



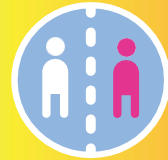
BI BAWERÎ DEST PÊ BIKIN



maskê bikar bînin



Destên xwe
bişon



dûrbûna ewlehiyê
bigirin



Dûrbûna ewlehiyê bigirin

Kû destên we paqij jî xuya bikin dîsa jî wan pir caran bi gel a alkofî (30 saniye) an bi rûn û avê bişon (60 saniye). Ger destên we qirêj bin, wan bi rûn û avê bişon.

Her perçê bi rengê baş bişon: paleya dest, pişta dest ê xwe, tiliyên xwe bi hevûdu veqefînin û hemû tiliyên xwe ji bîr nekin!

Bi destên xwe dest bi çavên xwe, poz û devê xwe nedin.

Her dem destên xwe bişon:

- piştfî hûn bîpişkin;
- qengî hûn bigihin malê;
- gava ku hûn xwarinê amade dikin;
- berî xwarinê;
- piştfî bikaranîna destavê;
- heke hûn bi nexweşekî re hatibin ba hev;
- piştfî hûn dest bi heywanan bidin;
- piştfî hûn dest bi çopê bidin;
- piştfî hûn li ser otobusan an otomobîlan ku gelek mirov li ser hebin yan jî li ser taxiyan siwar bibin;
- Berî ku hûn maskê bikar bînin û piştfî hûn maskêya xwe rakin.