

د خوب د ستونزو چک لست

- * تاسې شپې په تخت کې پریوزی او ډیر وخت پورې مو خوب نه راځي.
- * تاسې شپې راویښیږئ او بیا بیرته نشئ کولی چې ویده شئ. ځینې وختونه ناوړه خوبونه وینئ.
- * سهار ډیر ستړي اوسئ او په سختۍ سره کولی شئ د خوب تخت څخه راپاڅیږئ.
- * تاسې د کارونو ترسره کولو لپاره کافي ځواک نلرئ. یا دا چې تحریک کیري او په خورا کوچنیو خبرو ډیر ژر قاریږئ.

د برمن ځوانانو اداره کې، تاسې کولی شئ د خپلو اندیښنو په اړه وغږیږئ. مور د ډیری تمریناتو سره هم اشنایی لرو. نو تاسې کولی شئ زده کړئ چې څنګه کولی شئ هوسا او آرامه اوسئ. سربیره پردې، پدې لست کې تاسې د ډاکټرانو لخوا وړاندې شوي ټکي هم ترلاسه کوئ. دا ټکي د ښه ویده کیدو او خوب کولو لپاره ګټور دي. پدې توګه تاسې کولی شئ اسانه ویده شئ. ممکن ځینې یې تاسې ته ستونزمن وي. هغه ازموی او وګورئ چې کوم یې تاسې ترسره کولی شئ.

د ویده کیدو وخت

هره شپه په ټاکلي وخت د ویده کیدو لپاره تخت ته ورشئ. سهار تل په ټاکلي وخت راویښ شئ. یوازي د شپې لخوا د خوب تخت ته ورشئ. سهار د راویښیدو سره سم د تخت څخه پاڅیږئ. هڅه وکړئ چې د ورځې په اوږدو کې هیڅ ویده نشئ. پدې توګه به ستاسې بدن دې ته پام شي چې کله باید ویده شي او کله باید ویده نشي.

خونه

ستاسې خونه باید تیاره وي. ستاسې خونه باید خورا ډیره توده یا ډیره سړه نه وي.

ګرځنده تلیفون او فیسبوک

د شپې لخوا تل خپل تلیفون بند کړئ. هغه د خپل تخت څنګه ته مه ردئ. د شپې لخوا فیسبوک مه کاروئ. غوره به دا وي چې د 20.00 بجو څخه وروسته دا کار ونکړئ. نور خبرونه هم مه لولئ. ټول هغه موارد چې ستاسې د اضطراب لامل کیري ډډه ورڅخه وکړئ.

فلمونه او لوبې

که چیرې یو څوک د شپې لخوا جنګي فلمونه وګوري یا کمپیوټري لوبې وکړي، نو ویده کیدل ورته ستونزمن کیري. ځکه چې دا کارونه د بدن او روح د ناکرارۍ لامل کیري. د همدې لپاره شخص نشي کولی آرامه اوسي.

موسیقی یا غږیز کتابونه

د موسیقی اوریدل تاسې سره په ویده کیدو کې مرسته کولی شي، مګر: یوازي غلې او آرامه موسیقی واورئ. لور غږ او مست ساز ستاسې د زړه د نارامۍ لامل کیري. ډیری خلک چې کله ورته یو څوک کتاب لولي کولی شي په اسانۍ سره ویده شي. تاسې کولی شئ د ښار د کتابتون څخه غږیز کتابونه امانت واخلي. دا کار ازمینت کړئ. موسیقی یا غږیز کتاب، توپیر نه کوي: که امکان ولري د خپل ګرځنده تلیفون څخه کار مه اخلئ. که چیرې کومه بله وسیله نلرئ، شپې د موسیقی اوریدلو پرمهال د خپل تلیفون حالت پرواز ته واړوئ!

خوړل

د شپې لخوا د ډک نس سره د خوب تخت ته مه ورځئ. په ورته توګه وري هم مه ورځئ. که شپې د خوب څخه راپاڅیرئ، هڅه مه کوی چې خواړه وخورئ. ځکه دا کار بدن چې باید ویده شي هغه تحریک کوي.

څښل

ډیری هغه خلک چې الکول یې څښلي وي، نشي کولی چې ښه ویده شي. په ورته توګه د شپې لخوا قهوه، څښاک، تور چای، او انرژي لرونکي څښاک مه څښئ. ځکه چې کافین د وینیدو یا خوب نه راتلو لامل کیږي. د ویده کیدو څخه مخکې، د وینو چای یا آرام چای چې د درملتون څخه یې واخلئ وڅښئ.

سګرټ څښل

هغه څوک چې د ویده کیدو څخه مخکې سګرټ یا نشه ییز توکي وڅښي، ځینې وختونه ارامه ویده کیږي. مګر: بدن نشي کولی په خوب کې په ښه توګه ارام وکړي. د همدې لپاره فرد د ورځې په اوږدو کې ستړی وي.

ورزش او خوځښت

ډیر بهر ته لاړشئ. ځکه چې د ورځې پرمهال د لمر ډیر مقدار کولی شي تاسې سره مرسته وکړي چې ښه ویده شئ. ورزش ښه دی او د ستړي کیدو لامل کیږي. مګر: د شپې ناواخته ورزش د ناکراري لامل کیږي او ویده کیدل مو بیا ډیر وخت نیسي. نو د همدې لپاره د 21:00 بجو څخه وروسته هیڅ ورزشي فعالیت مه کوی.

غږونه

د غږونو څخه د مخنیوي لپاره د غږونو ساتونکي ګنټور او مرستندویه دی او ډیر لګښت نلري. تاسې کولی شئ د هر درملتون څخه یې واخلئ.

درمل

درمل هم شتون لري چې ښه ویده کیدو کې مرسته کوي. پدې اړه د خپل ډاکټر سره وغږیږئ. مګر لومړی نورې لارې وازموی.

د برمن د ځوانانو اداره،



Bremer JungenBüro

Beratung für Jungen* die Gewalt erleben

Bremer JungenBüro, Schüsselkorb 17/18, 28195 Bremen

0421 59865160, www.bremer-jungenbuero.de, info@bremer-jungenbuero.de