

رېكخستنەكان بۆ مانگى رەمەزانی ۲۰۲۰
بىرپارە مانگى رەمەزانی لە نىوان ئىوارى ۲۸ شوبات تا ۳۰ نازار بەردەوام بىت. ناواتەخوازىن پشتگىرى سەرچەم خويندكارەكانمان بکەين ئەوانەى بەرۆزۋون و رېكخستنەكانى ئەم کارە لە خوارمە نیشان دراو؛

رېكخستنە كاتى ناخواردى نيوەرۆ
ئەو كچانەى كە بەرۆزۋون و دەیانەوت لە كاتى ناخواردى نيوەرۆدا خۆيان لە ھۆلەكانى خواردىن بەدور بگرن دەتوانن سوود لە ژوورەكانى E4 (نيوەرۆ 1) و E4 (Lunch 2) ۋ E5 لە Emmeline وەر بگرن كە بۆ ئەم مەبەستە تەرخانكر اوان. ھەر ھەكچان ھەموويان لە ھۆلەكانى خواردىن بەخىر ھاتن دەكرىن ئەگەر پىيان باشە. ناو و خواردىنكى سناك لە ھۆلەكانى خواردىن لە كۆتايى رۆژدا بەردەست دەبىت بۆ ئەو خويندكارانەى كە بەرۆزۋون و شايستەى ژمە خۆراكى قوتابخانەى بى بەرامبەرن.

نوێزى پاشنيوەرۆ
ئێمە ناگادارىن كە نوێزى كەردن لە دەورەبەرى كاتەكانى نوێزدا رېگەبىدراو بە مانايەى كە نوێزى پاشنيوەرۆ پىويست ناكات تەواو بكرىت و ئەنجام بەرئىت پىش كاتر مېتر ۳ پاشنيوەرۆ لە ھىچ كاتىدا. لەبەر ئەوەى ھەندىك لە كچەكانمان ھەندىك مەودا دەرون بۆ ئەوەى بگەنە لاى ئېمە E5 ھەموورۆزىك بۆ نوێزى كەردن بەردەست دەبىت تا كۆتايى رۆژەكە پىش ئەوەى كچەكان قوتابخانە بەجىبەن. ئەو كچانەى كە دەیانەوت دووگوردى نوێز بەئىن دەتوانن ئەو بەكەن و لە E5 ھەلدەگىرئىت.

PE و وەرزش
لە ماوەى جەژنى رەمەزانی و ئەنەى PE و وەرزش بەردەوام دەبىت و چاوەروان دەكرىت كچان بەشدارى بکەن. ھەلئىزاردەى ئەو وەرزشانەى كە كەمتر ماندوو كەرن بۆ كچانى بەرۆزۋون بەردەست دەبن.

موزىك
لە مانگى رەمەزانی رېگە بە خويندكاران دەدرئىت گوى لە مۇسقىا بگرن ئەگەر بۆ مەبەستى خويندىنى پەروەردەى بىت بۆيە و ئەنەكانى مۇسقىا دەبىت وەك ناسايى بەردەوام بن.

تاقىكر دەنەو و ھەلسەنگاندنەكان
لە كاتىدا لە مانگى رەمەزانی ھىچ تاقىكر دەنەو ھەيكى دەركى نىيە، بەلام ژمارە ھەيكى كەم ھەلسەنگاندن بەرئىو دەچىت بۆ پۆلى ۱۱ لە ماوەى نىوان ئىستا و جەژنى جەژنى ئىستەر. ئەو خويندكارانەى كە بەرۆزۋون ھەر دەبىت ئەم ھەلسەنگاندنە ھەمووى ئەنجام بەدن لەبەر ئەوەى ئەمانە بەشكى گرنكى ئامادەكارى تاقىكر دەنەو مەكانيان.
بەھوى گرنكى ھەلسەنگاندنەكان بۆ خويندىنى داھاتوو و ناسوى پىشەى، ئەو كچانەى كە ھەلسەنگاندنەكان ئەنجام دەدەن پىويستە بە جەدى داھاتوو و خويندەكانيان لەبەر چاوە بگرن، لە ژىر رۆشناى ئەزموونەكانى پىشووويان بۆ مانگى رەمەزانی دەتوانن بىرپار بەدن لەسەر چۆنەتى بەرئىو چۆنى رەمەزانی لەمسالدا. پىويستە كچان و خىزانەكانيان ناگادار بن لە وەى كە ئىسلام داوايان لى ناكات كە داھاتووويان بەخەنە مەترسىيە.
ھەر ھەكچان و ئەنەكانى پىداچوونەوى پۆلى ۱۱ و ۱۳ لە قوتابخانەكان لە پشوى جەژنى ئىستەردا ئەنجام دەدرىن و لە بەرژمەندىدا بە كە خويندكاران ئامادەبن. ئېمە ھىچ و انەىك لەو رۆژاندا دانائىن كە جەژنى لى دەكوئەمە لەبەر ئەوەى تىدەگەين كە خويندكاران ھەز دەكەن ئەو رۆژانە لەگەل خىزانەكانيان بەسەر بەرن.

پاراستن و تەندروستى
قوتابخانە ناگادارە كە بىرپار بەرۆزۋون لەلايەن تاك و خىزانەو دەدرئىت، بۆيە وا گرىمانە ناكەين كە قوتايى بەرۆزۋون بىت و ھەر ھەكچان پىسپار لە خىزانەكان و خويندكاران ناكەين لەم بارەى. بەلام ئەگەر خويندكارىك بە تەندروستىكى نەخۆشەو يان بە وشكبوونەوى جەستە دەركەوت ئېمە پىسپار دەكەين كە نايا ئەوان بەرۆزۋون چۆنە ئەمە پىسپىكى گرنكى تەندروستى و سەلامەتى دەبىت. ئامۆزگاريمان بۆ كراو كەئەو خويندكارانەى كە كىشەى تەندروستى و نەخۆشيان ھەبە دەتوانن بە شىو ھەيكى كاتى رۆزويان بشكىن ئەگەر ئەمە بارىان باش بكات بۆيە ئېمە ناو پىشكەش دەكەين لەو حالەتانەى كە گونجاو. ئامۆزگاريمان ئەو ھەبە كە ئەو كاتەى بەرۆزۋون لەدەستچو بەھوى نەخۆشەو دەتوانرئىت دواتر قەرەبوو بكرئىمە كاتىك خويندكارەكە چاك دەبئىتەو.
پىويستە ئەو خويندكارانەمان كە لە مانگى رەمەزانی بەرۆزۋون، پىويستە تا دەتوانرئىت ھاندرئىن بۆ ئەوەى پاشىو ھەيكەيان بکەن چۆنە ئەمە دلئىاي دەدات ئەوەى كە ماددە خۆراكىيە سەرەكەيەكان و ناويان پى دەبەخشئىت كە پىويستيان پى دەبئىت بۆ ئەوەى بە باشترىن شىو كار بکەن بە درئىاي رۆزى خويندىن. ئەمە بە تايبەتى بۆ ئەو خويندكارانەى كە بەشدارن لە ھەلسەنگاندنەكاندا.

رۆزۋونى كارمەندەكان
ئەمسال ژمارە ھەيك لە ستافەكەمان لە رۆزى دووشەمە ۳ نازاردا بەشدارى كچان دەكەن لە رۆزۋونەكاندا بۆ ئەوەى بتوانىن پشتگىرى نیشان بەدەين و زياتر تى بگەين لەوەى كە رۆزۋون گرتن چۆنە.