



Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020

Työterveyslaitos



TURVAPAIKKA-,
MAAHANMUUTTO- JA
KOTOUTTAMISRAHASTO
Euroopan unionin tuella



قۇئۇزىندەۋەي ھەل سەنغاندىنى تۈنەيى كار و چالاک بوۋنى خۇت

مىلى تۈنەكەن (Kykyviisari) راپرسىيەكى ئاسانە بۇ بەكارەنەن، كە بەھۇيەۋە دەربارەي تۈنەيى كار و كار كىرەنت زانبارى بەدەست دەنەيت .
ۋە لامدانەۋەي راپرسىيەكە ئارەزوومەندەنەيە .
لە بۇاردەكەنى پرسىيا كەندا، ئەي بۇاردەيە ھەل بۇرەكە بە باشتىرىن شىۋە ۋەسفى بارودۇخى ئىستات دەكا ت .

A. زانیارییه سهره تاییه کان

بهرواری پرکردنه وهی فورمه که بنووسه

زانیاری زیاتر

تو کام لهواندهی خواره و هیت :

پیاو

ژن

نیتر

تهدمنت له کاتی پرکردنه وهی فورمه که (یه سال)

B. باشبوون

(B1) له ژیانته له فینلهند رازیت؟ نیشانهی X له ههله یژارددهی گونجاو بده.

زور رازیم

تا راددهیمک رازیم

رازی نیم بهالام نارازیش نیم

تا راددهیمک نارازیم

زور نارازیم

(B2) به رای خوت بارودوخی تهندروستیت لههئ ستادا چونه؟ ممزمدهی گشتی باری تهندروستیئ ستات له فینلهند بکه.

باشه

تاراددهیمک باشه

مامناونده

تا راددهیمک خراپه

خراپه

(B3) چۆن کار و باری روژانهت جئ به جئ دهکەیت؟ نیشانهی X لێ ژمارهیه بده که به باشترین شێوه باس له بار و دۆخی ئێستات له فینلاند دهکات. 0 واتای ئومیه که به هیچ شێوهیهک ناتوانی ئهنجامیان بدهیت و 10 واتای ئومیه که زۆر به باشی دهتوانی ئهنجامیان بدهیت.

0 = زۆر به خراپییتم
جئ به جئ دهکەیت
10 = زۆر به باشی
جئ به جئ دهکەم

(B4) توانایی کاری ئێستات له گهڵ نهو کاتهی توانایی کارت له باشترین بار و دۆخیدا بوو بهراورد بکه. توانایی کارت ئێستات چۆنه؟ ئهگهر ئێستات کار ناکهیت له ههڵ سمنگاندن دا توانی و یستهمکانی ئهو کاره یان ئهو پێشهیهی دوا جار ههتوو به کاری ئێستات. ئهگهر تۆ پێشمت نییه واته بۆ پێشهیهک نیت خوێندوه بارو و دۆخت له کاتی ئهو کاره ی که دهموئ بیکهیت ههڵ سمنگێته. نیشانهی X لێ ژمارهیه بده که به باشترین شێوه باس له بار و دۆخت دهکات. 0 واتای ئومیه که ناتوانی هیچ کار بکهیت و 10 واتای ئومیه که توانایی کارت له باشترین بار و دۆخ دا به.

0 = ناتوانم به هیچ شێوهیهک کار بکهم
10 = توانایی کار کردنم له باشترین بارو و دۆخ دا به

(B5) پێی توایه له ئێستادا په یوه نهدیت له گهڵ کار کردن چۆنه؟ نهو ژمارهیه ههڵ بژێره که به باشترین شێوه باس له بار و دۆخت دهکات.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
0:	1-3:	4-5:	6-8:	9-10:						
بۆ من ئیستا کار کردن یان له ژبانی کاردا بوون گونجاو نییه.	من بێ کارم. تواناکانم کهم دینن بۆ دهست پێکردن به کار. پێویستیم به هاوکاریه بۆدیتتهوهی کار.	من بێ کارم. به لām توانایم ههیه دهست به کار بکهیم. له وانیه پێویستیم به هاوکاری بێت بۆ دۆزینهوهی کار.	من کارم ههیه. من توانایم ههیه بهشداربم له کار کردندا. به لām لهوانیه بۆ بهرداوامبوون له ژبانی کار دا پێویستیم به هاوکاری بێت.	من کارم ههیه و توانایی باشیشم ههیه که له کاردا بهردهوام بم.						

C. به‌شداری

نایا نڊو رستاندي خواردهه چوَن پاس له بار و دځي تو له فينلاند دهكه؟
 بموځي ډره ممزنده بكه كه 1 واتاي نوميه به نعوای رام جياوازه و 5 واتاي نوميه به نعوای هاوارام. يو همر رستمېك ژمارمېكهل بژئره.

[illegible]

(C9) **ههست به تهنيایي دهکویت؟** به وشدی تهنيایي، باس له ههستی ناخوشي تهنيایي دهکړئ. ئوه نابڼ لگمل به تهنيایون که وه ههستی کي ئهړئ ئي ئهز موون دهکړئ تن تن کول دهکړئ.

هیچ کات

زور به دهگمن

جار جار

زۆر جار

به بهر دہوامی

(C10) نایکه سئوکت هدییه که بتوانی به روونی باسی کئ شهو بابه ته که سییه کانی خوتی له گهل بکهیت؟

بہلے

نہ خیر

ناز انبلی می چی

(C11) نایا تۆنارڈلی مالیت ھدیہ کہ خوشی بدا بہ زیانت؟

بەلێ

نەخێر

نازانبھێم چی

(C12) نایا ھیچ سەرگەرمییەک (ھۆبی) یان شتێکی تەرت ھدیہ کاتی خۆتی پێت پەرکەیت ؟ سەرگەرمی بە واتای چالاکییەکی بەردەوام وەک وەرزش، خوێندن، موزیک یان کاری دەست کہ لە کاتی ئازاد دا ئێنجام دەدرێ.

بەلێ

نەخێر

نازانبھێم چی

(C13) چەندە لەگەڵ نەو ھاورێ یان خزم و کەس و ناسیوانە ی کہ لەگەڵ یان نازیت پەيوەندیت ھدیہ یان دەیانینییت ؟ ئەر و واتای ئەرە کہ پەيوەندی لەرێگە تەلەفۆن یان ئینتەرنەت ئەرە لەگەڵ ئەر کەسانە ی لە دەرەو ی فینلەندیش دەرێن بگێرێت.

ھەموو رۆژێک یان نیزیکی ھەموو رۆژێک

ھەموو ھەفتە

ھەموو مانگی

کەمتر لە یەک جار لە مانگی

ھیچ کات

نایا نەو رێستە ی خوارەو چۆن باس لە بار و دۆخی تۆ دەکەن؟
بەپێی ئەرە مەزەندە بکە کہ 1 واتە ئەرە بە تەواوی رەم جیاوازی و 5 واتە ئەرە بە تەواوی ھاورەم. بۆ ھەر رێستەیک ژمارەیکە بەرێژێرێ.

بە تەواوی رەم جیاوازی	لەگەڵ بەشێک ھاورەم	ھیچ رەم لەسەر نییە	لەگەڵ بەشێک ھاورەم	بە تەواوی رەم جیاوازی	
1	2	3	4	5	(C14) لەگەڵ کەسە نزیکەکانم بەشێوە گونجێم
1	2	3	4	5	(C15) بۆ من ناسانە لە پەيوەندی ھاورێ بەتەواوەکانم دەبێ ئەرە
1	2	3	4	5	(C16) بۆ من ناسانە لەگەڵ کەسانی تازە ناسنا بۆ
1	2	3	4	5	(C17) بۆ من ناسانە لەگەڵ نەو کەسانی نایان ناسم پەيوەندی بگرم

D. باری د پروونی

له خوارمه چنډ رسته يک له سسر بير و را و هسته کان دانراون. له لای هر رسته يک ئو جوابه ی به باشترین شیوه باس له بارو دڅو يهک مانگی رابردوت دمکات هلېږږه.

هیچ کات	به دهگمن	جار جار	زور جار	همو کات	
1	2	3	4	5	(D1) هستم به نومیدواری بهرامبر به داهاتوو کردوه
1	2	3	4	5	(D2) هستم کردوه که به که لکم
1	2	3	4	5	(D3) هستم به نارامبوون کردوه
1	2	3	4	5	(D4) توانیومه به باشی به سسر گرفته کانم دا زال بم بو چار سسر ی گرفته کانم. بیریم له ریگا چاره و هلېږږه جیاواز مکان کردوه
1	2	3	4	5	(D5) به پروونی بیرم کردو ته وه دهتوانم هسته کانم و هلېږږه کوته کانم له یهک جیا که موه. بیر مکانم تیکل نابین.
1	2	3	4	5	(D6) هستم به نیزیکی له گهل که سانیتر کردوه
1	2	3	4	5	(D7) توانیومه بریاری خوم له سسر به جی هینانی کار و باره کانم بدهم
1	2	3	4	5	(D8) توانیومه بو به جیهینانی کاره کانم دست به کار بم
1	2	3	4	5	(D9) نهو شتانه ی بو من گرینگن منیان خوشحال کردوه

E. کار و باری رۆژانه

چۆن ئەو کار و بارانەى رۆژانەى خوارەوه جى بە جى دەکەیت؟ ئەگەر لەئىستادا ئەو شتانه نەنجام نادەیت، مەزەندەى تواناییهکانت لە کاتى نەنجمدانىان دا بکە.

ناتوانم بیکم	زۆر بۆم زەحمەتە	پێک بۆم زەحمەتە	زۆر کم بۆم زەحمەتە	بە باشى ئەنجامى دەدم
1	2	3	4	5
(E1) نەنجامدانى کارى مالهوه بۆ نموونه ناماده کردنى خواردن، پاک و خاوينى، شتى جل و بەرگ				
1	2	3	4	5
(E2) چوون بۆ بازار بۆ نموونه کرىنى خواردن و جل و بەرگ				
1	2	3	4	5
(E3) پەچى کردنى کارەکان بۆ نموونه بانکى (KELA)، دەرمانخانه، نىدارەى کار، نىدارەى سۆسىال				
1	2	3	4	5
(E4) پەچى کردنى کار و بارم و گەران بە دواى زانیاریدا لە بىتەرئىت بۆ نموونه بانکى لى کترۆنى، پىکردنەوهى فۆرمەکان، بەرنامه کاتىهکان				
1	2	3	4	5
(E5) ناگادارى کردن لە کار و باری پارە بۆ نموونه بەرنامه دانان بۆ بەکارهئنانى پارە، دانى وەسلەکان (قبضەکان) لە کاتى خۆیدا				
1	2	3	4	5
(E6) ناگادارى کردن لە تەندروستى و باش بوونى خۆت بۆ نموونه خۆراکى جۆرا و جۆر، وەرزش کردن، بەکارهئنانى ئەو دەرمانانەى داندراون بۆت				
1	2	3	4	5
(E7) راگرتنى رىتمى ناسایی رۆژانەو خەوتن بە راددەپەست بۆ نموونه بە جىهئنانى کار و بارەکان لە کاتى رۆژدا				
1	2	3	4	5
(E8) ناگادارى کردن لە پاک و خاوينى خۆت بۆ نموونه خۆشتن، جلى پاک و خاوين				
1	2	3	4	5
(E9) بە کارهئنانى خزمەتگوزاریهکانى تەندروستى بۆ نموونه چوون بۆ لای دکتۆر، تەندروستى ددان، تاقىگە				
1	2	3	4	5
(E10) هات و چۆ کردن لە دەرەوهى مالهوه بۆ نموونه پاس يان قەتار، نۆتۆمۆبىلى خۆت، تاکسى، بايسکل، بە پى				
1	2	3	4	5
(E11) پى راگەيشتن بە چاودىرى کردنى، خزمەت کردنى) کەسانى تر بۆ نموونه مندالەکان يان هاوکارى کردنى دایک و باوک				

F. تواناییه‌کان

(F1) چۆن ده‌توانیت تهرکیز بکه‌یته سهر، بۆ نموونه‌خوئ‌ئنده‌وه‌ی‌کتئ‌ب یان گۆفاره‌ ی‌گۆئ‌ئ‌ئ‌گرتن له‌که‌سه‌ئ‌کی‌ تر؟ مه‌زه‌نده‌ی‌ توانایی‌ تهرکیزکردنت له‌کاتی‌یه‌کاره‌ئ‌نانی‌ ئه‌و زمانه‌ی‌ به‌ باشت‌ترین‌ش‌ئ‌وه‌ ده‌یزانی‌ بکه‌.

زۆر به‌ باشی

به‌ باشی

تا ر‌ادده‌یه‌ک به‌آ‌م به‌ باشی نا

به‌ خراپی

زۆر به‌ خراپی

(F2) ئایا له‌ئ‌ر‌ بوونی‌ زانیاری‌ و هونه‌ره‌ تازه‌کاندا سهر‌که‌وتوو‌یت؟ بۆ نموونه‌ئ‌ر‌بوونی‌ زمان‌ئ‌کی‌ نو‌ئ‌.

زۆر به‌ باشی

به‌ باشی

تا ر‌ادده‌یه‌ک به‌آ‌م به‌ باشی نا

به‌ خراپی

زۆر به‌ خراپی

(F3) ئایله‌ئ‌ت وایه‌ توانای‌ وه‌بیر‌ه‌ئ‌نانه‌وه‌ت چۆنه‌:

زۆر باشه

باشه

تا ر‌ادده‌یه‌ک باشه

خراپه

زۆر خراپه

(F4) ئایا که‌س دیاری‌ کردوه‌ که‌ گرفتی‌ په‌یوه‌ندیدار به‌ئ‌ر‌بوون، سهر‌نج دان یان‌ت‌ئ‌گه‌یش‌تنت هه‌ب‌ئ‌ت؟

بە‌ل‌ئ‌

نمخ‌ئ‌ر

نازان‌ب‌ه‌ئ‌م چی

نایا نهو رستادهی خوارهوه چون بیر و رات له سمر داهات و زانینت دهردهخن؟
بهوپئوهره مهزنده بکه که 1 واتای نهویه به تهوای رام جیاوازه و 5 واتای نهویه به تهوای هاویرام. بق ههر رستهیهک ژمارهیهک ههل بئری.

به تهوای رام جیاوازه	لمگهل بهشئیک هاویرا نیم	هیچ رایمکم لهسمر نییه	لمگهل بهشئیک هاویرام	به تهوای هاویرام
1	2	3	4	5
(F5) به گهشی دهر وانه داهاتوو				
1	2	3	4	5
(F6) من خبیال و ناره زووم بق داهاتوو ههیه بق نمونه دیتنموهی ریتمی رۆژانه پارێزراو بوون له مادهه هۆشیهه مکل، دهستهئیکردنی خوئندن، دهست به کار کردن				
1	2	3	4	5
(F7) نامادهه زهمهتبهکئشم و ههول بدهم بق بجئیهئانی نامانج و ناره زوهکاتم.				
1	2	3	4	5
(F8) من زانینم ههیه که دهتوانم له کاردا بهکاریانئیم.				
1	2	3	4	5
(F9) دهتوانم شتهکاتم بهیهکئیک لهو زمانانهی دهیانزانم له بار و دۆخه جیاوازه کانیئیم بق نمونه باسکردنی شتهکانی خۆم له گهل کهسانی تر، بهشداری کردن له گفتوو گو دا.				
1	2	3	4	5
(F10) دهتوانم له بار و دۆخی جیاوازه بیر و رام به نووسین به بهکئیک له زمانهکانی دهیانزانم دهرپریم بق نمونه نووسینی داواکاری کار یان خۆ ناساندنی تر				

G. چهسته

(G1) بهرای خۆت توانایی چهستهیت، کام لهوانهی خوارهوهیه:

باشه

تاراددهیهک باشه

مامناونده

تا راددهیهک خراپه

خرابه

(G2) و ورزش دهکیت؟

ورزش واته همموو ئو و ورزشی له کاتی ئازاد دا دهکیت، ئو جووالندهی له کاتی ئاساییدا دهکیت بۆ نموونه به پئی رویشن یان همرجول هیکه عمرهقی پئی بکیت وئی ههناسهبرکه بی.

لانیکم سئ جار له حموتودا و ورزش دهکم

له حموتودا 1 تا 2 جار و ورزش دهکم

ورزش دهکم، بالالم همموو حموتوویکم نا

کمتر له یک جار لهانگئیدا و ورزش دهکم

ورزش ناکم

(G3) نایا به بهردهوامی سوود له کهرستهیهک وهردهگری که هاوکاری جوول دهکانت بکات بۆ نموونه کورسی کهم نهندامان یان گۆچان؟

نمخێر

بەلێ

نهگەر بیههخێر جوابت داوهتهوه جوابی پرسکاری G4 و G6 بدهوه

(G4) دهتوانیت بئ پشوودان نیزیکه کیلومتری بک به ر ئ دا برویت؟

دهتوانم ئوه بئ ئوهیکه ز محمتم بدات بکم

دهتوانم ئوه بکم به لام هیندیک ز محمته بۆم

دهتوانم ئوه بکم به لام زور ز محمته بۆم

ناتوانم ئوه به هیچ شیوهیک بکم

(G6) دهتوانیت بئ پشوودان ر ئ گایهکی کهم راکه (نیزیکه سهد مهتر)؟

دهتوانم ئوه بکم بئ ئوهیکه ز محمتم بدات

دهتوانم ئوه بکم به لام هیندیک ز محمته بۆم

دهتوانم ئوه بکم به لام زور ز محمته بۆم

ناتوانم ئوه به هیچ شیوهیک بکم

نهگەر به بهل ئ جوابت داوهتهوه جوابی پرسکاری G5 و G7 بدهوه

(G5) نهگەر کورسی کهم نهندامان که به دهست پالی پیوهدهنر ئ یان کهرستهیهکی تر بۆ هاوکاری کردنی جوولتهوهت بهکار دینیت، دهتوانی بئ پشوودان نیزیکه کیلومتری کورسیه که پال پیوهننی یان به ریدا برویت؟

دهتوانم ئوه بئ ئوهیکه ز محمتم بدات بکم

دهتوانم ئوه بکم به لام هیندیک ز محمته بۆم

دهتوانم ئوه بکم به لام زور ز محمته بۆم

ناتوانم ئوه به هیچ شیوهیک بکم

(G7) نهگەر کورسی کهم نهندامان که به دهست پالی پیوهدهنر ئ یان کهرستهیهکی تر بۆ هاوکاری کردنی جوولتهوهت بهکار دینیت، دهتوانی بئ پشوودان بۆ ماوهکی کوورت کورسیه که به گورجی پالی پیوهدهنر یان به ریدا برویت؟

دهتوانم ئوه بئ ئوهیکه ز محمتم بدات بکم

دهتوانم ئوه بکم به لام هیندیک ز محمته بۆم

دهتوانم ئوه بکم به لام زور ز محمته بۆم

ناتوانم ئوه به هیچ شیوهیک بکم

(G8) آیا تو لهن ستادا يهک يان چهنده نهخوشی، نيشانه يان برينداري جهستهی يان دهروونی درئ ژ ماوهييت ههيه؟
درئ ژ ماوهيی واتهی نمونه که 6 مانگ بمرده و اجووبئت.

بملئ

نمخئر

نهگهر بهبهلئ جوابت داوه

دياری بکه که نهو نهخوشياته، نيشاتانه يان برينانه چهنده کاریگهری خراپيان بؤت ههيه. نهو ژمارههیه به باشتريئ شئ وه
کاریگهره خراپهکه ده رده خلههل بژئ ره.

(G9) کاریگهری خراپی ههيه بؤ سهر سهر گهرميهکاني کاتي نازادم (نهو شتانهی کاتي خوتيانی پئئئ پهر دهکهييت بؤئ نه وهرزش،
هونهر و شتی تری لهو جوره)

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
										=0 هيچ کاریگهریمکی
										خرابی نییه
										10= خراپترین
										کاریگهری واته زور
										کاریگهری هميه

(G10) گاریگهری خراپی ههيه بؤ سهر نه نجامدانی کاری مالهوه

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
										=0 هيچ کاریگهریمکی
										خرابی نییه
										10= خراپترین
										کاریگهری واته زور
										کاریگهری هميه

(G11) کاریگهری ههيه بؤ سهر کارهکهم يان نهگهریئ و بچم بؤ کار کاریگهری لهسهردهيئت

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
										=0 هيچ کاریگهریمکی
										خرابی نییه
										10= خراپترین
										کاریگهری واته زور
										کاریگهری هميه

(G12) کاریگهری خراپی لهسهر پهيوهنديه مرويهکاتم ههيه

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
										=0 هيچ کاریگهریمکی
										خرابی نییه
										10= خراپترین
										کاریگهری واته زور
										کاریگهری هميه

H. زانیاریه کەسیهکان

(H1) بار و دۆخی زانییت چۆنه؟ دمتوانیت چەند هەڵبژاردەیمکەهەڵبژێریت. جوابی ئموه بهیئێ بار و دۆخی راستیت بدەوه.

به تەنیا دەژیم

لەگەڵ دایکم و باوکم یان یەکێک لەوان دەژیم

لەگەڵ منداڵەکم تەنیا دەژیم و به تەنیا لەسەر شتەکانی منداڵەکه بریار دەدم (تاکه سەرپرەشت)

لەگەڵ منداڵەکم بێ هاوسەر دەژیم بەلەم پێکوه لەسەر شتەکانی منداڵەکه بریار دەدەین (سەرپرەشتی به هاویمشی)

هاوسەر، بێ منداڵ

هاوسەر و منداڵ یان منداڵان

لەگەڵ چەند کەسی تەمەن سەرووی 18 ساڵ له یەک مأل دا دەژیم بۆ نمونەئێکوه خانومان گرتوه یان له خانووی خۆئێندکاراندا دەژیم

له خانەئێ به کۆمەل یان لەئێکخراوەمیک دەژیم

له کەمپێ پەناوەران دەژیم

له خانووی تاکەدیوی که خزمەتگوزاریشی تێدا به دەژیم

مأل یکم نییه که به بهردەوامی تێدا بژیم

(H2) نەگەر هەمووی داهااتی مألەکهت کۆبکەیتەوه، چۆن بهشی خەرجی مألەکه دەکات:

زۆر به ئاسانی

به ئاسانی

تا راددەمیک به ئاسانی

تا راددەمیک به زەحمەت

به زەحمەت

زۆر به زەحمەت

بۆ چ قوتابخانەیهک چوویت؟

(H3) قوتابخانەئێ سەرەتایی

قوتابخانەئێ سەرەتایییم تەواو کردوه

ئێستا له قوتابخانەئێ سەرەتایییم خۆئێم

قوتابخانەئێ سەرەتایییم ئێشتوه

نەچووومه قوتابخانه

(H4) خۆئێندنی دوا قوتابخانەئێ سەرەتایی:

دەتوانیت چەند هەڵبژاردەهەڵبژێریت!

دوا قوتابخانەئێ سەرەتایییم خۆئێندوه

قوتابخانەئێ دواناوەندی، دەرچووی دواناوەندی

یان چوونه کورس (بۆ نمونە کورس بۆ کۆچمەران (VALMA) خۆئێندنی ئامادەکردن بۆ دواناوەندی پێشەئێ)

خۆئێندنی کورس له ئامادەئێ پێشەئێ، بهشێک له پروانامەئێ تەواوکردنی دواناوەندی پێشەئێ

پروانامەئێ دواناوەندی پێشەئێ یان پروانامەئێ راددەئێ پەیمانگا و پروانامەئێ نیشاندانی زانیاری

دەرچووی پەیمانگای بالئێ پێشەئێ یان خاوەنی پروانامەئێ بالئێ

ماستەر له پەیمانگای پێشەئێ یان ماستەر له زانکۆ

پروانامەئێ لیسانس یان دکتورا

خۆئێندنی به تەواوەکر او ئێشتوه

لبراهئنانی کارم

له چالاکیهک دام که زانیاریم لمسر کار کردن و دیتنموهی کارپئیدمدن یان له چالاکی گهراندنموه بۆ سمر کارم

له تاقیکردنموهی کارم

بئ کارم (له ئیداره‌ی کار داوای کارم کردوه)

بئ کارم (له ئیداره‌ی کار داوای کارم نمکردوه)

لکاریکم که مووچمپئنادریئتت بۆ نمونه له کاری خۆبمخشانه یان کاری هاوکاریکردنی کهمسانی تر

له خزمهتپئیدانی کۆمملگهم (وهک سزادراو)

دمخوئنم یان بروانامه بھئیربوون له کاتی کارکردندا وهردهگرمگريهستئیربوون له کاتی کارکردا)

لهمالموهم (ناگام لهمندالهمکانم یان لهکهمسئیکی نیزیکی خۆمه)

له پشووی نمخوئشی یان له پشووی نیوهکاتیی نمخوئشیم (پشووی نیوهکاتیی نمخوئشی واتای ئهوهیه که کهمسی نمخوئش تمواو کات کار ناکات ویمشئیک له مووچمکهی لهشوئنی کارهکی وهک مووچه و بهشمکهی تری وهک پاره‌ی کاتی نمخوئشی له KELA وهردهگريئت)

خانه نشینم (ناتوانا له کارکردندا، ناتوانایی راددهدار له کارکردندا هاوکاری چاک بوونموه یان هاوکاری راددهداری چاک بوونموه، خانمئشینی مندال یان بنهمال)

له کارم (دهوامی تمواو، دهوامی بهش کات یان لکاریکم کهبهشئیک له مووچمکهی ئیداره‌ی کار دهیدات)

کاسب کار یان جووتیار

پیشمکار یان کارمندی کاتی

پاره‌ی هاوکاری وهردهگرم

(12) نهگهرئستلئیکاریت، بۆ چهند ماوهیهئیکاریت؟

کهمتر له یهکساله

1 تا 2ساله

3 تا 4ساله

5 تا 7ساله

8 تا 10ساله

زیاتر له 10ساله

هیچ کات کارم نمکردوه

ئئستلئیکار نیم

نمو شتادهي بهشداري كردني تو له ژياني كاردا زحممت دهكهن چن؟

نوازاتېئم چي	هينچ	هينديك	تا رادهميك	زور	زور زور	
6	5	4	3	2	1	(13) كاري گونجاو نيبه
6	5	4	3	2	1	(14) سمختي چوونه كار بو نمونه هملې هات و چو كردن زحمته، ريگكه دوره
6	5	4	3	2	1	(15) كههيناني را هينان خوئندن و كارناسي بو نمونه زانيني زمان، نمبوني پروانامي دوانومندي پيشهبي يانپي ويستي نوئ كردهوي نمو
6	5	4	3	2	1	(16) كهمبوونهوي پالندهكاني كار يان ويستي كار كردن
6	5	4	3	2	1	(17) گرفتهكاني پهيوهنديدار به تهنروستي يان تواناي كار
6	5	4	3	2	1	(18) بار و دوخي ژياني خوم بو نمونه بنمهاله، خزم و كمس، هاورئكان
6	5	4	3	2	1	(19) نالودهوون بهمادده هوشبهرهكان يان شتي تر
6	5	4	3	2	1	(110) تاوانهكاني تومار كراو
6	5	4	3	2	1	(111) ياري نابووري بو نمونه قهرز هكان، دهست به سمر داگرتن بولئ سمندنهوي قهرز هكان (مسادهر كردن)

(112) ناباپي توايه لهسالي داهاتوودا له فيندهنكاريك بدوزيتهوه كه موچت ههبي؟

بملئ، بهدل نيابيهوه

بملئ، تا رادهميكدل نيام

بهشكووبملئ، بهشكوونمخير

باومرناكم

نمو پرسياره لمگمل بارو و دوخيئستاي ژيانم ناگونجي

(I13) ناپايت توابه له سالی داهاتوودا له فیله نشوئ نئی کی خوئ ندنی به دل ی خوت بیینیده وه ؟

بملئ، به دل نیاییموه

بملئ، تا رادهمی کدل نیام

بهشکو و بملئ، بهشکو ونمخیر

باوهر ناکهم

نمو پرسیاره له گهل بارو و دخیئ ستای ژیانم ناگونجئ

(I14) له چوارئ کی ژیانته دا دهتهوئ گورانکاری بکهیت:

دهتوانیت چهند ههل بژاردیه که ههل بژئ ریت

له بارو دخی کار دا یان له کار دوزینمو دا

له کارناسی و توانای کارما

له باری نابووریمدا

له تمندروستیمدا

له خموم یان ریتی شه و رۆژما

له خوارنم دا

له توانایی جهسته بیم دا

له کۆنترۆل کردنی کار و باری رۆژانمدا

له باش بوونی دهر و ونم دا

له پهيوه ندیه مروییمکانمدا

له بهشداربوونم و سمرگهر میمکانمدا

له بهکارهئ نانی مادده هۆشبرمکاندا یان له ئالوودیهی به شتی تر

نازانم چیلئیم

همست ناکههئ ویستیم به گورانکاری ئیت