



**Hest**

Hest nîşan didin ku di dema niha da halê me çawa ye.

Mirov tiştên gelekî ciyawaz hest dikin.

Ew dikarin xemgîn, kêfxweş, tirsîyayî û hwd bin.

Hestên xweş û nexweş hene.

Em carinan hestan di leşê xwe da hîs dikin.

Em hestan li kesên din jî dibînin.

Her wiha em dikarin derbarê hestan biaxivin.

Hest hertim wekhev nînin.

Ew dikarin biguherin.

Ev tam xwezayî ye.





**Kêfxweşî**

**Şadî, hesteke xweşik e.**

**Em hesta sivikî, kêfxweşî û rihetiyê dikin.**

**Carinan em şadiyê wek xitimînê hest dikin.**

**Tiştên cûr bi cûr me şa û kêfxweş dikin.**

**Çi tiştêk te şa û kêfxweş dike?**

**Kesên din çawa pê dihesin ku tu şa û kêfxweş î?**

**Tu şadî û kêfxweşiya xwe bi çi kesan ra parve dikî?**

**Gelo te heta niha kesek kêfxweş kiriye?**





**Evîn**

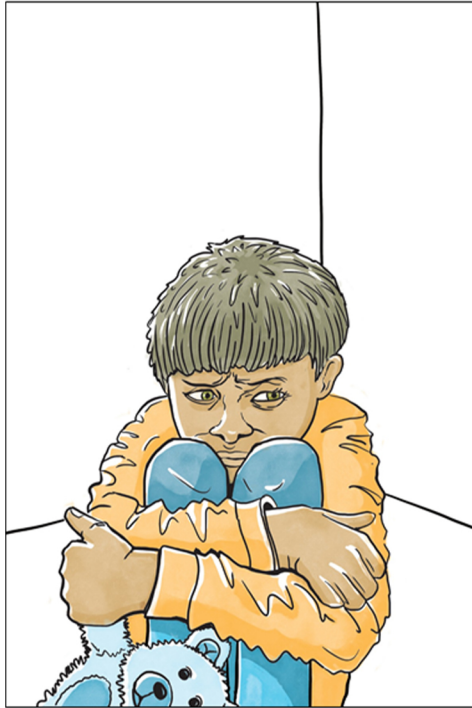
Evîn hesteke gelekî bihêz û baş di navbera mirovan da ye.  
Evîn yanî hezkirina kesekî/ê bi awayekî gelekî taybet.

Evîn di navbera kesên cûr bi cûr da heye:  
Malbat, heval û hevjin.  
Hinek jî bûnewerên din weke heywanan hez dikin.

Tu ji çi kesan hez dikî?  
Kî ji te hez dike?

Nêrîna te çi ye:  
Gelo evîn û hezkirin dikare biguhere?  
Gelo evîn û hezkirin dikare bi dawî bibe?





**Tirs**

**Tirs baş nîne.**

**Kesên ku ditirsin, hesta bêewlehî, biçûkbûn an kêşeyê dikin. Ew kes ditirse ku rûdaneke nebaş biqewime.**

**Mirov di dema tirsê da tevgerê gelekî cîyawaz hene:**

**Hinek direvin.**

**Hinek dikin qêrîn û hawar.**

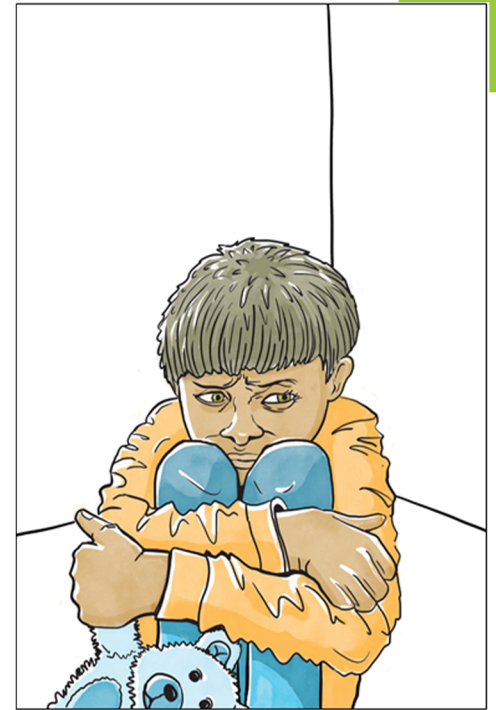
**Hinek digirîn.**

**Hinek tam bê liv û tevger dibin.**

**Gelo te heta niha kesek ku tirsiyabe, dîtîye?**

**Kengî tu ditirsî?**

**Piştra tu ber bi kê va terî?**







Xemgîni

Xem û kesera me gelekî dijwar e.  
Weke vêya ye ku kevirek li sîng an zik da hebe.  
Dema ku em kesekî ji dest didin, xemgîn dibin.  
Wek mînak dema ku kesek dimire.  
An eger kesek ji me dû be.

Her wiha dema ku em tiştekî din ji dest didin,  
em xemgîn dibin.  
Wek mînak dema ku em neçar dibin ku ar û welatê  
xwe bi cih bihêlin.

Li hemberî xemgîniyê ev yek alîkar e: Liberdilçûn.  
Gelo tu heta niha li ber dilê kesekî çûyî?  
Ji bo ku li ber dilê kesekî biçî, çi karekî dikarî bikî?

Çi tiştek te xemgîn dike?  
Dema ku tu xemgîn î, kî li ber dilê te diçe?





**Hêrs**

**Hêrs hesteke bihêz e.**

**Em carinan wê weke pêlekê hîs dikin.**

**Hin kes, destên wan dihejin.**

**Hinek sor dibin.**

**Hinek dixwazin bi dengê bilind biqîrin.**

**Hinek girîngiyê pê ndin, tenê dixwazin xwe ji hêrsê bifilitînin.**

**Gelo dema ku kesek bihêrs dibe, tu pê dihesî?**

**Çawa tu dikarî kesekî/ê aş û aram bikî?**

**Çi tiştek te bihêrs dike?**

**Piştra tu yê çî bikî?**





**Hesta  
gunehê**

Dema ku em ji tişteki pûşman dibin, hesta gunehê dikin.  
Pûşmanî yanî: Me karek kiriye, lê me nedixwest ku ew yek biqewime. Wek mînak eger tişteki bi destê me xera bibe.

Bi vî awayî mirov dikare wê çê bike: Bi kesên mezin ra derbarê wê biaxive. Hûn dikarin bi hev ra bifikirin: Çawa dikarin wê ji nû va cubran bikin?

Crinan em hesta gunehê dikin, dema ku em zarar û ziyane li kesekî didin, dema ku em bêrêziyê li kesekî/ê dikin.

Carinan em hesta gunehê dikin,  
ji ber ku me qanûn berçav negirtine.

Wek mînak li dibistanê an jî li malê.

Carinan em hesta gunehê dikin, heta eger ku me karekî şaş nekiribe.

Gelo te heta niha hesta gunehê kiriye? Gelo tu li ser vê yekê axivîye?

Dema ku tu hesta gunehê dikî, dikarî bi kê ra biaxivî?





**Nefret**

**Nefret hesteke bihêz e.**

**Tiştên cûr bi cûr dikarin bibin sebeba nefretê:**

**Heywan, tişt, heta xwarin.**

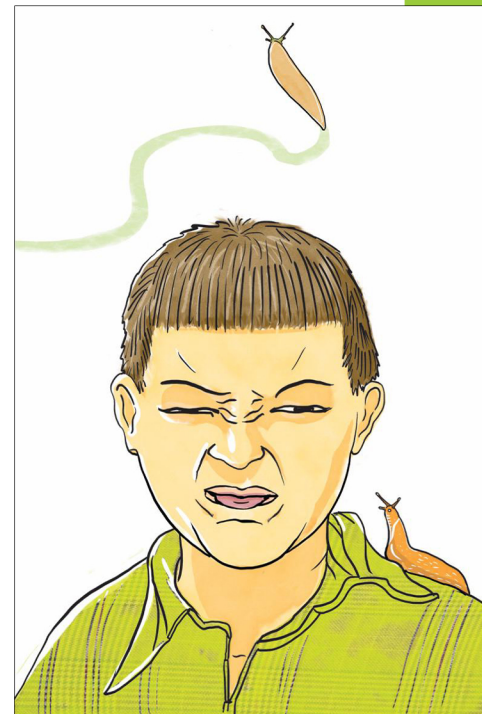
**Em nikarin tiştên nefretbar bipelînin (dest lê bidin) an bêhn bikin. Qirêjî an gû dikare nefretbar be.**

**Hinek ji heywanan nefretbar in:**

**Wek mînak tevnepîrik an mar.**

**Hin kes heta ji hesta nefretê, halê wan xera dibe.**

**Tu ji çi tişteki nefret dikî?**







**Gelek beşên leşî hene:**

**Serî, zik, bask û jûnî, çîp, organên zayendî, pê û hwd.**

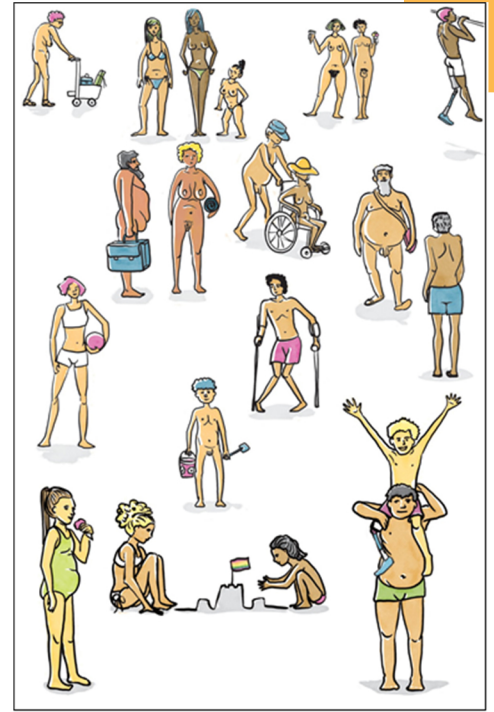
**Her leşek ciyawaz e.**

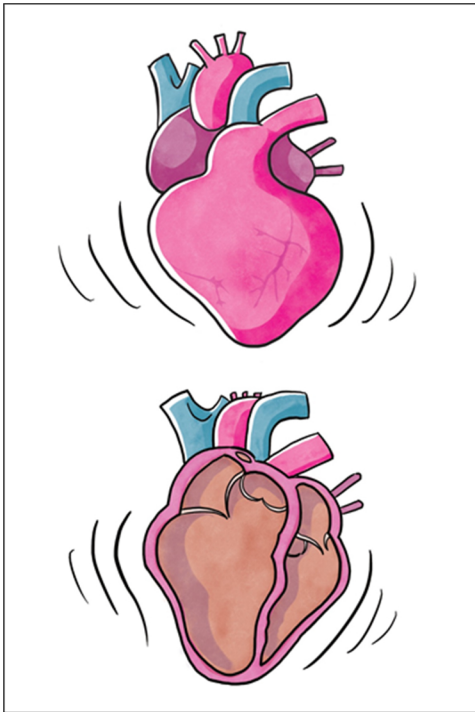
**Leş diguhere: Zarok pêş dikevin da ku mezin bibin.**

**Dema ku kesek pîr û kal dibe, ciyawaz di gel berê xuya dike.**

**Çawa dikarî leşê xwe biwesifînî?**

**Çi taybetmendiyeke leşê te heye?**





**Dil**

**Dil organekî leşî ye.**

**Ev organ hema hema bi qasî mistê te ye.**

**Ev organ herî zêde ji hin masûlkeyan pêk hatiye.**

**Nava wî vala ye.**

**Dil xwînê bo seranserî leşî pump dike.**

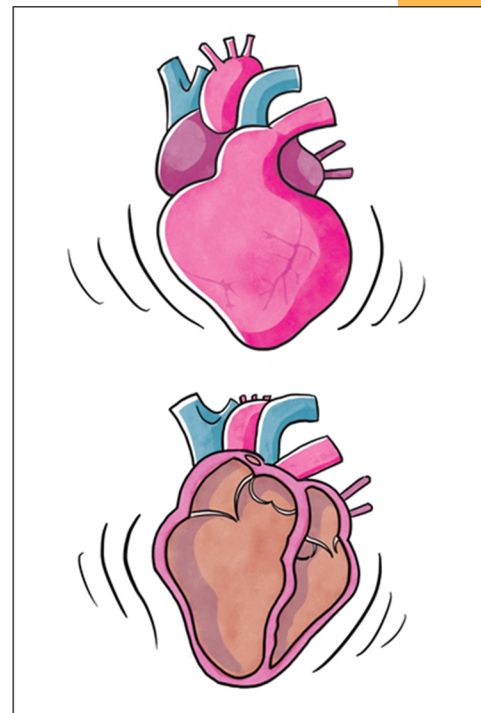
**Loma wisa dibe: Masûlkeyên dilî biçûk û şidyayî dibin.**

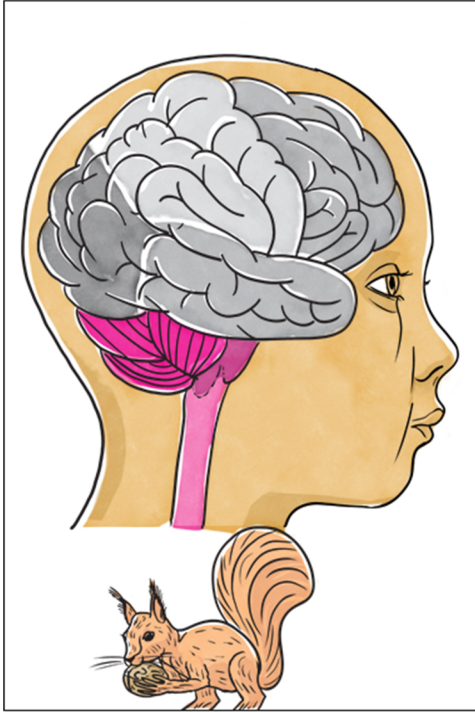
**Û piştra dîsan azad dibin û tên berdan.**

**Ev yanî: Dil lêdide.**

**Tu dikarî lêdana dil li ser zendê destê xwe hîs bikî.**

**Her wiha tu dikarî wê yekê di dema ku tam bêdeng û tevgerî û guhdariya xwe dikî, hîs bikî.**





Mejî

**Mejî organekî leşî ye.**

**Ev organ weke gûzekê ye, tenê gelekî mezintir xuya dike.**

**Mejî weke sûper-komputerekê ye:**

**Tevahiya beşên leşî kontrol dike.**

**Raman û hestên me di mejî da pêk tên.**

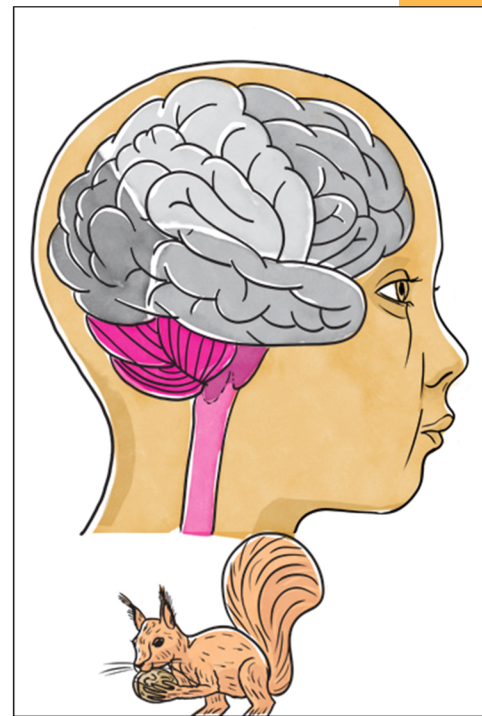
**Bi rêya mejî em dikarin biaxivin û hîn bibin.**

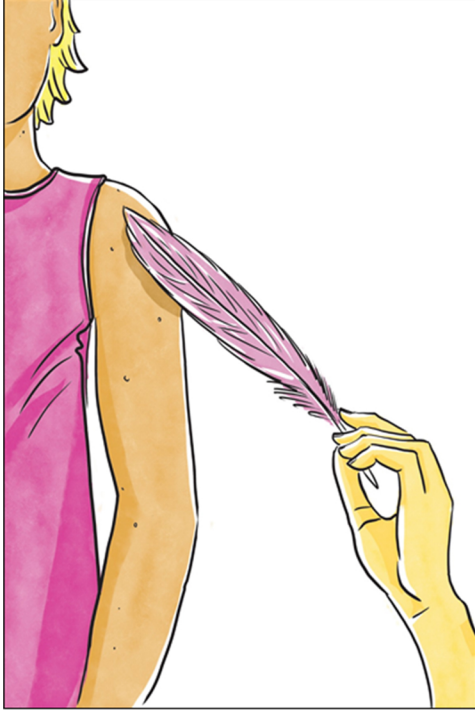
**Loma mejî ji bo me gelekî girîng e.**

**Ji ber vê yekê ye ku em bi awayekî taybet wî diparêzin,**

**wek mînak dema ajotina duçerxeyê.**

**Gelo tu dizanî ku çawa?**





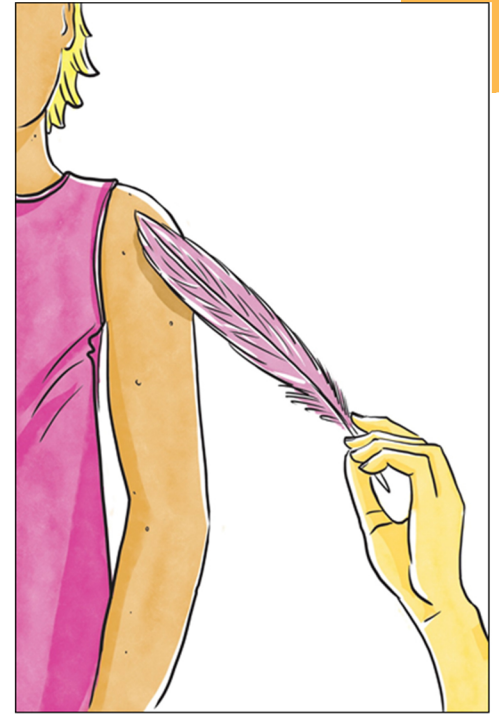
**Çerm**

Çerm endamê herî mezin ê leşê me ye.  
Ew leşê me li hemberî cîhana derve diparêze.

Çerm, her wiha organekî hîskirinê ye.  
Ev organ gelekî hestyar e.  
Em heta pelandinên aram li ser çermê xwe jî hîs dikin.  
Em pelandin û destlêdan, êş an sermayê  
li ser çermê xwe hîs dikin.

Mirov hez dikin bi aramî bî pelandin û destlêdan.  
Wek mînak bi perê. Hinek gelekî zêde qidqidok in.

Em divê çermê xwe li hemberî fîrêja Rojê biparêzin.  
Û dema ku zîha û req e, divê lê miqate bin.  
Gelo tu dizanî ku çawa?







**Hîs**

Em 5 organên hîskirinê hene:

Poz, guh, çav, çerm û dev.

Em bi pozê xwe bêhn dikin.

Em bi guhê xwe dibihîzin.

Em bi çavên xwe dibînin.

Em bi çermê xwe hîs dikin û dipelînin.

Em bi devê xwe diçêjin.

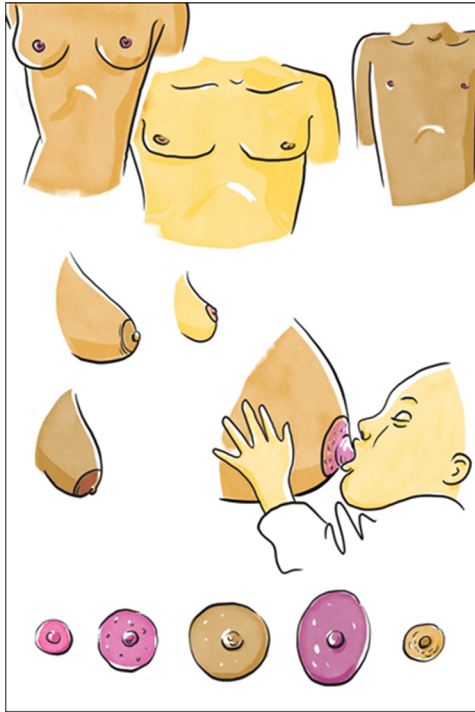
Me ji bo sehkirin û hestkirina cîhanê hewcetî bi organên xwe yên hîskirinê heye.

Carinan, hemû hîs bi heman qasî baş naxebitin.

Kîjan hîs di te da bihêztir e?

Kîjan hîs di te da lawaztir e?





**Serê memikê**

**Serê memikê li navîna memikan e.**

**Rengê serê memikan tarîtir ji beşên din ên çerm e.**

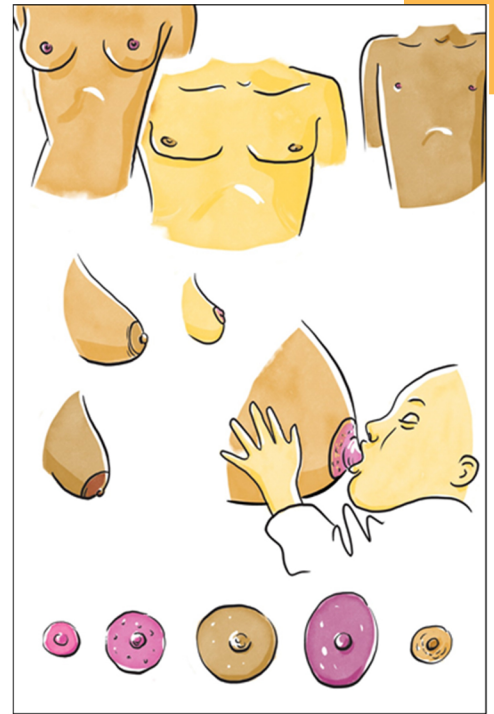
**Li derdora sermemikan, areul heye.**

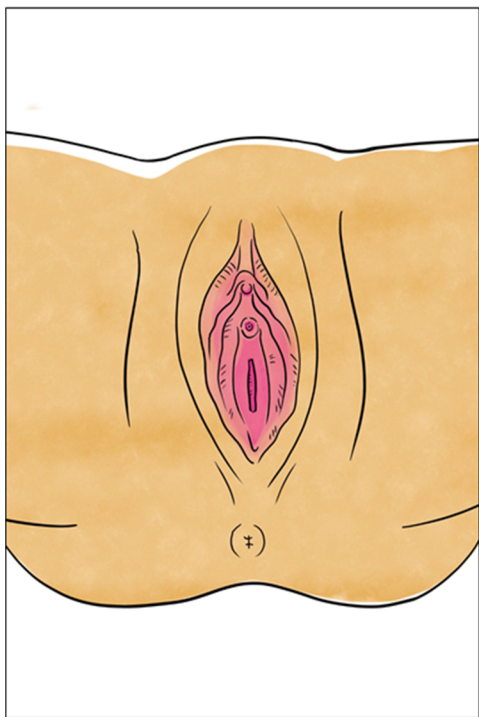
**Sermemik di hemû bûnewerên guhandar da heye.**

**Mirov jî guhandar e.**

**Zarok ji serê memikên dayîka xwe şîr dimijin.**

**Bi vî awayî ew şîrê dayîkê werdigirin û mezin dibin.**





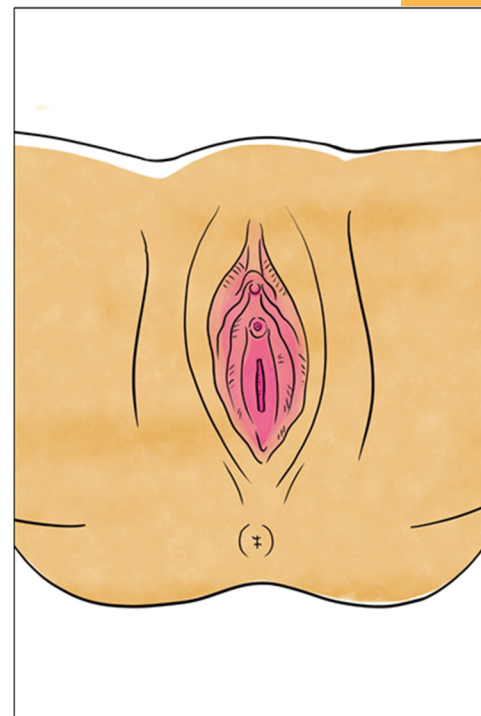
**Navling**  
(Organê zayendî  
yê jinan)

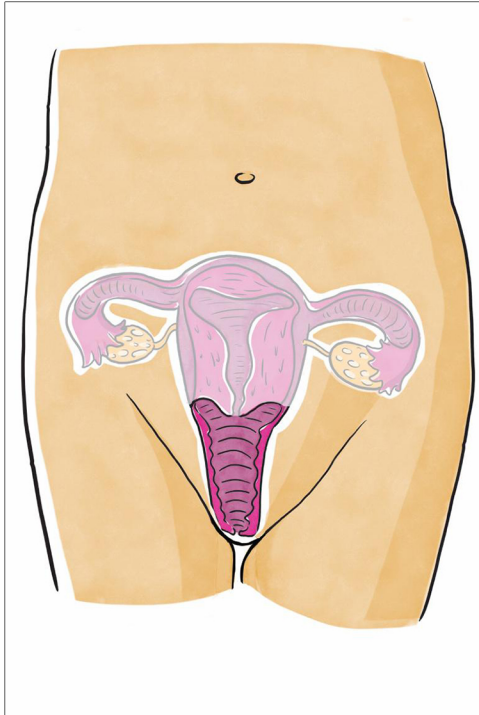
Navlinga (quz) jinan, beşeke cinsî/zayendî ye.  
Jinan, navling (organê cinsî yê jinan) hene.  
Ev organ li bin zik û navbera pêyan da ye.  
Ev organ ji lêvikên derveyî û hundirîn pêk hatiye.

Li jora wê, serê gilîkê/zîlikê (klîtorîs) heye. Ji serê wê ra Berû (Eichel) jî tê gotin. Ev beş bi çermê xwe tê parastin.  
Dema ku gilîk/zîlik tê pelandin, dikare hesteker xweş a weke xitimînê pêk bîne. Ev organ gelekî hestiyar e.  
Lê gilîk/zîlik gelekî mezintir ji serê xwe ye.  
Ew diçe hundirê leşî.

Di navbera du lêvikên hundirîn ên quz da,  
du rêbihurk hene: Vajîna û Mîzrê.  
Mîz bi rêya mîzrêyê derbasî derve dibe.

Li paş quz, di navbera du çîpan/hêtan da, kunê qûnê heye. Ku jê ra anûs jî tê gotin.



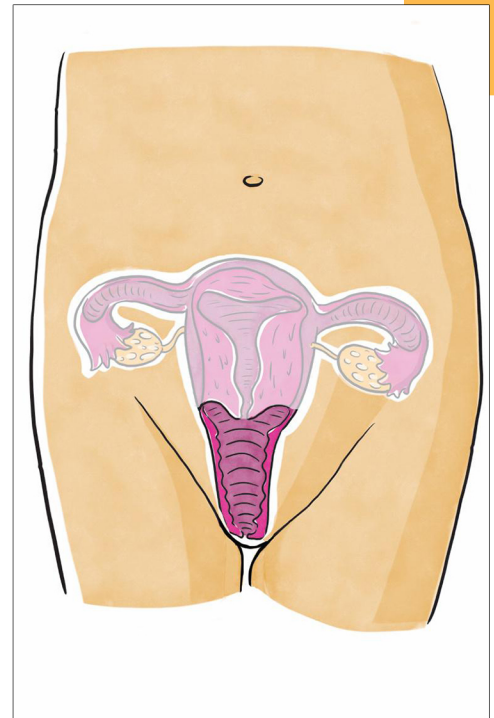


**Vajîna**

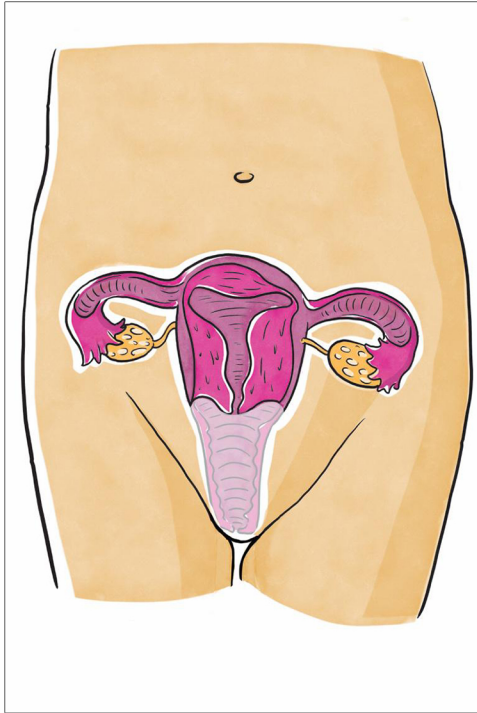
**Vajîna (Vagina) peyveke latînî ye.**  
**Wateya wê di zimanê almanî da "Scheide" ye.**  
**Vajîna boriyek e. Ew ji hin masûlkeyan pêk hatiye.**  
**Gelekî kêşbar û elastîk e.**  
**Ev organ girîng e ji ber ku zarok bi rêya vajîna**  
**ji dayîk dibin.**

**Vajîna ji derve va digihêje quz û ji hundirê leşî**  
**va digihêje malzarokê.**

**Sperma mêran bi rêya vajînayê derbasî malzarokê dibe.**  
**Xwîna peryodê û çilmika vajîna jî bi rêya vajînayê ji leşî**  
**derdikeve derve.**







**Malzarok**

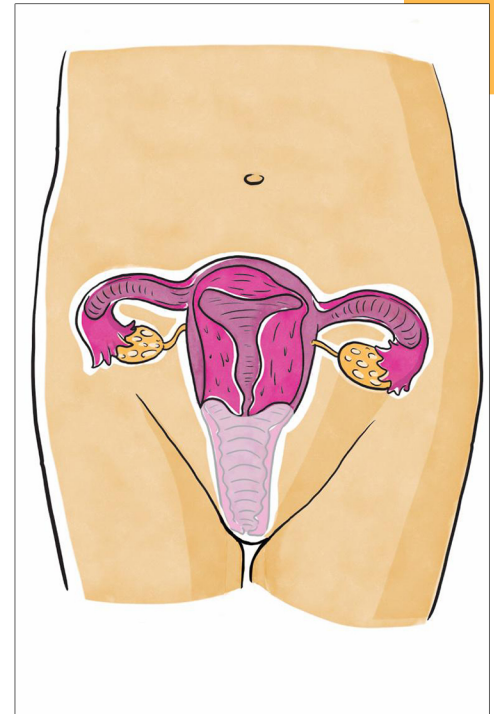
Malzarok organek e li nav zikê keç û jinan.  
Zêdetir ji her tiştî, ji hin masûlkeyan pêk hatiye.  
Ev organ weke hirmiyeye berovajîkirî ye.

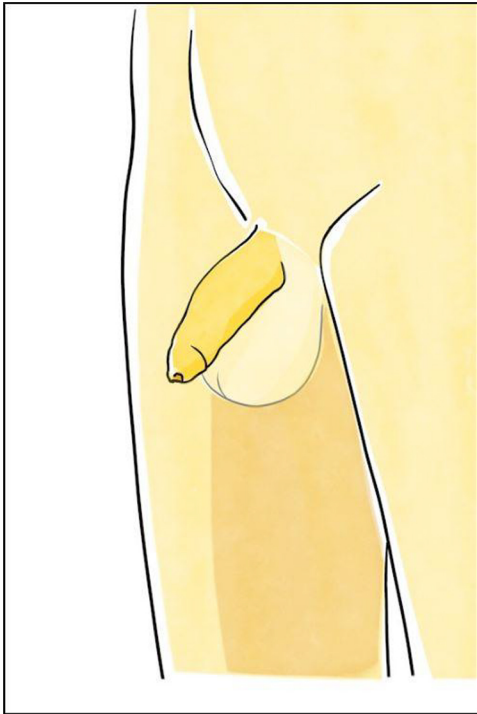
Boriyên fallopiyen (Eileiter) di rast û çepê malzarokê da ne.  
Ew têkiliya navbera malzarok û hêkdankan çêdikin.  
Hucreyên hêkikê li nav hêkdankan çêdibin.

Hucreyeke hêkikê ji bo çêbûna zarok pêwîst e.

Dema ku jin ducanî ye, zarok li nav malzarokê çêdibe û  
mezin dibe. Di dema jidayîkbûnê da, masûlkeyên  
malzarokê, zarok bi rêya vajînayê ber bi derve va dehf didin.  
Bi vî awayî zarok ji dayîk dibe.

Gelo te heta niha zarokekî berşîr hambêz kiriye?





# Kîr

(Organê zayendî  
yê mêran)

Kîrê mêran (penîs) organekî zayendî ye. Mêran, kîr hene. Serê kîrê mêran wek kumik tê binavkirin. Kumik gelekî hestyar e. Dema ku kumik tê pelandin, dikare hesteke xweş a weke xitimînê pêk bîne.

Kumik bi rêya çermikekê tê parastin. Ev çermik dikare ber bi pêş û paş va were kişandin. Dema şuştina vê çermikê girîng e ku: Vêca divê kîr bi başî paqij bikî.

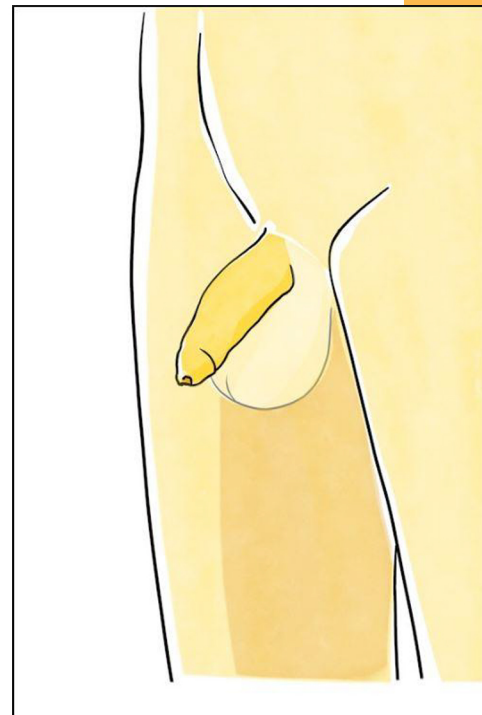
Carinan çermika derdora kumikê, gelekî zêde hişk û ziha dibe. Ev pirsgirêk dikare bi emeliyateke neştergeriyê.

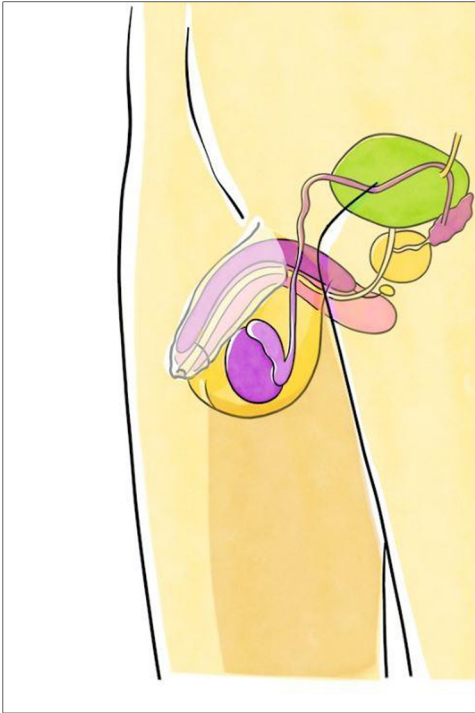
Di serê kumikê da, rêka mîzê heye.

Ev cihek e ku mîz jê derdikeve.

Di bbin kîrê mêran da, kêseyan gunan heye. Di hundirê vê kêseyê da, gun hene.

Li paş kîr û gunan û di navbera çîpan/hêtan da, kunê qûnê heye. Ku jê ra anûs jî tê gotin.



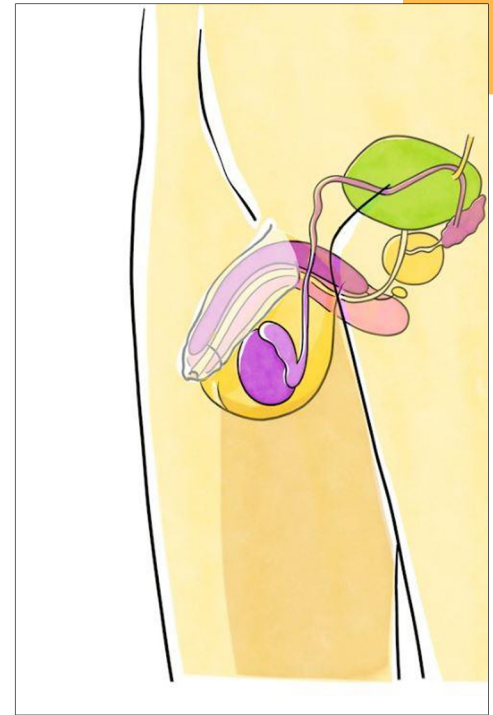


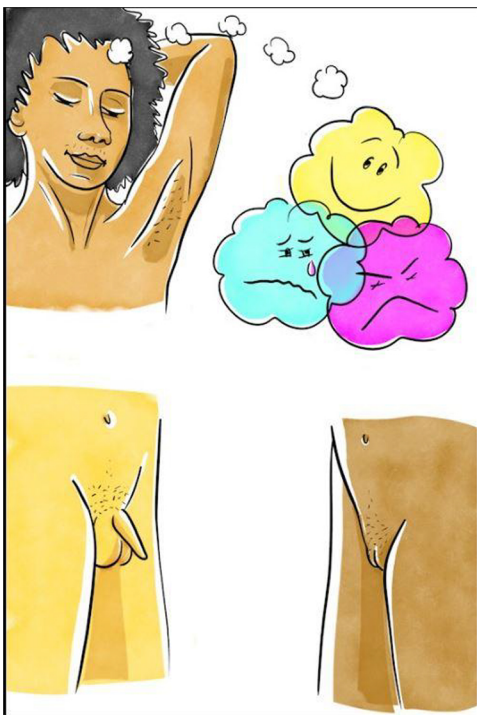
**Gun**

Kîseya gunan di bin kîr da daleqandî ye.  
Û gun di hundirê wê da ne.  
Teşeyê wan weke oval'ê ye û bi qasî xoxekê ne.  
Pirrî wextan yek ji wan mezintir ji yê din e.  
Sperm li nav gunan berhem tên.  
Hinek jî ji spermê ra avik dibêjin.  
Sprem ji bo ducanîkirinê (jinan) pêwîst e.

Mêran jî organên zayendî yên hundirîn hene:  
Îpîdîm, rêka Defranê, prostat û rêkên avikê.  
Mîz bi rêya mîzrêyan ji mîzdankê derdikeve.  
Û avik jî ji wê derdikeve derve.

Sê cestayên reqbûnê di kîrê mêran da hene. Ew ji ber vê yekê wisa tên binavkirin ku diwerimin û req dibin. Ev yek tenê carinan diqewime. Û di demekê da ev yek pêk tê ku mêr ji hêla cinsî va tehrîk bibe. Piştra cestayên reqbûnê tijî xwîn dibin. Bi vî awayî kîr req û hişk dibe. Ji vê rewşê ra Reqûn tê gotin. Cesteyeke reqbûnê di bin mîzrêyê da ye. Diduyên din jî li jora kîr in.





**Bilûx**

**Pubertät (Bilûx) peyveke latînî ye. Yanî gihîştina cinsî.**

**Di mirovan da, bilûx bi qasî çend salan dem dibe.**

**Di serdema bilûxê da, zarok digihêjin û balix dibin.**

**Bilûx demekê dest pê dike ku zarok 12 heta 13 salî ne.**

**Bilûxa hinek zûtir û ya hinekan derengtir dest pê dike.**

**Leş bi pêş dikeve: Hêza mêran a aviskirinê heye.**

**Û jin jî dikarin avis bibin.**

**Lê tenê leş naguhere.**

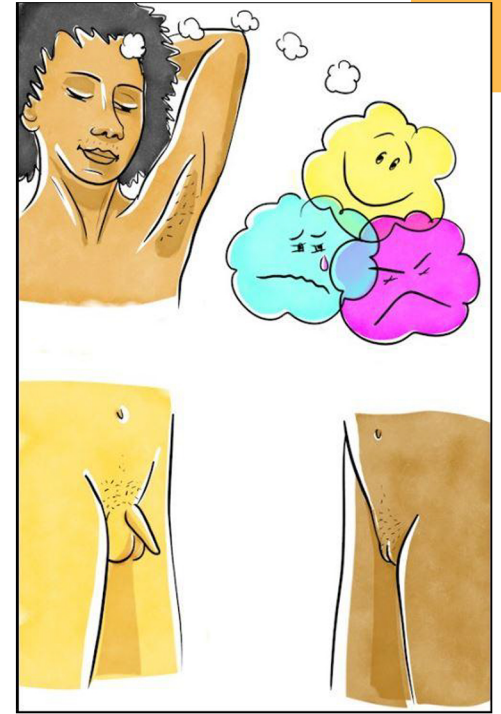
**Gelek nûciwanan hestên xwe yên bihêz hene:**

**Hêrs, xem, şadî.**

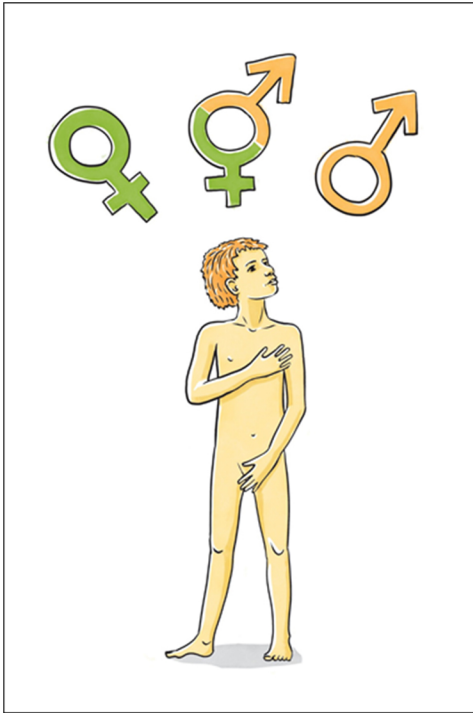
**Carinan hest gelekî bilez diguherin.**

**Hin nûciwanên din bi dêûbavên xwe ra li hev nakin.**

**Carinan di vê serdemê da, kesayetî jî diguhere.**







Zayend

Kromozom ji bo diyarkirina zayenda (cinsiyet) zarok girîng in.  
Kromozom pirtikên hûr di her hucreyeke leşî da ne.  
Ew di nav hucreyên sperm û hêkikê da jî tîn dîtin.

Eger jin û mêr têkiliya cinsî ya tam hebin, carinan sperma mêrî  
û hucreya hêkika jinê digihêjin hevûdu.

Piştira ev her du dibe ku tevlihev bibin.

Ev yanî: Avisbûn.

Lewre, kromozom zayendê diyar dikin.

Di spermê da kromozomeke X û kromozomeke Y heye.

Di hucreya hêkikê da du kromozomên X hene.

Dema ku kromozoma X di spermê da digihêje hucreya hêkikê:

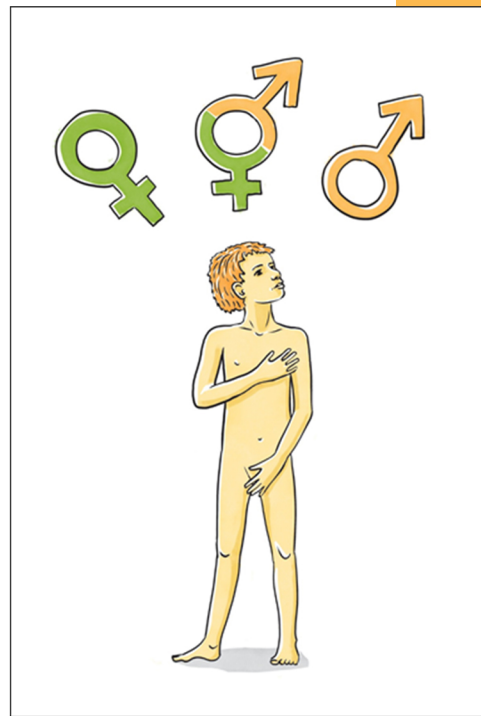
Leşekî jinane çê dibe.

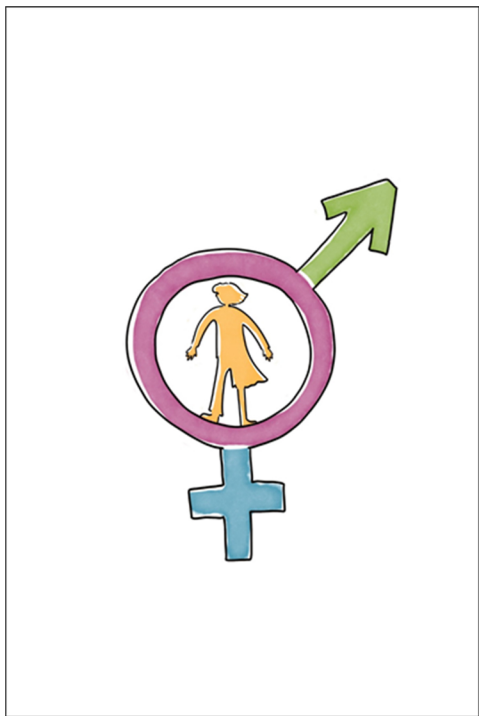
Dema kromozoma Y di spermê da digihêje hucreya hêkikê:

Leşekî mêrane çê dibe.

Carinan rewş ciyawaz e: Tenê kromozomek an heta sê kromozom hene.

Hormon jî girîng in. Carinan zayenda zarok aşkira mêza an nêrza nîne.





**Miyan-  
zayendî**

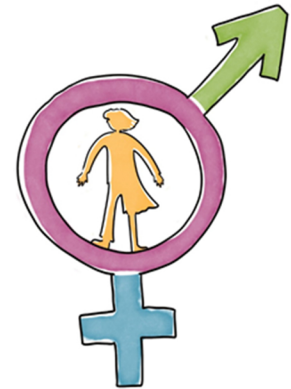
**Peyva „inter“ (Miyan) bi wateya „zwischen“ (navber) e. Tevahiya zarokan bi awayekî aşkîra wek kur an keç ji dayîk nabin. Carinan ev zarok xwedan organên zayendî yê mêza û nêrza ne.**

**Carinan organên zayendî yê hundiirîn ciyawaz di gel ên derveyî ne. Ev her wiha tê wateya Miyan-Zayendî.**

**Jidayîkbûna zarokan bi awayê Miyan-Zayendî pirrî wextan asayî nîne.**

**Ev babet wek îstîsna tèn zanîn!**

**Gelo tu kesekî nas dikî ku Miyan-Zayendî be?**





Keç

Organên zayendî yê keçan ev in:  
Navling (quz), gilik/zîlik (klîtorîs), vajîna,  
malzarok û hêkdank.

Dema ku keç mezin dibin, ji wan ra dibêjin: Jin.

Hinek ji mirovan bawer in: Keç divê wiha bin.

Wek mînak divê çawa bîn xuyakirin.

Û divê çî bikin. Û nikarin çî karan bikin.

Gelo te pêştir ev yek bihîstiye?

Gelo tu hin keçan nas dikî ku gelekî weke hev bin?

Gelo tu hin keçan nas dikî ku gelekî ciyawaz di gel hev  
bin? Bi nêrîna te taybetmendiyên keçan divê hebin?





# Kur

**Organên zayendî yê kuran ev in:**

**Kîr, gun, îpîdîm, rêka Defranê û prostat.**

**Prostat ji bo berhemanîna spermê girîng e.**

**Dema ku kur mezin dibin, ji wan ra dibêjin: Mêr.**

**Hinek ji mirovan bawer in:**

**Kur divê wiha bin.**

**Wek mînak divê çawa bên xuyakirin.**

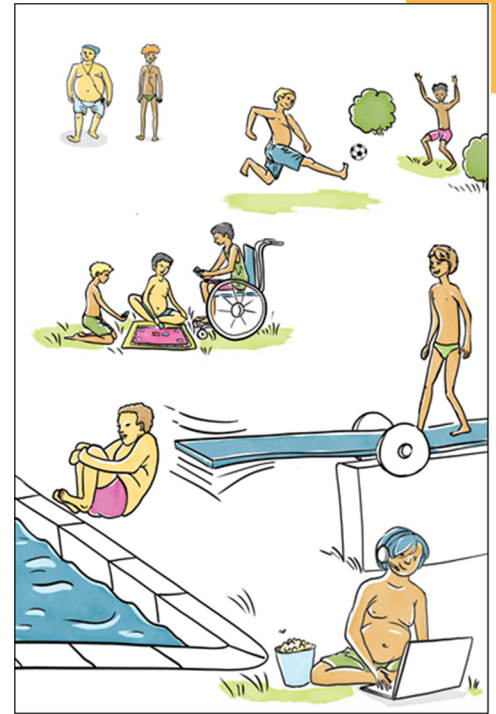
**Û divê çi bikin. Û nikarin çi karan bikin.**

**Gelo tu hin kuran nas dikî ku gelekî wekî hev bin?**

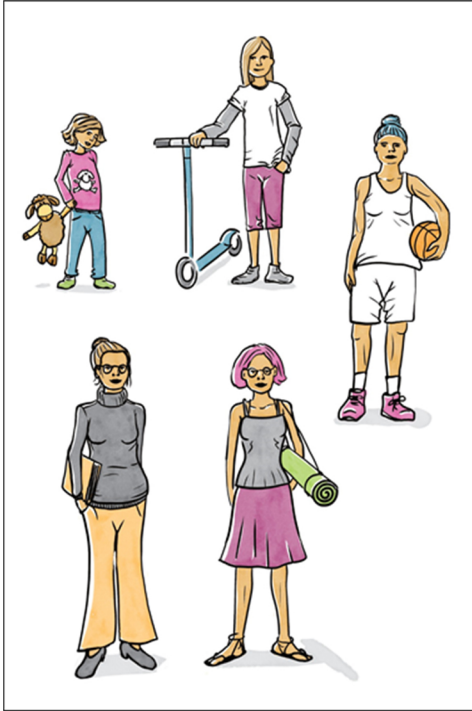
**Gelo tu hin kuran nas dikî ku gelekî ciyawaz di**

**gel hev bin?**

**Bi nêrîna te çi taybetmendiyan kuran hene?**







**Dema ku  
ez mezin  
dibim**

Bi zêdebûna temen û mezinbûnê ra, gelek tişt diguherin.

Tu ji zarokxaneyê diçî dibistanê.

Piştî dibistanê tu yê pêşeyekê hîn bibî an perwerdehiyê bidomîni.

Tiştêk hertim diguhere û tu yê erkên nû bigirî ustiyê xwe.

Leşê te jî diguhere.

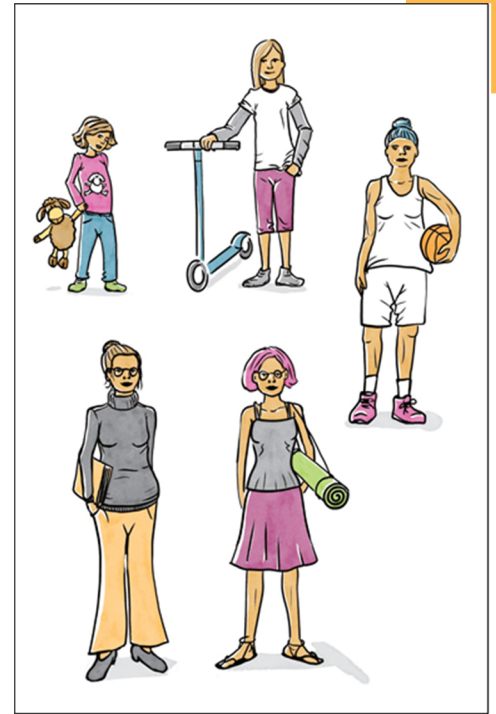
Destpêkê tu zarokekî berşîr î, piştî dibî zarokekî nûrabûyî, zarokekî dibistanê, nûciwanek heta wê demê ku mezin bibî.

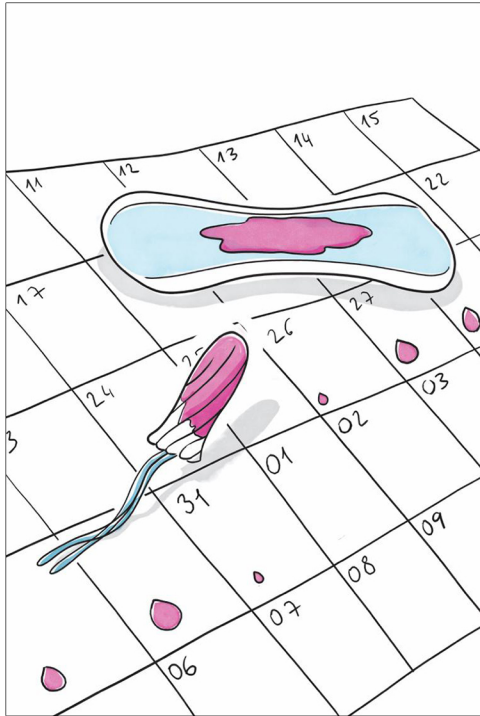
Leşê te heta niha çawa guheriye?

Çi tiştêkî din jî guheriye?

Gelo xwarineke te ya hezkirî ya din heye?

Gelo lîstikên din hez dikî?





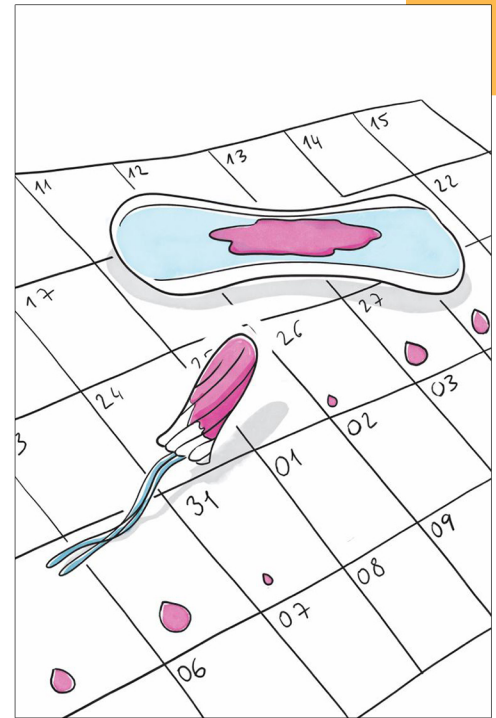
**Peryod**  
**(adeta mehane):**  
**Peryod**

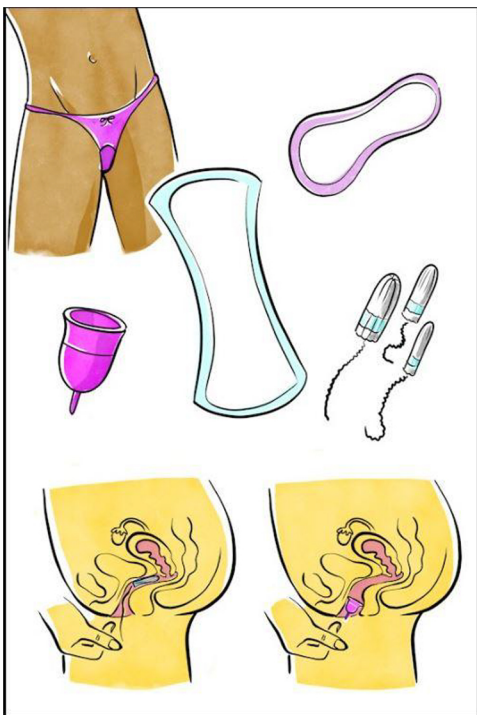
Peryoda keçan, di temenê Bilûxê da dest pê dike.  
Jê ra adeta mehane an peryod jî tê gotin.

Derdora carekê di mehê da hucreyekê hêkikê li hêkdanka keçan mezin dibe û digihêje bilûxê. Û malzarok perdeyeye çilmî ya stûr çê dike. Di vê heyamê da hucreya hêkikê dikare bi spermê were berdarkerin û aviskirin. Wî çaxî zarokek dikare çê bibe.

Eger zarokek çê nebe, ew jin dê peryodê bibîne.  
Piştra hucreya hêkikê ji leşî derdikeve. Perdeya çilmî li malzarokê jî pêwîst nîne. Her du bi rêya vajînayê ji leşî derdikevin. Ji ber ku peydeya çilmî jî ji xwînê pêk hatiye, jê ra xwînhatina peryodê tê gotin. Peyva wê ya latînî "Menstruation" e. Heyama peryodê jî 3 heta 6 rojan dem dibe.

Derbarê vê xwînhatinê da divê were gotin: Peryod anku adeta mehane zerar an nexweşî nîne. Tam xwezayî ye. Gelo tu hin keç an jinan nas dikî ku di heyama peryodê da bin?





**Alavên  
periyodê**

Dema ku keç û jin peryodê dibînin,  
tiştên cûr bi cûr ji bo komkirina xwîna bi kar tînin.

Pêşek an pantik hene ku xwîna derketî ji leşî  
bi xwe va digirin.

Tiştin jî hene ku xwîna li nav leşî kom dikin.

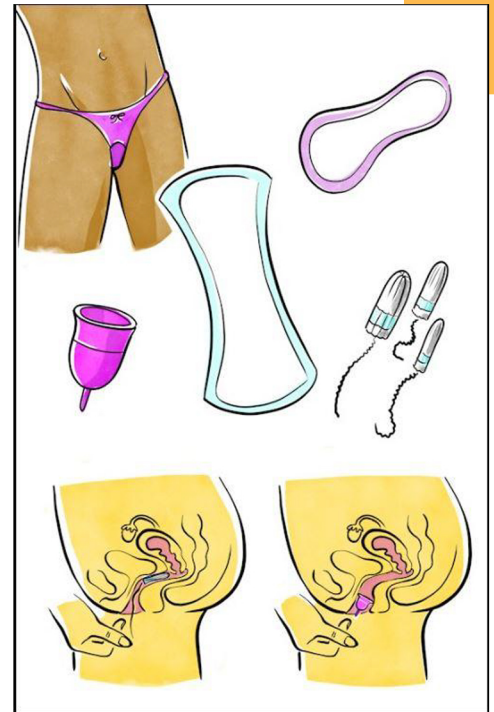
Ev tampon an jî fincana peryodê ne.

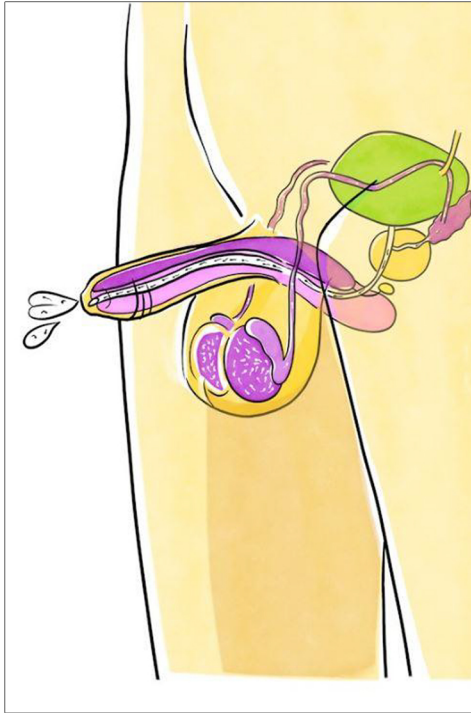
Ev xwîna li nav vajînayê bi xwe va digirin.

Her keç û jinek tiştê ku pê rihet e, bi kar tîne.

Gelo tu van berheman nas dikî?

Gelo te her yek ji van pêştir dîtine?





**Derketina  
avika mêtan**

Di heyama Bilûxê da gelekî guherîn pêk tên.

Leş erkên nû werdigire:

Di leşê kuran da, carinan Înzal anku derketina avikê pêk tê.

Ev weke testek ji bo organê zayendî yê mêrane ye.

Organê zayendî yê mêrane (kîr) req dibe û sperm jê derdikev

Ev yek jî bêyî haya mirov diqewime.

Wek mînak di şevê da.

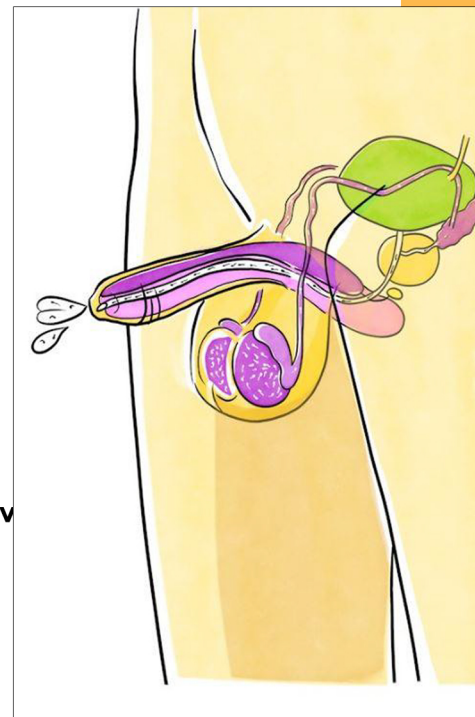
Ev weke rahênanek ji bo têkiliya zayendî (cinsî) ye.

Ji ber ku kîr divê req bibe.

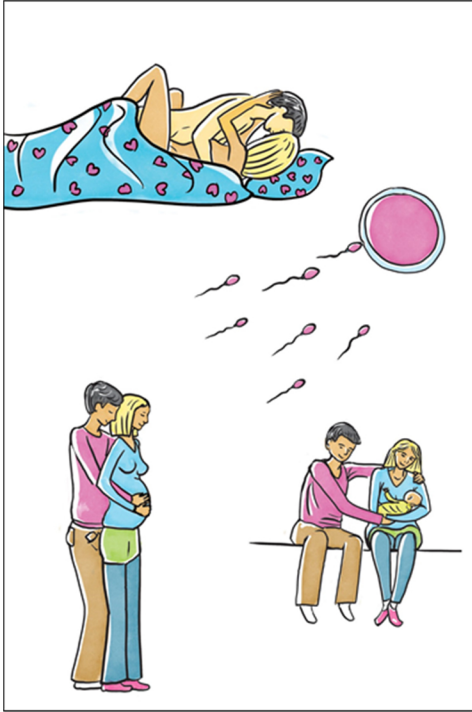
Hebûna lekeyeke şil li ser nivînan di dema sibê da dikare nîşaneyê vê

derketina avikê be. Ev ev tam xwezayî û girîng e.

Û ne cihê şermê ye.







**Bizarokbûn  
(Avisbûn):  
Çêbûna zarok**

Zarok di demekê da çê dibin ku du nûciwan an jî mezin ji hevdu hez bikin û têkiliya cinsî ya tam bi hev ra pêk bînin. Ji têkiliya cinsî ya tam ra, têkiliya zayendî jî tê gotin.

Di dema têkiliya zayendî da, avika mêrî bi rêya kêr derbasî vajînayê dibe. Sperm jî di nav avikê da heye. Dema ku ev sperm digihêjin hêkika jinê, dikare zarokek çê bibe.

Hucreyên hêkikê li nav hêkdankên jinê berhem tên. Û bi vî rengî zarok li nav malzarokê çê dibe. Piştî derdora neh mehan têra xwe mezin dibe. Piştra ji dayîk dibe.

Gelek ji zarokan bi rêya vajînayê ji dayîka xwe dibin. Hinek ji wan bi rêya neştergeriya zikê dayîkê tên dinyayê. Ev yanî: Sezariyen.

Gelo tu hin malbatan nas dikî ku bi zarok bibin?





Pelandin û  
misdana  
xwe

Dema ku em xwe dipelînin û dest li xwe didin, pirranî hesteke xweş çê dibe. Her wiha pelandina organên xwe yên zayendî dikare hesteke xweş çê bike.

Zarok pirrî caran meraq dikin ku organên zayendî yên kesên din çawa ye.

Organê cinsî beşeke ji qada kesane û xusûsî ya her kesekî ye. Ev yanî: Her kes dikare bi xwe biryar bide ku gelo kesên din dikarin organên wî/wê yên zayendî bipelîne û bibîne an na. Helbet ev yek derbarê zarokan jî rast e.

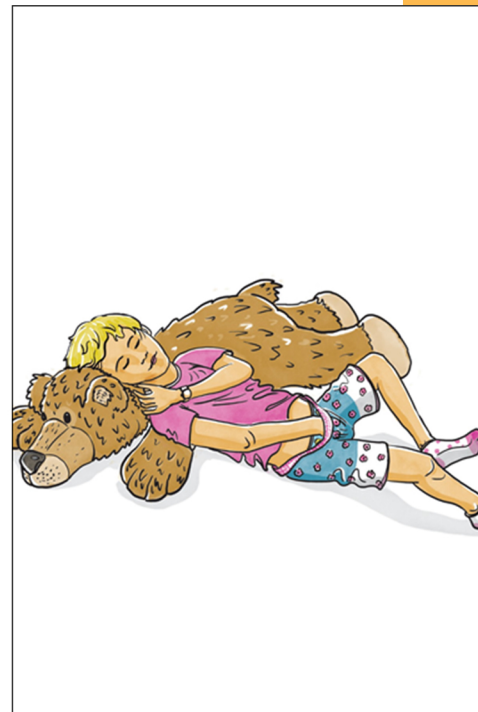
Qada kesane anku Herêma kesane jî tê vê wateyê:

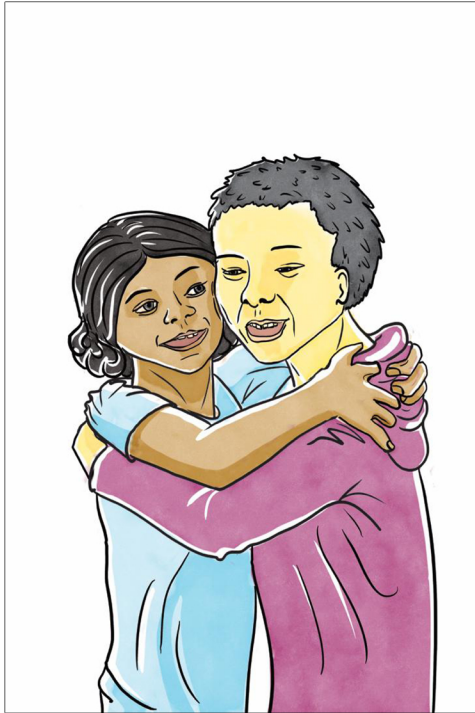
Em organên xwe yên zayendî li kolan, pol an cihên ku gelek kes tê da hene, nîşan nadin.

Ji ber ku ev kar ji bo gelek kesan acizker e.

Û hinek wê yekê wek şerm û serşûriyê dizanin.

Û em divê biçin nav odeya xwe an kuncika xwe ya nihênî.





**Pelandin û  
destlêdana li  
kesên din**

Piraniya wextan dema ku em tîn pelandin û nazandin,  
xweş e. Lê dema ku vî karî hez nekî, hertim dikarî vê yekê  
bînî ziman!

Girtina dest, hembêzkirin û ramûsandin:

Baş e ku ev kar bi kesên din ra bîn parvekirin.

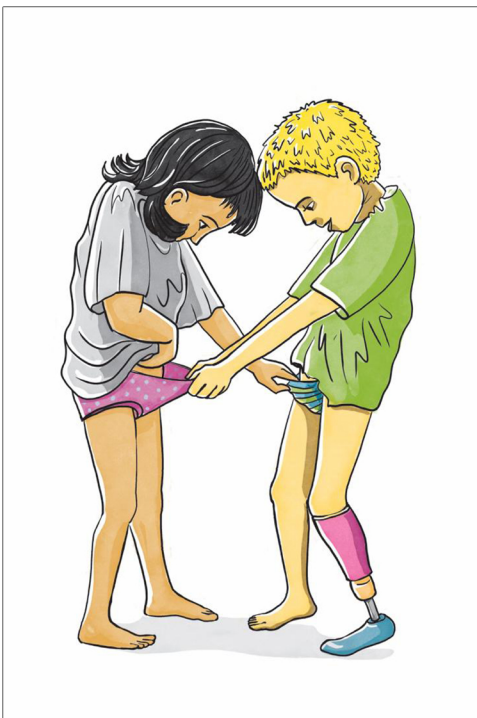
Lê ev girîng e ku: Ji aliyê hember bipirsî ku gelo ew jî vî  
karî hez dike an na. Ji ber ku pelandin û nazandin divê  
hertim bi daxwaza dil be.

Eger aliyê hember naxwaze ku were pelandin û nazandin,  
haya te jê hebe û xwe ji vî karî dûr bigire.

Ev yek her wiha derbarê hembêzkirin, ramûsandin an jî pelandin û hwd jî rast e.

Eger tu naxwazî ku kesekî din hembêz bikî an jî bihêyî hembêzkirin, tu jî dikarî bibêjî Na!





# Vedîcina leşî

Zarok meraq dikin .

Ku her tişfî bi baldarî she bikin û vekolînin.

Heta leşê xwe. Û leşê kesên din.

Ew dixwazin bizanin ku hertim tam çawa xuya dike.

Û çawa dixebite.

Ev jî tê vê wateyê ku: Lîstika dixtor.

An jî: Lîstikên Leşî.

Li vir jî hin qanûn û rêzik hene. Ya herî girîng ev e:

Hemû kes bi daxwaza dilê xwe beşdar dibin.

Her zarokek dikare bi xwe biryar bide.

Gelo kesek berçav nagire? Vêca kesekî mezin bîne.

Tu dikarî bi çi kesî ra derbarê lîstika dixtor biaxivî?

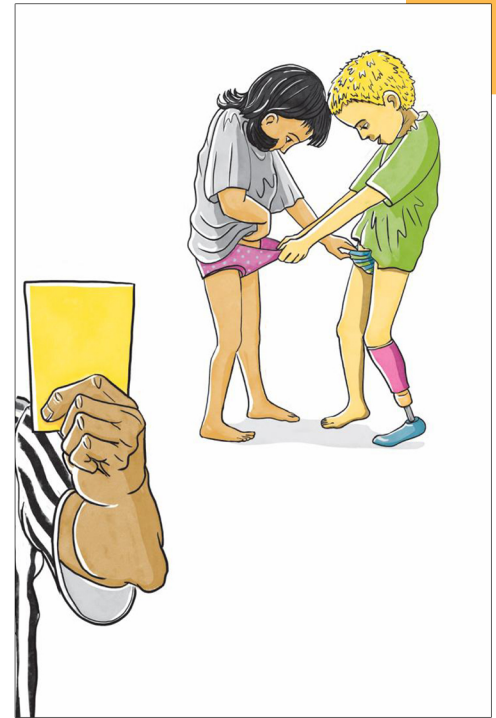


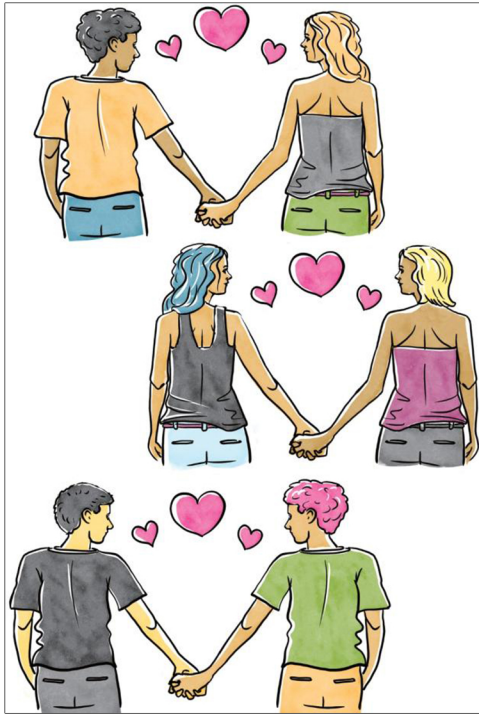




# Qanûnên Lîstikên Leşî an Lîstika Dixtor

- Tu kes neçar nîne ku beşdar bibe.  
Her zarokek dikare bi xwe biryar bide.
- Hemû zarok divê hema hema hevtemen bin.  
Ev yanî: Zarokên zarokxaneyê bi hev ra dilîzin.  
Zarokên dibistanê bi hev ra. Nûciwan bi nûciwanan ra.  
Û kesên gihîştî û mezin bi hev ra. Nûciwan û kesên gihîştî  
(kesên ku gihîştine Bilûxê) divê vê yekê bizanin.
- Eger zarokek bixwaze ku vê yekê rawestîne, dikare derdem  
vî karî bike. Tu kesek neçar nîne ku bidomîne.
- Ti tiştêkî neke nav dev, poz, guh, devika vajînayê an qûna xwe!  
Dikare xeternak be. Dikare bibe sebaba ziyar û zîrarê.  
Mêzekirin û pelandin (destlêdan) dikare pêk were.  
Ji bîr neke ku piştî wê destên xwe bişûyî.
- Daxwaza alîkariyê karekî xerab nîne! Eger kesek qanûn berçav negirtin:  
Ji kesekî ku baweriya te pê heye alîkariyê wergire!





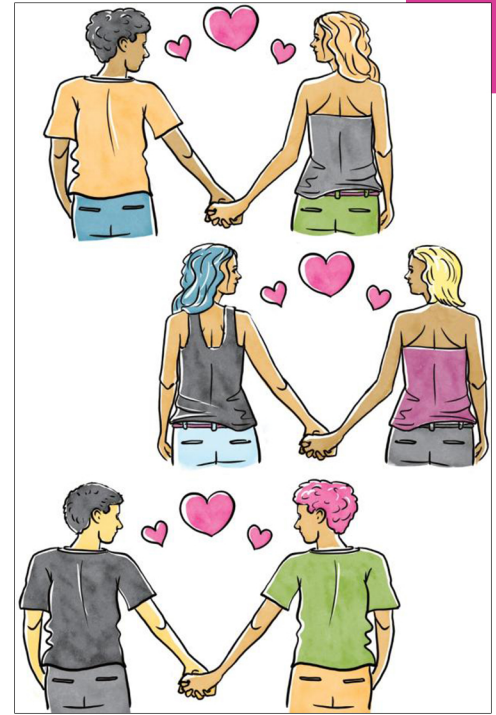
**Evîn**

Piraniya mêran ji jinan hez dikin.  
Û piraniya jinan ji mêran hez dikin.  
Ev yanî: Alîgiriya zayenda dijber anku Dijzayendhezî.

Lê hin jin hene ku ji jinan hez dikin.  
Û hin mêr jî hene ku ji mêran hez dikin.  
Ev yanî Hevzayendhezî.

Hin kes jî hem ji jinan û hem jî ji mêran hez dikin.  
Ev yanî: Duzayendhezî.

Gelo te heta niha hez kiriye?  
Nêrîna te çi ye: Mijara herî girîng di hezkirin û evînê da  
çi ye? Gelo tu coteke Hevzayendhez nas dikî?  
Nêrîna te çi ye: Gelo evîn û hezkirin dikare biguhere?  
Gelo evîn û hezkirin dikare bi dawî bibe?





**Hevaltî**

**Heval ew kes in ku em gelekî ji wan hez dikin.**

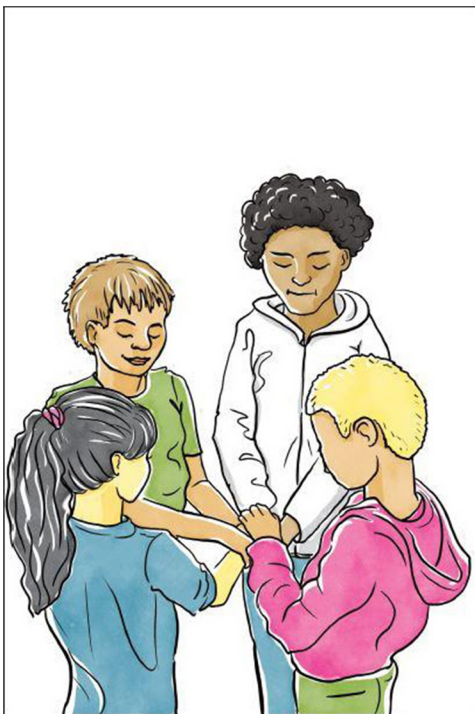
**Bi hebûna hevalan, tu hest bi tenêtiyê nakî.  
Tu dikarî gelek tiştan bi hevalên xwe ra parve bikî.**

**Gelo keçdosta (hevala keçik) te heye?  
Gelo Kurdostê (hevalê kur) te heye?  
Tu çawa hevaltîya xwe ji wî/wê ra nîşan didî?  
Gelo tu bi rihetî hevalên nû peyda dikî?**

**Tu çawa dikarî alîkariya kesên din ji bo peydakirina hevalan bikî?**

**Hevalekî/e baş çi kes e?**





# Xeleka hevalan

**Xeleka hevalan pêkhatî ji tevahiya wan zarokan e ku tu hez dikî dema xwe bi wan ra derbas bikî.**

**Xeleka hevalan, bi mezintirbûna zarokan, herî zêde girîng dibe.**

**Li nav xeleka hevalan, hemû alîkariya hevûdu dikin û girêdayî bi hev in.**

**Ew hevdu li nav parkê an cihê lîstinê dibînin.**

**Ewna gelek karan bi hev ra pêk fînin.**

**Carinan hinek ji hevalan karekî dikin ku tu hez nakî wî karî bikî. Weke henekeke nebaş.**

**An jî qerf û tinaza li zarokekî din.**

**Gelo te ev yek dîtiye?**

**Çi qewimiye?**







**Malbat**

**Malbat cihek e ku zarokek bi mezinekî ra li malekê dijî.**

**An jî çend zarok bi çend mezinan ra.**

**Malbatên gelekî ciyawaz hene.**

**Ev pêkhatî ji dayîk, bav an jî bavkal û dapîr in.**

**An jî ap û met, bavkal û dapîr û çavdêr.**

**Carinan hemû li cihekî bi hev ra dijîn.**

**Carinan li cihên ciyawaz û cûr bi cûr.**

**Carinan heta dibe ku li welatên cûr bi cûr.**

**Gelo tu malbatên ciyawaz nas dikî?**

**Kî ayîdî malbata te ne?**

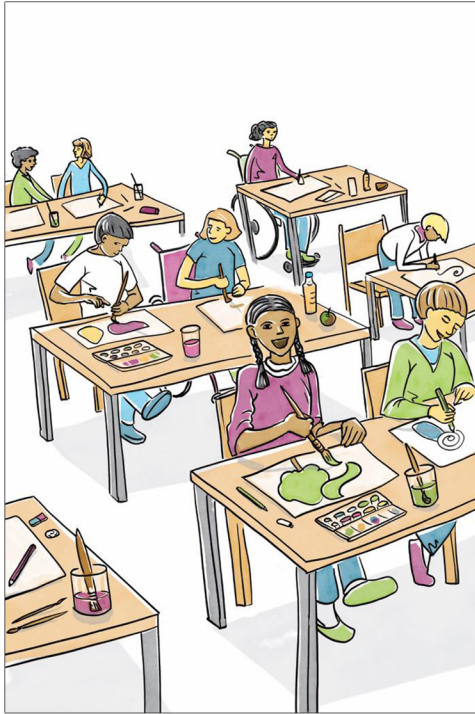
**Taybetmendiya malbata te çi ye?**

**Carinan hin tişt li nav malbatê dijwar in.**

**Ew dikarin çi bin? Çi tişteke li nav malbata te dijwar e?**

**Tu dikarî li ser vê yekê bi kê ra biaxivî?**





# Dibistan

Li dibistanê, em hesabkirin, xwendin û nivîsînê hîn dibin.  
Her wiha em gelek tiştan derbarê cîhan,  
xweza û mirovan hîn dibin.

Ji bo hînbûna baştir, divê em rihet bin,  
Dibistan ji bo rihetbûnê divê çawa be?  
Zarok û nûciwan demeke zêde li nav dibistanê derbas  
dikin. Ev jî hegereke din e ku ew divê li wir hesta  
rihetiyê bikin.

Dibistana te çawa ye?  
Halê te li nav polê bi çi awayî ye?  
Gelo zarok bi başî bi hev ra tev digerin?  
Çi qanûn û rêzik hene?





Mijûlatî

Mijûlatî anku "Hobby" tişteke e ku mirov ji poêkanîna wê hez dike. Wek mînak nîgarekişandin, xwendin, guhdarîkirina li mûzîkê an jî werzîşkirin. Ji bo hinek ji mijûlatiyan hewcetî bi komê heye: Wek mînak reqisîn an jî fûtbol.

Em çawa dikarin bi başî bi hev ra bilîzin?  
Dema ku karek dijwar e, em dikarin çi bikin?  
Gelo tu jî endamê komekê yî?

Tu çawa li nav koma xwe derbarê pirsgirêkekê diaxivî?  
Gelo hin qanûn û rêzik hene ku çawa divê hûn bi hev ra tev bigerin?





Çavdêr –  
alîkar

Hemû kes nikarin hemû karan bi tena serê xwe bi cih bînin.  
Kesê ku hewcefî bi alîkariyê heye dikare daxwaza alîkariyê bike. Wek mînak di dema xwendinê da.

Carinan hin çavdêr li dibistanê hene.  
Ew di xwendin an tiştên din da alîkarî dikin.

Heta yên mezin jî carinan hewcefî bi alîkariyê hene.  
Wek mînak li cihê kar an jî dema ku serdana bijîşk dikin.

Çavdêr di gelek babetan da alîkarî dikin.  
Bin alîkariya wan, gelek ji karan hêsantir dibin.

Gelo te alîkarekî/e wiha heye?  
Te ji bo çi tiştî hewcefî bi alîkariyê heye?







# Civîna Biryardanê

**Biryardan yanî: Tu biryar didî ku gelo tişteki dixwazî an na.**

**Carinan kesên din li şûna me biryar didin.**

**Wek mînak dêûbavên me dema çûyî bo nav nivînan ji me ra dibêjin. Da ku sibeha roja din zûtir ji xewê hişyar bibin.**

**Carinan em bi hev ra biryar didin.**

**Wek mînak li nav malbatê, dema ku em bixwazin biçin gerrê an jî tişteki bixwin.**

**Ev hertim rast e: Her zarok dikare biaxive û nêrîna xwe bîne ziman.**

**Carinan zarok dikarin bi tena serê xwe biryar bidin.**

**Wek mînak eva ku ew dixwazin kê hembêz bikin û pê ra bilîzin.**

**Dema ku tu mezintir bibî, tu dikarî zêdetir bi xwe biryar bidî.**





**Baldarî**

Li cihê ku gelek zarok li cem hev in, tenê zarokek nikare  
diyarker û biryarder be.

Wek mînak di lîstinê da.

Hemû divê haya wan ji hevûdu hebe.

Ev yanî:

Hemû dikarin nêrîna xwe bînin ziman û bi hev ra biryar

bidin. Berçavgirtin û haydarî jî tê vê wateyê:

Em li benda zarokekî bimînin ku gelekî bilez nîne.

Her wiha qutnekirina axaftina zarokekî.

Haydarbûn carinan hêsan nîne.

Lê hesteke wê ya xweş heye.

Û me li nav komê bihêztir dike.

Gelo tu heta niha derbarê kesekî haydar û miqatedar bûyî?

Kengî kesên din derheq te haydar bûne?





# Mafên zarokan

Hemû zarok xwedan mafên berenaber in.

Ji bo hemûyan beranber e: Keç, kur, Miyan-Zayendî,  
kesên astengdar û tendurist (bêyî-astengî).

Ne girîng e ku zarok ji ku hatiye,  
rengê çermê wî/wê çi ye, dînê wî/wê çi ye.  
Mafên zarokan ji bo hemû zarokan wekhev in!

Mafên zarokan beşeke qanûnê li Otrîşê ye.

Ev tê vê wateyê ku:

Ên mezin divê mafên zarokan berçav bigirin.

Ji bo piştrastbûna ji vêya ku hemû pabendî mafên zarokan in, parêzerên zarok û nûciwanan  
wê diparêzin. Ew piştarst dibin ku gelo hemû rêzê li mafên zarokan digirin.

Gelo tu hinek ji van mafên zarokan nas dikî?





# Mafên zarokan – Rihetiya Zarokan

Her zarokekî mafê xwe yê piştgirî û çavdêriyê heye.  
Miqatebûn yanî: Kesek li zarok miqate dibe.  
Parastin yanî: Kesek zarok diparêze, wek mînak li dijî  
Tundûtûjjiyê.

Rihetiya zarok bi vê wateyê ye ku halê zarokan divê  
baş be. Her wiha tê vê wateyê ku zarok dikarin bi başî  
mezin bibin. Li Otrîşê hemû zarok divê halê wan baş be.  
Ev tê vê wateyê ku: Hemû kes divê hertim piştrast bibin  
ku halê zarokan baş e.

Her wiha tê gotin: Rihetiya zarok di asta yekem da ye!

Carinan miqatebûna baş ji zarok ji bo dêûbavan dijwar e.  
Loma kesên din divê alîkarî bikin.

Carinan zarok nikarin li cem dêûbavên xwe mezin bibin.  
Ji ber vê yekê ew ê li navendekê bijîn. Li wir jî rihetiya zarok tiştê herî girîng e.







**Mafê  
beşdariya  
zarokan**

Mafê her zarokekî heye ku nêrîna xwe bîne ziman.  
Mafê her zarokekî heye ku diyarker be.

Mezin divê bala xwe bidin ser nêrînên zarokan:  
Bi taybet dema ku qala hin tiştan tê kirin ku bandorê li zarokan dikin. Mezin divê mijaran bi tamî û deqîq şirove bikin. Bo ku zarok bikarin li ser wê bifikirin. Bi vî awayî zarok dikarin nêrînên xwe ava bikin.

Zarok dikarin bibêjin ku hesta wan çi ye. Ew dikarin her tiştê ku dilê wan dixwaze bînin ziman. Ên mezin jî divê vê yekê berçav bigirin. Ew dikare weke vê yekê be. Wek mînak: Li Konseyeke malbatê, hemû endamên malbatekê derbarê mijareke taybet gotûbêj dikin. Hemûyan îzna xwe heye ku nêrîna xwe bibêjin. Hemû dikarin beşdar bibin. Her wiha zarok.

Li hinek li navendan ji bo zarokan tişteki wiha heye. Jê ra Konseya Komê tê gotin. Hemû zarokan jî îzna xwe hene ku li wir biaxivin.

Her wiha tişteki wiha li hin bajaran jî heye. Jê ra Parlamana Zarokan tê gotin.  
Gelo tu Koneya Malbatê an jî Parlamana Zarokan nas dikî? Tu li u dikarî nêrîna xwe bîni ziman?





Piştewaniya ji mafên  
zarokan li hemberî  
tundûtûjiyê

**Hemû divê zarokan li hemberî tundûtûjîyê biparêzin.  
Tundûtûjî demek e ku kesek bi qesfî zîyan û zirarê  
digihîne kesekî din.**

**Tu kesekî îzna xwe tuneke ku li zarokan de.  
Tu kesek nabe ku bi qesfî zîyanê bigihîne zarokan.  
Mezin divê zarokan li hemberî tundûtûjîyê biparêzin.**

**Eger te zarokek dît ku tûşî tundûtûjîyê bûye:  
Alîkariyê wergire! Tu yê herî cem kê?**

**Eger tu bi xwe rastî tundûtûjîyê bihêyî,  
kî dikare alîkariya te bike?**





# Mafên zarokan – Zarokên Astengdar

**Astengdarbûn yanî:**

**Tiştêk bi duristî naxebite.**

**Wek mînak hîs an jî organên leşî.**

**Hin tişt ji bo zarokên astengdar ewqasî hêsan nînin.**

**Carinan wan hewceyê bi alîkariyê heye.**

**Û her wiha mafê wan ê alîkariyê heye.**

**Mafên zarokan hemû zarokan digire ber xwe.**

**Her wiha ji bo zarokên astengdar.**

**Zarokên astengdar hewceyê bi alîkariyê hene da ku**

**bikarin weke zarokên din karan pêk bînin.**

**Ev mafê zarok e:**

**Eva ku hemû zarokan derfetên wekhev û beranber hebin.**

**Nêrîna te çi ye: Çima hin kar û xebat ji bo z zarokên astengdar diwartir in?**





Tundûtûjiya  
leŝî

Eger zîyan û zirarek li leşê kesekî bixin, jê ra tundûtûjîya leşî tê gotin. Ev babet ev in: Lêdan, Pêhnlêdan, bokslêdan, kişandina por, lêdana sîleyê.

Tu kesekî îzna xwe ya gihandina zirar û zîyanê li kesekî din tune. Ji kesê ku zîyanê digihîne ra tund anku tundûtûjî tê gotin.

Carinan zarok jî rastî tundûtûjîyê tîn.

Her yek ji van zarokan, mafê xwe heye ku alîkariyê wergire û were parastin.

Gelo te heta niha dîtiye ku kesek tund be?

Gelo te bi xwe tûşî tundûtûjîya leşî bûyî?

Pişî wê tu yê ji kê alîkariyê bixwazî?

Carinan zarok bihêrs dibin. Loma hinek ji wan bi tundî tev digerin.

Gelo tu van kesan nas dikî? Tu dikarî çî karekî li hemberî hêrsê pêk bînî?







# Tundûtûjiya derûnî

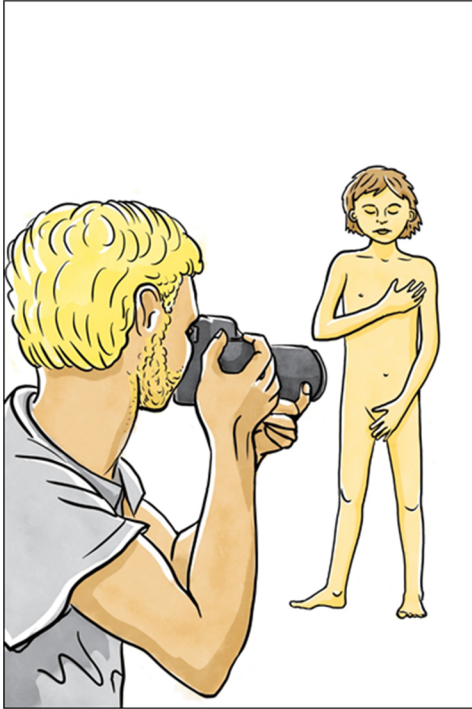
**Violența psihică înseamnă că:  
nu corpul este rănit, ci sufletul.  
De exemplu: a insulta pe cineva,  
a vorbi de rău despre cineva, a înjura pe cineva.**

**Violență psihică este, de asemenea:  
să nu îi permiți cuiva să se joace.  
Sau să îl excluzi din grup.**

**Ce face violența psihică? Victimele acesteia se simt rău  
și triste. Cei care exercită violență psihică își doresc exact  
acest lucru.**

**Atunci când alți copii sunt victime ale violenței psihice: cere  
ajutor! Cine te poate ajuta pe tine în cazul în care cineva îți  
face acest lucru?**





**Tundûtûjiya  
cinsî**

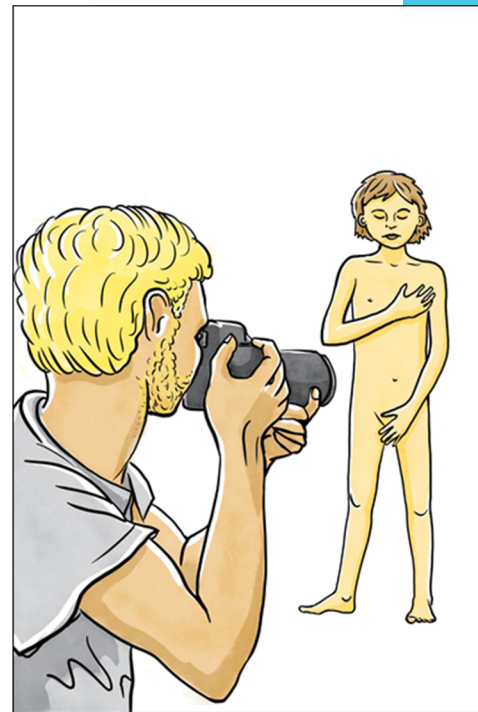
Carinan zarokên lîstikên leşî bi cih tînin.  
Ew hevûdu û di nav da organên zayendî dipelînin.  
Hemû divê vê yekê bipejirînin. Lewra tu kêşeyeke vî karî tune ye.

Lê eger kesek were neçarkirin, ev yek ne durist e.  
Vêca ev yanî: Destdirêjîya zayendî.

Hin mînakên destdirêjîya zayendî (Cinsî) ev in: Dema ku kesên mezin an nûciwanên mezintir, organên zayendî yê zarokan dipelînin, dest lê didin an wêne dikişînin, an jî dema ku kesên mezin an nûciwanên mezintir têkiliya cinsî ya tam bi zarokan ra çê dikin.

Ev qedexe ne!

Eger tu tûşî tundûtûjîya cinsî têyî: Derbarê wê bi kesekî ra biaxive.  
Bi kesekî ra, wek mînak bi kesekî ra ku baweriya te pê heye biaxive.  
Lê hin kesên din jî hene ku dikarin alîkariya te bikin:  
Hin navend hene ku di wan da, hin kes ji bo parastina zarokan li hemberî tundûtûjîyê dixebitin.  
Karta herî dawiyê nîşan dide ku tu dikarî di gel kî derê têkilî dayînî.





# Tundûtûjiya dîjîtal

**Tundûtûjî dikare bi awayê înternetî jî biqewime.  
An jî bi rêya telefonê.**

**Hin mînakên tundûtûjiya dijîtal ev in:  
Tu hin peyaman werdigirî ku te ditirsînin.  
Tu hin wêneyan werdigirî ku naxwazî wan bibînî.  
Wek mînak wêneyên kesên şilf û tazî.**

**An jî kesekî tişteki xerab li ser te dinivîse.  
Kesek tişteki nihênî derbarê te dinivîse.  
Wek mînak li Instagram, TikTok an WhatsApp'ê.**

**Tundûtûjî û bêrêzî jî li nav Înternetê qedexe ye!**

**Şandina wêneyên rût ji bo zarokan, daxwaza ji zarokan ji bo derxistina kincên xwe li ber kamerayê, û temaşekirin an kişandina vîdyoyê ji wan, qedexe ye.**

**Eger tişteki wiha ji bo te biqewime, bi kesekî ra derbarê wê yekê biaxive!**





**Kesê  
pêbawer**

Kesekî pêbawer, ew kes e ku baweriya te pê heye.  
Kesekî pêbawer guhdariya li te dike, tu dikarî derbarê her tiştekî pê ra biaxivî. Her wiha derbarê tiştên dijwar.

Kesên pêbawer dikarin mamoste an çavdêr an dêûbav an bavkal an jî dapîr bin. An jî xaltîkek (an met) an xal (ap).

Eger tiştek te diazirîne, eger tûşî tundûtûjîyê bûyî, eger hewcetiya te bi alîkariyê heye, eger naxwazî derbarê wê bi kesekî din ra biaxivî, dikarî bi kesê ku baweriya te pê heye ra biaxivî.

Carinan zarok li malbatê tûşî tundûtûjîyê dibin.  
An ji aliyê kesên ku ji wan hez dikin.  
Loma kesekî pêbawer li derveyî malbatê girîng e.

Gelo te kesekî pêbawer li nav malbatê heye?

Gelo te kesekî xwe heye ku li derveyî malbatê baweriya xwe bi wî/wê bînî?







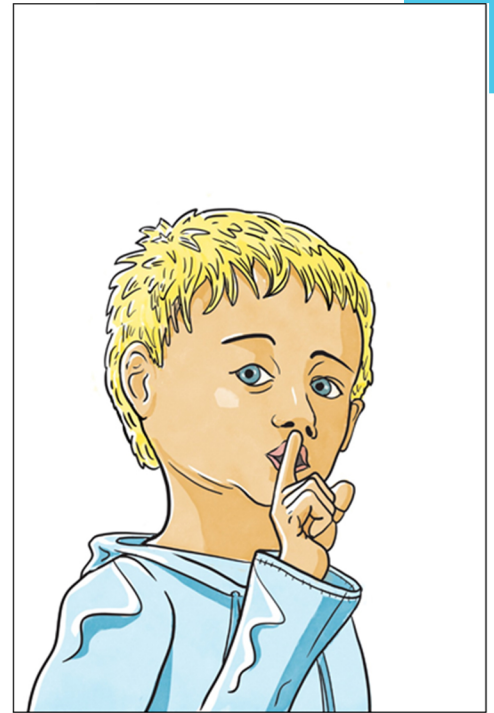
**Sirr û nihênî**

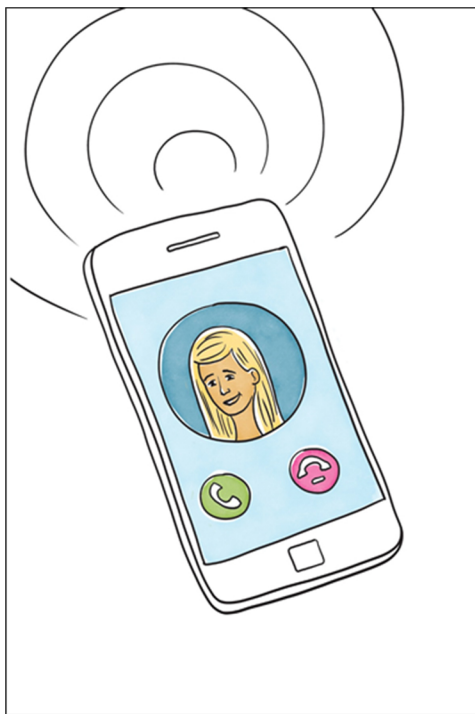
Gelek ji mirovan hin sirr û nihênîyên xwe hene.  
Sirr û nihênî dikarin bedew û bi heyecan bin.  
Parvekirina sirr û nihênîyê di gel hevaleyê dikare xweş be.  
Lê carinan ev sirr û nihênî dijwar e. Wek mînak eger sirrek  
derbarê tiştekî nerihetker û acizker be. An jî dema ku  
kesek te neçar dîke ku tiştekî veşêrî.

Loma hesteke te ya nebaş heye.  
Hin kes tûşî êşa zik an kabûsê dibin.

Tu dikarî van cûre sirr û nihênîyan bînî ziman!  
Tu dikarî wê yekê ji kesê xwe yê pêbawer ra bibêjî.  
An jî dêûbavên xwe.

Gelo te heta niha sirreke baş hebûye?  
Çi hîseke wê sirrê hebûye? Gelo tu jî sirreke dijwar dizanî?





**Wergirtina  
alîkariyê!**

Eger tu tûşî tundûtûjîyê bûyî: Hertim alîkariyê wergire!  
Zarok dema ku tûşî tundûtûjîyê dibin, tu wextî sûcdar nînin.  
Hertim kesê ku tundûtûjîyê dike, sûcdar e.

Zarok bi tena serê xwe nikarin tundûtûjîyê rawestînin.  
Loma wek mînak ji kesekî pêbawer alîkariyê wergire.  
Lê hin kesên din jî hene ku dikarin alîkariya te bikin:  
Hin navend hene ku di wan da, hin kes ji bo parastina  
zarokan li hemberî tundûtûjîyê dixebitin.  
Eger tu tûşî tundûtûjîyê bûyî, di gel wir bikeve têkiliyê!  
Heta eger tu pê hesiyayî ku hevalek tûşî tundûtûjîyê bûye,  
bikeve têkiliyê.



Tu dikarî bi wir ra peywendiyê çê bikî û daxwaza alîkariyê bikî:

- Hejmara awarteya zarokan: **116 111**
- Ö3 Hejmara têkiliya vegotina pirsgirêkê: **116 123**
- Şêwirîna telefonî: **147**
- Polîs: **133**

Kesên ku nikarin baş biaxivin an baş bibihîzin: Dikarin  
bi kurtepeyamê (SMS) di gel polîs bikevin têkiliyê: **0800 133 133**