#BEACTIVE - کێبەرکێی بەدەستهاوردنی خاڵ

هەوڵ بدە لە هەفتەی BeActive# (چالاک بە) دا بە پێی توانا چەند دانە لەم کارانەی خوارەوە ئەنجام بدەیت. دوای ئەنجامی کارەکە لە ستوونی لای ڕاستدا نیشانەیەک دابنێ. دەتوانن ڕۆژی هەینی خاڵەکانی(نمرەکانی) هەموو گرووپەکە بژمێرن.

لە ماوەی یەک هەفتەدا لە گەڵ پۆلەکەت چەند خاڵ وەردەگرن؟

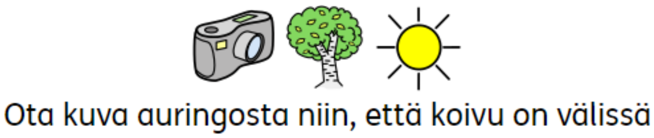
ئەرکەکە (کارەکە)	شەرحی وێنەکە	ئەگەر بەئەنجامت گەیاند، نیشانەی " X" دابنێ
بەلانی کەمەوە یەک ڕۆژ لە هەفتەدا، زۆر پیاسە دەکەم		
بۆ کڕینی شتومەک هەموو جارێک لە گەڵ دام		
بەلانی کەمەوە سێ ڕۆژ و هەر ڕۆژی ٣٠ خولەک لە دەرەوە دەگەڕێم.		
بە بەرەوژووریەکدا ڕا دەکەم		
لە ئامادەکردنی مێزی خواردندا یارمەتی دەکەم		
زبڵەکانی ماڵەوە دەبەم بۆ زبڵدانەکە		
لە کاتی خۆیدا دەخەوم		
لە گەڵ نانی بەیانی ئاو دەخۆمەوە		
لە ژەمی بەیانیان دا نان و شلەبرنجە دەخۆم		
لە گەڵ نانی نیوەڕۆ هەمیشە سەوزە دەخۆم، بۆ نموونە سالاد		
من لە هەفتەیەکدا، هەر جارێک لەسەریەک زیاتر لە دوو کاتژمێر لە سەر قەنەفە دانانیشم.		
من بە شێوەیەکی تەندروست خواردن دەخۆم		

#BEACTIVE: دەرچۆ و وێنەیەک بگرە

لە خوارەوە ١٠ کاری پەیوەندیدار بە وێنەوە هەیە. بۆ ئەنجامی هەر یەک لەم کارانە پێویستت بە کامێرایەک هەیە. هەر وەها دەتوانیت لەگەڵ کەسێکی تردا ئەنجامی بدەیت.

1. برۆ دەرەوە و وێنەیەک لە باڵندەیەک بگرە. هەوڵ بدە تا دەتوانیت وێنەی باڵندەکە لە نزیکەوە بگریت،بەڵام بێ ئەوەی باڵندەکە بترسێنیت.

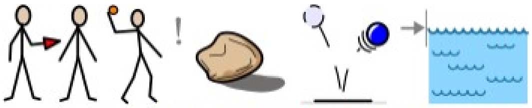
2. لە هەوایەکی خۆریدا برۆ دەرەوە و بەشوێن دارچنارێکدا بگەڕە. وێنەیەک لە خۆرەکە بگرە بە چەشنێک کە دارچنارەکە لە بەینی کامێراکە و خۆرەکەدا بێت.



3. برۆ دەرەوە و لە سروشت دا بەشوێن سێ گوڵی/گیای ڕەنگجیاوازدا بگەڕێ و بیانکە بە چەپکە بۆ ڕازاندنەوە. لە حەوشە و باخچەی هیچ کەسێک گوڵەکان هەڵمەکەنە.

4. لە هەوایەکی خۆریدا برۆ دەرەوە. وێنەیەک بگرە، با لە ناو وێنەکەدا تیشکی خۆرەکە بەسەر بانی بیناکەوە بێت.

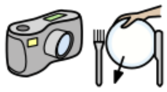
5. لەگەڵ کەسێکدا برۆ دەرەوە و وەک چەلنجێک بە کەسەکە بڵێ کە چەند “نانێک” بخانە ناو ئاوەکەوە. مەبەست ئەوەیە کە بەردێکی تەخت بە سەر ئاوەکەدا تووڕ بدەیت بەچەشنێک کە بەردەکە بەسەر ئاوەکەدا چەند بازێک بدات.(لە هەندێک شوێنی کوردستان پێی دەڵێن کولێرەچەورە دروستکردن) لە کاتی فڕێدانی “نانەکاندا” (فڕێدانی تەختەبەردەکە بەسەر ئاوەکەدا) دڵنیا بە کە کەس لە بەردەمتدا نییە. لەو “نانەی” کە بەسەر ئاوەکەدا بازدەدات(واتە ئەو بەردەی کە بە سەر ئاوەکەدا باز دەدات) وێنە بگرە.


Heitä "leipiä" veteen

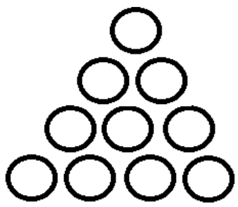
6. لەگەڵ کەسێک برۆ دەرەوە و کەنار دەریایەکی لماویی بدۆزەوە. بە دەست یان بە چڵەدارێک لە سەر لمەکە وێنەیەک بکێشە. بە کامێرا وێنەیەک لە وێنە کێشراوەکە بگرە.

Piirrä sormella tai kepillä hiekkaan kuva

7. یەکێک لە سەرقاڵیەکانی ڕۆژانەت هەڵبژێرە (بۆ نموونە، چێشتلێنان) و داوا لە کەسێک بکە لە کاتی ئەنجامی کەرەکەدا وێنەت لێ بگرێت.


Joku kuvaa sinut arkiaskareita tekemässä

8. ١٠دانە بەرِوی هاوئەندازەی دارکاج کۆ بکەرەوە و کارێکی هونەرییان پێ دروست بکە. لە قاتی یەکەم ٤ بەرِوی دارکاج دا بنێ، لە قاتی دووهەم ٣ بەرِو، لە قاتی سێهەم ٢ بەرِو و لە ئاخرین قاتیش ١ بەرِوو دابنێ. خەیاڵ و بیری خۆت بەکار بهێنە کە چۆن دەتوانیت بەرِوەکان پێکەوە ڕاگریت(بۆ نموونە، بە دانانی قاتی یەکەم لە ناو شوێنێکی چاڵدا) لە لای ڕاستدا نموونەیەک لە کارە هونەرییەکە دانراوە(وێنەکە لە لای پێشەوە گیراوە) لە کارە هونەریەکە شتێکی هاوشێوەی شارە مێرووڵە(هێلانەی مێرووڵە) دروست بکە.


ئ

#BEACTIVE -کاریهونەریی

بەرهەمێکی هونەریی ناودار هەڵبژێرە(تابلۆیەکی رەنگ) و بە گوێرەی توانای خۆت سروشتێکی بێ گیانی هاوشێوەی، سەرلەنوێ لێ دروست بکە. لەوەی کە دروست کردوە وێنەیەک بگرە. ئەگەر بتهەوێت، دەتوانیت کاریکاتۆر، ئەنیمەیشن یا هەر شتێک کە زۆرتر حەزت لێیە وەک وێنەیەکی مودل بەکار بهێنی. ئەتوانیت خۆت لە سەر هەڵبژاردنی بەرهەمە هونەرییەکە بڕیار بدەیت یا بۆ نموونە لێرەوە بە دوایدا بگەڕێت: https://fi.wikipedia.org/wiki/Luokka:Suomalaiset_maalaukset