

Wer li gel mê!

Em daxwaz dikin bêtir zarok, genc û malbatê wan li gel tîpê werzişê bêşdar bibin. Li nav vê namîlkê tû dişêt bêtir bixwînê derûbarî tîpê werzişê, tû dişêt bêşdarî çî bibît û çilo tû dişêt bibi endam.

Badiji (Kurdîsk)

سماجی وابستگى
Uczciwość
Sağlık
صحّة
استرک
idrettsglede
Daacadnimio
Honesty
دوررش خوند

Bixêr bi bo werzişê!

Em bixêrhatina hemû zarok, genc û malbatên wan dikin li gel tîpê werzişê (IL). Li Nerwêc dora 12 000 tîpê werzişê henê. IL li pêş her kesî vekiriyê, bê hevgerîdan hebî li gel zîman, kultur, temen, regez yan qopbûnê. Tû ji dil bixêr bi ji bo sahkirdina çalekiyên li dev me heni, û ji bo xwe çalekiyên ku tû hizdikit helbijêrê. Em çalekiyên baş kalîte pêşkêşî we dikin di jîngehek aram, xweş, û bê dermanê serxweşiyê. Pêwist nakî ku tû zîrek bit heta ku tû bişêt bêşdar bibi. Ev li pêşiya her kesî vekiriyê, bê hevgerîdan hebî li gel astê zîrek bûnê. Li dev çend tîpê werzişê çalekiyên ji bo dayek û bava jî henê li ainî dema ku zarok çalekiyên xwe dikin.

Tû dişêt bêtir bixwîne derûbarî çalekiyên tîpê werzişê li paş vê namîlkê û peywendiyê li gel tîpê werzişê biki ji bo zanîariyê bêtir.



Cover photo: Håkon Jørgensen

Photo: Håkon Jørgensen

tîpê werzişê (IL) çinê?

IL cîkî civakîyê gerengê ji bo xelkê jingehê. Gelek zarok, genc u mezin dema xweyê boş li vêre dibhûrînin, û endam bi xwe bîryara çalakiyan didin. Li Nerwec dayek û bav, berpirsiyar û mezin serpereştiya karê IL bi dilê xwe dikin bê ku pera li ser wergirin.

Gelek tîpê werzişê henê ku serpereştiya wan jinin û hinêk jî mêrin û hemo hawldanê xwe dikin heta ku zarokê we zîrek bibin û pê xweşiya xwe bi werzişê bînin.



Photo: Ingrid Maurstad, Oslo IK



Ji bo çê tû bê li gel me?

1

Ewe xweşê kû merov li gel xelkê ditir bi!

Ew zarokê kû werzişê dikin ew dikin çinko ew pê xweş dibinin. Li gel havalê xwe fêrî jîyanê dibin. Li vere zarok fêr dibi kû berpirsariyê wergirê û çav li yek û dû hebê. Heger yek bo xwe tiştê bike paşî dema mektebê, ew tiştêkî pîrozê. Wek endamê IL tû dişê bi asanî peywendiyê li gel merovê ditir biki, û gelek hevala bidestbixê û tû dibit yek ji tora civakekî mestir. Ji bo zaroka gelek gerengê kû dayik, bav og perpirsyar jî bêşdariyê di tîpê werzeşê bikin.



2

Meşq bimefayê!

Çalakiyê fysiîk gelekî gerengin! Ji tecrubeyên em dizanin ku kirina çalakiyên fysiîk asantirê ew dema ku yek pêkvi li kesin ditir biki, ji ku yek wan çalakiya bi tenya biki. Zadê bimefa û çalakiyê fysiîk taqetê didit bo zaroka bi rojanê. Zidê bûna taqetê dihêlit ku tekezî og karê wanî mektebê baştir dibi. Bêşdariya zaroka di werzeşê de bizaroktî şens zedêtir diki ku bêşdariyê werzeşê bi mezanyî jî bikên.

3

Aram û xweş!

Ji erkê her tîpê werzeşê ku tiştê aram û xweş pêşkêşî zaroka û genca bikin. Çarçûyê werzeşê diyarin û bi aktiv kar dikin dîjî gifkirinê, tadayê, cûdayê û aziyêtê yê. Heger tû peşevan yan meşqvan bi ji bo zaroka yan gencan pêwîstê kaxazekê fermî ji polîs binê. Ev tişt ji bo her kesekî di nav IL karekî ji bo tîpê dîkit ku pêwîstî bi baweriyê û berpîrsîaiyê heft jo bo temên kêma yan mirovê kêm endam.

Dayk û bav jî dişin karê IL bikin, yan halikariyê bidin bo peşevan yan meşqvan, yan bo dadgêr.

Nerwêc werzeşê zaroka cî bi cî dikê di rêka “Mafê zaroka ji bo werzeşê” û “Beryarê mafê werzeşê” yê ku wesefdana daxwazê derubarî bi revebirîna werzeşê zaroka li nav tîpê werzeşê. Armanc ewye ku hemû kes pêkanîne û xweşîya werzeşê bibîne.



A young woman with a dark braid, wearing a pink long-sleeved shirt, is looking towards a person in a bright green vest who is seen from the back. They are standing in front of grey bleachers. The woman's hand is raised, pointing upwards. The scene appears to be outdoors, possibly at a sports event.

4

Wer li gel û bêşdar bê, merovîn nû bibînê

Bi revebrîa tîpê werzeşê (IL) ji alîyê kesên xwazekî tîtê bi revebirin. Dayik û bav, berpîrsiyar, xwîşk û bira û kesin ditir amadenê ku kar bikin bê ku pera wergirin. Ew xwazekiyê bêşdar dibin li gel IL ta ku çalakiya baş pêşkêş bikin û cêh bibê cîkî xweş ji bo xelkê we deverê. Gelek kar heyê ku pêwistî ku çarêser bibê di nav IL di, ji wan karan şûştîna cilê tîpê, legdan di nav xaniyê yanê, zêrevanê parking gê di dema kûpa di, ajotin ji bo çûn û hatina yariya û froştîna ji dukanê. Ev karê xwazekî xweşiyi ji bo IL û pê tê gotin “dugnad” (herewezî). Herewezî gelek serhatîyê xweş didi, û hestêkî xweş bobêşdariyê ji bo civakê didi. Ji bo IL gelek pêwistê ku kesê bitemên bêşdariyê li gel karê herewezî hemo salê bikin. Bi vî awaî zarok, genc pêşkêşiyê werzeşê yê baş wê wergirin. Ew bêşdariya tû cihê piroziyê yê!

5

Mezinê ji bo wan para

Her yek pêwistê para bidê ji bo kû bêşdarî li gel çalakiyê tîpê werzeşê bikê. Dû şeweyîê paradanê kû gelekî adînê:

1. Baca endametiye- Ew kesê kuû hezdiki li gel rêxistinê werzeşê bibi, pêwistê ku bibi endame tîpê werzeşê.
2. Baca meşqê- Her kesê kû li gel rêxistinê werzeşê, pêwistê ku mesrefê hevbeş bikin dû navbera xwedê, bo nemûnê kiriya meydana, alav ji bo tîpê, bêşdarî li gel kûpa, û hat û çûn.



Photo: Håkon Jørgensen



Photo: Håkon Jørgensen

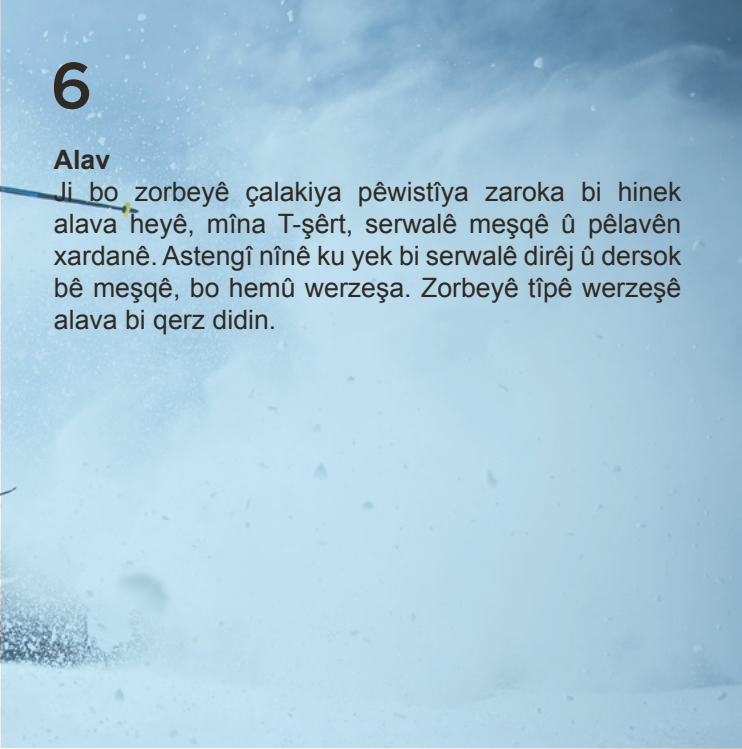


Photo: Jens Haugen

6

Alav

Ji bo zorbeyê çalakiya pêwistîya zaroka bi hinek alava heyê, mîna T-şêrt, serwalê meşqê û pêlavên xardanê. Astengî nînê ku yek bi serwalê dirêj û dersok bê meşqê, bo hemû werzeşa. Zorbeyê tîpê werzeşê alava bi qerz didin.



Tîpa meyê werzeşê endamê sandika werzeşê li Nerwec û endamê encûmena parlamenta olupî yê (NIF). Werzeşê tevgera herî mezinê li Nerwec, dora 2,2 milion endam xwe heyê.

Armanca NIF ewyê “ Werzeş ji bo her kesî” û armanca me eweyê kû em amade bikin bo her kesê ku hezdiki kû dest bi çalakikê yan werzeşekê biki. Werzeş tê bi rexistin bi halikariya 54 sandikeyê teybet, wekû berpîrsîar ji bo çalakiyên xwe.

Her çalakiyê werzeşî we dest bê dikan li ser bingeha nêrxê “ Kêfa bi werzeşê, pêkvê, tendrustî û rastî” û werzeş li Nerwec we bê awayekî “ xwazekî, dimûqratî, pakî û wekhevî” têtê bi rêvebirin. Tû hezkiki dest bi werzeşekê bikê? Peywendiyê li gel me bik!



Photo: Vidar Noreng

www.idrettsforbundet.no

SIIMHIL

VVNSLOOHIO
HOHHEE

VPHnML

NNSnHS
SYML