



Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020

Työterveyslaitos



قۇئۇزىنەۋەي ھەل سەنغاندى تۈنەيى كار و چالاک بوونى خۇت

مىلى تۈنەكان (Kykyviisari) راپرسىيەكى ئاسانە بۇ بەكارھۇن، كە بەھۇيەۋە دەربارەي تۈنەيى كار و كار كرىنت زانىبارى بەدەست دەھنىت .
ۋە لآمدانەۋەي راپرسىيەكە ئارەز وومەندانەيە .
لە بۇاردەكانى پرسياكلندا، ئەمۇ بۇاردەيە ھەل بۇر كە بە باشترىن شىۋە ۋەسفى بار و دۇخى ئۇستات دەكات .

A. زانیارییه سهره تاییهکان

بهرواری پرکردنه وهی فۆرمه که بنووسه

زانیاری زیاتر

تۆ کام لهواندهی خواره وهیت :

پیاو

ژن

ئیتیر

تهدمنت له کاتی پرکردنه وهی فۆرمه که (یه سال)

B. باشبوون

(B1) له ژیانته له فینلهنده رازیت؟ نیشانهی X له ههله بژارددهی گونجاو بده.

زۆر رازیم

تا راددهیهک رازیم

رازی نیم بهآلم نارازیش نیم

تا راددهیهک نارازیم

زۆر نارازیم

(B2) به رای خۆت بارودۆخی تهندروستیت لهئاستادا چۆنه؟ ممزندهی گشتی باری تهندروستیت له فینلهنده بکه.

باشه

تاراددهیهک باشه

مامناونده

تا راددهیهک خراپه

خراپه

(B3) چۆن کار و باری روژانهت جئ به جئ دهکهیت؟ نیشانهی X لئو ژمارهیه بده که به باشترین شیوه باس له بار و دوخیئ سئسات له فینلند دهکات. 0 واتای ئومویه که به هیچ شیوهیهک ناتوانی ئهنجامیان بدهیت و 10 واتای ئومویه که زۆر به باشی دهتوانی ئهنجامیان بدهیت.

10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 0
 =0 زۆر بهخراپییتم
 جئ بهجئ دهکرئت
 =10 زۆر به باشی
 جئ بهجئ یان دهکم

(B4) توانایی کاریئ سئسات لهگهڵ نهو کاتهی توانایی کارت له باشترین بار و دوخیدا بوو بهراورد بکه. توانایی کارتئ سئساتا چۆنه؟ ئهگهتئ سئساتا کار ناکهیت له ههڵ سمنگاندن دا توانیئ ویستمهکانی ئهو کاره یان ئهو پیشهیهی دواچار ههتوو بهکاریئ نه. ئهگهت تو پيشمت نیهه واته بو پيشهیهک نعت خوئندوه بارو و دوخت له کاتی ئهو کاره ی که دتهموئ بیکهیت ههڵ سمنگئ نه. نیشانهی X لئو ژمارهیه بده که به باشترین شیوه باس له بار و دوخت دهکات. 0 واتای ئومویه که ناتوانی هیچ کار بکهیت و 10 واتای ئومویه که توانایی کارت له باشترین بار و دوخ دایه.

10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 0
 =0 ناتوانم به هیچ
 شیوهیهک کار بکهم
 =10 توانایی کار کردنم
 له باشترین
 بارو دوخ دایه

(B5) پئئ توایه لهئ سئساتا پهیهه ندیت لهگهڵ کار کردن چۆنه؟ نهو ژمارهیه ههڵ بژئ ره که به باشترین شیوه باس له بار و دوخت دهکات.

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
:9-10		:6-8		:4-5		:1-3		:0		
من کارم ههیه و توانایی باشیشم ههیه که له کاردا بهردوام بم.		من کارم ههیه. من تواناییم ههیه بهشداریم له کار کردندا. به لأم لهوانهیه بو بهرداوامبوون له ژبانی کار دا پئویستیم به هاوکاری بیئت.		من بی کارم. به لأم توانایم ههیه دهست به کار بکهم. له وانهیه پئویستیم به هاوکاری بیئت بو دوزینهوهی کار.		من بی کارم. تواناکانم کمه دینن بو دهست پیکردن به کار. پئویستیم به هاوکاریه بو دینتهوهی کار.		بو من ئیستا کار کردن یان له ژبانی کاردا بوون گونجاو نییه.		

C. به شداری

نایا نهو رستانهی خوارهوه چون باس له بار و دۆخی تو له فیلهند دهکن؟
بهوینومره ممزنده بکه که 1 واتای نومه به تمواوی رام جیاوازه و 5 واتای نومه به تمواوی هاورام. یو هر رسته بیک ژماره بیکه ل بژی ره.

به تمواوی رام جیاوازه	له گهل به شینک هاورام نیم	هیچ رای بکم لمسور نییه	له گهل به شینک هاورام	به تمواوی هاورام
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5

(C9) ههست به تنبایی دهکیت؟ به وشهی تنبایی، باس له ههستی ناخوشی تنبایی دهکیت. نومه نابئی له گهل به تنباییون که وهک ههستی کی نئری نی نئرموز دهکیت تنبایی کی بکری ت.

هیچ کات

زور به دهگمن

جار جار

زور جار

به بهردوامی

(C10) نایلهک ههستی کت ههیه که بتوانی به روونی باسی کئ شهو باههته که سییه کانی خوتی له گهل بکهیت؟

بئلئ

نمخئر

نازانیئ م چی

(C11) نایا تونائزہلی مالیت ھہیہ کہ خوشی بدا بہ ژیانٹ؟

بہلی

نمخیر

نازائہلیم چی

(C12) نایا ہیچ سدرگہرمیہک (ھوی) یانشتی کی ترت ھہیہ کاتی خوتی پیئ تی پھرکھیت ؟ سدرگہرمی بہ واتایچالاکیتی کی بمردهوام وھک و مرزش،خوتی ندموہ، موزیک یان کاری دمست کہ لہ کاتی نازاد دا نمنجام دھدرئ.

بہلی

نمخیر

نازائہلیم چی

(C13) چہندہ لہگہل نہو ھاوری یان خزم و کہس و ناسیوانہی کہ لہگہل یان نازیت پھیونندیت ھہیہ یان دھیانیییت ؟ نوبہ واتای نوبیہ کہ پھیونندی لمرئگی تملفون یان نینتمہرئ نوبہ لہگہل نوبہ کسمانی لہ دمرہوی فیلمندیش دہژین بگریئ.

ھموورؤژئک یان نیزیکی ھموورؤژئک

ھموو حموتوویمک

ھموومانگئک

کہمتر لہ یھک جار لھانگئکدا

ھیچ کانت

نایا نہو رستانہی خوارہوہ چوں باس لہ بار و دؤخی تو دکھن؟
بھوتی و مرہ ممزمنده بکہ کہ 1 واتہی نوبیہ بہ تھوای رام جیاوازه و 5 واتہی نوبیہ بہ تھوای ھاوری رام. بؤ ھر رستھیہک ژمارھیہکھل بڑئ.

بہ تھوای رام جیاوازه	لہگہل بھشئک ھاوری رام	ھیچ رایمکم لھسمر نییہ	لہگہل بھشئک ھاوری نیم	بہ تھوای رام جیاوازه	
1	2	3	4	5	(C14) لہگہل کہسہ نزیکہ کانت باش دہگونجئم
1	2	3	4	5	(C15) بؤ من ناسانہ لہ پھیونندی ھاوری بہ تھوای کانت دابمئ نموہ
1	2	3	4	5	(C16) بؤ من ناسانہ لہگہل کہسانی تازہ ناشنا بھ
1	2	3	4	5	(C17) بؤ من ناسانہ لہگہل نہو کہسانی نایان ناسم پھیونندی بگرم

D. باری دہروونی

له خوارمه چند رسته‌یک له‌سەر بیر و را و هسته‌کان دانراون. له لای هەر رسته‌یک ئه‌و جوابه‌ی به‌باشترین شیوه باس له بارو دۆخی به‌ک مانگی رابردوت ده‌کات هه‌لبژێره.

هیچ کات	به‌ده‌گمهن	جار جار	زۆر جار	همه‌وو کات	
1	2	3	4	5	(D1) هه‌ستم به‌نومیدواری به‌رامبه‌ر به‌داهاتوو کردوه
1	2	3	4	5	(D2) هه‌ستم کردوه که به‌که‌نکم
1	2	3	4	5	(D3) هه‌ستم به‌نارامبوون کردوه
1	2	3	4	5	(D4) توانیومه به‌باشی به‌سه‌ر گه‌فته‌کانم دا زال بم بۆ چاره‌سه‌ری گه‌فته‌کانم، بیریم له‌ریگا چاره و هه‌لبژێرده جیاواز ده‌کان کردوه
1	2	3	4	5	(D5) به‌روونی بیرم کردۆته‌وه ده‌توانم هه‌سته‌کانم و هه‌لسووکه‌وته‌کانم له‌یه‌ک جیا که‌مه‌وه. بیره‌کانم تیکه‌ل نابن.
1	2	3	4	5	(D6) هه‌ستم به‌نیزیکی له‌گه‌ل که‌سانه‌تر کردوه
1	2	3	4	5	(D7) توانیومه به‌ریاری خۆم له‌سه‌ر به‌جی هه‌ینانی کار و باره‌کانم بدهم
1	2	3	4	5	(D8) توانیومه بۆ به‌جیه‌ینانی کاره‌کانم ده‌ست به‌کار بم
1	2	3	4	5	(D9) نه‌و شتانه‌ی بۆ من گرینگن منیان خوشحال کردوه

E. کار و باری رۆژانه

چۆن ئەو کار و بارانەى رۆژانەى خوارەوه جئ به جئ دەکەیت؟ ئەگەر لەئێستادا ئەو شتانه نەنجام نادەیت، مەزەندەى تواناییهکانت لە کاتى نەنجمانیان دا بکە.

ناتوانم بیکم	زۆر بۆم زەحمەتە	پڕۆیک بۆم زەحمەتە	زۆر کم بۆم زەحمەتە	به باشى ئەنجامى دەدم	
1	2	3	4	5	(E1) نەنجامدانى کارى مآلهوه بۆ نمونە نامادە کردنى خواردن، پاک وخواوئى، شتى جل و بەرگ
1	2	3	4	5	(E2) چوون بۆ بازار بۆ نمونە کرىنى خواردن و جل و بەرگ
1	2	3	4	5	(E3) بەجئ کردنى کارەکان بۆ نمونە بانک کئ آل (KELA)، دەرماتخانه، نىدارەى کار، نىدارەى سۆسىال
1	2	3	4	5	(E4) جئ بەجئ کردنى کار و بآرم و گەران بە دواى زانیاریدا لە بینتەرنئت بۆ نمونە بانکئ لئ کترۆنى، پىرکردنەوهى فۆرمەکان، بەرنامە کاتیەکان
1	2	3	4	5	(E5) ناگادارى کردن لە کار و باری پاره بۆ نمونە بەرنامە دانان بۆ بەکارهئ نانى پاره، دانى وه سلهکان (قبضهکان) لە کاتى خۆیدا
1	2	3	4	5	(E6) ناگادارى کردن لە تەندروستى و باش بوونى خۆت بۆ نمونە خۆراکى جۆرا و جۆر، وەرزش کردن، بەکارهئ نانى ئەو دەرماتانەى داندراون بۆت
1	2	3	4	5	(E7) راگرتنى رىتمى ناسایی رۆژانه و خەوتن بە راددەى پىن وىست بۆ نمونە بە جئ هئ نانى کار و بارەکان لە کاتى رۆژدا
1	2	3	4	5	(E8) ناگادارى کردن لە پاک وخواوئى خۆت بۆ نمونە خۆشتن، جلى پاک وخواوئى
1	2	3	4	5	(E9) بە کارهئ نانى خزمەتگوزارىهکانى تەندروستى بۆ نمونە چوون بۆ لای دکتۆر، تەندروستى ددان، تاقیگە
1	2	3	4	5	(E10) هات و چۆ کردن لە دەرەوهى مآلهوه بۆ نمونە پاس یان قەتار، نۆتۆمۆبیلی خۆت، تاکسى، بايسکل، به پئ
1	2	3	4	5	(E11) پئ راگەيشتن بە چاودئرى کردنى، خزمەت کردنى) کەسانى تر بۆ نمونە مندآلهکان یان هاوکارى کردنى دایک و باوک

F. تواناییهکان

(F1) چۆن دهتوانیت تهرکیز بکهیته سهر، بۆ نموونهخوئ ندهوهی کتئ ب یان گوڤار یاگوئ لئ گرتن لکههسئ کی تر؟ مهزهندهی توانایی تهرکیزکردنت لهکاتی پهکارهئ نانی نهو زمانهی به باشتترین شئ وه دهیزانی بکه.

زۆر به باشی

به باشی

تا رادههیک بهآلم به باشی نا

به خراپی

زۆر به خراپی

(F2) نایا لهئیر بوونی زانیاری و هونهره تازهکاندا سهرکهوتوویت؟ بۆ نموونهئ ریوونی زمانئ کی نوئ.

زۆر به باشی

به باشی

تا رادههیک بهآلم به باشی نا

به خراپی

زۆر به خراپی

(F3) نایلیت وایه توانای وهبیرهئ نانهوهت چۆنه:

زۆر باشه

باشه

تا رادههیک باشه

خرابه

زۆر خراپه

(F4) نایا کهس دیاری کردوه که گرفتی پهیوهندیدار بهئ ریوون، سهرنج دان یان تئ گهیشتننت ههپنت؟

بهآئ

نمخئیر

نازانتبهئ م چی

نايا نەو رىستانەدى خوارەوہ چۈن بىر و رات لە سەر داھات و زاننىت دەردەخەن؟
بەويئوہرە مەزەندە بەكە كە 1 واتاى نەوہيە بە تەواوى رام جياوازە و 5 واتاى نەوہيە بە تەواوى ھاورام. بۇ ھەر رىستەيەك ژمارەيەك ھەل بۇرئى.

بە تەواوى رام جياوازە	لەگەل بەشئىك ھاورام	ھيچ رايەكم لەسەر نىيە ھاورام	لەگەل بەشئىك ھاورا نيم	بە تەواوى رام	
1	2	3	4	5	(F5) بە گەشى دەروانمە داھاتوو
1	2	3	4	5	(F6) من خەيال و نارەزوم بۇ داھاتوو ھەيە بۇ نمونە ديتنەوہى ريتىمى رۇژانە پارئىزراو بوون لە ماددە ھۆشپەرەكان، دەستپەئى كەردنى خوئىندن، دەست بە كار كەردن
1	2	3	4	5	(F7) نامادەم زەحمەت بىكئى شەم و ھەول بەدەم بۇ بچئى ھيئەتە نامانج و نارەزەوہكانم.
1	2	3	4	5	(F8) من ئىزائىنم ھەيە كە دەتوانم لە كاردا بەكارىان ئىنم.
1	2	3	4	5	(F9) دەتوانم شتەكانم بەيەكئىك لەو زمانانەى دەيانزانم لە بار و دۇخە جياوازەكانىل ئىم بۇ نمونە باسكەردنى شتەكانى خۆم لە گەل كەسانى تر، بەشدارى كەردن لە گەفتوو گۆ دا.
1	2	3	4	5	(F10) دەتوانم لە بار و دۇخى جياواز بىر و رام بە نووسىن بە بەكئىك لە زمانەكانى دەيانزانم دەرپرەم بۇ نمونە نووسىنى داواكارى كار يان خۆ ناساندنى تر

G. چەستە

(G1) بەرەى خۆت توانايى چەستەيت، كام لەوانەى خوارەوہيە:

باشە

تاراددەيەك باشە

مامناوہندە

تا راددەيەك خراپە

خراپە

(G2) ورزش دهكەيت؟

ورزش واتە هەموو ئۆ وەرزشەى لە كاتى ئازاد دا دهكەيت، ئۆ جووالنەى لە كاتى ئاساييدا دهكەيت بۆ نمونە بە پى رۆيشتن يان هەر جۆل هەيكى عمرەقى پى بکەيت و پى هەناسەبرکە بى.

لانیکەم سى جار لە حموتوودا وەرزش دهكەم
لە حموتوودا 1 تا 2 جار وەرزشدهكەم
ورزش دهكەم، بالآم هەموو حموتوويەك نا
كەمتر لە يەك جار لەهانگى كدا وەرزش دهكەم
ورزش ناکەم

(G3) نایا بە بەر دەوامى سوود لە كەرەستەيەك وەر دەگريت كە هاوكارى جوولەكانت بکات بۆ نمونە كورسى كەم نەندامان يان گوچان؟

نەگەر بەهەلئى
نەمخەر

نەگەر بەهەلئى جوابت داووتەوه جوابى پرسىارى G4 و G6 بەهوه

(G4) دەتوانیت بى پشوووان نيزیکەى كيلۆمەترىك بە رى دا برۆيت؟

دەتوانم ئۆه بى ئۆهیکە زەحمەتم بەدات بکەم
دەتوانم ئۆه بکەم بەلآم هیندیک زەحمەته بۆم
دەتوانم ئۆه بکەم بەلآم زۆر زەحمەته بۆم
ناتوانم ئۆه بە هيج شىو هیکە بکەم

(G6) دەتوانیت بى پشوووان رى گایهكى كەم راكەى (نيزیکەى سەت مەتر)؟

دەتوانم ئۆه بکەم بى ئۆهیکە زەحمەتم بەدات
دەتوانم ئۆه بکەم بەلآم هیندیک زەحمەته بۆم
دەتوانم ئۆه بکەم بەلآم زۆر زەحمەته بۆم
ناتوانم ئۆه بە هيج شىو هیکە بکەم

نەگەر بەهەلئى جوابت داووتەوه جوابى پرسىارى G5 و G7 بەهوه

(G5) نەگەر كورسى كەم نەندامان كە بە دەست پالى پيو دەنرئ يان كەرەستەيەكى تر بۆ هاوكارى كردنى جۆلانەوهت بەكار دىنیت، دەتوانى بى پشوووان نيزیکەى كيلۆمەترىك كورسیهكە پال پيوه نىي يان بە ريدا برۆيت؟

دەتوانم ئۆه بى ئۆهیکە زەحمەتم بەدات بکەم
دەتوانم ئۆه بکەم بەلآم هیندیک زەحمەته بۆم
دەتوانم ئۆه بکەم بەلآم زۆر زەحمەته بۆم
ناتوانم ئۆه بە هيج شىو هیکە بکەم

(G7) نەگەر كورسى كەم نەندامان كە بە دەست پالى پيو دەنرئ يان كەرەستەيەكى تر بۆ هاوكارى كردنى جۆلانەوهت بەكار دىنیت، دەتوانى بى پشوووان بۆ ماوهكى كوورت كورسیهكە بە گورجى پالى پيوه نەى يان بە ريدا برۆيت؟

دەتوانم ئۆه بى ئۆهیکە زەحمەتم بەدات بکەم
دەتوانم ئۆه بکەم بەلآم هیندیک زەحمەته بۆم
دەتوانم ئۆه بکەم بەلآم زۆر زەحمەته بۆم
ناتوانم ئۆه بە هيج شىو هیکە بکەم

(G8) نایا تو لهئ ستادا یهک یان چهئد نهخوئشی، نیشانه یان برینداری جهستهیی یان دهروونی درئژ ماوهیبت ههیه؟
درئژ ماوهیی واتهی نموویه که 6 مانگ بهردمهواجووبئت.

بمئل

نمخئر

نهگهر بهبئلئ جوابت داوه

دیاری بکه نهو نهخوشیانه، نیشاناته یان برینانه چهئده کاریگهری خراپیان بۆت ههیه. نهو ژمارهیی به باشترین شئوه کاریگهره خراپهکه دهردهخههل بژئره.

(G9) کاریگهری خراپی ههیه بۆ سهه سههگهرمیهکانی کاتی نازادم (نهو شتانهی کاتی خوئیانی پئئتی پهر دهکویت بۆئنه وهرزش، هونهر و شتی تری لهو جوهره)

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
=10 خراپترین										
کاریگهری واته زۆر										
کاریگهری ههیه										
=0 هیچ کاریگهریمکی										
خرابی نییه										

(G10) گاریگهری خراپی ههیه بۆ سهه نهنجامدانی کاری مالهوه

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
=10 خراپترین										
کاریگهری واته زۆر										
کاریگهری ههیه										
=0 هیچ کاریگهریمکی										
خرابی نییه										

(G11) کاریگهری ههیه بۆ سهه کارهکهه یان نهگهریبت و بچم بۆ کار کاریگهری لهسهردهبئت

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
=10 خراپترین										
کاریگهری واته زۆر										
کاریگهری ههیه										
=0 هیچ کاریگهریمکی										
خرابی نییه										

(G12) کاریگهری خراپی لهسهه پهیههئدییه مروییهکانم ههیه

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
=10 خراپترین										
کاریگهری واته زۆر										
کاریگهری ههیه										
=0 هیچ کاریگهریمکی										
خرابی نییه										

H. زانیاریه کەسیهکان

(H1) بار و دۆخی زانییت چۆنه؟ دهتوانیت چهند ههڵبژاردیمکهههڵبژێریت. جوابی ئهوه بهی ئی بار و دۆخی راستیت بدهوه.

به تعنیا دهژیم

لمگهڵ دایکم و باوكم یانیمکئک لموان دهژیم

لمگهڵ مندالهمکم تعنیا دهژیم و به تعنیا لهمسر شتهکانی مندالهمکه بریار ددهم (تاکه سمر پهرهشت)

لمگهڵ مندالهمکم بئ هوسمر دهژیم بهالم پئیکهوه لهمسر شتهکانی مندالهمکه بریار ددهین (سمر پهرهشتی به هاوبهشتی)

هاوسمر، بئ مندال

هاوسمر و مندال یان مندالن

لمگهڵ چهند کەسی تهمن سمر روی 18 سال له یهک مال دا دهژیم بۆ نمونهئیکهوه خانومان گرتوه یان له خانوی خوئندکاراندا دهژیم

له خانوی به کۆمهال یان له ئێکخراوهمک دهژیم

له کمپی پهنابهران دهژیم

له خانوی تاکهدیوی که خزمتگوزاریشی تئیدایه دهژیم

مالیکم نییه که به بهردهوامی تئیدا بژیم

(H2) نهگهر هموی داهاهی مالهمکهت کۆبکهینهوه، چۆن بهشی خهرجی مالهمکه دهکات:

زۆر به ئاسانی

به ئاسانی

تا رادهیهک به ئاسانی

تا رادهیهک به زهممهت

به زهممهت

زۆر به زهممهت

بۆ چ قوتابخانهیهک چوویت؟

(H3) قوتابخانهی سهرهتایی

قوتابخانهی سهرهتایییم تهواو کردوه

ئێستا له قوتابخانهی سهرهتایی دهخوئیم

قوتابخانهی سهرهتایییم ئههێشتوه

نهمچومه قوتابخانه

(H4) خوئندنی دواي قوتابخانهی سهرهتایی:

دهتوانیت چهند ههڵبژاردیمکهههڵبژێریت!

دواي قوتابخانهی سهرهتایی نهمخوئندوه

قوتابخانهی دواناوهندی، دهرچووی دواناوهندی

یان چوونه کورس (بۆ نمونه کورس بۆ کۆچهران (VALMA) خوئندنی ئامادهکردن بۆ دواناوهندی پيشهیی)

خوئندنی کورس له ئامادهی پيشهیی، بهشێک له پروانامی تهواوکردنی دواناوهندی پيشهیی

پروانامی دواناوهندی پيشهیی یان پروانامی رادهی پهیمانگا و پروانامی نيشاندانی زانیاری

دهرچووی پهیمانگای بالای پيشهیی یان خاوهنی پروانامی بال

ماستر له پهیمانگای پيشهیدا یان ماستر له زانکۆ

پروانامی ليسانس یان دکتورا

خوئندنی به تهوانمکراوهئیهئشتوه

لہراہئنانی کارم

لہ چالاکیہک دام کہ زانیاریم لمسر کار کردن و دیتنموہی کارپئدہدن بیان لہ چالاکی گہراندموہ بو سہر کارم

لہ تاقیکردنموہی کارم

بئ کارم (لہ ئیدارہی کار داواای کارم کردوہ)

بئ کارم (لہ ئیدارہی کار داواای کارم نمکردوہ)

لکارئکم کہ موچمئنادرئتت بو نموونہ لہ کاری خؤبمخشانہ بیان کاری هاوکاریکردنی کہسانی تر

لہ خزمہتپئدانی کؤمئلگہم (وہک سزادراو)

دمخوئنم بیان بروانامہ بھئربوون لہ کاتی کارکردندا و ہردہگرمگرنہبہستیئربوون لہ کاتی کارکردا)

لہمائلہوہم (ناگام لہمندالہکانم بیان لہکہسئکی نیزیکی خؤمہ)

لہ پشووی نمخؤشی بیان لہ پشووی نیوہکاتی نمخؤشیم (پشووی نیوہکاتی نمخؤشی واتای ئوہیہ کہ کہسی نمخؤش تمواو کات کار ناکات ویمشئک لہ موچمکہی لہ شوئنی کارہکھی و ہک موچہ و ہشمکہی نری و ہک پارہی کاتی نمخؤشی لہ KELA و ہردہگرنہت)

خانہ نشیم (ناتوانا لہ کارکردندا، ناتوانایی رادہدار لہ کارکردندا هاوکاری چاک بوونموہ بیان هاوکاری رادہداری چاک بوونموہ، خانہنشینی مندال بیان بنہمائلہ)

لہ کارم (دہوامی تمواو، دہوامی ہمش کات بیان لکارئکم کہبہشئک لہ موچمکہی ئیدارہی کار دہدات)

کاسب کار بیان جووتیار

پیشمکار بیان کارمندی کاتی

پارہی هاوکاری و ہردہگرم

(12) نہگہرئئستلئیکاریت، بو چند ماوہیہئیکاریت؟

کہمتر لہ یکسالہ

1 تا 2 سالہ

3 تا 4 سالہ

5 تا 7 سالہ

8 تا 10 سالہ

زیاتر لہ 10 سالہ

ہیچ کات کارم نمکردوہ

ئئستلئیکار نیم

نمو شتانهی بهشدارى كردنى تو له ژيانى كاردا زهحمت دهكهن چن؟

نازانېئىم چى	هينچ	ههئىك	تا راددهمېك	زور	زور زور	
6	5	4	3	2	1	(13) كارى گونجاو نيينه
6	5	4	3	2	1	(14) سهختى چوونه كار بو نمونه هملې هات و چو كردن زهحمته، رىگاكه دوره
6	5	4	3	2	1	(15) كههئى نانى را هئى نان خوئى ندى و كارناسى بو نمونه زانينى زمان، نهبوونى پروانامهى دوانامدى پيشهئى يازپئى ويستى نوئى كردنهوى نمو
6	5	4	3	2	1	(16) كهمبوونهوى پالندهر كهانى كار يان ويستى كار كردن
6	5	4	3	2	1	(17) گرفتهكانى پهيوهنديدار به تهنديروستى يان تواناى كار
6	5	4	3	2	1	(18) بار و دوخى ژيانى خووم بو نمونه بنهملآه، خزم و كهس، هاورى كان
6	5	4	3	2	1	(19) نالودهبوون بهمادده هوشبهره كان يان شتى تر
6	5	4	3	2	1	(110) تاوانهكانى تو مار كراو
6	5	4	3	2	1	(111) پارى نابوورى بو نمونه قهرزهكان، دهست به سمر داگرتن بولئى سفندنهوى قهرزهكان (مسادهر مكردن)

(112) ناپوئى تو ايه له سالى داهاتوودا له فيندهنكارى ك بدوزيتهوه كه موچت ههپئى؟

بهلئى، بهدل نياپيهوه

بهلئى، تا راددهمېك دل نيام

بهشكو و بهلئى، بهشكو ونهخئىر

باوهر ناكهم

نمو پرسياره لهگهل باروو دوخئى ستاى ژيانم ناگونجئى

