بەرنامەی چاودێری تەندروستی

ئایا حەز دەکەیت کار بکەیت لەگەڵ پێشکەش کردنی یارمەتی و پالپشتی کردنی خەلک؟
ئایا حەزدەکەیت کارەکەت تاقی بکەیتەوە لەکاتی خوێندنت لە قۆناغی دواناوەندی؟
ئایا حەزدەکەیت بەدووی کار دا بگەڕێیت یەکسەر پاش قوتابخانەی دواناوەندی، بەلام هیشتا هەلت هەبیت بەردەوام بیت لەخوێندن؟
ئایا حەزدەکەیت خوێندن لە بوارێک کە هەمیشە کارت تیایدا دەست دەکەوێت؟
ئایا حەزدەکەیت لەگەڵ ئەوانی تر کاربکەیت؟
کەواتە لەوانەیە بەرنامەی چاودێری تەندروستی گوونجاو بێت بۆت.

لەبەرنامەی چاودێری تەندروستی فێری بنەرەتی یەکانی چاودێری و بایەخی تەندروستی دەبی. و چۆنیەتی دروستبوونی لەشی مرۆڤ وچۆنیەتی کارکردنی دەخوێنیت.و هەروەها فێردەبیت چۆنیەتی مامەلە کردن لەگەڵ بارودۆخی تایبەت کە لەوانەیە روویدات لەکاتی کارکردن.

کاری ئاییندەت تارادەیەکی گەورە بەستراوە بە پەیوەندیکردنت بە خەلکی یەوە لە ئاستە جیاجیاکانی کۆمەلگا، کەخاوەن پیشەکی یەکی کەلتووری و ئایینی جیاوازن و تیگەشتنیان. لەوانەیە خەلکێک ببینی رووبەروی تەنگی بوونە وپێویست یان بە یارمەتی وپالپشتی یەکی زۆرە. لە بەرنامەی چاودێری تەندروستی، لەنێو شتەکانی تر زانستی دەروون دەخوێنی، بۆ ئەوەی بتوانێت تێبگەیت لە چۆنیەتی کاردانەوەی خەلکی کاتێک تووشی نەخۆشی یەک یان خەمێک دەبن.

کارکردن و بەردەوام بوون لەخوێندن

ئەگەر بەرنامەی چاودێری تەندروستیت هەلبژارد دەتوانی یەکسەر بەدووای کاردا بگەرییت پاش قوتابخانەی دواناوەندی. وبەلام دەتوانی هەروەها بەردەوامبوونت لە خوێندن هەلبژێری لەزانکۆ یان پەیمانگای بالا. و زۆرگرنگە خولی خوێندن هەلبژێری لە قۆناغی دواناوەندی کە لێهاتووت دەکات بۆ خوێندنیک لە ئاستیکی بەرزتر. ئەگەر پێشوەخت بزانی چیت دەوێت بخوێنیت دەتوانی پرسیار بکەیت لە سەرپەرشتیاری خوێندن وهەلبژاردنەکانی پیشەیی لەبارەی ئەو خولانەی کە پێویستە لە سەرت هەلیبژێری و ئەگەر پێوستت بە خولی تەواوکاری هەیە.

بەرنامەی چاودێری تەندروستی بناغەیەکی باشە ئەگەر ویستت زیاتر بەردەوام بیت لە بواری چارەسەر لە حالەتی تەواری، عیادەی دەرەکی، چاودێری دەروونی ، پزیشکی مندالان، خزمەت گووزاری بەسالاچووان لە مالان، شوێنی تایبەت بە پیاوانی بەتەمەنەکان و پەککەوتوەکان، تەندروستی خۆپا رێزی و پیشەی تر.

ئەو کارانەی کە دەتوانی بەدەستی بێنی

کاتێک خوێندن تەواودەکەیت لە بەرنامەی چاودێری تەندروستی دەتوانی بگەرێیت بەدووای کاردا وەک پەرستیاری یاریدەدەر، یاریدەدەری چاودێری و پاریزگاری تەندروستی، یاریدەدەری تەندروستی و یان یاریدەدەری کەسایەتی. دەتوانی بەردەوام بیت لە خوێندن تا ببێت بە پەرستیار و چەندین پیشەی تر لە بواری چاودێری و پاریزگاری تەندروستی.

ناوەرۆکی بەرنامەکە

بەرنامەی پاریزگاری تەندروستی پیکدیت لە چەندین خولی خوێندن. هەندێک لەم خولانەی خوێندن بەزۆرە بۆهەموو قوتابیان لە قوتابخانەکانی دواناوەندی . لەکاتیکدا خولەکانی تر تایبەتە بە بەرنامەی چاودێری تەندروستی. و هەندێک خولیش بەخۆت هەلیدەبژیریت.

ئەم بەرنامەیە بواری تایبەتی نیشتمانی نی یە. بەلام ئەتوانی بواری پەرستیاری هەلبژیری کە سەرنجت رادەکیشیت و بۆ بەرژەوەونی خۆت گەشەی پیبدەیت. بۆ نموونە دەتوانی تەندروستی بخوینی، چاودێری بەسالاچووان، چاودێری و پاریزگاری دەروونی، منالان و گەنجان، چارەسەر لە حالەتی تەواری و یان پەککەوتن لە چالاکی یەکانی جەستەیی.

لەهەندێ قووتابخانەکانی دواناوەندی بواری تابیەتی یەکانی ناوخۆیی دیاریکراو هەیە هەروەها بەرنامەی دانراو بەشیویەکی تایبەتی. پەیوەندی بکە بە سەرپەرشتیاری خوێندن و هەلبژاردەکانی پیشەیی و ئەگەر ویستت بزانی چی بەردەستە لەو خوێندنانەی کە دەتەویت.

پەیوەندی لەگەڵ ژیانی پراکتیکی

لە رێگەی بەرنامەی چاودێری تەندروستی پەیوەندیت دەست ئەکەوێت بە ژیانی پیشەیی یەوە لە کاتی خوێندن لە قۆناغی دواناوەندی و بەلایەنی کەمەوە 15 هەفتە لە مەشق پێکردن دەست ئەکەوێت لە شوێنی کارکردن (APU).مەشق کردن لە شوێنی کارکردن ئامرازێکیی باشە یارمەتیت دەدات بتوانی پەیوەندی ببەستی کە ئەتوانی بەکاری بهینی کاتی پێشکەش کردن بۆ کارمەندایەتی لەپاشان. ئەگەر ئەتەویت هەلسی بە مەشق کردن لەشوێنیکی کارکردن لە وولاتێکی تر جگە لە سوید دەکرێت ئەوە ریک بخرێت.

ئایندە و هەلی کارکردن

لەوانەیە زۆر ئاسان بێت بۆت کاریکت دەست کەویت پاش بەرنامەی چاودێری تەندروستی. لەم سالانەی دوواییدا هەلی کار بەنزیکی بەقەدەر ژمارەی دەرچووانی ئەم بەرنامەیە هەبوو. ئەگەر ئاسان یان گران بێت دەستکەوتنی کار ئەوە بەندە لەسەر ئامادەبوونت بۆ گواستنەوەت یان رۆشتن بۆ شوێنی کار لە ناوچەیەکی دوور لەشوێنی نیشتەجیبوونت. هەندێ شارەوانی نەختینەی دارایی یان هەیە کە دەتوانی کارمەندی زۆر بەکاربهێنیت لە بواری تەندروستی. لە ئاییندەدا داواکاری یەکی زۆردەبێت لەسەر ئەوانەی کە لە بواری چاودێری تەندروستی کاردەکەن. ئەمەش دەگەریتەوە بۆ ئەوەی کە بەسالاچووان لە سوید ژمارەیان زیاد دەبێت و دووەمیش پێویستی زیاتر بە چاودێری دەبیت. ئەگەر بەردەوام بوویت لە خوێندن پاش قۆناغی دواناوەندی ئەوا هەلیکی زۆر باشت دەبێت بۆ دەستکەوتنی کار.