سەرتاستى (0.05) لە ئىوان رىزبەندى نمرەكانى گروپى كۆتەرپۆلكراو لە ھەردوو تاقىكردنەوھى پىشەكى و پاشەكى لەسەر پىئوھرى پۆشنىبرى تەندروستى.**

بۆ سەلماندى گریمانەى توپىئەنەو، گەيشتن بە راستى و دروستى گریمانەكە، توپىئەران تاقىكردنەوھى ( وىلكۆكسۆن) يان بەكارھىتاوھ بۆ دوو نمونەى پەيوەندىدار بەيەكەوھ، دواى ئەوھى پشتراستى كردەوھ كه دابەشكردى نمرەى مندالانى گروپەكە لە ھەردوو تاقىكردنەوھەكە بەپى دابەشكردى مامناوھندى (اعتدالى) نىە لە پىئوھرى پۆشنىبرى تەندروستى، چونكە بەھای چەماوھى (التفرطح)ى زياتره له (1)، بهو پىئەى چەماوھى (التفرطح)ى گەيشته (1,43) كه تيايدا ناوھندە ژمىرى و لادانى پىئوانەى بۆ نمرەكانى تاقىكردنەوھى (پىشەكى و پاشەكى) مندالانى گروپى كۆنترپۆل دەرھىنرا، و بەھای وىلكۆكسۆن ئەژماركراو بەراوردكرا بە بەھای وىلكۆكسۆنى خشتەى، ئەنجامەكە ديارىكرا، لە خشتەى (18) خراوھتەروو.



خشته (18) نه جامى تاقىكرده وهى (ويلكؤكسؤن) بۆ ريزبه ندى نمره كانى مندالانى گروپى كؤنترؤلكراو له تاقىكرده وهى (پيشهكى و پاشهكى) پيوهرى رؤشنىرى تندرستى

ئاستى به لگه دارى 0.05	به هائى ويلكؤكسؤن		كؤى گشتى پله		چاوازى پله	چاوازى	نمره كانى تاقىكرده وهى		ژ
	خشته يى	ئه ژماركراو	پوشه يى	پوشه يى			پيشه يى	پوشه يى	
به لگه داره	10	12	54	12	10	-9	21	12	1
					7	-2	12	10	2
					0	0	21	21	3
					3	-1	9	8	4
					11	-10	22	12	5
					7	-2	10	8	6
					3	1	13	14	7
					3	1	8	9	8
					3	1	16	17	9
					7	-2	23	21	10
					3	1	17	18	11
					9	-5	19	14	12
								<b>15.92</b>	<b>13.67</b>
						<b>5.38</b>	<b>4.70</b>	لادانى پيوهرى	

وهك له خشته (18) درده كه ويئت كه به هائى (ويلكؤكسؤن) ئه ژماركراو بريته له (12) به رزتره له به هائى خشته يى (10) له ئاستى به لگه دارى (0,05) له پله يى ئازادى (11)، ئه مەش ئه وه درده خات كه هيچ جياوازيهك نيه له نيوان تاقىكرده وه كانى پيشهكى و پاشهكى گروپى كؤنترؤل، بؤيه گريمانه كه قبول ده كرؤت.

#### 2-4 شىكرده وهى نه جامه كان

**1-2-4 شىكرده وهى نه جامه كان تايهت به گريمانه يه كه مر:** به گوهرى نه جامه كانى گريمانه يه كه مر ئه وه مان بؤ دركه وت، كه ئاستى گه شه پيدانى رؤشنىرى تندرستى له تاقىكرده وهى پيوهرى رؤشنىرى تندرستى له لاي گروپى ئه زمونى له دواى پراكتيزه كردنى پروگرامى فيركارى پالپشت به به كارهيتنانى يارى زؤر به رزه، به به راورد به گروپى كؤنترؤل كه به شىوازى باو (ته قليدى) بابته كانيان بؤ خراوه ته پروو، ئه مەش ده گه رپته وه بؤ گرينگى پروگرامى فيركارى پالپشت به به كارهيتنانى يارى لاي مندالان، وهك ئه وهى توؤزه ران له كاتى نه جامدانى پروسه يى پراكتيزه كردنى پروگرامه كه تيبينيان كردبوو كه منداله كانى گروپى ئه زمونى زؤر به دلخوشيه وه ربهفتاره تندرستيه كان پراكتيزه ده كه ن ياخود كاتيك يه كيك له منداله كان ربهفتاريكى ناته تندرستى نه جام ده دا كه پيشووتر بؤيان باسكراوه ئه وا منداله كانى تر بؤيان راست ده كرده وه، ئه م نه جامه ش هاوتايه له گه ل نه جامى توؤزئنه وهى (محمد، 2010) (توؤزه ران هوكارى سه ركه وتى گروپى ئه زمونى) پروگرامى فيركارى پالپشت به به كارهيتنانى يارى) به سه ر گروپى كؤنترؤل ده گه رپنتته وه بؤ چه ند هوكارى ك، له وانه:

- به كارهيتنانى ياربه كان درفه تيكه كه واده كات مندال له جيهانى خؤى دانه برؤت، له پال چؤ و خؤشى كؤمه ليك زانبارى وه ربگريت و ليوه ي فيرييت.
- به كارهيتنانى شىوازه كانى هه لسه نگاندى به رده وام له لايه ن توؤزه ر و پيدانى فيدباكى به رده وام و راسته وخؤ به منداله كان.
- ئاماده كردنى ياربه كان به شىوازى سه رنجراكيش به مبه ستى گه شه پيدانى چه مكه تندرستيه كان واده كات مندال ئاماده باشى به رده وامى هه ييت بؤ وه رگرتى خووى تندرستى دروست.
- به كارهيتنانى ياربه كان له پيشكه شكردى چه مكه تندرستيه كان پالنه رى مندالان زياتر ده كه ن بؤ به شداريكرديان و كارليك كردن.
- ياربه جوراوجؤره كان ئاسنكارى بؤ مندال ده كات و يارمه تيدهر يان ده ييت له دركردن و تيگه يشتن له چه مكه تندرستيه كان.
- ياريكردن به گروپ ترس و شه رمى مندال كه مده كاته وه واده كات هه ست به دله راوكى نه كه ن له كاتى به شداريكردن.
- به كارهيتنانى ياربه كان چه زو ئاره زوى مندالان زياد ده كات بؤ ئاماده بوون و پابه نديو يان به كاتى وانه كان.

**4-2-2 شىكرىدەنەھى ئەنجامەكان تايەت بە گرىمانەى دووھم:** ئەم ئەنجامەش جەخت دەكاتەوھ لەسەر كارىگەرى پۈڭرامى فېركارى پالېشت بە بەكارھىنانى يارى لە گەشەپىدانى رۆشنىبىرى تەندروستى لاي مىندالانى باخچە، ئەمەش گرىنگى شىۋازى ئامادەكردنى پۈڭرامەكە دەردەخات كە بەتەواوى تىشكى خستۇتەسەر چەمكە تەندروستى پىۋىستەكان كە ئامانجى توۋزىنەوھكە بوو، بە شىۋازىكى پەروردهى و زانستى پالېشت كراوھ بە يارىە جۇراوچۇرەكان، لە پىناو كارلىككردنى زياترى مىندالانى ئاستى دووھى قۇناغى باخچە، لەگەل چەمكە تەندروستىەكان، واىكردوھ مىندالان لەپال گەشەپىدانى رۆشنىبىرى تەندروستىان، چىژوھرگن لە پراكتىزەكردنى يارىيەكان، بە باشى كارلىك بكنە و لە جىھانى تايەتى خۇيان دانەپىرئىزىن، كە رەنگە ئەمەش ھۆكارى مانوھە و چىگىرېوونى زانبارىيەكان بىت لە بىر و ھزرى مىندالان، لەكاتى ئەنجامدانى تاقىكردنەوھى پاشەكى، ئەمەش ئەوھ دەسەلمىتت كە بەكارھىنانى يارىيە فېركارىيەكان دەپتە ھۆى زىادكردنى پالئەرى مىندالان، و كارىگەرى دروست دەكات لەسەر گۆپىنى بىروراي مىندالان بۇ پراكتىزەكردن و چەسپاندى خوى تەندروستى، و پۈسەى فېركردن و فېرېوون و چىژبەخش دەكات. ئەم ئەنجامەش ھاوتايە لەگەل ئەنجامى توۋزىنەوھكانى (طەو بسطوىسى، 2019) (جىوسى، 2020).

**4-2-3 شىكرىدەنەھى ئەنجامەكان تايەت بە گرىمانەى سىيەم:** بە گۆپرى ئەنجامەكانى گرىمانەى سىيەم ئەوھمان بۇ دەرەكەوت، كە بەكارھىنانى شىۋازى ئاسايى لە خستنەپووى بابەتەكان بۇ مىندالانى باخچە، تا راددەيەكى كەمتر وادەكات زانبارىيەكان لە بىر و ھزرى مىندالان بىمىتتەوھ، لەبەر ئەوھى سروشتى مىندالان واىە، ھەزىان لە جوولە و قسەكردن و يارىكردنە، ناتوان بۇ ماوھەكى درىژ گۆى لە مامۇستا بگرن بە بى ئەوھى ھىچ جولەيەك بكنە و بەشدارى وانەكان بكنە، بەمەش پۈسەى فېرېوون بەتەواوى ئامانجەكانى بەدەست ناھىتت.

#### دەرئەنجامەكان:

- بەكارھىنانى يارىيە جۇراوچۇرەكان بە ستراتىجىيەتتىكى كارىگەر و سەرەكەوتو دادەندرىت بە بەراورد بە شىۋازى نەرىتى لە خستنە پووى بابەتەكانى وانە.

- بەكارھىنانى يارىيەكان زياتر سەرنجى مىندالانى بۇ چەمكە تەندروستىەكان پاكىشا، رەنگە ئەمەش ھۆكار بىت بۇ مانوھى زانبارىيەكان لە بىر و ھزرى مىندالان و ھەولدانىان بۇ پراكتىزەكردنىان لە ژيانى پۇژانە.

- بوونى وانە و پۈڭرامىكى تايەت كە چەمكە تەندروستىەكان لەخۇبگىت بە پىۋىستى دادەندرىت بۇ بەرزكردنەوھى ئاستى گەشەپىدانى رۆشنىبىرى تەندروستى مىندالانى باخچە.

#### راسپاردەكان:

- دروستكردنى ژىنگەيەكى فېركارى گونجاو لە پۆلەكانى باخچە كە يارىيە تەندروستىە جۇراوچۇرەكان لەخۇبگىت لەلايەن كارگىرى باخچە.

- ھەولدان بۇ بەرزكردنەوھى ئاستى رۆشنىبىرى مىندالانى باخچە بۇ چەمكە تەندروستىەكان، و پىدانى زانبارى دەربارەى گشت لايەنەكان، وھكو (خۇراك، ژىنگە، فرىاگوزارى سەرەتايى،...ھتد. لە رىگەى داينكردنى يارىيە فېركارى تەندروستىەكان لەلايەن وھزارەتى پەرورده بۇ باخچە حكومىيەكان.

#### پىشنىارەكان:

- كارىگەرى پۈڭرامى فېركارى پالېشت بە بەكارھىنانى يارى لەگەشەپىدانى رۆشنىبىرى تەندروستى لاي مىندالانى خاوەن پىداووستى تايەت، وھكو (تۆتىزم، نايبست، مەنگۆلى....

- پۈڭرامى پاهىنان بۇ مامۇستايانى باخچە بۇ زىادكردنى ھۆشيارىان دەربارەى بەكارھىنانى يارىيە فېركارىيەكان لە وانەكانى پۇژانە.

#### سەرچاوەكان بە زمانى كوردى:

- عبدالجليل، حاجى(2012): پەروردهى مىندال و ئاسودەى خىزان، چ2، كىتبخانەى مەھوى، ھەولتير.

- سالىح، ئازادەلى(2021): گەشەپىدانى خود، چ1، چاپخانەى ئاوتير، ھەولتير.

- نصرالدين، كەمال فاروق(2015): ساىكۆلۇژىي مىندال بۇ دايك و باوك، چ1، فېرېوون بۇ چاپ و بلاكردنەوھ، ھەولتير.

- محمد، نازەنىن عوسمان(۲۰۲۱): دەرونزانى يارىكردنى مىندال لە باخچەى ساواياندا، چ۲، دەزگای چاپ و پەخشى نارين، ھەولتير.

- حمەسور، ساكار سردار(2022): كارىگەرى پۈڭرامى پۇرتاج لە گەشەپىكردنى لايەنى زمان و پەيوەندى كۆمەلايەتى لاي مىندالانى خاوەن پىداووستى تايەت(4-6) سالى لەباخچەى مىندالان و سەتتەرەكانى تايەت بە مىندالانى خاوەن پىداووستى تايەت، نامەى ماستەر، زانكۆى سلىمانى.

- حسين، نظام عبدالجبار و ابراهيم، شالو عبدالله(٢٠٢٢): پروگرامىكى فيركارى پيشنيازكارو بۆ گهشه پيدانى ليهاتوويه كۆمهلايه تيبه كان له لاي (مندالانى باخچه) دا، گۆڧارى زانكۆي گهرميان، ٩ (٢).

### سه رچاوه كان به زمانى عه ره بى :

- سيد، رشا احمد خلف (2019): فاعلية برنامج تدريبي لتنمية عادات العقل باستخدام اللعب فى تحسين مظاهر السلوك الايجابى لدى عينة من اطفال الروضة، مجلة كلية التربية، جامعة الازهر، العدد (١٨٤)، ج (٣).
- اسامة، قادري(2020): بيداغوجيا اللعب ودورها فى تنمية بعض القيم الاجتماعية فى الوسط المدرسي دراسة ميدانية على مستوى متوسطات دائرة مقررة، رسالة ماجستير، جامعة محمد بوضياف المسيلة، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.
- محمد، علاء صادق رفاعي (2021): دور تكنولوجيا المعلومات فى دعم الجمعيات الأهلية لتنمية مفاهيم الثقافة الصحية لدى أطفال الروضة، مجلة مستقبل العلوم الاجتماعية، عدد (٤).
- صلاح الدين، عبد الكريم عبد الله (2008): برنامج حاسوبي ودوره فى تنمية مفاهيم التربية الوقائية فى التكنولوجيا لدى طلبة الصف التاسع الأساسى، رسالة ماجستير، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، فلسطين.
- عبداللطيف، أسامة جبريل أحمد(2020):فاعلية برنامج فى العلوم قائم على نماذج الإقناع فى تنمية السلوكيات الصحية الوقائية وتعديل المعتقدات الخاطأ تجاه فيروس كورونا لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية. مجلة كلية التربية فى العلوم التربوية: جامعة عين شمس - كلية التربية، 44 (4)، 139-202.
- القلاف، نبيل عبدالله، المجادي، حياة عبد الرسول (2017): أهمية نشاط اللعب لدى الطفل و معلمة رياض الأطفال بدولة الكويت، الجامعة السيوط، المجلة العلمية، المجلد الثالث و الثلاثين، العدد الخامس.
- حنان محمود محمد (2014): فاعلية وحدة مقترحة لتنمية الوعي الصحى الوقائى لدى طلاب كلية التربية فى ضوء الأحداث الجارية، مجلة التربية العلمية، مصر، مج. 17، ع. (6).
- مخامرة، غادة كمال خليل يونس(2020): دورمعلمي المرحلة الأساسية الدنيا(4-1) فى توعية التلاميذ بمفاهيم الثقافة الصحية بمديرية تربية وتعليم يطا، وسبل تحسينه من وجهة نظرهم، كلية الدراسات العليا، جامعة الخليل، فلسطين، رسالة ماجستير.
- صليحة، القص (2016): فعالية برنامج تربية صحية فى تغيير سلوكيات الخطر وتنمية الوعي الصحى لدى المراهقين، (دراسة ميدانية على عينة من تلاميذ المرحلة المتوسطة بمدينة).
- الرشيدى، عايش عيد(2018): التربية الوقائية ومتطلبات الوعي الصحى بمدارس التعليم العام بدولة الكويت: رياض الأطفال أنموذجا، العلوم التربوية، 26 عدد (2)، 378-402.
- تزكرات، عبدالناصر(2017): فعالية العلاج باللعب فى خفض اعراض قصور الانتباه و فرط النشاط الحركى لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية، اطروحة الدكتوراه، جامعة محمد لمين دباغين سطيف 2، كلية العلوم الانسانية و الاجتماعية
- قارش، محمد، جلولى، مختار(2015):أساليب الاتصال الصحى فى الجزائر، مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية - جامعة الشهيد حمه لخضر - الوادى العدد 11، جوان 2015. ص ص ( 36-47)
- مصري، ابراهيم سليمان(2020): دور رياض الأطفال فى تنمية القيم لدى طفل ما قبل المدرسة من وجهة نظر أمهات الأطفال، مجلة التربية وصحة النفسية مجد 5، العدد 2، جامعة الجزائر، 68-90.
- آل غيب، حصه عبد اللطيف(2019): ممارسات معلمات رياض الأطفال فى إكساب الثقافة الغذائية لطفل الروضة أثناء فترة الوجبة، مجلة العلوم التربوية والنفسية\ العدد 4 - المجلد 3، قسم الطفولة المبكرة، كلية التربى، جامعة الملك سعود، المملكة العربية السعودية .
- الجندي، اكرام حموده احمد (2022): تنمية مفاهيم الصحة الوقائية لدى أطفال الروضة فى ضوء استراتيجية التعليم المتمايز، مجلة الطفولة، العدد الأربعون، 144-188 .
- الجري، آسيا خليفة طلال(2020):الصحة النفسية للطفل، ذات السلاسل للطباعة و النشر و التوزيع، كويت، ط٢.
- عبدالحميد، عبدالعزيز طلبة و الغول، ريهام محمد، شعير، اية إبراهيم محمد محمد (2017). أثر تصميم الألعاب الإلكترونية القائمة على الشخصيات الكرتونية فى تنمية المفاهيم الوقائية لدى أطفال الروضة، مجلة بحوث التربية النوعية - جامعة المنصورة، عدد (47)، 171-191.

- غنيم، محمد صبري (2018): فعالية استخدام مهارات الأمن والسلامة لتنمية السلوكيات غير اللفظية لدى عينة من الأطفال التوحديين، المجلة العلمية لكلية التربية، جامعة اسيوط، المجلد 34- العدد 2 - جزء 2- فبراير , 150-177.
- تايلور، شيلي(2008): علم النفس الصحى (وسام درويش بريك و فوزي شاكر طعيمة داود، مترجم)، ط1، دار الحامد، عمان، الأردن.
- عبداللطيف، أسامة جبريل أحمد(2020):فاعلية برنامج في العلوم قائم على نماذج الإقناع في تنمية السلوكيات الصحية الوقائية وتعديل المعتقدات الخطأ تجاه فيروس كورونا لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية .مجلة كلية التربية في العلوم التربوية: جامعة عين شمس - كلية التربية، 44 (4)، 139-202.
- محمد،علاء صادق رفاعي(2021): دور تكنولوجيا المعلومات في دعم الجمعيات الأهلية لتنمية مفاهيم الثقافة الصحية لدى أطفال الروضة , مجلة مستقبل العلوم الاجتماعية , العدد الرابع.
- زنكنة، سوزان دريد أحمد(2009):الوعي الصحي ومصادره لدى طلبة كلية التربية ابن الهيثم, مجلة ديالى للبحوث الإنسانية,ع41,جامعة ديالى,عدد العادي واربعون.
- سيد، رشا احمد خلف(2019):فاعلية برنامج تدريبي لتنمية عادات العقل باستخدام اللعب في تحسين مظاهر السلوك الايجابي لدى عينة من اطفال الروضة, مجلة كلية التربية, جامعة الازهر,العدد184,الجزء الثالث.
- عبد المؤمن، مروة محمود الشناوي(2018): توظيف القصة الرقمية في تنمية بعض المفاهيم الصحية لدى طفل الروضة، مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية ، فلسطين،غزة، العدد 3، المجلد 26، ص326-296.
- سهرچاوه كان به زمانى بيانى :
- Pellegrini, A. D., & Nathan, P. E. (2011). The Oxford handbook of the development of play: Oxford library of psychology.
  - Scherer, J. H. (2017). Supporting Young Children's Learning in a Dramatic Play Environment. Journal of Childhood Studies, 42, 62-69.
  - HUSBY, S & MIKKELSEN, M & SKOV, L., & CUETO F, (2014): A systematic review of types of healthy eating interventions in preschools. Nutrition Journal, N., 13, p., (13 – 56).
  - Baranowski, T., Budday, R., Thompson, D. I., & Baranowski, J. (2008). Playing for real: video games and stories for health-related behavior change. Am J Prep Med, 34(1), 74-82. Doi: 10.1016/j.amepre.2007.09.027
  - [https://www.who.int/health-topics/coronavirus#tab=tab\\_1](https://www.who.int/health-topics/coronavirus#tab=tab_1)

## اثر برنامج تعليمي قائم على استخدام الالعاب فى تنمية الثقافة الصحية لدى اطفال الروضة فى ظل جائحة كورونا

سيناء احمد على

قسم رياض الأطفال، كلية التربية الأساس - جامعة صلاح الدين-أربيل  
seenaali@su.edu.krd

ديلان كامران محمد طاهر

قسم رياض الأطفال، كلية التربية الأساس - جامعة صلاح الدين-أربيل  
dilan.muhammedtahir@su.edu.krd

## ملخص

يهدف البحث الحالي الى التعرف على اثر برنامج تعليمي قائم على استخدام الالعاب فى تنمية الثقافة الصحية لدى اطفال الروضة، يتكون مجتمع البحث من اطفال المستوى الثاني فى الرياض الحكومية فى مركز محافظة أربيل، اما عينة البحث فقد تكونت من ( 24 ) طفلاً و طفلة فى العمر (5-6)سنوات فى روضة ( شيله) الحكومي، استخدم الباحثان الاسلوب (شبه التجريبي)، اما ادوات البحث فقد تكونت من (بناء مقياس مفاهيم ثقافة الصحية مصور طفل روضة، اختبار جوهان للذكاء(1976)، بناء برنامج تعليمي قائم على استخدام الالعاب) وتوصل البحث الى وجود فرق بين رتب درجات المجموعتين (التجريبية والضابطة)فى الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية، كما يوجد فرق بين رتب درجات الاختبار(القبلي والبعدي) للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي، لا يوجد فرق بين رتب درجات الاختبار( القبلي والبعدي) للمجموعة التجريبية، وتوصلت الباحثتان الى عدة توصيات ومقترحات .

**الكلمات المفتاحية:** برنامج التعليمي، العاب، الثقافة الصحية، اطفال الروضة، جائحة كورونا.

### The Effect of Play-Based Learning Program on the Development of Health Culture among Kindergarten Children during the Coronavirus Pandemic

Seema Ahmed Ali

Department of kindergarten, College of Basic  
Education, Salaheddin University -Erbil  
seenaali@su.edu.krd

Dilan Kamaran Muhammed Tahir

Department of kindergarten, College of Basic  
Education ,Salaheddin, University -Erbil  
dilan.muhammedtahir@su.edu.krd

#### Abstract

The aim of this study is to determine the effect of play-based educational programs on the development of health culture among kindergarten children. The study population is the children in the second circle of public kindergartens in central Erbil. The study sample consisted of 24 boys and girls aged 5-6 years in Shila Governmental Kindergarten. The method of the research is a quasi-experimental design. The research tools consist of the construction of pictorial scale of health concepts for kindergarten children, an intelligence test (Johan, 1976), and the construction of a supported learning program through using games. The results of the study showed there is a difference between the ranking of scores of both groups (experimental and controlled) in the preliminary test in favor of the experimental group after implementation of the program. There is no difference between the scores of the experimental group. The researchers came up with several recommendations.

**Keyword's:** A Learning Program, Play, Health Culture, Kindergarten Children, Coronavirus Pandemic.