پەیوەندی نووستن بە تەندروستییەوە

د.عومەر یاسین جەباری
پسپۆری دەروونزانی/ زانکۆی سەلاحەدین

منداڵە ئازیزەکان لێرەدا چەند شتێکتان سەبارەت بەنووستن پێدەڵێم.. دڵنیام ئێوەی ئاقڵ و خۆشەویست گوێم لێدەگرن، چونکە گرنگیدان بەنووستن.. گرنگیدانە بەتەندروستی. بۆ ئەوەی لەخەو و خەوتندا ئاسوودە بین پێویستە ئەو رێنمایانە لەبەر چاوبگرین:

- پێویستە پێش نووستن ددانەکانمان، و پێییەکانمان بشۆین.
- پێویستە جێگە و پێخەفی نووستن پاکوخاوێن بن.
- پێویستە ژوورەکانی نووستن زۆر گەرم نەبن کە تووشی هەناسەبڕکێ و ئارەقە کردنمان بکات، و ئەوەندەش سارد نەبێت کە تووشی نەخۆشیمان کات.
- پێویستە جلو بەرگی شەوانە فراوان و شل و خاوبن، واتە تەسک و توندو دڕ نەبن.

پێویستە لە کاتی نووستندا دەمژمێر و گۆرەوی و لاستیک و ئەنگوستیلە و تۆقە و ملوانکە و... هتد لە بەر بکرێن.

- پێویستە شوێنی نووستن دوور بێت لە ئامێر و کەلوپەلی رەق و تیژ و بەگرێ و زیانبەخش.

منداڵە جوانەکان، زۆر باشیشە ئەگەر شەوان دوای دیتنی بەرنامەی منداڵان و تەواوکردنی ئەرکەکانی ماڵەوە، یەکسەر بنوون، تا زانیارییەکانتان لە بیر بمێنن و بەیانیان زوو لە خەو هەستن و بەچاپوکی کارەکانی رۆژانەتان ئەنجام بدەن.