د پوهنې وزارت
د تعلیمي نصاب، د ښوونکو د روزنې
او د ساینس د مرکز معینیت
د تعلیمي نصاب د پراختیا او درسي
کتابونو د تالیف لوی ریاست

د ژوند مهارتونه

لومړی ټولګی

Ketabton.com

د چاپ کال: ۱۳۸۹هـ. ش.

(c) ketabton.com: The Digital Library

درسي کتابونه د پوهنې وزارت پورې اړه لري. په بازار کې یې اخیستنه او خرڅونه په کلکه منع ده. له سرغړونکو سره قانوني چلند کیږي.

زده کړه کوم تر څو یو ښه شخصیت شم.

زده کړه کوم تر څو د ټولنې یو ګټور وګړی شم.

ISBN 978-9936-25-158-8

(c) ketabton.com: The Digital Library

د پوهنې وزارت
د تعلیمي نصاب، د ښوونکو د روزنې
او د ساینس د مرکز معینیت
د تعلیمي نصاب د پراختیا او درسي
کتابونو د تالیف لوی ریاست

د ژوند مهارتونه

لومړی ټولګی

د چاپ کال: ۱۳۸۹هـ. ش.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د کتاب د تالیف، څېړنې او تدقیق کمېټې

I. لیکوالان:

۱. داکتر صدیق الله ویرا د پوهنې وزارت سلاکار
۲. ترینا ستار محب زاده د تعلیمي نصاب د پراختیا او درسي کتابونو د تالیف ریاست علمي غړې.
۳. الحاج عبدالاحد غزنیوال د پوهنې وزارت د علمي شورا غړی.

II. مطالعه او تایید:

ملي شورا:

د ولسي او مشرانو جرگو د دیني، پوهنې او لوړو زده کړو د کمیسیونونو غړي.

III. د تدقیق او څېړنې کمېټې:

د کابل پوهنتون:

پوهاند الف شاه ځدران د ټولنیزو علومو د پوهنځي استاد.

د پوهنې وزارت:

۱. پوهنوال حمیدالله ویدا د پوهنې وزارت د علمي شورا غړی.
۲. ژباړه او ادیت: سیف الرحمن آشنا د تعلیمي نصاب د پراختیا او درسي کتابونو د تالیف ریاست د پښتو دیپارتمنت غړی.

د کابل ښار د پوهنې ریاست:

۱. رحمت الله د میرویس هوتکي د لیسې ښوونکی.
۲. فریده د قاري عبدالله د لیسې ښوونکې.

IV. د محتویاتو د دیني، فرهنگي او سیاسي برخو د څېړنې او کره کتنې کمېټې:

۱. حیات الله ناصر د پوهنې وزات د علمي شورا غړی.
۲. دوکتور محمد یوسف نیازي د پوهنې وزات د علمي شورای غړی او سلاکار.
۳. محمد آصف ننگ د پوهنې وزارت د خپرونو او اطلاعاتو رئیس.

د تدقیق، تصحیح او څارنې کمیسیون:

دکتور عبدالغفور غزنوي د تعلیمي نصاب، د ښوونکو د روزنې او د ساینس د مرکز معین- د کمیسیون رئیس.
د سرمؤلف مرستیال عبدالظاهر گلستاني د تعلیمي نصاب د پراختیا او درسي کتابونو د تالیف لوی رئیس.- غړی
سید محمود خلیق د تعلیمي نصاب د پراختیا او درسي کتابونو د تالیف ریاست علمي غړی- غړی

کمپوز او ډیزاین:

حمیدالله غفاري

(c) ketabton.com: The Digital Library

(c) ketabton.com: The Digital Library

بسم الله الرحمن الرحیم

د پوهنې د وزیر پیغام

گرانو استادانو، ښوونکو او زده کوونکو،

ښوونه او روزنه د هر هېواد د پراختیا او پرمختگ بنسټ جوړوي. تعلیمي نصاب د ښوونې او روزنې مهم توکی دی چې د علمي پرمختگ او ټولنې د اړتیاوو له مخې رامنځته کېږي. څرگنده ده چې علمي پرمختگ او ټولنیزې اړتیاوې تل د بدلون په حال کې وي. له دې امله لازمه ده چې تعلیمي نصاب هم علمي او رغنده انکشاف ومومي. البته نه ښايي چې تعليمي نصاب د سیاسي بدلونونو او د اشخاصو د نظریو او هیلو تابع شي.

دا کتاب چې نن ستاسو په لاس کې دی، پر همدې ارزښتونو چمتو او ترتیب شوی دی. علمي گټورې موضوعگانې پکې زیاتې شوې دي. د زده کړې په بهیر کې د زده کوونکو فعال ساتل د تدریسي پلان برخه گرځېدلې ده.

هیله من یم دا کتاب له لارښوونو او تعلیمي پلان سره سم د فعالې زده کړې د میتودونو د کارولو له لارې تدریس شي او د زده‌کوونکو میندې او پلرونه هم د خپلو لوڼو او زامنو په باکیفیته ښوونه او روزنه کې پرله پسې گډه مرسته وکړي چې د پوهنې د نظام هیلې ترسره شي او زده‌کوونکو او هېواد ته ښې بریاوې ور په برخه کړي.

زه پر دې ټکي پوره باور لرم چې زموږ گران استادان او ښوونکي د تعلیمي نصاب په رغنده پلي کولو کې ستره دنده او درونند مسؤولیت لري.

د پوهنې وزارت تل زیار کاږي چې د پوهنې تعلیمي نصاب د اسلام د سپېڅلي دین له بنسټونو، د وطن دوستی د پاک حس په ساتلو او علمي معیارونو سره سم د ټولنې د څرگندو اړتیاوو له مخې پراختیا ومومي.

په دې ډگر کې د هېواد له ټولو علمي شخصیتونو، د ښوونې او روزنې له پوهانو او د زده‌کوونکو له میندو او پلرونو څخه هیله لرم چې د خپلو نظریو او رغنده وړاندیزونو له لارې زموږ له مؤلفانو سره د درسي کتابونو په لا ښه تالیف کې مرسته وکړي.

له ټولو هغو پوهانو څخه چې ددې کتاب په چمتو کولو او ترتیب کې یې مرسته کړې، له ملي او نړیوالو درنو موسسو، او نورو ملگرو هېوادونو څخه چې د نوي تعلیمي نصاب په چمتو کولو او تدوین او د درسي کتابونو په چاپ او وېش کې یې مرسته کړې ده، مننه او درناوی کوم.

ومن الله التوفیق

فاروق وردگ

د افغانستان د اسلامي جمهوریت د پوهنې وزیر

(c) ketabton.com: The Digital Library

د لیکل شوو مطالبو فهرست

لومړی فصل: لومړني ادبونه (۹ درسي ساعتونه) **مخونه**

زه څوک یم؟ (یو ساعت).................................... ۱ – ۲
زما هیلې (یو ساعت)....................................... ۳ – ۴
زما عواطف (دوه ساعته)................................... ۵ – ۶
ښه خویونه (دوه ساعته)................................... ۷ – ۸
زما ټکل (دوه ساعته)...................................... ۹ – ۱۰
د فصل لنډیز (یو ساعت)................................... ۱۱ – ۱۲

دویم فصل: شخصي ادبونه (۹ درسي ساعتونه)

د ځان پاکي (دوه ساعته)................................... ۱۳ – ۱۴
ادب او درناوی (دوه ساعته)................................ ۱۵ – ۱۶
مهال ویش (یو ساعت)....................................... ۱۷ – ۱۸
چلم، سګرټ او نسوار (یو ساعت) .... ۱۹ – ۲۰
سپورت یا لوبې (یو ساعت).................................. ۲۱ – ۲۲
د پیسو پیژندنه (یو ساعت)................................. ۲۳ – ۲۴
د فصل لنډیز (یو ساعت).................................... ۲۵ – ۲۶

دریم فصل: د کور ادبونه (۸ درسي ساعتونه)

د کور نظم (یو ساعت)...................................... ۲۷ – ۲۸
د کور کارونه (یو ساعت)................................... ۲۹ – ۳۰
ښه خواړه (یو ساعت) .... ۳۰ – ۳۱
پاک خواړه (یو ساعت)...................................... ۳۳ – ۳۴
د کور د شیانو ساتنه (یو ساعت)............................ ۳۵ – ۳۶
په کور کې خطرونه (دوه ساعته)............................ ۳۷ – ۳۸

(c) ketabton.com: The Digital Library

د فصل لنډيز (يو ساعت).. ۳۹ – ۴۰
څلورم فصل: ټولنيز ادبونه (۸ درسي ساعتونه)
اجازه اخيستل (يو ساعت).. ۴۱ – ۴۲
له نورو سره مرسته (يو ساعت).. ۴۳ – ۴۴
ويل او اوريدل (يو ساعت).. ۴۵ – ۴۶
د ټولنې خادمان (يو ساعت) .... ۴۷ – ۴۸
ګډ کارونه (دوه ساعته).. ۴۹ – ۵۰
پلی تګ (يو ساعت).. ۵۱ - ۵۲
د فصل لنډيز (يو ساعت).. ۵۳ - ۵۴
پنځم فصل: د چاپيريال ادبونه (۸ درسي ساعتونه)
د څښلو اوبه (يو ساعت).. ۵۵ – ۵۶
پاکه هوا (يو ساعت).. ۵۷ – ۵۸
پر ژويو زړه سوي (يو ساعت)..۵۹- ۶۰
د چاپيريال ساتنه (دوه ساعته).. ۶۱ – ۶۲
عامه شتمني (يو ساعت) .... ۶۳ – ۶۴
د چاپيريال خطروه (يو ساعت).. ۶۵ – ۶۶
د فصل لنډيز (يو ساعت).. ۶۷ – ۶۸
شپږم فصل: د سولې ادبونه (۸ درسي ساعتونه)
د جګړې زيانونه (دوه ساعته).. ۶۹ – ۷۰
د ستونزې اوارول (دوه ساعته).. ۷۱ – ۷۲
ښه ملګری (يو ساعت).. ۷۳ – ۷۴
د انسانانو برابري (يو ساعت).. ۷۵ - ۷۶
پخلاينه (يو ساعت).. ۷۷ - ۷۸
د فصل لنډيز (يو ساعت).. ۷۹ – ۸۰

(c) ketabton.com: The Digital Library

د پوهنې وزارت
د تعلیمي نصاب، د ښوونکو د روزنې
او د ساینس د مرکز معینیت
د تعلیمي نصاب د پراختیا او درسي
کتابونو د تالیف لوی ریاست

د ژوند مهارتونه

لومړی ټولګی

د چاپ کال: ۱۳۸۹هـ. ش.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د کتاب د تالیف، څېړنې او تدقیق کمېټې

I. لیکوالان:

۱. داکتر صدیق الله ویرا د پوهنې وزارت سلاکار
۲. ترینا ستار محب زاده د تعلیمي نصاب د پراختیا او درسي کتابونو د تالیف ریاست علمي غړې.
۳. الحاج عبدالاحد غزنیوال د پوهنې وزارت د علمي شورا غړی.

II. مطالعه او تایید:

ملي شورا:

د ولسي او مشرانو جرګو د دیني، پوهنې او لوړو زده کړو د کمیسیونونو غړي.

III. د تدقیق او څېړنې کمېټې:

د کابل پوهنتون:

پوهاند الف شاه ځدران د ټولنیزو علومو د پوهنځي استاد.

د پوهنې وزارت:

۱. پوهنوال حمیدالله ویدا د پوهنې وزارت د علمي شورا غړی.
۲. ژباړه او ادیت: سیف الرحمن آشنا د تعلیمي نصاب د پراختیا او درسي کتابونو د تالیف ریاست د پښتو دیپارتمنت غړی.

د کابل ښار د پوهنې ریاست:

۱. رحمت الله د میرویس هوتکي د لیسې ښوونکی.
۲. فریده د قاري عبدالله د لیسې ښوونکې.

IV. د محتویاتو د دیني، فرهنګي او سیاسي برخو د څېړنې او کره کتنې کمېټې:

۱. حیات الله ناصر د پوهنې وزات د علمي شورا غړی.
۲. دوکتور محمد یوسف نیازي د پوهنې وزات د علمي شورای غړی او سلاکار.
۳. محمد آصف ننګ د پوهنې وزارت د خپرونو او اطلاعاتو رئیس.

د تدقیق، تصحیح او خارنې کمیسیون:

دکتور عبدالغفور غزنوي د تعلیمي نصاب، د ښوونکو د روزنې او د ساینس د مرکز معین- د کمیسیون رئیس.
د سرمؤلف مرستیال عبدالظاهر ګلستاني د تعلیمي نصاب د پراختیا او درسي کتابونو د تالیف لوی رئیس.- غړی
سید محمود خلیق د تعلیمي نصاب د پراختیا او درسي کتابونو د تالیف ریاست علمي غړی- غړی

کمپوز او ډیزاین:

حمیدالله غفاري

(c) ketabton.com: The Digital Library

(c) ketabton.com: The Digital Library

ملي سرود

دا وطن افغانستـــان دی   دا عزت د هـــر افغان دی
کور د سولې کور د تورې   هر بچي يې قهرمـــان دی
دا وطن د ټولو کـور دی   د بلوڅـــو د ازبکــــو
د پښتـــون او هزاره وو   د ترکمنـــو د تاجکـــو
ورسره عرب، گوجــر دي   پاميــريان، نورستانيـــان
براهوي دي، قزلباش دي   هم ايمـــاق، هم پشـه يان
دا هيـــواد به تل ځليږي   لکــه لمــر پر شنه آسمـان
په سينــه کې د آسيــا به   لکــه زړه وي جــاويدان
نوم د حق مودی رهبـــر   وايو الله اکبر وايو الله اکبر

(c) ketabton.com: The Digital Library

بسم الله الرحمن الرحيم

د پوهنې د وزير پيغام

گرانو استادانو، ښوونکو او زده کوونکو،

ښوونه او روزنه د هر هېواد د پراختيا او پرمختګ بنسټ جوړوي. تعليمي نصاب د ښوونې او روزنې مهم توکی دی چې د علمي پرمختګ او ټولنې د اړتياوو له مخې رامنځته کيږي. څرګنده ده چې علمي پرمختګ او ټولنيزې اړتياوې تل د بدلون په حال کې وي. له دې امله لازمه ده چې تعليمي نصاب هم علمي او رغنده انکشاف ومومي. البته نه ښايي چې تعليمي نصاب د سياسي بدلونونو او د اشخاصو د نظريو او هيلو تابع شي.

دا کتاب چې نن ستاسو په لاس کې دی، پر همدې ارزښتونو چمتو او ترتيب شوی دی. علمي ګټورې موضوعګانې پکې زياتې شوې دي. د زده کړې په بهير کې د زده کوونکو فعال ساتل د تدريسي پلان برخه ګرځېدلې ده.

هيله من يم دا کتاب له لارښوونو او تعليمي پلان سره سم د فعالې زده کړې د ميتودونو د کارولو له لارې تدريس شي او د زده‌کوونکو ميندې او پلرونه هم د خپلو لوڼو او زامنو په باکيفيته ښوونه او روزنه کې پرله پسې ګډه مرسته وکړي چې د پوهنې د نظام هيلې ترسره شي او زده‌کوونکو او هېواد ته ښې برياوې ور په برخه کړي.

زه پر دې ټکي پوره باور لرم چې زموږ ګران استادان او ښوونکي د تعليمي نصاب په رغنده پلي کولو کې ستره دنده او دروند مسؤوليت لري.

د پوهنې وزارت تل زيار کاږي چې د پوهنې تعليمي نصاب د اسلام د سپېڅلي دين له بنسټونو، د وطن دوستی د پاک حس په ساتلو او علمي معيارونو سره سم د ټولنې د څرګندو اړتياوو له مخې پراختيا ومومي.

په دې ډګر کې د هېواد له ټولو علمي شخصيتونو، د ښوونې او روزنې له پوهانو او د زده‌کوونکو له ميندو او پلرونو څخه هيله لرم چې د خپلو نظريو او رغنده وړانديزونو له لارې زموږ له مؤلفانو سره د درسي کتابونو په لا ښه تاليف کې مرسته وکړي.

له ټولو هغو پوهانو څخه چې ددې کتاب په چمتو کولو او ترتيب کې يې مرسته کړې، له ملي او نړيوالو درنو موسسو، او نورو ملګرو هېوادونو څخه چې د نوي تعليمي نصاب په چمتو کولو او تدوين او د درسي کتابونو په چاپ او وېش کې يې مرسته کړې ده، مننه او درناوی کوم.

ومن الله التوفيق

فاروق وردګ

د افغانستان د اسلامي جمهوريت د پوهنې وزير

(c) ketabton.com: The Digital Library

د ليکل شوو مطالبو فهرست

لومړی فصل: لومړني ادبونه (۹ درسي ساعتونه) **مخونه**

زه څوک يم؟ (يو ساعت).. ۱ – ۲

زما هيلې (يو ساعت).. ۳ – ۴

زما عواطف (دوه ساعته)...................................... ۵ – ۶

ښه خويونه (دوه ساعته)...................................... ۷ – ۸

زما ټکل (دوه ساعته).. ۹ – ۱۰

د فصل لنډيز (يو ساعت)...................................... ۱۱ – ۱۲

دويم فصل: شخصي ادبونه (۹ درسي ساعتونه)

د ځان پاکي (دوه ساعته)..................................... ۱۳ – ۱۴

ادب او درناوی (دوه ساعته).................................. ۱۵ – ۱۶

مهال ويش (يو ساعت).. ۱۷ – ۱۸

چلم، سگرټ او نسوار (يو ساعت) .... ۱۹ – ۲۰

سپورت يا لوبې (يو ساعت)................................... ۲۱ – ۲۲

د پيسو پيژندنه (يو ساعت)................................... ۲۳ – ۲۴

د فصل لنډيز (يو ساعت)...................................... ۲۵ – ۲۶

دريم فصل: د کور ادبونه (۸ درسي ساعتونه)

د کور نظم (يو ساعت).. ۲۷ – ۲۸

د کور کارونه (يو ساعت)..................................... ۲۹ – ۳۰

ښه خواړه (يو ساعت) .... ۳۰ – ۳۱

پاک خواړه (يو ساعت).. ۳۳ – ۳۴

د کور د شيانو ساتنه (يو ساعت)............................... ۳۵ – ۳۶

په کور کې خطرونه (دوه ساعته)............................... ۳۷ – ۳۸

(c) ketabton.com: The Digital Library

د فصل لنډیز (یو ساعت)... ۳۹ – ۴۰
څلورم فصل: ټولنیز ادبونه (۸ درسي ساعتونه)
اجازه اخیستل (یو ساعت)... ۴۱ – ۴۲
له نورو سره مرسته (یو ساعت)... ۴۳ – ۴۴
ویل او اوریدل (یو ساعت)... ۴۵ – ۴۶
د ټولنې خادمان (یو ساعت) .... ۴۷ – ۴۸
ګډ کارونه (دوه ساعته)... ۴۹ – ۵۰
پلی تګ (یو ساعت)... ۵۱ - ۵۲
د فصل لنډیز (یو ساعت)... ۵۳ - ۵۴
پنځم فصل: د چاپېریال ادبونه (۸ درسي ساعتونه)
د څښلو اوبه (یو ساعت)... ۵۵ – ۵۶
پاکه هوا (یو ساعت)... ۵۷ – ۵۸
پر ژویو زړه سوي (یو ساعت)... ۵۹-۶۰
د چاپېریال ساتنه (دوه ساعته)... ۶۱ – ۶۲
عامه شتمني (یو ساعت) .... ۶۳ – ۶۴
د چاپېریال خطروه (یو ساعت)... ۶۵ – ۶۶
د فصل لنډیز (یو ساعت)... ۶۷ – ۶۸
شپږم فصل: د سولې ادبونه (۸ درسي ساعتونه)
د جګړې زیانونه (دوه ساعته)... ۶۹ – ۷۰
د ستونزې اوارول (دوه ساعته)... ۷۱ – ۷۲
ښه ملګری (یو ساعت)... ۷۳ – ۷۴
د انسانانو برابري (یو ساعت)... ۷۵ - ۷۶
پخلاینه (یو ساعت)... ۷۷ - ۷۸
د فصل لنډیز (یو ساعت)... ۷۹ – ۸۰

(c) ketabton.com: The Digital Library

بسم الله الرحمن الرحیم

لومړي لوست

لومړی فصل

زه څوک یم

د لوست موخه: چې ځان په باره کې د زده کوونکو پوهه لوړه شي او ځان د نورو په مخکې معرفي کړي.

پوښتنې:

۱- ستا نوم څه دی او څو خویندې او وروڼه لرې؟

۲- څه شی دې ډېر خوښیږي؟

زما نوم انځور دی. زه یو ورور او یوه خور لرم او پلار مې دکاندار دی.

زما نوم ربنتین دی، زه یو ورور او یوه خور لرم او پلار مې مامور دی.

زما پلار

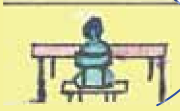
زما مور

زما خور

زما ورور

(c) ketabton.com: The Digital Library

د زده کوونکو عملي کارونه



- هر زده کوونکی دې پر خپل ځای ودرېږي، لـه پـوښتنې سره سم دې ځان ټولګیوالو ته وروپېژني او د یوه شي نوم دې واخلي چې ډېر یې خوښېږي.
- هر زده کوونکی دې خپله څېره او هغه څه چې خوښېږي یې په یوه کاغذ رسم کړي. ښوونکی دې پر رسمونو د زده کوونکو نومونه ولیکي او پر دیواله دې هغه وځړوي.

پوښتنې:

- ❖ که چېرې څوک له تاسو څخه وپوښتي څه ډول خپل ځان ور پېژنئ؟
- ❖ کوم شی چې ستاسو خوښ وي، څه ډول د هغه په هکله ځرګندونې کولی شئ او هغه په لاس راوړی شي؟
- ❖ آیا له ټولګیوالو سره د پېژندنې له امله د خوښۍ احساس کولی شئ؟

کورنۍ دنده:

کوم شي مو چې خوښ وي په خپلو کتابچو کې یې رسم کړئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

دویم لوست

زما هیلې

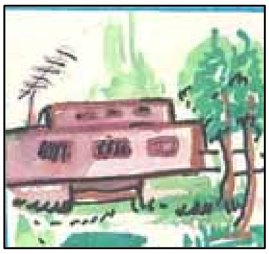
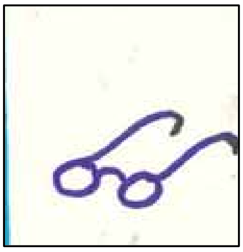
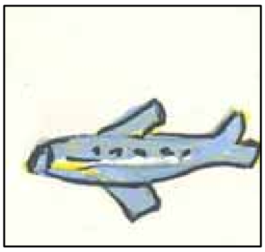
د لوست موخه: زده کوونکي دې د خپلې یوې لویې هیلې په باب فکر وکړي اوبیادې هغه بیان کړي.

پوښتنې:

۱- په انځورونو کې څه وینئ؟

۲- کله چې لوی شئ غواړئ څه کار وکړئ؟

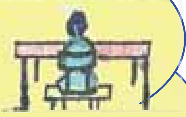
زه غواړم چې ښوونکی شم؛ زه غواړم چې پولیس شم؛ زه غواړم چې ...

زه غواړم چې یو ښه کور ولرم؛ زه غواړم چې یو توپ یا عینکې ولرم..

(c) ketabton.com: The Digital Library

د زده کوونکو عملي کارونه



- زده کوونکي دې په وار خپلې هیلې بیان کړی.
- ښوونکی دې د خپل ماشومتوب د وخت یوه هیله، چې تر سره شوې وي، ټولګي ته ووايي (دبېلګې په توګه د یوه توپ درلودل) او له زده کوونکو څخه دې وغواړي چې خپلې کیسې ورته ووايي.

پوښتنې:

❖ څو دولتي دندې چې تاسو يې پېژنئ نومونه يې واخلئ؟

❖ هیله لرې چې په راتلونکي کې دنده ولرئ؟

❖ یوه هیله مو څه ډول بیانولی شئ، آیا هغې ته درسېدلو هڅې اړینې دي؟

کورنۍ دنده:

د خپلو هیلو په هکله له مور، پلار سره خبرې وکړئ او هغــو تــه درســېدو لارې چارې ولټوئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

دریم لوست

د لوست موخه:چې زده کوونکي خپگان، خوشحالي، قار او ویره وپیژني اوهم یې توپیر وکړای شي.

پوښتنې:

۱- هغه وختونه درپه یاد کړئ چې خوشحاله وئ.

۲- د خوښۍ دلیل مو څه و؟

خوشحاله

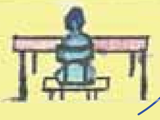
په قهر

ډار شوی

خپه

(c) ketabton.com: The Digital Library

د زده کوونکو عملي کارونه



- زده کوونکي دې په خپل وار، خپلې خبرې خوشحاله، خپه، په قار او ډاريدلې ونيسي (هغو زده کوونکو ته چې تر ټولو په زړه پورې خبره په دوامداره ډول نيولی شي، دې ډول زده کوونکو ته دې چك چکې وشي).
- زده کوونکي دې په لاندې تمرينونو کې برخه واخلي: "مونږ هغه وخت خوشحاله کيږو چې ..." "مونږ هغه وخت خپه کيږو چې ......"
- د سترې مشې په وخت کې "مسکا" دې تمثيل او تمرين شي.

پوښتنې:

❖ د قهر، خوښۍ، ډار، يا د غمګينۍ په بهو کې د سرې څيره څنګه پيژندلی شئ؟

❖ آيا د خپل قهر يا د خوښۍ د دليل په باب ځرګندونې کولی شئ؟

❖ له هغه انسان سره چې ډار شوی او غمګين وي څه ډول مرسته کولی شئ؟

کورنۍ دنده:

خوشحاله، قهرجنه، غمګينه، يا ډاره شوې څېره په خپله خوښه په کتابچه کې رسم او رنګه يې کړئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

شلورم لوست

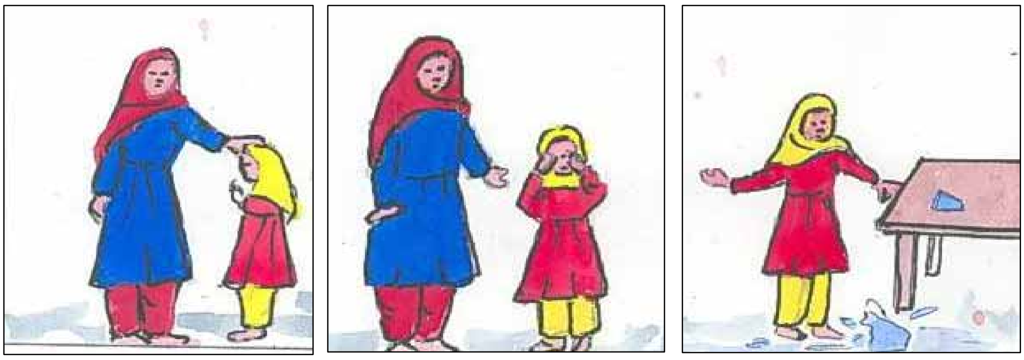
ښه خويونه

د لوست موخه: چې زده کوونکي خپل او د نورو (خلکو) ښه خويونه وپیژني او قدر یې وکړي.

پوښتنې:

۱- د یو زده کوونکي ښه خويونه کوم دي؟

۲- د څه شي په درلودلو ډېر خوشحالیږئ (توپ، نانځکه، نوي کالي ...)؟



ما د پیالې د ماتېدو په باب خپلې مور ته رښتیا وویل!

ما د کور په پاکولو کې مرسته وکړه؛ او په دوکان کې په خپل وار ودرېدم.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د زده کوونکو عملي کارونه

- زده کـوونکي دې د خپلـو ځـانګړو اسـتعدادونوپه بـاره کـې چـې ښوونکي يې ورپه ګوته کړي، رسمونه وباسي.
- زده کـوونکي دې پـه خپـل وار پـه لـوړ آواز ووايـي: "زه پـه خپلـو ښـه کارونو وياړم او سر لوړی يم"
- زده کوونکي دې د هغه ښه کار په باره کې چې په تېرو ورځو کې يې تر سره کړي، رسم وکاږي او د خپل ګروپ (ډلې) نورو غړو ته دې بيان کړي.

پوښتنې:

❖ آيا د ښه کار په کولو خپل ځان او نور د قدر وړ بولئ؟
❖ آيا رښتياويل زموږ له ښو خويونو څخه دي؟
❖ ستاسو د نورو کوم خويونه خوښيږي؟

کورنۍ دنده:

❖ د ښو خويونو په هکله لکه رښتيا، همکاري، په خبرو کولو کې د نوبت په پام کې نيول يا خپل مور او پلار ته د اوبو د راوړلو پـــه هکله خبرې وکړئ او د دوی نظرونه وپوښتئ.

پنځم لوست

زما ټکل

د لوست موخه: چې زده کوونکي دې له تکل کولو نه مخکې د سنجش او سوچ په اهمیت پوه شي.

پوښتنې:

۱- کوم کارونه په خپله خوښه (بې له دې چې له چا اجازه واخلئ) کوئ؟

۲- که څوك له تاسو وغواړي چې یو بد کار وکړئ څه ځواب ورکوئ؟

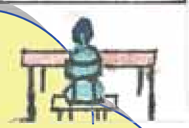
ټول زلمي ته په قار وو، ځکه چې د ګاونډي شیشه یې په غولکه ماته کړه.

اوس مخکې له دې چې یو کار وکړئ اول یې د پایلو په باب سوچ وکړئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

(c) ketabton.com: The Digital Library

د زده کوونکو عملي کارونه



- زده کوونکي دې لاندې حالتونه تمثیل کړي: یوه تیره دې واخلي او بیا دې تصمیم ونیسي چې ګوښه یې کیږدي او که کړکۍ پرې وولي یا دا چې خپل ملګری په لغته ووهي او که ستړي مشي ورسره وکړي.
- زده کوونکي دې د ښو او بدو کارونو مثالونه بیان کړي او په خپله ډله کې دې یو بل ته وروښیي.
- زده کوونکي دې په لوړ آواز ووایي: "زه په خپل .... (ښه صفت) ویاړم او سر لوړئ یم"
- زده کوونکي دې د هغه ښه کار په باره کې چې په تېرو ورځو کې یې تر سره کړی وي، بیان کړي.

پوښتني:

❖ آیا د یوه کار له کولو څخه مخکې فکر او سنجش کوئ؟
❖ یوه کار ته له تصمیم (هوډ) څخه مخکې فکر کول څه ښه والی لري؟
❖ یو با سنجشه او ښه تصمیم له بې سنجشه تصمیم سره څنګه انډول کوئ؟

کورنۍ دنده:

تاسو د یوه تصمیم په هکله چې لرئ یې له خپل مور او پلار سره وغږیږئ او هغه ته درسېدو په لارو فکر وکړئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

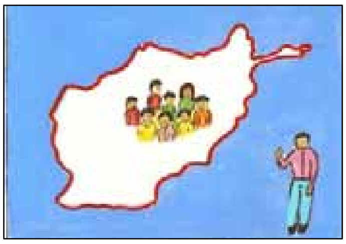
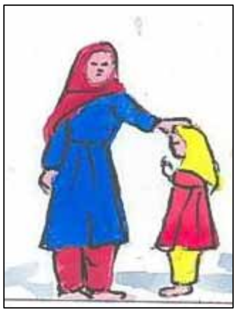
شپږم لوست

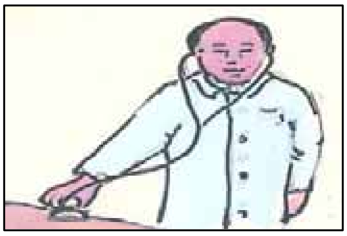
د لومړي فصل لنډیز

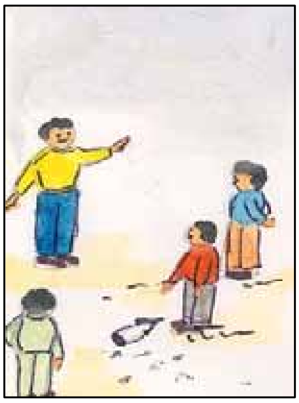
د لوست موخه: چې زده کوونکي د تېرو لوستونو لوی ټکي تکرار کړي.

پوښتنې:

۱- کله چې ځان نورو ته ورپېژنئ، څنګه باید ودرېږئ او آواز مو باید څنګه وي؟
۲- خپلې هیلې یو ځل بیا خپلې ډلې ته بیان کړئ.
۳- د خپلو هیلو د ترسره کېدو له پاره باید څه وکړو؟
۴- د خوشحاله هلك یا نجلۍ څېره څنګه ښکارېږي؟ په غوسه شوي سړي څېره څنګه وي؟
۵- آیا خپلې مور ته مو د څه شي د ماتېدو یا کوم کار د خرابېدو په باب رښتیا ویلي دي؟
۶- نن په توپ لوبې وکړو او که په ټولګي کې سبق ووایو؟ ولې؟





(c) ketabton.com: The Digital Library

د زده کوونکو عملي کارونه

- زده کوونکي دې د هغو رسمونو په مرسته چې دوی ایستلي او یا په کتاب کې دي، خپل تېر درسونه تکرار کړي.
- د لوستونو په اړه دې خپل د سترګو لیدلی حال د نکلونو او کیسو په شکل ټولګیوالو یا خپل ګروپ ته بیان کړي.

پوښتني:

- ❖ د فکر کولو په ښه والي، دیوې هیلې په څرګندولو او یا په رښتیا او صداقت پوه شوي یاست؟ مثال یې ووایئ.
- ❖ آیا هغه ښې خبرې چې مو زده کړې عملي کولی شئ؟
- ❖ د تیرو درسونو د موضوعګانو په برخه کې خپل د سترګو لیدلی حال او یا خپلې کړنې بیان کړئ؟

کورنۍ دنده:

د تیرو څپرکو زده شوې موضوعګانې چې مو په یاد دي او یا مو عملي کړې دي خپل مور او پلار ته یې کیسه وکړئ او هغه شی چې مو خوښیږي رسم کړئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

اووم لوست

دویم فصل

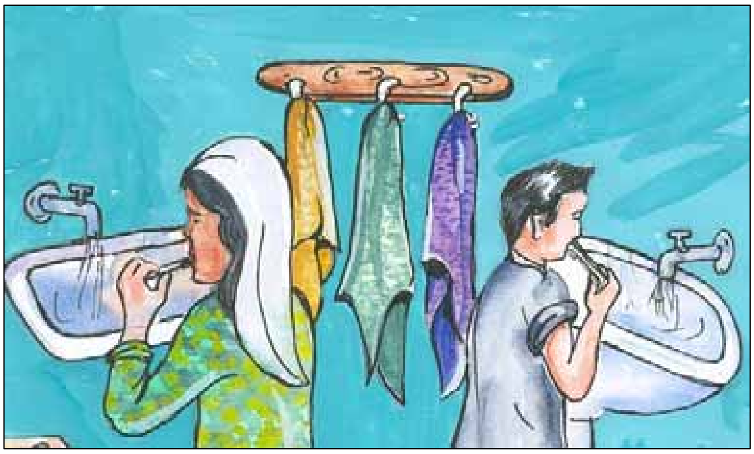
د ځان پاکي

د لوست موخه: چې زده کوونکي په سمه توګه د لاسونو مینځل او د غاښونو پاکول زده کړي.

پوښتنې:

۱- ولې ځان پاک وساتو؟

۲- خپل غاښونه څنګه پاك کړو؟

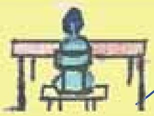


زه خپل غاښونه له ډوډۍ خوړلو څخه وروسته په برس یا **مسواك** مینځم.

خپل لاسونه له ډوډۍ نه مخکې او د حاجت له لرې کولو څخه وروسته په صابون مینځم.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د زده کوونکو عملي کارونه



- زده کوونکي دې په ورو ډلو کې په صابون سره د لاسونو مينځل او په برس او مسواك د غاښونو پاكول تمثيل كړي.
- زده كوونكي په دې هكله چې بايد لاس د ډوډۍ نه مخكې او د حاجت له ليرې كولو څخه وروسته ووينځل شي، بحث وكړي او په دې باب چې غاښونه بايد سهار لـه چاى څخه مخكې او شپې لـه ډوډۍ څخه وروسته پاك شي، په ټولګي كې عملاً نورو ته دا دواړه فعاليتونه وښيي.

پوښتنې:

- ❖ له ډوډۍ خوړلو او يا له ويده کېدو څخه مخکې د غاښونو برسول ولې ضروري خبره ده؟
- ❖ د ډوډۍ له خوړلو مخکې يا وروسته او يا د حاجت له لرې كولو وروسته د لاسونو پرېمنځل څه ګټه لري؟
- ❖ د غاښونو د برس کولو طريقه څرنګه تمرين کولی شئ؟

کورنۍ دنده:

په اوبو او صابون سره د خپلو لاسونو مينځل او د ډوډۍ له خوړلو څخه وروسته د غاښونو برسول،په كښته او پورته يا دوراني حركتونو باندې تمرين كړئ چې ور سره عادت شئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

اتم لوست

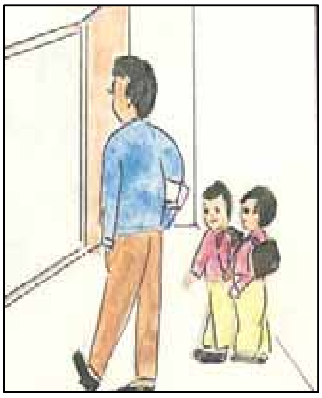
ادب او درناوی

د لوست موخه: چې زده کوونکي د ښه سلوك يو څو نمونې وپيژني او په عمل کې دې پلي کړي.

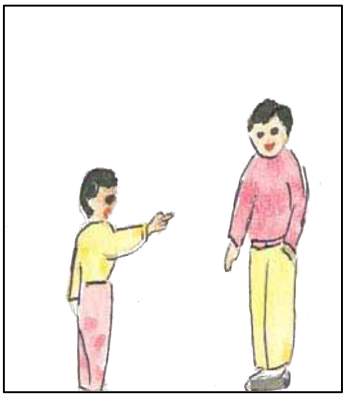
پوښتنې:

۱- کله چې څوك مرسته راسره وکړي باید څه ووایو؟

۲- یو ښه زده کوونکی مشرانو ته څه وايي؟

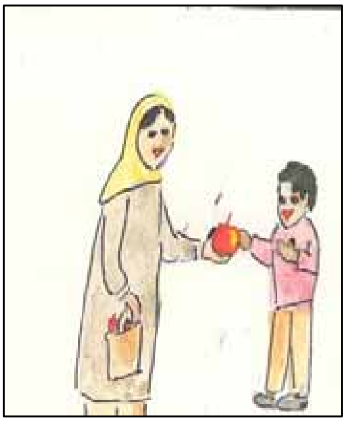


ښوونکی صاحب! تاسې مخکې شئ.



دغه ستاسې قلم دی.

دادا سلام! ستړی مه شې!



تروري! د منې څخه ډېره مننه!

(c) ketabton.com: The Digital Library

د زده کوونکو عملي کارونه

- زده کوونکي دې د مېلمه او کوربه؛ د دوکاندار او اخيستونکي؛ او د دوو ګاونډيو لوبې تمثيل کړي او د اديبانه او بې ادبه حرکتونو توپير دې وښيي.
- زده کوونکي دې د خپلو نورو د درناوي نه ډکو عملو کيسې وکړي او انځورونه دې وباسي.

پوښتنې:

❖ له نوروسره د مرستې او درناوی کولو يو څو مثالونه ووايئ، او تکرار يې کړئ؟
❖ آيا له نورو سره د پېژندګلوی او سلام اچولو مينه وال شوي ياستئ؟
❖ له مؤدبانه چلند عادت کېدل او اجازه اخيستل، کومک کول، ست کول څه ګټې لري؟

کورنۍ دنده:

کوم څه چې مو زده کړل مور او پلار ته مو د هغو په هکله کيسه وکړئ او دهغوی نظرونه واورئ؟

(c) ketabton.com: The Digital Library

نهم لوست

د مهال ویش

د لوست موخه:چي زده کوونکي د خپل کور وخت په دریو برخو ووېشلی شي.

پوښتني:

۱- کله چي په کور یاست څه کارونه کوئ؟

۲- آیا د کورني کار او لوبو له پاره ځانګړي وختونه لرئ؟

د لوبو، کورنۍ دندي او دمي جوړولو له پاره بېل بېل وختونه لرم.

دکورني کار د تفریح او دکور په کارونوکي دمرستي له پاره ټاکلي وختونه لرم

(c) ketabton.com: The Digital Library

د زده کوونکو عملي کارونه

- زده کوونکي دې په دريو ډلو وويشل شي (د کورني کار ډله، د استراحت ډله، د لوبو ډله). يو ګروپ دې د دريو دقيقو له پاره د يوه مېز په شاوخوا کې کښيني په داسې حال کې چې نورې ډلې د مېز په شاوخوا کې ولاړې وي.ددريو دقيقو په پوره کېدو سره دې ولاړ ګروپونه له ناست ګروپ سره خپل ځای بدل کړي.

- ښوونکی دې د هر کار له پاره د ځانګړی وخت په ارزښت خبرې وکړي.

پوښتني:

❖ ورځنۍ مهال ويش څه ګټه لري؟

❖ په يوه شپه ورځ کې خپل وخت څنګه ويشئ؟

❖ که چېرې کار په خپل ټاکلي وخت سرته ونه رسيږي څه کيږي؟

کورنی دنده:

د وخت د تنظيم او د کارونو د اجرا په منظور له مور او پلار سره خبرې اترې وکړئ، د هغو په مرستې ورځنی مهال ويش جوړ کړئ

(c) ketabton.com: The Digital Library

لسم لوست

سګرټ، چلم او نسوار

د لوست موخه: چې زده کوونکي دې د نسوارو، چلم او سګرټو په زيانونو پوه شي.

پوښتنې:

۱- داسې څوك پيژنئ چې چلم يا سګرټ وڅکوي؟

۲- دسګرټو او چلم دود بدن ته څه تاوان رسوي؟

۳- د سګرټو او چلم دود هوا ته څه تاوان رسوي؟

سګرټ، چلم او نسوار غاښونه خرابوي او خوله بدبويه کوي.

سرتور کاکا ټول عمر سګرټ څکول اوس ډير ټوخيږي او ناروغه دی.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د زده کوونکو عملي کارونه

- زده کوونکي دې د ښوونکي په لارښوونه، د سګرټو ډرامه، په ورو ډلو کې، په لاندې ډول تمثيل کړي: "زه سګرټ يم او که ما وڅکوئ غاښونه به مو خيرن شي، خولې به مو بوى کوي او په تو خې به اخته شئ"؛ "زه ستا بدن يم، ما د سګرټ يا چلم په لوګي يا د نسوارو په بوی مه ژوبلوئ."

پوښتنې:

- ❖ د سګرټو، نسوارو او د چلم زيانونه کوم دي؟
- ❖ د سګرټو او چلم د دود له زيان څخه څنګه ځان ساتلی شئ؟
- ❖ ولې نيم لګيدلي سګرټ او هغه شيزونه چې څوکې يې تيرې وي خطرنـــاک وي.

کورنۍ دنده:

د سګرټو، چلم او نسوارو د زيانونو په هکله خپل مور او پلار سره وغږيږئ، د هغوی نظر واخلئ او نورو ته يې واورو وئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

يوولسم لوست

سپورت يا لوبې

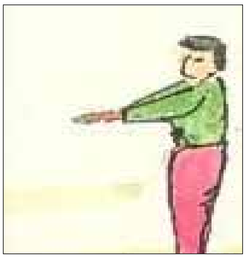
دلوست موخه: چې زده کوونکي له سپورتي لوبو سره آشنا او په ګټه يې پوه شي.

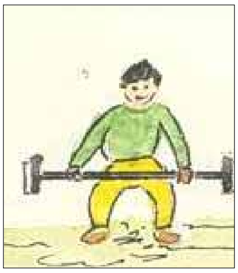
پوښتنې:

۱- کومې سپورتي لوبې پېژنئ؟

۲- آيا په کومه سپورتي لوبه کې مو برخه اخيستې ده؟

موږ په لوبو کې يو بل نه ټيل وهو او ښکنځلې نه کوو.





لوبې روغتيا ته ګټه لري، راځئ چې لوبې وکړو.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د زده کوونکو عملي کارونه

- د ښوونکي په لارښوونه، دې زده کوونکي آزاد میدان ته لاړ شي او لاندې لوبې دې وکړي:
منډې وهل، پنډوسکی کول، رسۍ کشول او داسې نور.
- د لوبې په وخت کې له وهلو، پورې وهلو، کنځلو او جګړې څخه باید ډډه وشي.

پوښتنې:

❖ له کومو سپورتونو سره آشنا شوي یاست او هغه اجرا کولی شئ؟
❖ سپورت د روغیتا له پاره څه ګټې لري؟
❖ په ډله ییزو سپورتونو کې کوم ټکي باید په پام کې ونیسو او له کومو نامناسبو کړنو څخه ځانونه وساتو؟

کورنۍ دنده:

د سپورت د ګټو په هکله له خپل مور او پلار سره خبرې وکړئ. او ووائی چې د لوبو په وخت کې له نا مناسبو کارونو څخه ځان وساتو او د یو بل ملاتړ وکړو.

(c) ketabton.com: The Digital Library

دوولسم لوست

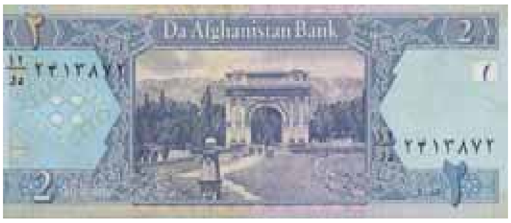
د پیسو پېژندنه

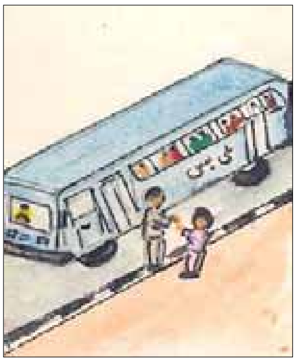
د لوست موخه:چې زده کوونکي د افغاني پیسو له یو څو واحدونو سره آشنا شي.

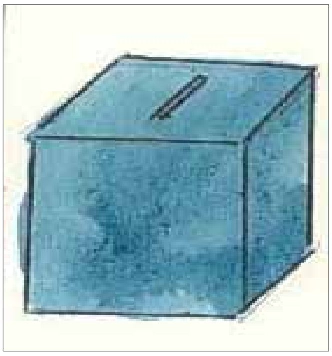
پوښتنې:

۱-تاسې پیسې لیدلي دي؟

۲- پیسې د څه د پاره دي؟







خپلې پیسې په صندوقچه کې ساتم. په پیسو شیان اخیستل کیږي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د زده کوونکو فعالیتونه

- زده کوونکي دې د دوکاندار او اخیستونکي تمثیل وکړي او د یو بل نه دې د شیانو د بیې پوښتنې وکړي (د ریښتني یا کاغذي پیسو نه دې کار واخیستل شي).
- زده کوونکي دې په ورو ډلو کې د پیسو هره نمونه په غیر وګوري، دهغوی ځانګړې نښې دې په ګوته کړي او ټولګیوالو ته دې پرې خبرې و کړي.

پوښتنې:

❖ له پیسو څخه څنګه او د څه له پاره ګټه اخلئ؟

❖ څنګه کولی شئ چې پیسې وساتئ؟

❖ کولی شئ چې د پیسو د مصرفولو لار وښیئ؟

کورنۍ دنده:

له خپل مور او پلار سره د پیسو د پیژندلو، مصرف کولو او د ساتلو په لارو چارو خبرې وکړئ او د هغوئ نظرونه واخلئ!

(c) ketabton.com: The Digital Library

دیارلسم لوست

د لوست موخه:چې زده کوونکي، دتېرو لوستونو لوی ټکي تکرار کړي.

پوښتنې:

١- د لاسونو او غاښونو د مینځلو له پاره له څه شي نه کار اخلئ؟
٢- کله چې ستاسې سره یو څوک مرسته وکړي په ځواب کې څه وایئ؟
٣- آیا تاسې د لوبو او کورني کار له پاره خپل وخت وېشلی او که نه؟
۴- د سګرټو، نصوارو او چلم زیانونه څه دي؟
۵- کوم ډول سپورتي لوبې مو خوښېږي؟

(c) ketabton.com: The Digital Library

د زده کوونکو عملي کارونه

- زده کوونکي دې د رسمونو او پوښتنو په مرسته خپل تېر درسونه تکرار کړي.
- د لوستونو په اړه دې خپل د سترګو لیدلی حال د نکلونو او کیسو په شکل ټولګیوالو یا خپل ګروپ ته بیان کړي.

پوښتنې:

❖ له تېرو درسونو نه څه شی په یاد لرئ؟ بیان یې کړئ.

❖ هغه څه چې مو زده کړي دي عملي یې کړئ؟

❖ څنګه کولی شئ چې مثبت چلندونه په خپل ورځني عادت بدل کړئ؟

کورنۍ دنده:

کوم درسونه چې مو یاد کړي دي خپل مور او پلار ته یې ووایـــئ او د هغو په عملي کولو کې له مور او پلار څخه مرسته وغواړئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

درېم فصل

د کور نظم

د لوست موخه: چې زده کوونکي په کور کې د بوټانو، بکس او کاليو مناسب ځايونه وپېژني.

پوښتنې:

۱- په کور کې خپل بوټان، کالي او د کتابونو بکس چېرته ږدئ؟

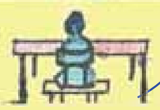
۲- بېکاره شيان چېرته اچوئ؟

زه خپل بوټان او کالي په ټاکلو ځايوکې ږدم.

زه خپل کالي د کوټې په غولي کې نه پرېږدم. زما پاک کور خوښېږي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د زده کوونکو عملي کارونه



- زده کوونکي دې یوه پاك او منظم کور معرفي کړي.
- هر زده کوونکی دې ټولګي ته ووايي چې په خپل کور کې بوټان، کالي او بکس چېرته ږدي.
- زده کوونکي دې د شیانو د پر ځای اېښودلو ګټې په ګوته کړي.

پوښتنې:

❖ آیا خپل هر شئ د کور په ټاکلي ځای کې ږدئ؟

❖ څنګه کولی شئ چې د کور سمون وساتئ؟

❖ آیا د کور د سمون اړتیاوې څه دي؟

کورنۍ دنده:

یو پاک، ښکلی کور په خپله کتابچه کې رسم او رنګه کړئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

پنځلسم لوست

د کور کارونه

د لوست موخه: چې زده کوونکي په کور کې خپل يو څو مسوليتونه وپېژني.

پوښتنې:

۱- خپل کور څنګه پاك وساتو؟

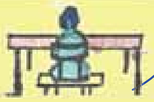
۲- تاسې د کور په پاکۍ کې څه برخه اخلئ؟

زه د کور په پاکولو کې د خپلې کورنۍ له غړو سره مرسته کوم.

ما له خپلې مور سره، کور ته د سودا په راوړلو کې مرسته وکړه.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د زده کوونکو عملي کارونه



- زده کوونکي دې د ښوونکي په لارښوونه، په ټولګي کې د ننه یا بهر د مېلې لوبه اجرا کړي. دا مېله دې رښتیانۍ وي یا تمثیلي؟ (تمثیلوونکي دې داسې فرض کړي چې دسترخوان هواریږي، ډوډۍ راوړل کیږي او لوښي ټولیږي).
- زده کوونکي دې د کور کارونه خپل ګروپ ته بیان کړي او نورو ټولګي والوته دې ووایي.

پوښتنې:

- ❖ آیا د کور په کارونو کې مو څه ډول خپلې دندې ته پاملرنه کړې ده؟.
- ❖ آیا د خپل کور د کارونو د سرته رسولو په لړ کې له مور، پلار سره مرسته کولی شئ؟
- ❖ آیا ویلی شئ چې په کومو کارونو کې په عملي توګه برخه اخیستلې شئ؟

کورنۍ دنده:

د کور د هغو کارونه په هکله چې سرته یې رسولی شي فکر وکړي او بیا یې خپلو ټولګي والوته یې بیان کړي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

شپاړسم لوست

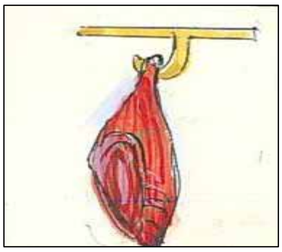
ښه خواړه

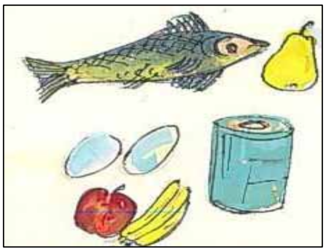
د لوست موخه: چې زده کوونکي روغتیایي خواړه او دهغو ارزښت وپیژني.

پوښتنې:

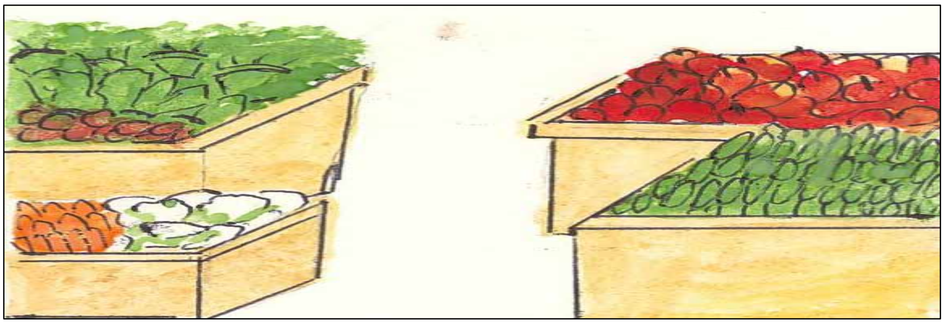
۱- موږ ولې خواړه خورو؟

۲- زموږ د وجود له پاره کوم خواړه ضرور دي؟





غوښه، ماهي، هګۍ، شیدې، سابه، میوه، لوبیا او نخود ښه خواړه دي.



میوې او سابه ډېر ګټور خواړه دي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د زده کوونکو عملي کارونه

- زده کوونکي دې بازار يا د ښوونځي کانتين ته بوتلل شي چې ښه او صحي خواړه ووينې او ويې پېژني.
- زده کوونکي دې د روغتيايې خوړو (په ځانګړې توګه هغه خواړه چې يې خوښيږي) په ګوته کړي.

پوښتنې:

❖ روغتيا او غير روغتيايي خواړه څنګه پيژندلي شئ؟

❖ څنګه کولی شو چې خواړه له خوړلو څخه د مخه د روغتيا وړ وګرځوو؟

❖ هغه خواړه چې مو خوښيږي ستاسو روغتيا ته څه ګټه رسوي؟

کورنۍ دنده:

د هغو روغتيايي خوړو يا ميوو چې مو خوښيږي انځور يې وباسئ او نورو ته په دې هکله معلومات ورکړئ.

اوولسم لوست

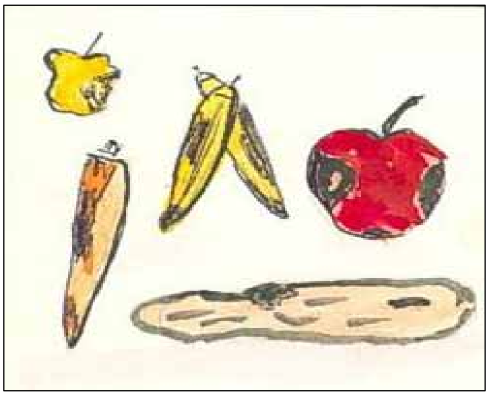
پاک خواړه

د لوست موخه: چې زده کوونکي د سبو او مېوو پاکول زده کړي او په اهمیت يې پوه شي.

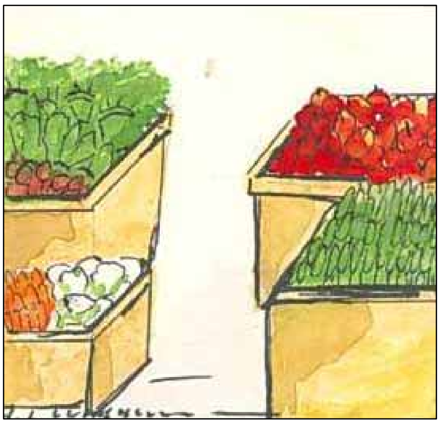
پوښتنې:

۱- ولې پاك خواړه وخورو؟

۲- څنګه مېوې او سابه پاك کړو؟



د ناپاکو او خوسا سابو او مېوو خوړل د ناجوړۍ سبب کيږي.



مېوې او سابه بايد له خوړلو څخه مخکې، په پاکو اوبو ښه ومينځل شي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د زده کوونکو عملي کارونه

- زده کوونکي دې بازار یا د ښوونځي کانتین ته بوتلل شي چې خواړه د پاکۍ له مخې وګوري او له دکاندار څخه دې پوښتنې وکړي.
- زده کوونکي دې د هغو خواړو د پاکۍ په باب چې د ښوونځي په شاوخوا کې خرڅیږي خبرې وکړي.

پوښتنې:

❖ ولې خواړه (غذا) ا و ترکاري پاکه او تازه وخوړلی شي؟

❖ څنګه کولی شئ چې ترکاري له خوړلو څخه د مخه پاکه کړئ چې د ناروغی مخه ونیول شي؟

❖ د اخیستلو له پاره څه ډول خواړه (غذا)، میوه او ترکاري ټاکئ؟

کورنۍ دنده:

د پاکو خوړو په هکله له مور او پلار سره خبرې وکړئ، د ترکارۍ په ټولولو او پاکولو کې په عملي توګه برخه واخلئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

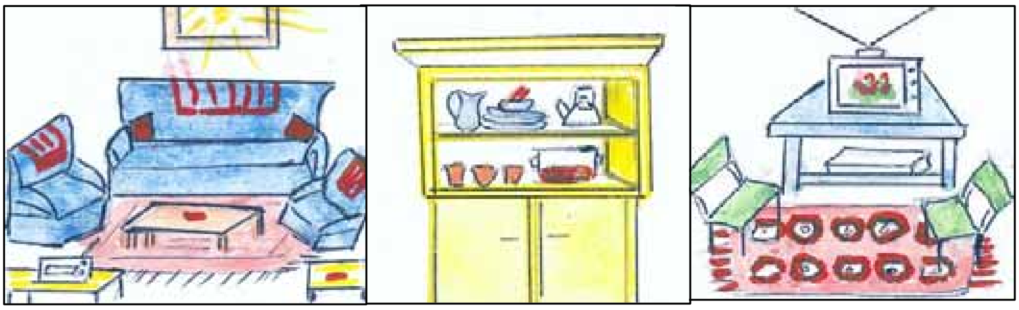
د کور د شیانو ساتنه

د لوست موخه: چې زده کوونکي د کور د سامانونو له سم کارولو سره آشنا شي.

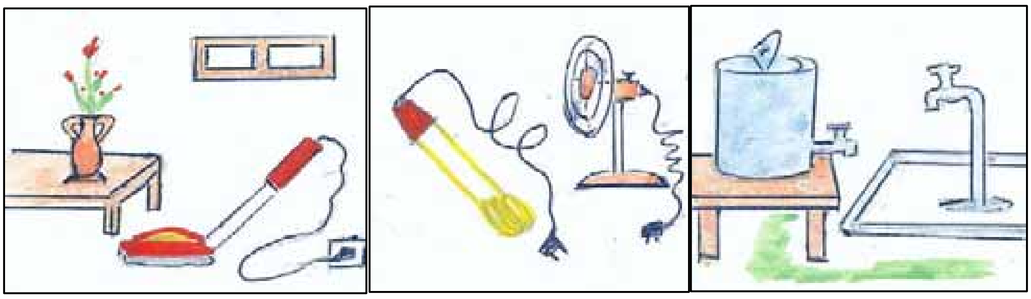
پوښتنې:

۱- د کور د شیانو نومونه واخلئ؟

۲- څنګه د کور د شیانو ساتنه وکړو؟



زه د خپل کور د شیانو سم کارول له لویانو څخه زده کوم.



له اجازې څخه پرته په برېښنایي او ماتېدونکو شیانو لاس نه وهم.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د زده کوونکو عملي کارونه

- زده کوونکي دې د کور د سامانونو ډرامه پيل کړي (زه راديو يم زما پر سوچونو لوبې مه کوئ؛ زه دروازه يم پر ما کرښې مه کاږئ؛ زه بوتل يا ګيلاس يم پر ما د توپ لوبه مه کوئ؛ زه بخارۍ يم پر ما لاس مه وهئ).
- زده کوونکي دې د سترګو د ليدلي حال کيسې وکړي چې په هغې کې کوم چا د کور له شيانو څخه سم کار نه وي اخيستي.

پوښتنې:

❖ د کور له شيانو او سامانونو څخه ولې څارنه کوو؟

❖ د کور د شيانو په ساتنه کې څنګه برخه اخلئ؟

❖ د کور د شيانو د ساتنې لارې چارې کومې دي؟

کورنۍ دنده:

له کور څخه د څارنې د لارو چارو لکه: د کور پاکول، د شيانو په ټاکلو ځايونو کې د ايښودلو، احتياط کولو او شيانو د نه ماتولو په هکله له مور او پلار سره خبرې وکړئ او د دوی نظر وپوښتئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

نولسم لوست

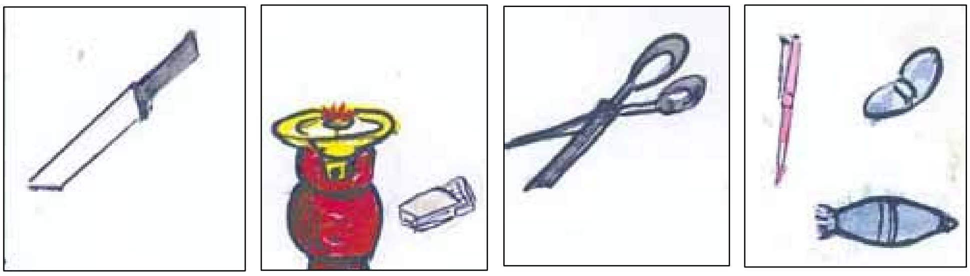
په کور کې خطرونه

د لوست موخه: چې زده کوونکي په کور کې خطرناك شيان وپيژني او ځان دې ترې وساتلی شي.

پوښتنې:

۱- په کور کې د خطرناکو شیانو نومونه واخلئ؟

۲- له دې خطرونوڅخه څنگه ځانونه وساتو؟



په تېرو شيانو، گوگړو، اور او نامالومو شيانو لاس نه وهم.

پر لوړ بام يا دېوال نه جگيږم، په موټر پسې منډې نه وهم.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د زده کوونکو عملي کارونه

- زده کوونکي دې په کور کې له خطرناکو شيانو څخه د ځان ساتل او يا د هغو سم کارول تمثيل کړي (ګوګړ، چاړه، بياتي، برښنايي شيان ...).
- زده کوونکي دې د سترګو ليدلې کيسې چې د کور د خطرناکو شيانو سره اړه ولري خپل واړه ګروپ يا ټولګيوالو ته واوروي.

پوښتنې:

- ❖ ولې په بام، په برقي سيم او ساکټ لوبې کول او ونو ته ختل خطر لري؟
- ❖ آيا د تېره څوکو شيانو سره لوبې کول ا و د کوهي له غاړو څخه ماشومان منع کوئ؟
- ❖ آيا په هر کار کې احتياط او په کور کې د خطر نه ډډه کوئ؟

کورنۍ دنده:

د يو خطر ناک ځای يا شي رسم وکاږئ او رنګه يې کړئ.

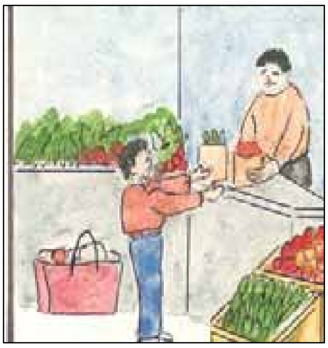
شلم لوست

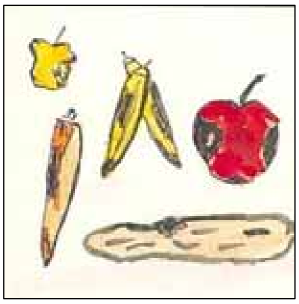
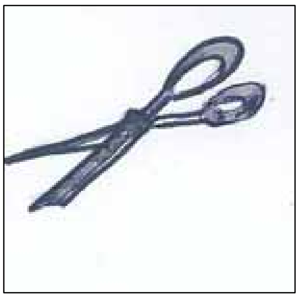
د دریم فصل لنډیز

د لوست موخه: چې زده کوونکي د رسمونو او پوښتنو په مرسته، تېر لوستونه تکرار کړي.

پوښتنې:

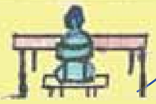
١- خپل بوټان، بکس او کالي د کور په کومو ځایونو کې ساتئ؟
٢- په کور کې څه کارونه کوئ؟
٣- ښه او روغتیایي خواړه کوم دي؟
٤- مېوه او سابه څنګه پاك کړو؟
٥- د کور شیان څنګه وساتو؟
٦- په کور کې خطر ناك شیان کوم دي او څنګه ځان ترې وساتو؟



(c) ketabton.com: The Digital Library

د زده کوونکو عملي کارونه



- زده کوونکي دې د هغو رسمونو، چې دوی ایستلي او یا په کتاب کې موجود دي، د هغو په مرسته دې خپل تېر درسونه تکرار کړي.
- د لوستونو په اړه دې خپل د سترګو لیدلی حال د نکلونو او کیسو په شکل اوبڼه ټولګیوالو یا خپل ګروپ ته بیان کړي.

پوښتنې:

- ❖ دکور په کارونو کې برخه اخیستل څنګه دي؟ یو مثال راوړئ.
- ❖ پاکه ا و صحي غذا له ناپاکې او غیر صحي غذا څخه توپیرولی شئ؟
- ❖ له خپلو شیانو اودکور له سامانونو څخه څنګه څارنه کولی شئ؟

کورنۍ دنده:

د دې فصل له درسونو څخه کوم شی چې زده کړي خپل مور او پلار ته ووایئ اود هغو د عملي کولو په برخه کې له هغو څخه مرسته او نظر وغواړئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

يو ويشتم لوست

څلورم فصل

اجازه اخيستل

دلوست موخه:چې زده كوونكي د اجازې اخيستلو له سم كارولو سره بلد شي.

پوښتنې:

۱- مخكې له دې چې ټولګي يا د چا كوټې ته ننوزو څه بايد وكړو؟

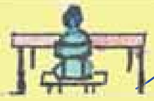
۲- كله چې يو څوك بې له اجازې ستاسې قلم واخلي څه احساس درته پيدا كيږي؟

مخكې له دې چې د چا كوټې يا كور ته ننوزم، دروازه ټكوم او اجازه اخلم.

د هيچا شيان بې له اجازې نه اخلم.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د زده کوونکو عملي کارونه



- زده کوونکي دې ټولګي ته یا د چا کوټې ته له ننوتلو مخکې د اجازې غوښتل او د ور ټکول تمثیل او تمرین کړي.
- زده کوونکي دې د سترګو لیدلې کیسې وکړي چې په هغې کې چا له اجازې څخه پرته د نورو شیان اخیستي وي.

پوښتنې:

- ❖ کله چې ټولګي یا کوټې ته داخل شئ څه کوئ؟
- ❖ د کار د ا جازې اخیستل، یا اجازه نه اخیستل څه پایلې لري؟
- ❖ بې له اجازې د چا له مال څخه ګټه اخیستل څه ډول پایلې لري؟

کورنۍ دنده:

د اخیستلو، تللو د چا له مال څخه د اخیستلوله مور پلار سره د خبرو کولو په باب کیسه وکړئ او په هکله یې د هغوی د نظر پوښتنه وکړئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

دوه ويشتم لوست

له نورو سره مرسته

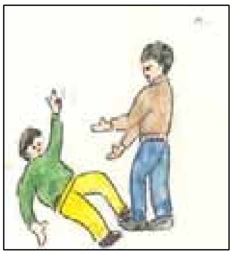
د لوست موخه: چې زده کوونکي د مرستې کولو او غوښتلو سره بلد شي.

پوښتنې:

۱- ولې له يو بل سره مرسته وکړو؟

۲ - تاسې څه وخت له لويانو څخه مرسته غواړئ؟

انځور چې ناروغه و، ما يوه کيسه ورته ولوسته او حامد لوبې ورسره وکړې.



کله چې زه ولوېدم تا لاس راکړ؛ ته زما ډېر ښه دوست يې.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د زده کوونکو عملي کارونه

- زده کوونکي دې له نورو سره د مرستې کولو مثالونه تمثیل کړي. (د یو چا له بکس څخه کتابچه یا قلم لویږي، څوك یو درونډ شئ وړي یا راوړي، دچا لاس بند دی او ور نه شي خلاصولای).
- همدارنګه له لویانو او دوستانو څخه د مرستې غوښتنې مثالونه تمثیل کړئ (کله چې د سړك بلې خوا ته تیریږئ؛ کله چې فکر مو خراب وي، ډار شوي وئ یا لارښوونې ته اړتیا لرئ).

پوښتنې:

- له نورو سره د مرستې په اړه څه پوهیږئ او څه ډول له نورو سره مرسته کوئ؟
- څه ډول له نورو سره مرسته کوئ؟
- فکر مو کړی دی چې له نورو سره مرسته په اصل کې له خپل ځان سره مرسته ده؟

کورنۍ دنده:

له نورو سره د مرستې په اړه له خپل مور او پلار سره وغږیږئ د هغوی نظر واخلئ او هم د مرستې کولو او مرستې غوښتل تمرین کړئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

درویشتم لوست

ویل او اوریدل

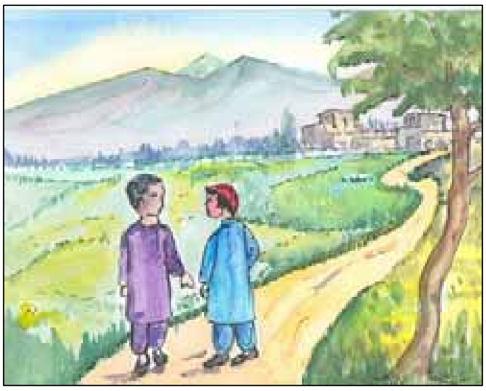
د لوست موخه: زده کوونکي دې د نورو خبرو ته په غور غوږ نیول زده کړي.

پوښتنې:

۱- کله چې یو څوك خبرې کوي موږ باید څه وکړو؟

۲- که د نورو په خبرو کې ورولوېږو، څه به وشي؟

موږ باید په کراره خبرې وکړو، شور او زوږ جوړول ښه کار نه دی.



د یو بل خبرې باید په غور واورو او په درناوي خبرې وکړو.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د زده کوونکو عملي کارونه

- زده کوونکي دې د دوو لوبو (پنډوسکی یا غورځی یا نورو دوویزو سیمه ییزو لوبو) څخه د یوې په ټاکلو بحث وکړي.
- په بحثونو کې دې یو د بل خبرو ته په غور غوږ ونیسي. یو د بل خبرې دې نه بندوي. د خبرو په وخت دې د درناوي څخه کار واخیستل شي (له بدو خبرو او بد بد کتلو څخه دې ډډه وشي).

پوښتنې:

❖ د خبرو کولو په وخت کې په غور سره د غوږ نیولو او متقابل درناوي څنګه مراعات وکړو؟

❖ څنګه کولی شئ چې ښه ویاند او اوریدونکی واوسو؟

❖ آیا کولی شئ چې د خبرو کولو آداب عملاً تمرین کړئ؟

کورنۍ دنده:

د عادي خبرو کولو د ډېرښت او د غوغا حالتونه دې خپل مور او پلار سره خبرې وکړي، وروسته خپلو ټولګیوالو ته ښکېنې او بدې یې بیان کړئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

څلورويشتم لوست

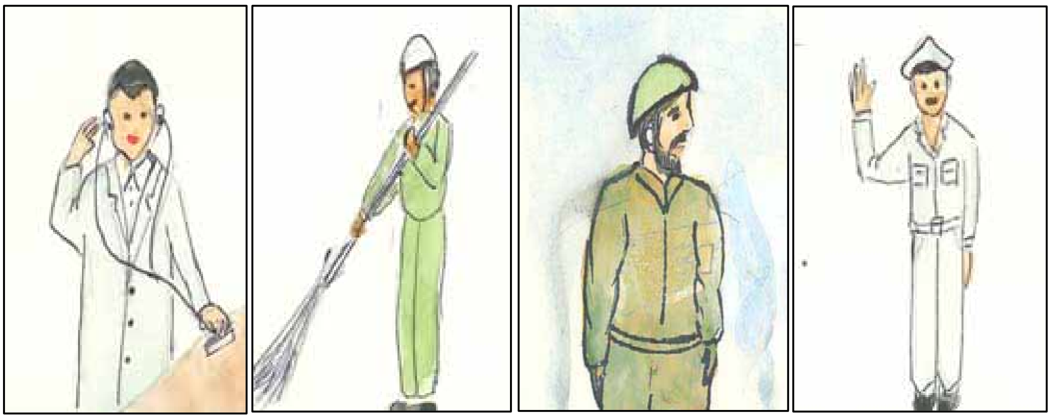
د ټولنې خادمان

د لوست موخه:چې زده کوونکي د ټولنې يو شو خدمتګاران وپېژني.

پوښتنې:

۱- په ټولنه کې کوم کسان زموږ سره مرسته کوي؟

۲- دا کسان زموږ سره څنګه مرسته کوي؟

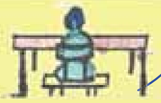


پوليس، عسکر، پاکوونکي، ډاکتر، نجار(ترکاڼ)... ټول د ټولنې خدمتګاران دي.

د ټولنې د خدمت او پر مختګ له پاره ټول کارونه ضرور او مهم دي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د زده کوونکو عملي کارونه



- زده کوونکي دې د خپلو تجربو کیسې وکړي (زما ورور چې ناجوړه و، مونږ ډاکتر ته لاړو؛ زما ترور ښوونکې ده؛ زمونږ کلي ته پولیس راغلي وو چې غله ونیسي).
- زده کوونکي دې په یوه آواز د ښوونکي سره ووایي: کله چې ناروغه شو ډاکټر زمونږ سره مرسته کوي؛ کله چې ختم کوو ملا صاحب زمونږ سره مرسته کوي، مونږ ټول یو د بل سره مرسته کوو.

پوښتنې:

- ❖ کوم وګړي د ټولنې خدمتګاران وي او د دوی مرستې به څه وي؟
- ❖ څنګه کولی شو چې د ټولنې د خادمانو مختلفې دندې وستایو؟
- ❖ آیا خوښېږي مو چې د ډاکټر، ښوونکي، د جومات د امام او پولیس د دندو په اړوند معلومات ترلاسه کړئ؟

کورنۍ دنده:

د مختلفو رسمی دندو په اړه او له خلکو سره د هغو د مرستو ډولونه له خپل مور او پلار سره وغږیږئ او یوه دنده چې مو خوښیږي هغه انځور کړئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

پنځه ویشتم لوست

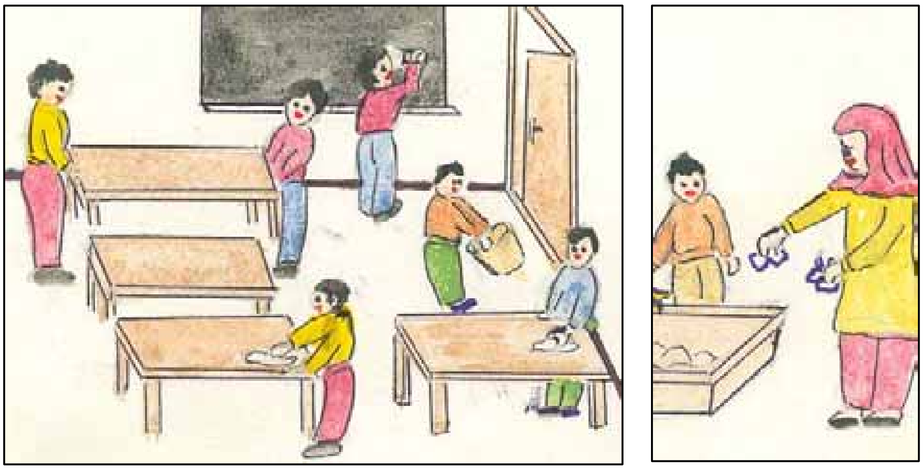
ګډ کارونه

د لوست موخه: زده کوونکي دې له یو بل سره د ګډ کار او لاس ورکولو سره آشنا شي.

پوښتنې:

۱- تاسې د خپلې کورنۍ له غړو سره په ګډه کوم کار کړئ؟

۲- حشر پیژنئ؟



مونږ خپل ټولګی په ګډه سره پاکوو.

په حشر کې څو تنه د ګډ مقصد له پاره یو له بل سره مرسته کوي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د زده کوونکو عملي کارونه

- زده کوونکي دې په ګډه، او په ورو ډلو کې، حشر تمثیل کړي.
- زده کوونکي دې د خپل ټولګي یا ښوونځي د غولي په پاکولو کې حشر وکړي او یا دې د خپل کلي یا کوخې د یوې برخې په پاکولو کې ګډ کار وکړي.

پوښتنې:

❖ څنګه کولی شئ چې له نورو سره مرسته او همکارې وکړئ؟ مثالونه يې ووايئ.
❖ آیا تاسو کولی شئ چې له یوه ګاونډي، ټولګیوال او یا نورو سره مرسته وکړئ؟
❖ آیا د کومې ستونزې د حل په برخه کې مو مرسته کړې ده، که مو کړې وي، کوم ډول؟

کورنۍ دنده:

په خپل منځ کې د همکارۍ کولو او یا د ډله ییزو کارونو په اړه د کورنۍ له غړو مور او پلار سره خبرې وکړئ. له هغو سره خپل نظر شریک کړئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

شپږویشتم لوست

پلې تګ

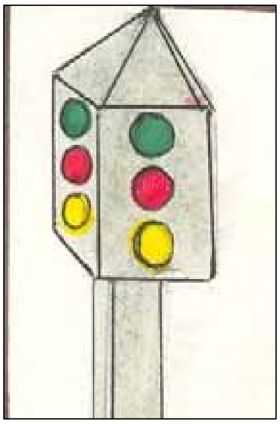
د لوست موخه:چې زده کوونکي په لارو او سړکونو د پلې تګ آداب زده کړي.

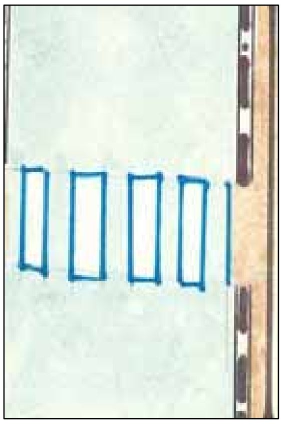
پوښتنې:

۱- د عمومي لارو له یوې خوا نه بلې خوا ته څنګه تېرېږئ؟

۲- په پلو لارو کې کوم کارونه باید و نه کړو؟

د پلې تګ په وخت کې لوبې او شوخي نه کوم.

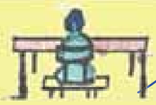




په دې انځورونو کې څه وینئ؟

(c) ketabton.com: The Digital Library

د زده کوونکو عملي کارونه



- زده کوونکي دې د ښوونکي په مرسته، په وړو وړو ډلو کې د پلي تګ په آدابو، خبرې اترې کړي (له سړك څخه د تېرېدو په وخت کې له لويانو څخه مرسته غوښتل دې هم ياد شي).
- زده کوونکي دې د خپلو سترګو ليدلی حال د "لارې په سر د لوبو کولو او شوخۍ او د هغو د پايلو په هکله" نورو ته ووايي (د لارې په سر يو بل پورې وهل، لوبې کول ...).

پوښتنې:

❖ له پياده روونو څخه د تېرېدو پر مهال کوم ټکي په پام کې نيسئ؟

❖ آيا ترافيکي نښې او د سړکونو خط اچونې پېژنئ؟

❖ په پياده روونو کې کوم نزاکتونه په پام کې نيسئ؟

کورنۍ دنده:

په پياده روونو کې د تګ او د ترافيکي نښو د ارزښت په اړه له خپل مور او پلار سره وغږيږئ او د هغوی نظرونه واخلي او بيايي ټولګيوالو ته بيان کړي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

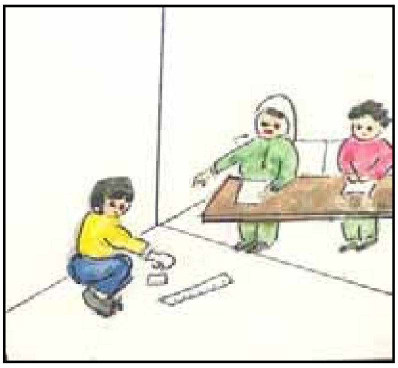
اوه ویشتم لوست

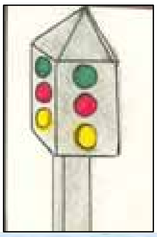
د څلورم فصل لنډیز

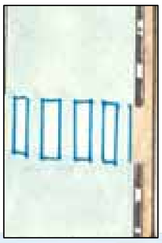
د لوست موخه: چې زده کوونکي، د پوښتنو او انځورونو په مرسته، تېر لوستونه تکرار کړي.

پوښتنې:

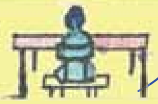
۱- په کومو مهالونو کې او له چا نه باید اجازه واخلو؟
۲- کوم مهال له نورو سره مرسته وکړو؟
۳- که د یو بل خبرې ته غوږ ونه نیسو څه کیږي؟
۴- له دیني عالم او ښوونکي څخه څه وخت مرسته وغواړو؟
۵- ولې باید ګډ کارونه وکړو؟ آیا ستاسې ګډ کار خوښیږي؟ ولې؟
۶- د لارې پر سر باید څه کارونه وکړو او د کومو کارونو څخه ډډه وکړو؟







د زده کوونکو عملي کارونه



- زده کوونکي دې د هغو انځورونو په مرسته چې دوی‌کښلي او یا په کتاب کې دي، خپل تېر درسونه تکرار کړي.
- د لوستونو په اړه دې خپل د سترګو لیدلی حال د نکلونو او کیسو په شکل ټولګي یا خپلې ډلې ته بیان کړي.

پوښتنې:

❖ د دې فصل د موضوعګانو لکه: همکاري، خدمتګاري، اجازه اخیستلو په اړه څه وپوهیدئ او عملي کړې مو دي؟

❖ هغه ښېګڼې چې مو زده کړې دي او عملي کوئ یې بیان یې کړئ؟

❖ د کومو ټکو مراعات موږ له خطرونو څخه ژغوري؟

کورنی دنده:

د تیرو درسونو موضوع ګانې چې مو زده کړې او عملي کړې دي خپل مور او پلار او دوستانو ته یې کیسه یې وکړئ او د هغوی نظر ترې وغواړئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

(c) ketabton.com: The Digital Library

اته ویشتم لوست

پنځم فصل

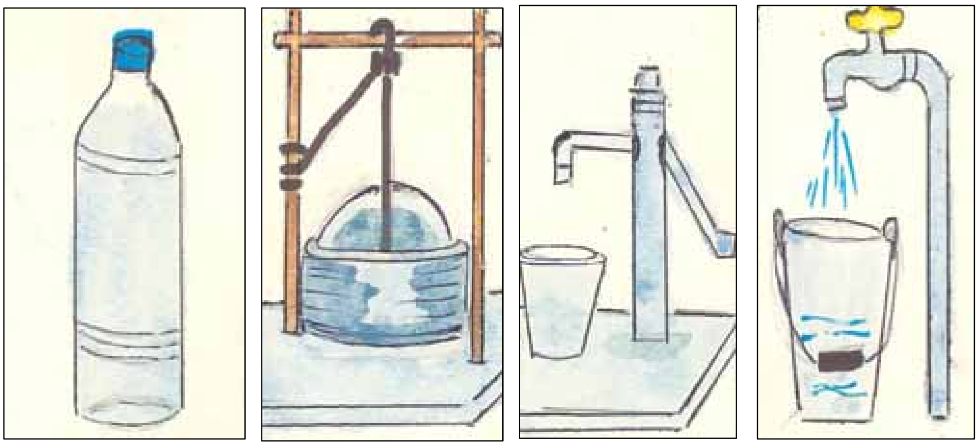
د څښلو اوبه

د لوست موخه: چې زده کوونکي د څکلو له پاره مناسبې اوبه وپیژني او د ناپاکو اوبو په زیان پوی شي.

پوښتنې:

۱- ولې باید پاکې اوبه وڅښو؟

۲- ناولې اوبه څنګه وپېژنو؟

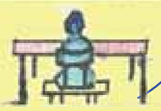


د ولاړو، ناولو او ګنده اوبو څښل د ناروغۍ سبب کېږي.

د څښلو اوبه باید پاکې او سوتره وي. اوبه په ایشولو پاکېږي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د زده کوونکو عملي کارونه



- زده کوونکي دې د ښوونکي په مرسته، پاکې او ناولې اوبه وګوري او رنګ او بوی دې سره پرتله کړي.
- زده کوونکي دې د ځان په پاکولو کې د اوبو په ونډه خبرې وکړي او مثالونه دې راوړي.
- له اوبو څخه د نورو ګټو اخیستلو مثالونه دې پر کاغذ ولیکل شي او نورو ته یې تشریح شي.

پوښتنې:

- ❖ اوبه د ژوندیو موجوداتو له پاره څه ارزښت لري؟
- ❖ آیا د صحي اوبو رنګ، بوی او خوند له غیر صحي اوبو سره تشخیص کولی شئ؟
- ❖ د پاکو اوبو ګټې او دناپاکو اوبو زیانونه ووایئ؟

کورنۍ دنده:

د پاکو او ناپاکو اوبو په اړه له خپل مور او پلار سره خبرې وکـــړئ او ووایئ چې اوبه څنګه پاکېږي او څنګه د استعمال وړ ګرځي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

نهه ویشتم لوست

پاکه هوا

د لوست موخه:چې زده کوونکي پاکه او ناولې هوا سره توپير کړای شي.

پوښتنې:

۱- پاکه هوا څنګه وپيژنو؟

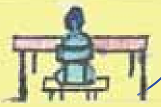
۲- کله چې له لوګي سره مخ شو څه وکړو؟

سمسورتیا هوا تازه کوي؟

د داشونو، موټرونو او سګرټ لوګي او دوړې هوا خرابوي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د زده کوونکو عملي کارونه



- زده کوونکي دې د پاکې او ناولې هوا مثالونه راوړي.
- د ښوونکي په لارښوونه دې د خولې او پوزې پټول زده کړي او عملي تمرین دې وکړي.
- د خولې او پوزې د پټولو وختونه دې بیان کړي (کله چې له دوړو، لوګي او ناروغ سړي سره مخامخ کیږو).

پوښتنې:

❖ کله چې هوا ګردجنه او دودجنه وي څه کوئ او کله چې هوا صافه وي څه کوئ؟

❖ د سیمې د هوا د پاکولو له پاره څه کولی شئ؟

❖ د کرکیو د خلاصولو او له ناروغ سره د خبرو کولو په وخت کې د پوزې او خولې بندول ولې مهم دي؟

کورنۍ دنده:

له خپل مور پلار او خویندو سره د پاکې هوا په هکله وغږیږئ او هغوی پوه کړئ چې د جارو کولو په وخت کې خوله او پوزه په ټیکري وتړي او کړکۍ خلاصې کړي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

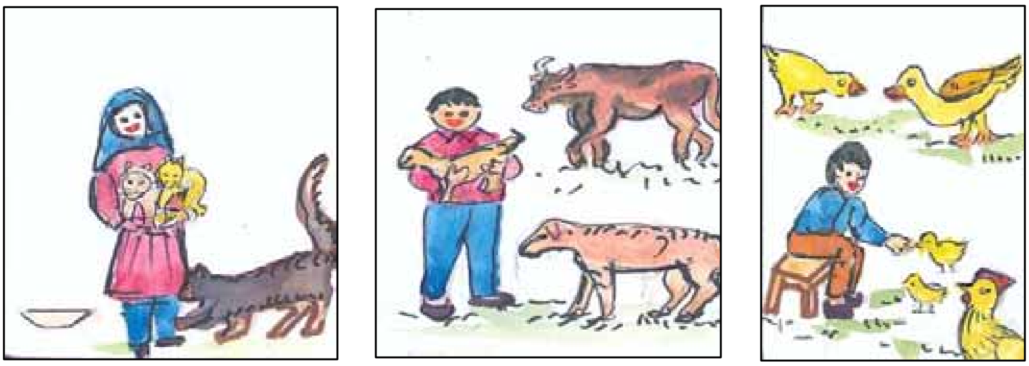
پر ژويو زړه سوئ

د لوست موخه: چې زده کوونکي له حیواناتو سره په سم چلند بلد شي.

پوښتنې:

۱- څو ډوله ژوي پيژنئ؟

۲- د کور له ژويو او مرغانو سره څه ډول چلند وکړو؟



موږ ژوي نه ځوروو؛ په مهربانۍ ورسره چلېږو.

مونږ د ټپي شوي مرغۍ درملنه وکړه؛ کله چې جوړه شوه په خوشحالۍ والوته.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د زده کوونکو عملي کارونه

- زده کوونکي دې له ژويو سره د مهربانۍ نه ډك او مناسب چلند تمثيل کړي (مثلاً د مهربانۍ لاس راکاړل، د تپي مرغه درملنه کول، له وحشي ژويو څخه ډډه کول ...).
- زده کوونکي دې په ژويو باندې د ظلم په باب خپل د سترګو ليدلی حال خپلې ډلې ته ووايي.

پوښتنې:

❖ په ژوو او الوتونکو څه ډول ترحم او مهرباني کوئ؟

❖ له وړو تږو او يا ناروغو ژوو او الوتونکو سره څه مرسته کولی شئ؟

❖ له يوه وحشي او خطرناکه ناروغ شوي ژوي څخه څنګه ځان ساتو؟

کورنۍ دنده:

له ژوو او الوتونکو سره د مهرابانۍ او ترحم په هکله له خپل مور او پلار سره خبرې وکړئ او هغه ژوي يا الوتونکي چې مو خوښېږي هغه انځور او رنګه کړئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

یو دېرشم لوست

د چاپېريال ساتنه

د لوست موخه: چې زده کوونکي د ګلانو، ونو او پارکونو ساتنه او سمه استفاده ترې زده کړي.

پوښتنې:

١- د تفريح تر ټولو ښه ځايونه کوم دي؟

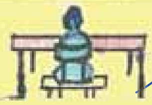
٢- ګلان او چمنونه څنګه و ساتو؟

مونږ بايد ګلان او ونې اوبه کړو او ويې ساتو.

(c) ketabton.com: The Digital Library

تفریحي وسایل باید ښه وساتو او مات یې نه کړو.

د زده کوونکو عملي کارونه



- زده کوونکي دې د ښوونځي په شاوخواکې یوه پارك ته لاړ شي چې د ګلانو، ونو او نورو تفریحي شیانو ساتنه عملاً زده کړي.
- د ښوونکي په مرسته دې په ښوونځي کې یو نیالګی کینوي او دساتنې او اوبه ورکولو پلان دې جوړ کړي.
- د "زه ګل یم، ما مه شکوئ؛ زه زانګو یم، ما مه ماتوئ ..." ډرامې دې سرته ورسیږي.

پوښتنې:

- له ګلونو او شنو ځخه څرنګه ساتنه کوئ؟
- له تفریحي وسایلو، پارکونو او چاپیریال څخه څنګه کار اخلئ او څنګه یې ساتئ؟
- آیا ستاسو په نظر د چاپیریال ښېرازي د خاورو او دوړو په کموالي کې ګټور دي؟

کورنۍ دنده:

د تفریحي وسایلو، چاپیریال، پارکونو، ګلونو او ونو د ساتنې په اړه له خپل مور او پلار سره وغږیږئ او دهغوی نظر وغواړئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

دوه دېرشم لوست

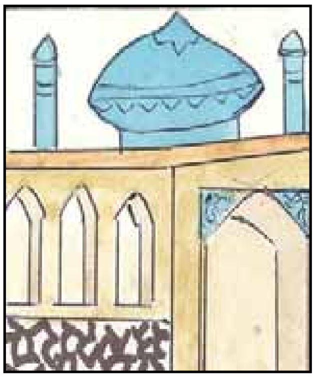
عامه شتمنۍ

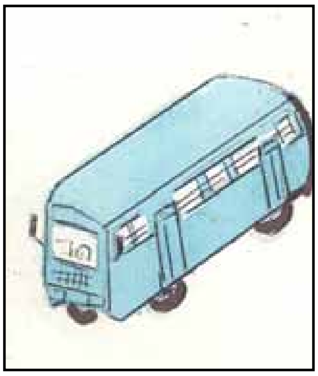
د لوست موخه: چې زده کوونکي له عامه شتمنیو څخه دسمې ګټې اخیستلو او ساتنې سره بلد شي.

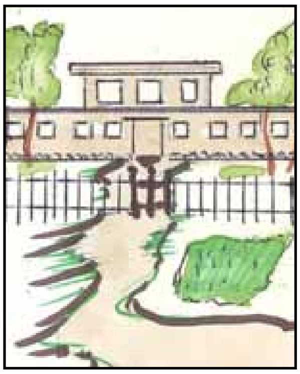
پوښتنې:

۱- کوم شیان ستاسې او ستاسې د کورنۍ دي؟

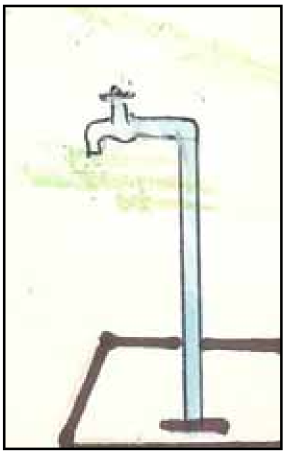
۲- کوم شیان د ټولو خلکو مال دی؟

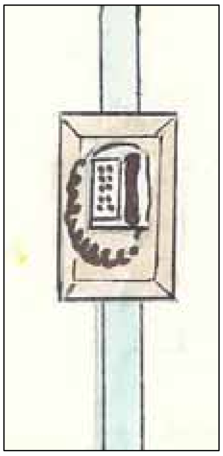


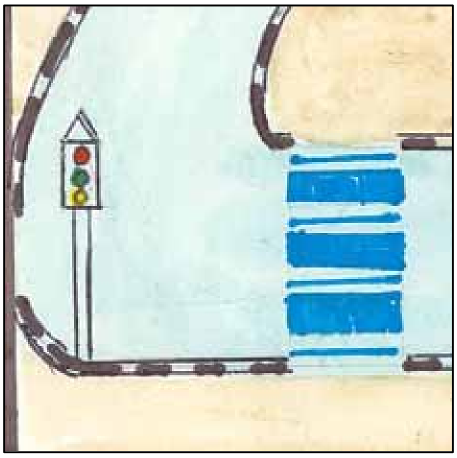




جومات، سرویس موټر، ښوونځۍ، داوبو نل او تیلفون د ټولو مال دی.



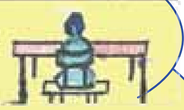




مونږ د عامه شتمنیو ساتنه کوو او خرابوو یې نه.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د زده کوونکو عملي کارونه



- زده کوونکي دې له ښوونکي سره د ښوونځي شاوخوا ته ولاړ شي تر څو د عامه شتمنيو نمونې وويني او د هغوی سمه استفاده او ساتنه زده کړي.

- زده کوونکي دې عامه شتمنيو ته د ضرر رسولو په باب، د خپلو سترګو ليدلي کيسې خپلې ډلې ته بيان کړي.

پوښتنې:

❖ د خوځايونو او وسايلو نمونه واخلئ چې د ټولو له پاره يو شان د ګټې اخيستلو وړ دي؟

❖ له ځانګړې دارايي او عامه دارايي څخه څه رنګه ګټه اخلئ؟

❖ له عامه دا را يـــو څخه د سمې ګټې اخيستلو په هکله خبرې وکړئ

کورنۍ دنده:

د عامه دا را يـــو د اړتيا او د هغو ساتنې په اړه له خپل مور او پـــلار سره خبرې وکړئ او د عامه دارايې د ځينو څيزونو نمونه واخلې.

(c) ketabton.com: The Digital Library

دري دېرشم لوست

د چاپېريال خطرونه

د لوست موخه: چې زده کوونکي خطرناك ځايونه او شيان وپيژني او ځان ترې وساتلای شي.

پوښتنې:

۱- سرلوڅي څاه، د برښنا لوڅ سيم او ماينونه څه خطر لري؟

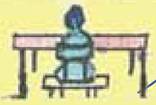
۲- له دې خطرونو څخه څنګه ځانونه وژغورو؟

مونږ ورانو ځايونو ته د ماينونو له وېرې نه ځو او په موټرونو پسې منډې نه وهو.

د ويالې يا رود په اوبو کې ورګډېدل او يا په دېوالونو ختل خطر لري.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د زده کوونکو عملي کارونه



- زده کوونکي دې د ښووونکي په مرسته، د ښوونځي شاوخوا ته بوتلل شي تر څو خطرناك ځایونه (لکه ارټ، کاریز، ډنډ) (ماین او ناچاودلي مواد) ووینې او له هغوی څخه دې د ځان ساتنې مشق وکړي.
- له ماینونو څخه د ځان ساتنې لوبې او ډرامې دې (د ماینونو د خبرتیا د ښوونکي په مرسته) اجرا کړي.

پوښتنې:

- ❖ په هغه چاپېریال کې چې ژوند کوو کوم خطرونه پېژنئ؟
- ❖ څنګه کولی شئ د چاپېریال له خطر څخه خپل ځان اود نورو ژوند وژغورئ؟
- ❖ د شکمنو څیزونو له اخیستلو اویا هغو ته له نږدې کیدو څخه ولې ځان ساتو؟

د چاپېریال د خطرونو په اړه لکه: منډې وهلو، په توب لوبې کولـــو، پـــر سرکونو د موټرونو له شا څخه کلک نیولو، په کنډواله ځایونو کې د لوبـــو کولو په باره کې له خپلې کورنۍ سره خبرې وکړئ او د هغـــوی نظریـــات واورئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

څلور دېرشم لوست

د پنځم فصل لنډیز

د لوست موخه: زده کوونکي دې د تېرو لوستونو لوی مسایل تکرار کړي.

پوښتنې:

۱- پاکې اوبه څنګه پېژنئ؟

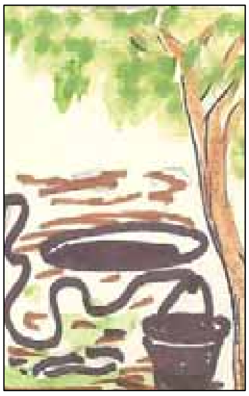
۲- د ناپاکې هوا تنفس کول پر موږ څه اغېزه لري؟

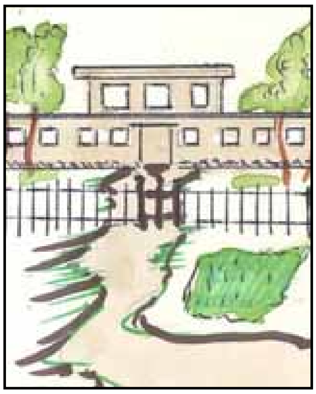
۳- ستاسو په کلي یا کوڅه کې باغ، چمن، ګلان او ونې شته؟ ساتنه یې څنګه کېږي؟

۴- د چرګانو، پسه، مېږې، وزې، غوا، خره،آس او مرغانو سره څنګه چلند کوئ؟

۵- د خلکو د مال (لکه د اوبو نل یا بمبه، د اوبو او برښنا میټر، د ښوونځي مېز، چوکۍ او تخته) څنګه ساتئ؟

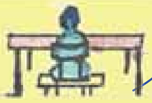
۶- د ماینونو او نورو خطرونو څخه څنګه ځان ژغورئ؟





(c) ketabton.com: The Digital Library

د زده کوونکو عملي کارونه



- زده کوونکي دې د هغو انځورونو په مرسته، چې دوی کنبلي او یا په کتاب کې دي، ددې څپرکي تېر درسونه تکرار کړي.
- د لوستونو پـه اړه دې خپـل د سترګو لیـدلی حـال د نکلونـو او کیسو په شکل ټولګیوالو یا خپلې ډلې ته بیان او تمثیل کړي.

پوښتنې:

❖ د موسم له موضوعاتو او درسونو نه مو کوم شیان زده او عملي کړل؟
❖ ستاسو په نظر پرژویو باندې رحم او ساتنه د چاپېریال له خطرونو څخه ولــې مهمه ده؟
❖ د هغو موضوعاتو عملي کول چې له تیرو درسو څخه مو زده کړې دي د ښه ژوند له پاره څه ګټه لري؟

کورنۍ دنده:

د دې فصل د موضوعاتو او درسونو په اړه له کورنۍ سره خبرې وکړئ او د خپلې خوښې هغه څیزونه چې له درس سره په ارتباط کې وي رسم او رنګه کړئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

پنځه دیرشم لوست

شپږم فصل

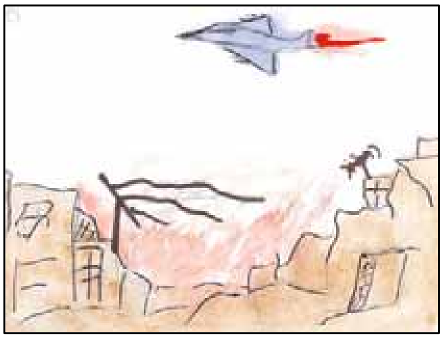
د جګړې زیانونه

د لوست موخه:چې زده کوونکي د جګړې له درې لويو زیانونو سره آشنا شي.

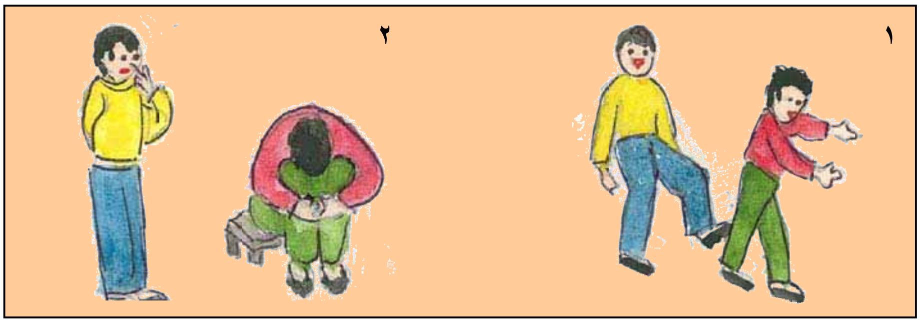
پوښتنې:

١- جګړه څه ته وایي؟

٢- جګړه څه زیانونه لري؟



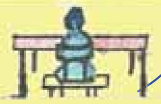
جګړه ورانی، ژوبله، مړینه او خپګان رامینځته کوي.



وهل او بدې خبرې د خوږېدو او زړه بدوالي سبب کیږي

(c) ketabton.com: The Digital Library

د زده کوونکو عملي کارونه



- زده کوونکي دې په خپلو ځايونو کې ودرېږي او د جګړې د زيانونو په باب دې خپل د سترګو ليدلي حالونه ووايي.
- ښوونکي دې د پوښتنو په کولو سره د زده کوونکو د کيسو په بشپړېدو کې مرسته وکړي.
- زده کوونکي دې له ښوونکي سره، د ښوونځي شاوخوا ته ولاړ شي تر څو له جګړې څخه راپاتي ورانۍ وګوري.

پوښتنې:

❖ دجنګونو بدې خواوې کوم شيان دي؟

❖ له جنګونو او لانجو څخه د ځان ساتنې ګټې کومې دي؟

❖ کوم ټکي د سولې په را منځته کيدو او پخلا کولو کې مرسته کوي.

کورنۍ دنده:

زده کوونکي دې د جنګ دريوو زيانونو لکه خپګان، مالي او ځاني زيانونه چې د دوو کسانو يا دوو قبيلو تر منځ وي له خپلو کورينو سره خبرې وکړي او د هغوی نظر دې وغواړي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

شپږ دېرشم لوست

د ستونزو اوارول

د لوست موخه:چې زده کوونکي د ستونزو د پېژندلو او د هغوی له اوارولو سره بلد شي.

پوښتنې:

۱- په دې ورځو کې له کومې ستونزې سره مخامخ شوي یئ؟

۲- دا ستونزه څنګه اواره شوه؟

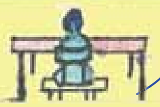
هره ورځ د یو چا کتابونه په ویاله کې لویدلي وي.

راځئ چې سوچ وکړو او یوه د حل لاره پیدا کړو.

ښه لاره دا ده چې د ویالې دپاسه پل جوړ کړو.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د زده کوونکو عملي کارونه



- زده کوونکي دې، د ښوونکي په لارښوونه، د ستونزو د پېژندلو او هوارولو تمثيل په لاندې ډول وکړي:

* لومړی دې اصلي ستونزه معلومه کړي.
* بيا دې د پېژندل شوې ستونزې د اوارولو څو لارې پيدا کړي
* وروسته دې تر ټولو ښه لاره خوښه او عملي کړي.

پوښتنې:

❖ يوه ستونزه څه وخت او څنګه له منځه ځي؟

❖ ولې د يوې ستونزې د حل له پاره مشوره کول ضروري دي؟

❖ يوه ستونزه چې د حل څو لارې ولري کومه يوه خوښوئ؟

کورنۍ دنده:

د يوې ستونزې دحل له پاره له خپلې کورنۍ سره خبرې وکړئ او د هغوی نظر واورئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

اوه دیرشم لوست

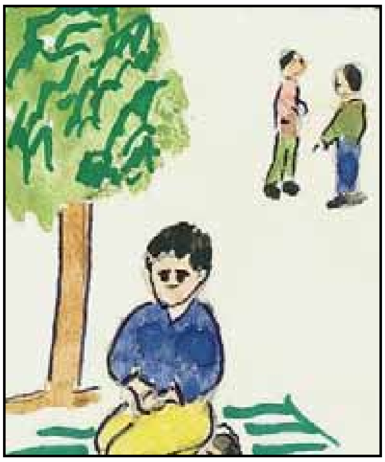
ښه ملګری

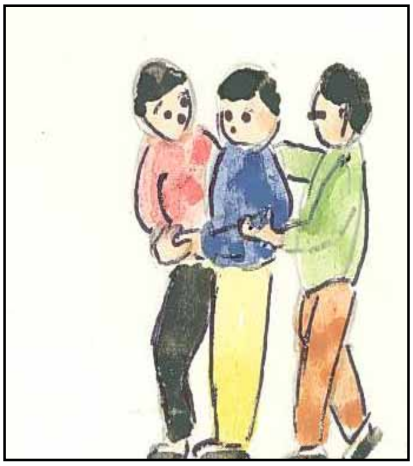
د لوست موخه:چې زده کوونکي د ښه ملګري د درلودلو په اړتیا او ګټو پوه شي.

پوښتنې:

۱- آیا تاسې نژدې ملګري لرئ؟

۲- کله چې خپه یاست له چا سره د زړه خواله کوئ؟



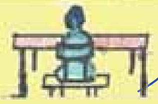


کله چې زه خپه وم زما خبرو ته ملګرو ځیر غوږ ونیو او زړه مې ښه تش شو.

ښه دوست په سختۍ کې سړی یوازي نه پریږدي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د زده کوونکو عملي کارونه



- زده کوونکي دې د داسې حالاتو تمثیل وکړي چې پکې دوه ملګري یو له بل سره د زړه خواله کوي، په سختو وختونو کې له یو بل سره مرسته کوي او یو د بل په خوشحالۍ کې برخه اخلي.

پوښتنې:

- ❖ ولې د ښو ملګرو او دوستانو لرل ضروري دي؟
- ❖ د کومو ښو ټکو په پام کې نیول له موږ نه صمیمي او وفادار ملګري جوړ وي؟
- ❖ کوم څیز صمیمت له منځه وړي؟

کورنۍ دنده:

د یوه ښه او وړ ملګري پراړه له خپلې کورنۍ سره خبرې وکړئ او هغه اعمال چې د دوو تنو د صمیمیت د ډېر والي یا د صمیمیت دله منځه وړلو لامل کیږي د هغو څخه زده او په ټولګي کې بیان کړی.

(c) ketabton.com: The Digital Library

اته دیرشم لوست

د انسانانو برابري

د لوست موخه:چې زده کوونکي د انسانانو تر مینځ په توپیرونو او ورته والي پوه شي.

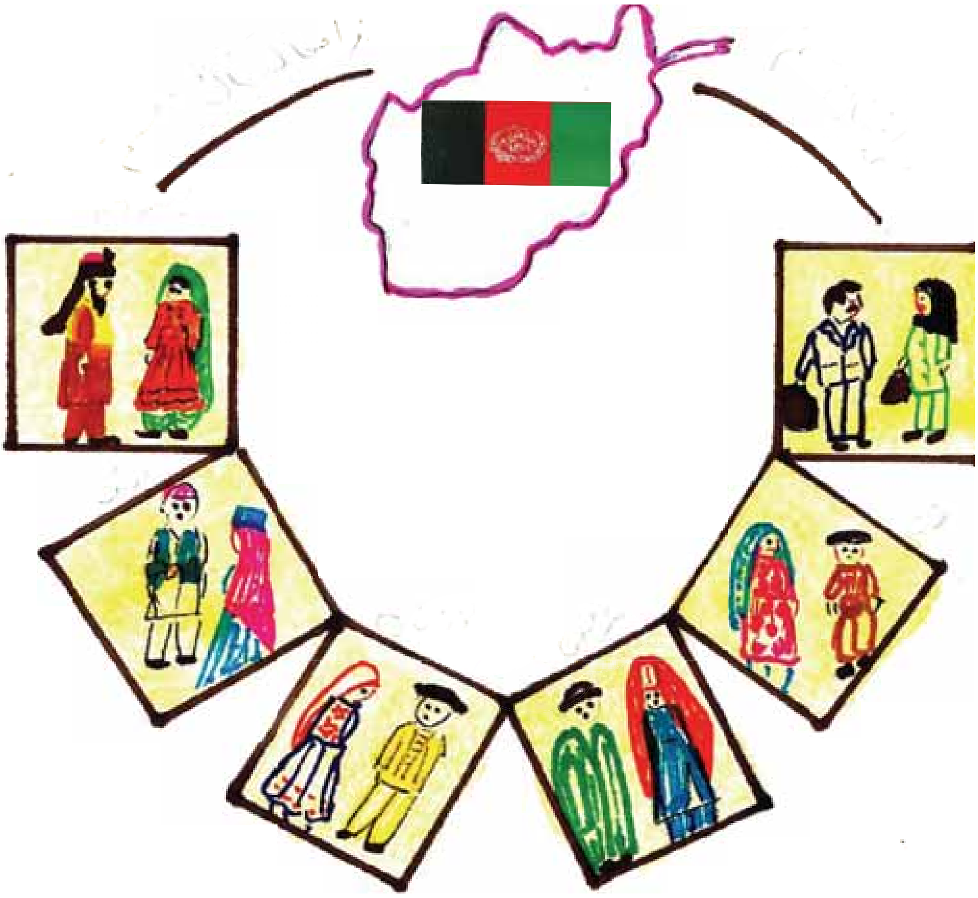
پوښتنې:

۱- ستا او ستا د خور (یا ورور) تر مینځ څه توپیرونه شته؟

۲- د هغه چا سره چې زموږ سره توپیر لري څه وکړو؟

د قوم، ژبو او کالیو توپیر لکه د ګلانو تر مینځ د رنګونو فرق دی.

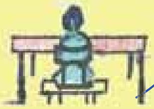
د افغانستان قومونه هغه ګلان دي چې ډول ډول ښکلاوې لري.



مونږ نارینه، ښځو، جوړ، معیوب، بې وزله او بډای ته یو ډول درناوی کوو.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د زده کوونکو عملي کارونه



- زده کوونکي دې په ورو ډلو کې د یو بل سره توپیرونه پیدا کړي او نورو ته دی بیان کړی.
- بیا دې له یو بل سره ورته والی پیدا کړي.
- پر هغو بدو نومونو چې رواج دي، خبرې وکړئ او له استعمال څخه د ډډې کولو په هکله له ځانه سره ژمنې وکړئ.
- د خدای (ج) په نزد دې د انسانانو په برابری خبرې وشي.

پوښتنې:

❖ انسانان د کومو توپیرونو لرونکي دي؟

❖ ولې له ناروغو، بې وزلو او معیوبو کسانو سره مرسته وکړو؟

❖ آیا د ټولو حقوق او اړتیاوې یو شان وي؟

کورنۍ دنده:

څو تنه بېلا بېلو قدونو او جامو سره انځور کړئ او هغوی رنګه کړئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

نه دیرشم لوست

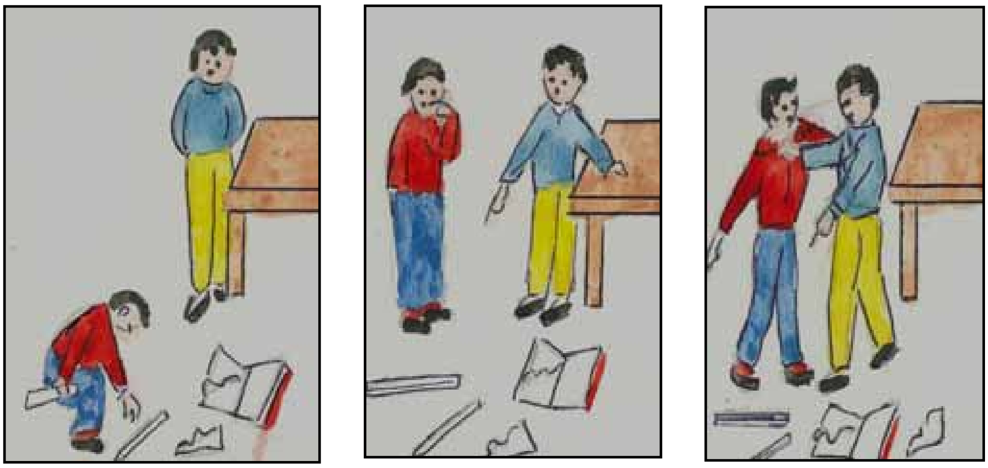
پخلاینه

د لوست موخه: چې زده کوونکي له جګړې څخه وروسته د پخلاینې په اړتیاوو او ګټو پوه شي.

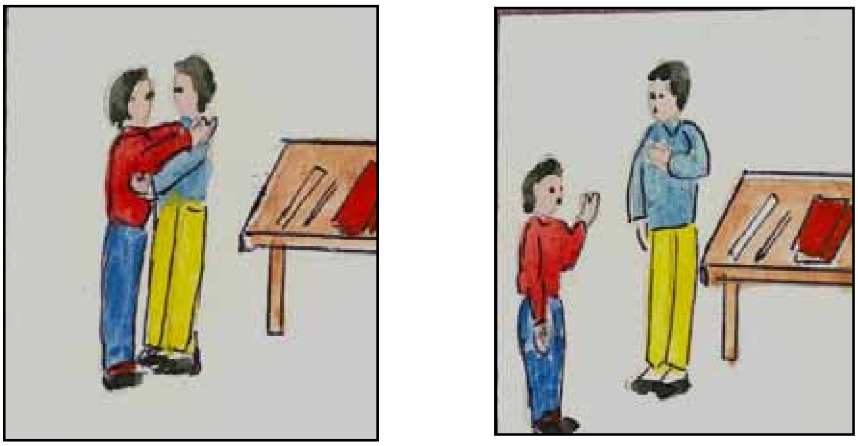
پوښتنې:

۱- آیا تاسې له چا سره پخلا شو یاست؟

۲- له جګړې وروسته څنګه خلك پخلا کېږي؟



کله چې جګړه یا زړه بدوالی پیښ شي باید یو له بل څخه بښنه وغواړو.



پخلاینه زړه بدوالی له منځه وړي او اړیکې ښې کوي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د زده کوونکو عملي کارونه

- زده کوونکي دې په ورو ډلو کې د پښلاینې ډرامې په لاندې څلورو پړاوونو کې سرته ورسوي.

*دعوه یا جګړه
* خپله سهوه منل
* بښنه غوښتل
* له یو بل سره پخلا کېدل (لاس ورکول، غېږ ورکول ...).

پوښتنې:

❖ پخلا ینه څه ښېګڼې او جنګ کومې بدۍ لري؟

❖ د کومو ټکو په پام کې نیولو سره پخلاینه تل پاتې وي؟

❖ تل پاتې خپګان د روغتیا له پاره کوم زیانونه رسوي؟

کورنۍ دنده:

له جګړې وروسته د پخلا کیدو په اړتیا د خپلې کورنۍ له غـــړو ســـره خبرې وکړئ پدې اړه د هغوی نظر وپوښتئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

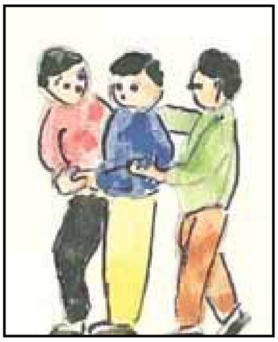
څلويښتم لوست

د شپږم فصل لنډيز

د لوست موخه:چې زده کوونکي د تېرو لوستونو بشپړ مسايل تکرار کړي.

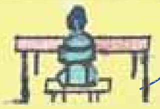
پوښتنې:

۱- د جګړې زيانونه کوم دي؟
۲- خپلې ستونزې څنګه اواروئ؟
۳- نژدې ملګرئ لرئ؟ آيا خپل ملګرو سره د زړه خواله کوئ؟
۴- که څوک له ستاسې څخه خپه وي څنګه ورسره پخلا کېږئ؟
۵- خداى (ج) سولې ته خير ويلی، د سولې د ګټو په باب څه پوهيږئ؟



(c) ketabton.com: The Digital Library

د زده کوونکو عملي کارونه



- زده کوونکي دې د هغو انځورونو په مرسته، چې د دوی په کتاب کې دي، خپل تېر درسونه تکرار کړي.
- زده کوونکي دي دلوستونو په اړه خپل د سترګو ليدلی حال د نکلونو او کيسو په شکل ټولګيوالو يا خپلې ډلې ته بيان کړي.

پوښتنې:

- ❖ د دې فصل د درسونو له مطالعې څخه کوم موضوعات تاسو په ورځني ژوند کې په کـــار اچولی دي؟
- ❖ د کومو ټکو په پام کې نيول وروري او برابري منځته راوړي؟
- ❖ د ستونزو دحلولو او هميشنۍ سولې او پخلا ينې له پاره بايد څه وکړو؟

کورنۍ دنده:

د فصل د درسونو په هکله له خپل مور او پلار سره کيسه وکړئ او هغه څه چې مو زده کړي دي په عملي کولوکې يې له هغوی څخه مرســـته وغواړئ او د يوه څيز انځور وکاږی چې ستاسو خوښيږي.

Get more e-books from www.ketabton.com
Ketabton.com: The Digital Library