



د ژوند مهارتونه

درېم ټولگی



Ketabton.com

د چاپ کال: ۱۳۹۷ هـ. ل.

د ژوند مهارتونه

درېم ټولگی



د پوهنې وزارت

د ژوند مهارتونه

درېم ټولګی

د چاپ کال: ۱۳۹۷ هـ.ش.

د کتاب ځانګړتیاوې

مضمون: د ژوند مهارتونه

مؤلفین: د ژوند د مهارتونو د درسي کتابونو مؤلفین

ادیت کوونکي: د پښتو ژبې د ادیت دیپارتمنت غړي

ټولګی: درېم

د متن ژبه: پښتو

انکشاف ورکوونکي: د تعلیمي نصاب د پراختیا او درسي کتابونو د تألیف لوی ریاست

خپروونکي: د پوهنې وزارت د اړیکو او عامه پوهاوي ریاست

د چاپ کال: ۱۳۹۷ هجري شمسي

د چاپ ځای: کابل

چاپ خونه: بهیر مطبعه

برېښنالیک پته: curriculum@moe.gov.af

د درسي کتابونو د چاپ، وېش او پلورلو حق د افغانستان اسلامي جمهوریت د پوهنې وزارت سره محفوظ دی. په بازار کې یې پلورل او پېرودل منع دي. له سرغړوونکو سره قانوني چلند کېږي.

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



ملي سرود

دا عزت د هر افغان دی
هر بچی یې قهرمان دی
د بلوڅو د ازبکو
د ترکمنو د تاجکو
پامیریان، نورستانیان
هم ایماق، هم پشه بان
لکه لمر پر شنه آسمان
لکه زړه وي جاویدان
وایو الله اکبر وایو الله اکبر

دا وطن افغانستان دی
کور د سولې کور د تورې
دا وطن د ټولو کور دی
د پښتون او هزاره وو
ورسره عرب، گوجر دي
براهوي دي، قزلباش دي
دا هېواد به تل ځلېږي
په سینه کې د آسیا به
نوم د حق مودی رهبر

د پوهنې د وزیر پیغام

اقراً باسم ربک

د لوی او ښوونکي خدای ﷻ شکر په ځای کوو، چې موږ ته یې ژوند رابښلی، او د لوست او لیک له نعمت څخه یې برخمن کړي یو، او د الله تعالی پر وروستي پیغمبر محمد مصطفی ﷺ چې الهي لومړنی پیغام ورته (لوستل) و، درود وایو.

څرنگه چې ټولو ته ښکاره ده ۷۹۳۱ هجري لمريز کال د پوهنې د کال په نامه ونومول شو، له دې امله به د گران هېواد ښوونیز نظام، د ژورو بدلونونو شاهد وي. ښوونکی، زده کوونکی، کتاب، ښوونځی، اداره او د والدينو شوراگانې د هېواد د پوهنیز نظام شپږگوني بنسټیز عناصر بلل کيږي، چې د هېواد د ښوونې او روزنې په پراختیا او پرمختیا کې مهم رول لري. په داسې مهم وخت کې د افغانستان د پوهنې وزارت د مشرتابه مقام، د هېواد په ښوونیز نظام کې د ودې او پراختیا په لور بنسټیزو بدلونونو ته ژمن دی.

له همدې امله د ښوونیز نصاب اصلاح او پراختیا، د پوهنې وزارت له مهمو لومړیتوبونو څخه دي. همدارنگه په ښوونځیو، مدرسو او ټولو دولتي او خصوصي ښوونیزو تاسیساتو کې، د درسي کتابونو محتوا، کیفیت او توزیع ته پاملرنه د پوهنې وزارت د چارو په سر کې ځای لري. موږ په دې باور یو، چې د باکیفیته درسي کتابونو له شتون پرته، د ښوونې او روزنې اساسي اهدافو ته رسېدلی نشو.

پورتنيو موخو ته د رسېدو او د اغېزناک ښوونیز نظام د رامنځته کولو لپاره، د راتلونکي نسل د روزونکو په توگه، د هېواد له ټولو زړه سواندو ښوونکو، استادانو او مسلکي مدیرانو څخه په درناوي هیله کوم، چې د هېواد بچیانو ته دې د درسي کتابونو په تدریس، او د محتوا په لېږدولو کې، هیڅ ډول هڅه او هاند ونه سیموي، او د یوه فعال او په ديني، ملي او انتقادي تفکر سمبال نسل په روزنه کې، زیار او کوشښ وکړي. هره ورځ د ژمنې په نوي کولو او د مسؤلیت په درک سره، په دې نیت لوست پیل کړي، چې د نن ورځې گران زده کوونکي به سبا د یوه پرمختللي افغانستان معماران، او د ټولنې متمدن او گټور اوسېدونکي وي.

همدا راز له خوږو زده کوونکو څخه، چې د هېواد ارزښتناکه پانگه ده، غوښتنه لرم، څو له هر فرصت څخه گټه پورته کړي، او د زده کړې په پروسه کې د ځیرکو او فعالو ګډونوالو په توگه، او ښوونکو ته په درناوي سره، له تدریس څخه ښه او اغېزناکه استفاده وکړي.

په پای کې د ښوونې او روزنې له ټولو پوهانو او د ښوونیز نصاب له مسلکي همکارانو څخه، چې د دې کتاب په لیکلو او چمتو کولو کې یې نه سترې کېدونکې هلې ځلې کړې دي، مننه کوم، او د لوی خدای ﷻ له دربار څخه دوی ته په دې سپیڅلې او انسان جوړوونکې هڅې کې بریا غواړم.

د معیاري او پرمختللي ښوونیز نظام او د داسې ودان افغانستان په هیله چې وگړي یې خپلواک، پوه او سوکاله وي.

د پوهنې وزیر

دکتور محمد میرویس بلخي

شمیره	لړلیک	مخ
۱	په ځان باور لرل	۱
۲	پرېکړه	۳
۳	جرات	۵
۴	نیک چلند	۷
۵	عامه شتمني	۹
۶	سپما	۱۱
۷	ډله ییز کار	۱۳
۸	د کوچنیانو حقونه	۱۵
۹	زما هیلې	۱۷
۱۰	د نورو حقونه	۱۹
۱۱	ستاینه	۲۱
۱۲	پوهېدل او پوهول	۲۳
۱۳	څنگه زده کړو؟	۲۵
۱۴	اړو کسانو سره مرسته	۲۷
۱۵	د نورو په غم او ښادی کې شریکېدل	۲۹
۱۶	صبر او حوصله	۳۱
۱۷	خیر خواهي	۳۳
۱۸	تېریدنه او پخلاینه	۳۵
۱۹	له غم او خپګان څخه لرېوالی	۳۷
۲۰	په ژوند کې د خوښۍ اهمیت	۳۹
۲۱	ځان ساتنه	۴۱
۲۲	له ناروغیو څخه وقایه	۴۳
۲۳	د خپل سرې درملنې زیانونه	۴۵
۲۴	طبیعی بېنې	۴۷
۲۵	چاپیریال ساتنه	۴۹
۲۶	له حیواني ناروغیو ځان ساتنه	۵۱
۲۷	د هوا تودوخه او یخني	۵۳
۲۸	د تنباکو زیانونه	۵۵

سريزه

گرانو ښوونکو! د ژوند مهارتونه د ورځني عملي مهارتونو د ترلاسه کولو لپاره د اړينې پوهې په توگه. د ټولنيزو پروگرامونو په برخه کې په لومړنۍ اوله دوره (۱-۳) ټولگيو کې تدريس کيږي. د لوستونو سرليک، موخې، انځورونه، او د کتاب متنونه د زده کوونکو لپاره د مفهومونو او معلوماتو د ورکولو سربېره کولای شي د انگيزوي پوښتنې په طرح کولو سره، د نوي لوست په هکله د زده کوونکو مخکينۍ پوهه معلومه کړي. چې په کومه کچه پوهيږي او په کومه کچه نوي پوهه د هغوی پرمخکينۍ پوهه ورزياته شي او کوم لازم مهارتونه بايد ترلاسه کړي.

د دريم ټولگي د ژوند د مهارتونو کتاب د فعالې زده کړې په ميتود تأليف شوی دی. د کتاب عمومي موخې د ټولنې د اړينو اړتياوو په نظر کې نيولو سره تعيين شوي. هيله لرو ذکر شوی کتاب د زده کوونکو په سلوک کې مثبت بدلون رامنځته کړي، ترڅو ديو سالم او انساني ژوند سره علاقمند شي. د کتاب (۲۸) لوستونه لري او هر لوست يې سرليک، موخې، پوښتنې، ډله ييز او انفرادي فعاليتونه، انځورونه او د لوبو کول او کيسې ويل او ځينې نور فعاليتونه لري.

هيله لرو چې گران ښوونکي وکولای شي چې زده کوونکو ته ديو ښه ښوونيز چاپيريال په برابرولو سره، تدريس اغيزمن او په زړه پورې کړي او وکولای شي د تدريس په پروسه کې د هغو ميتودونو څخه چې په زړه پورې وي گټه واخلي، ترڅو په پای کې د لوست موخه ترلاسه شوې وي چې هغه پوهه، مهارتونه او سالم ذهنيتونه زده کوونکو ته ولېږدول شي.

په ځان باور لرل

موخه: زده کوونکي په ځان د باور کولو په طریقو پوه او په خپل ژوند کې یې پلي کړای شي.

وواياست

ستاسې په نظر په ځان باور لرل څه ته وايي؟

کله مو کوښښ کړی چې د نورو باور ځانته راواړو؟



وگورئ او وواياست



موږ کولی شو د گلانو ښه ساتنه وکړو



کولی شم له بازاره ښه توکي راوړم



کولی شم تېر لوست ووايم



باور لرم چې په راتلونکي کې ډاکټره شم

واورئ او وواياست

باور کول او باور لرل څه ته وايي؟

کوم کارونه په ښه ډول سرته رسولي شي؟



خیر شی



✱ خدای تعالی مور ته ددې وړتیا راکړې، چې زیاتره کارونه په خپله سرته ورسوو؛ لکه: کولی شم خپله بستره ټوله کړم، کالي مې منظم کړم، خپلې کورنۍ دندې سرته ورسوم، مور او پلار سره د کور په کارونو کې مرسته وکړم او رښتیا ویونکی او امانت کار و اوسم.

خپلو کې کار وکړئ



✱ پر ځان د باور لاسته راوړلو اړوند په ډلو کې یو له بل سره خبرې وکړئ او ووايست چې کوم کارونه سرته رسولی شئ.

ځواب ورکړئ



✱ پر ځان باور لرل ولې مهم دي؟
✱ پر ځان باور لرل څه گټې لري؟

کورنۍ دنده



✱ د کومو ښو کارونو د ترسره کولو لپاره پر ځان باور لرئ؟ په دې اړه فکر وکړئ.

پرېکړه

موخه: زده کوونکي به د پرېکړې پر ارزښت پوه او د تصميم نيولو ځواک به پيدا کړي.

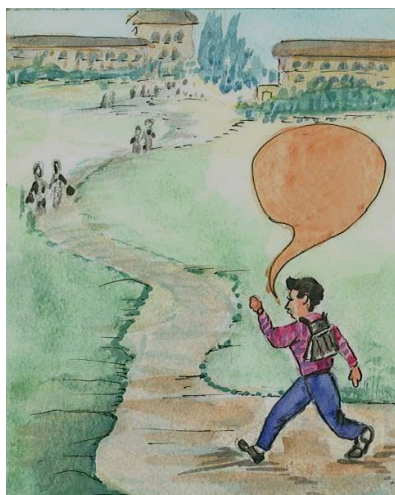
وواياست



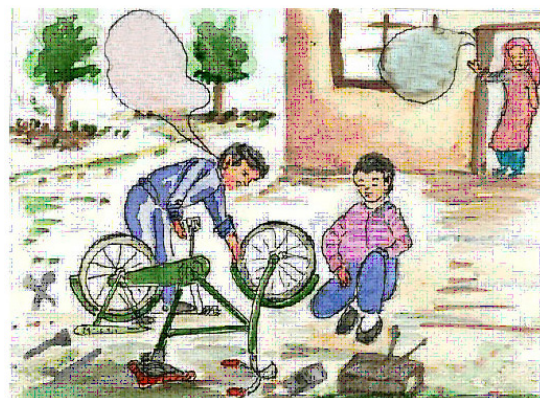
ستاسو په نظر پرېکړه څه ارزښت لري؟

تر اوسه مو د کوم نېک کار د کولو لپاره پرېکړه کړې ده؟ څرگنده يې کړئ.

وگورئ او وواياست



اراده لرم، ښوونځي ته په خپل وخت ورسېږم



ما پرېکړه کړې چې خپل بايسکل جوړ کړم



موږ اراده لرو چې لايقې زده کوونکې شو

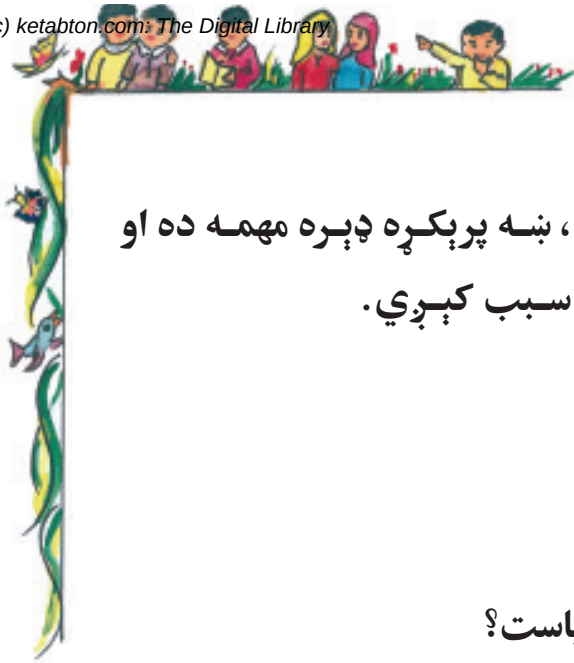


موږ پرېکړه کړې چې له نيا سره مرسته وکړو

واورئ او وواياست



ولې د پرېکړې لپاره سنجش مهم دی؟



خیر شی

❖ د یو کار د کولو په هکله فکر کول، ښه پرېکړه ډېره مهمه ده او په ورځني ژوند کې زموږ د بریالیتوب سبب کېږي.



کیسه وکړئ

❖ د کومې پرېکړې په هکله هڅول شوي یاست؟
❖ د کوم ناسم کار یا پرېکړې په سرته رسولو سره پښېمانه شوي یاست؟
ولې؟



خواب ورکړئ

❖ یوه ښه پرېکړه څه ارزښت لري؟
❖ بې له سنجشه پرېکړې د یو کار په سرته رسولو کې څه اغېزه لري؟



کورنۍ دنده

❖ په ښه ډول د کورنۍ دندې سرته رسولو لپاره څه اراده لرئ؟



جرأت

زده کوونکي به د اخلاقي جرأت په گټو او ارزښت پوه او له هغه څخه به په سمه توګه گټه واخستلای شي.

وویاست



ستاسې په نظر اخلاقي جرأت څه شی دی؟

ستاسو د کارونو په سرته رسولو کې اخلاقي جرأت مرسته کولی

شي او که نه؟

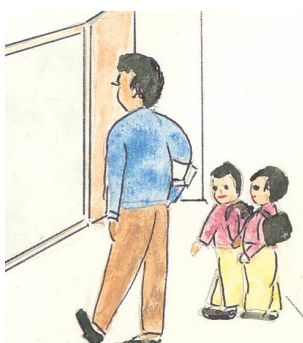
وګورئ او وویاست



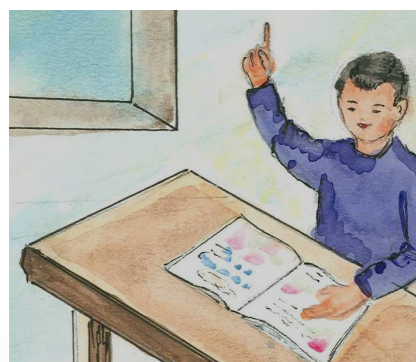
بابا، تا سره مرسته وکړم؟



ډېرښه، ستاسې د ټولګيوالو جرأت د ستاینې وړ دی



ښوونکي صاحب تاسې مهرباني وکړئ



ښوونکي صاحب، زه ځواب ورکوم

واورئ او وویاست



د ښو کارونو په ترسره کولو کې جرأت څه گټه لري؟

ځير شئ



هر انسان جرأت او استعداد لري، کولی شي خپلې غوښتنې بيان کړي، مثلاً په مجلس کې خبرې وکړي، پوښتنو ته ځوابونه ووايي، خپل نظر له نورو سره شریک کړي. خپلې ستونزې مور او پلار او ښوونکو ته بیان کړي. اخلاقي جرأت د ژوند د پرمختګ سبب کېږي.

خپلو کې کار وکړئ



زده کوونکي دې په ډلو کې د اخلاقي جرأت د ګټو او اهمیت په هکله یو له بل سره خبرې وکړي او نظرونه دې شریک کړي.

ځواب ورکړئ



اخلاقي جرأت موږ ته د کومو کارونو وړتیا راکوي؟
اخلاقي جرأت څه اهمیت لري؟

کورنۍ دنده



د اخلاقي جرأت په باره کې څو مثالونه خپلو والدينو ته وواياست.

څلورم لوست

نېک چلند

موخه: زده کوونکي به د ښه چلند پر اهمیت وپوهېږي او هغه به په ژوند کې عملي کړي.

وواياست



ستاسې په نظر کومې کړنې او تگلارې ښې دي؟

وگورئ او وواياست



ګرانه ملګري ته تاسره مرسته کوم



مه نارامه کېږه، تاسره لوبې کوو



موږ په دې حالت کې ټاټوبازې نه پرېږدو



نېک چلند د مینې او اړیکو د ټینګېدو سبب کېږي

واورئ او وواياست



څه ډول چلند له موږ څخه ملګري خپه کوي؟

ستاسې په نظر ښه چلند څه اهمیت لري؟

خیر شی

✱ رښتینولي، لورینه، درناوی، پر نورو زړه سوی او مرسته د ښو کړنو بېلگې دي. په نیک چلند خلک زموږ څخه خوښ او راضي کېږي او دېر ملگري پیدا کوو.



خپلو کې کار وکړئ

✱ په ډلو کې د ښو کړنو په هکله خبرې وکړئ او خو بېلگې یې څرگندې کړئ او ووايست چې له نورو سره ښه چلند د څه شي سبب کېږي؟



ځواب ورکړئ

✱ له خپلو گاونډیانو سره څه ډول چلند کوئ؟
✱ له نورو سره ښه چلند څه گټې لري؟



کورنۍ دنده

✱ د ښه چلند د اهمیت او گټو په هکله خپلو والدينو سره بحث وکړئ او نتیجه واخلي.



عامه شتمني

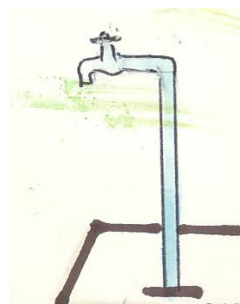
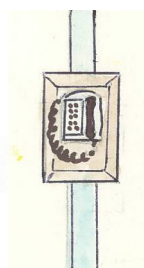
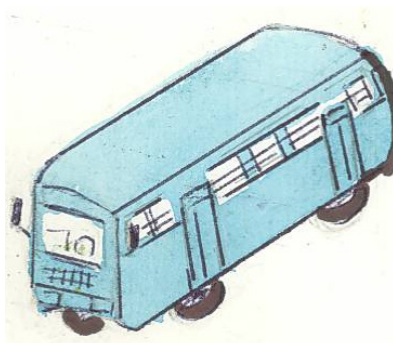
موخه: زده کوونکي بايد عامه شتمني وپېژني او له هغې څخه په ښه توگه گټه واخلي او ساتنه يې وکړي.

وواياست

ستاسو په نظر کومو شيانو ته عامه شتمني ويل کېږي؟
ستاسو په نظر له عامه شتمنيو څخه ساتنه ولې مهمه ده؟



وگورئ او وواياست



موږ له عامه شتمنيو څخه ساتنه کوو

واورئ او وواياست

څرنگه کولی شو له عامه شتمنيو څخه ساتنه وکړو؟



خیر شی



✱ جومات، ښوونځی، د لوبو پارکونه، د اوبو نل، د تېليفون کوټه، د برېښنا پایې، ښاري بسونه، ترافیکي نښې، پلې لارې، معدنونه، ځنگلونه او داسې نور ټول عامه شتمني بلل کېږي. خلک باید له دې شتمنیو څخه ښه ساتنه وکړي.

خپلو کې کار وکړئ



✱ په ډلو کې د عامه شتمنیو نومونه واخلي او بیا د سمې او ناسمې گټې اخیستنې اړوند خبرې وکړئ.

ځواب ورکړئ



✱ په پارک کې د لوبو شیانو څخه څه ډول گټه اخلي؟
✱ له عامه شتمنیو څخه ساتنه، څه گټه لري؟

کورنۍ دنده



✱ له عامه شتمنیو څخه د ساتنې په هکله خپلو والدينو سره بحث وکړئ او دهغوی نظر واخلي.

سپما

موخه: زده کوونکي به د سپما او بې ځايه لگښت د مخنيوي په لارو چارو وپوهېږي.
او له بې ځايه لگښت څخه مخنيوی وکړای شي.

وواياست



پوهېږئ چې اوبه، برېښنا او پیسې څه وخت بې ځايه مصرف کېږي؟
کله مو کونښن کړی چې د اوبو، برېښنا او پیسو د بې ځايه لگښت مخه ونیسئ؟

وگورئ او وواياست



د اوبو او برېښنا بې ځايه مصرفول زموږ اقتصاد ته زیان رسوي

واورئ او وواياست



له بې ځايه لگښت څخه مخنيوی څه اهمیت لري؟



خير شئ



✱ د نل د اوبو بې ځايه بهېدل، د ورځې له خوا د څراغونو روښانه کول، بې له سنجش او اړتيا د پيسو مصرفول او داسې نور د بې ځايه لگښت بېلگې دي، چې بايد ورڅخه مخنيوی وشي. له بې ځايه لگښت څخه مخنيوی زموږ اقتصاد غښتلی کوي.

خپلو کې کار وکړئ



په ډلو کې یو له بل سره د نظر له شریکولو وروسته د بې ځايه لگښت او د هغه د زیان بېلگې راوړئ او د مخنيوي لارې چارې یې څرگندي کړئ.

ځواب ورکړئ



✱ له بې ځايه لگښت څخه مخنيوی څه اهميت لري؟
✱ څه ډول کولی شئ د بې ځايه لگښت مخه ونیسئ؟

کورنۍ دنده



✱ د بې ځايه لگښت د مخنيوي په هکله خپلو والدينو سره بحث وکړئ.

ډله ييز کار

موخه: زده کوونکي به د ډله ييز کار پر اهميت وپوهېږي او برخه پکې واخلي.

وواياست

ستاسې په نظر کوم کارونه په ډله ييز ډول ترسره کېږي؟
په ډله ييز ډول کار کول څه گټه لري؟



وگورئ او وواياست



که ډله ييز کار وکړو، نه سترې کېږو



په ډله ييز کار کې بايد ټول برخه واخلو



د ښوونځي دانگر په پاکوالي کې ټول برخه اخلو



کورني کارونه په ډله ييز ډول سرته رسوو

واورئ او وواياست

په ډله ييز کار کې د دندو ویشل څه گټه لري؟



خير شئ



✱ موږ د ښوونځي، کور او د خپلې سيمې په پاکولو کې يوځای کار کوو. هغه کارونه چې په گډه سرته رسېږي، ښې پايلې لري، له ښېگڼو او برکت ډک وي، ډېر کار په لږ وخت کې سرته رسېږي او په ترسره کولو کې يې د ستړيا احساس نه کوو.

خپلو کې کار وکړئ



✱ په ډلو کې د څو ډله ييزو کارونو نومونه واخلي او هغه گټې چې ددې کارونو له سرته رسولو څخه لاسته راځي، څرگندې کړئ.

ځواب ورکړئ



✱ د ډله ييزو کارونو د سرته رسولو لپاره مشوره او د دندو وېش ولې مهم دی؟
✱ د ډله ييز کار سرته رسول څه اهميت لري؟

کورنۍ دنده



✱ د ډله ييز کار د گټو په هکله د کورنۍ د غړو سره بحث وکړئ.

د کوچيانو حقونه

موخه: زده کوونکي به د کوچيانو د حقونو په هکله اړين معلومات ترلاسه کړي.

وواياست

❖ تاسې د کوچيانو د حقونو په هکله څه پوهېږئ؟
❖ ښوونځي ته تلل او درس ويل د کوچيانو حق گڼي؟ ولې؟



وگورئ او وواياست



پوښتنه کول او ځواب اخېستل د هر کوچني حق دی



سالمه تفریح د کوچيانو له حقونو څخه ده



ښوونه او روزنه د هر کوچني حق دی

واورئ او وواياست

❖ په سوله او امنيت کې ژوند کول د کوچيانو حق دی؟



خیر شی



✱ خواره، کالي، استوگنځی، روغتیا، ښوونه او روزنه، شفقت او مهرباني، په سوله ییز چاپیریال کې ژوند کول د کوچنیانو له حقونو څخه دي، نو باید په پام کې ونیول شي.

✱ د کوچنیانو له حقونو څخه خبرتیا، د هنوی سالمې ښوونې او روزنې او د ژوند له پرمختګ سره مرسته کوي.

خپلو کې کار وکړئ



✱ په ډلو کې یو له بل سره د کوچنیانو د حقونو په هکله خبرې وکړئ. د کوچنیانو څو حقونه په نښه کړئ او په هکله یې نظرونه شریک کړئ.

ځواب ورکړئ



✱ د کوچنیانو د حقونو نومونه واخلي.

✱ د کوچنیانو د حقونو په هکله پوهېږئ؟

کورنۍ دنده



✱ د کوچنیانو د حقونو د پوهېدو پر اهمیت د خپلو والدينو نظر واخلي.

زما هیلې

موخه: زده کوونکي به هیلې وپېژني او رسېدو ته به یې هڅه وکړي.

وواياست

کله مو د ژوند د هیلو په هکله فکر کړی دی؟



وگورئ او وواياست



هېله لرم د قرآن کریم ښه تلاوت وکړم



هېله لرم اتل شم



هېله لرم مور او پلار مې له ما راضي وي



هېله لرم ډاکټر شم

واورئ او وواياست

څرنگه کولای شئ خپلو هیلو ته ورسېږئ؟
دوستانو ته د خپلو هیلو څرگندول څه گټه لري؟



خیر شی



✱ خان، کورنۍ او ټولنې ته گټور ثابت کېدل، د لوړو زده کړو ترسره کول، ښه او هوسا ژوند کول. د هر چا د ژوند هیله ده. ملگرو او نږدې کسانو ته د هیلو څرگندول ډېر مهم دي، ځکه چې هغوی له موږ سره خپلو هیلو ته په رسېدو کې مرسته کوي، باید خپلو هیلو ته د رسېدو لپاره کوښښ وکړو.

خپلو کې کار وکړئ



✱ زده کوونکي دې د خپلو هیلو په هکله فکر وکړي، هر یو دې خپلو هیلو ته د رسېدو په اړه خبرې وکړي.

ځواب ورکړئ



✱ خپل راتلونکي ژوند ته څه هیلې لري؟
✱ د ښو هیلو لړل څه اهمیت لري؟

کورنۍ دنده



✱ د ښو هیلو د لرلو گټې خپلو ملگرو ته وواياست.

د نورو حقونه

موخه: زده کوونکي به د نورو حقونه وپېژني، او د هغوی درناوی به وکړي.

وواياست

ستاسې په نظر نور کسان څه حقونه لري؟

څه فکر کوئ، د نورو حقونو ته احترام ولې مهم دی؟



وگورئ او وواياست



مور او پلار په خپلو زامنو ډېر حقونه لري



د نورو د حقونو مراعاتول ښه کار دی



ټولگيوال يو پر بل ډېر حقونه لري

واورئ او وواياست

لويان پر کوچنيانو کوم حقونه لري؟

کوچنيان پر لويانو کوم حقونه لري؟



خير شئ

په ټولنيز ژوند کې اړين دي چې هر څوک خپل او د نورو حقونه وپېژني او رعايت يې کړي، لکه د مور او پلار د احترام او خدمت حق، له گاونډيانو سره د مرستې حق، د ناروغ د پوښتنې حق، بې وسه کسانو سره د مرستې او د لويانو د احترام حق.



خپلو کې کار وکړئ

په ډلو کې د مور او پلار، ښوونکي، گاونډيانو، لويانو او کوچنيانو د حقونو په هکله خبرې وکړئ او يو له بل سره نظرونه شريک کړئ.



ځواب ورکړئ

د نورو حقونو ته درناوی څه گټه لري؟
د چا حقونه بايد رعايت کړو؟



کورنۍ دنده

د مور او پلار د حقونو په هکله څه چې پوهېږئ خپلو ملگرو ته يې بيان کړئ.



ستاینه

موخه: زده کوونکي به د نورو د نېکو کارونو د ترسره کولو اړوند د ستاینې پر اهمیت پوه شي.

وواياست



ستاسو په اند ولې باید د نورو ستاینه وکړو؟
کله مو د چا له نېک کار څخه ستاینه کړې ده؟ څه ډول؟

وگورئ او وواياست



رښتیا ویل د ستاینې وړ ده



د یوې گډې گلابو په وړاندې کولو سره له ښوونکي ستاینه کوو



ستاسو د نېکو کارونو د ستاینې ډالۍ ده



ادې! مهرباني وکړئ دلته کښېنئ

واورئ او وواياست



د نورو ستاینه څه اهمیت لري؟
د کومو کارونه سرته رسول د ستاینې وړ دي؟ نومونه یې واخلي.

خير شئ



✱ د نورو له نېکو خويونو، ښو اخلاقو او ښو کارونو څخه بايد په ښو او مناسبو ټکو سره مننه وکړئ او داسې کار وکړئ چې د نورو د ستاينې وړ وگرځئ.

تمثيل وکړئ



دوه کسان دې د ټولگي مخې ته لاندې رول ولوبوي:
✱ له زده کوونکو څخه دې يو تن د ناروغ رول ولوبوي، بل زده کوونکی دې د هغه پوښتنې ته ولاړ شي. ناروغ به د هغوی له کړو وړو څخه مننه وکړي.

ځواب ورکړئ



✱ څه وخت بايد د نورو ستاينه وکړو؟
✱ کوم کارونه د ستاينې وړ دي؟

کورنۍ دنده



✱ د نورو له ښو کارونو څخه د ستاينې د اهميت په هکله خپلو والدينو سره بحث وکړئ.

دولسم لوست

پوهېدل او پوهول

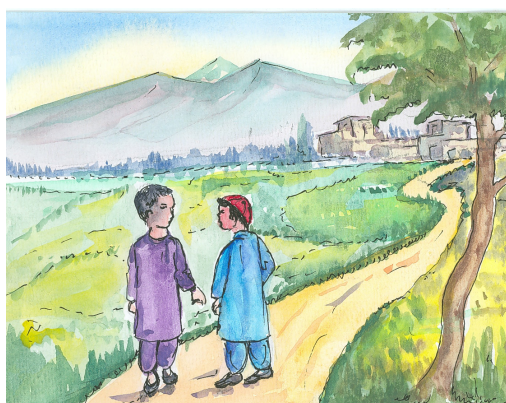
موخه: زده کوونکي به د پوهېدلو او پوهولو پر اهمیت پوه شي او په ورځني ژوند کې به یې پلي کړي.

وایاست

- ستاسو په نظر څه وخت د یو بل پر خبرو ښه پوهېږو؟
- ستاسو په نظر څرنگه خپل مطلب نورو ته ښه څرگندولی شو؟



وگورئ او وواياست



د یو بل خبرو ته باید غور ونیسو چې په مطلب ښه پوه شو



شور ماشور د پوهېدلو او پوهولو ځنډ کوي



د مطلب د نه پوهولو او نه پوهېدلو پایله څه وي؟



ښه اورېدل د ښه پوهېدو بنسټ دی

واورئ او وواياست

- که چېرې یوه موضوع ښه څرگنده نشي، د څه شي لامل ګرځي؟
- د خبرو کولو پر وخت باید کوم ټکي په پام کې ونیول شي؟



خیر شی



✱ د نورو خبرو ته په خیر سره غور نیول، په کرار او خپل وار خبرې کول، د نورو خبرې نه پرې کول، د موضوع درک او د نورو په موخو پوهېدل او هم خپل مطلب هغوی ته رسول اړین دي، باید په پام کې ونیول شي.

تمثيل وکړئ



دوې درې کسيزې ډلې جوړې کړئ.
✱ لومړۍ ډله: د پوهېدلو او پوهولو سمې طريقې تمثيل کړي.
✱ دويمه ډله: د پوهېدلو او پوهولو ناسمې طريقې تمثيل کړي.

خواب ورکړئ



✱ د سم پوهېدلو او پوهولو طريقې کومې دي؟
✱ سم پوهېدل او پوهول څه اهميت لري؟

کورنۍ دنده



✱ د سم پوهېدلو او پوهولو د گټو او اهميت په هکله خپلو والدينو سره خبرې وکړئ.

څنگه زده کړو؟

موخه: زده کوونکي به د زده کړې له څو طریقو سره بلد او د زده کړې ډېرې ښې
طریقې به د ځان لپاره غوره کړي.

وواياست

- ستاسو په نظر له ښوونځي پرته په کوم بل ځای کې زد کړه کېږي؟
- کله مو فکر کړی چې د کلمو ویل او لیکل مو څه ډول زده کړي دي؟



وگورئ او وواياست



د لوستلو له لارې ډېره ښه زده کړه کوو



ځينې کارونه له مور سره د مرستې په وخت زده کوو



له ملگري سره په مرسته او تمرین بایسکل زده کوو



د لوستونو په تکرار سره ډېره ښه زده کړه کوو

واورئ او وواياست

- اودس او لمونځ کول مو څنگه زده کړي دي؟
- د زده کړې ډېرې ښې لارې کومې دي؟



خیر شی

د زده کړې بېلابېلې لارې شته. ځینې په چوپه خوله ډېر څه زده کوي، ځینې د تکرارولو، یا لیکلو او رسمولو له لارې او یا د عملي فعالیتونو او تجربو له لارې ډېره ښه زده کړه کوي. ورځني کارونه په کور او ټولنه کې له مشرانو زده کوو او له هغو په ورځني ژوند کې ګټه اخلو.



خپلو کې کار وکړئ

په ډلو کې د سمې زده کړې د لارو په اړه خبرې وکړئ، د زده کړې ډېرې ښې لارې وټاکئ او دلیل راوړئ چې ولې مو دا لارې ټاکلي دي.



ځواب ورکړئ

د ښې زده کړې لپاره کومې لارې ګټورې دي؟
د زده کړې د ډېرو ښو طریقو ټاکل څه اهمیت لري؟



کورنۍ دنده

له خپلې خوښې سره د زده کړې لارې یادداشت کړئ.



اړو کسانو سره مرسته

موخه: زده کوونکي به د اړو کسانو سره د مرستې پر اهمیت پوه شي او هغوی سره به مرسته وکړای شي.

وواياست

❖ کله مو له اړو کسانو سره مرسته کړې ده؟ څنگه؟

❖ ستاسو په نظر له اړو کسانو سره مرسته څه اهمیت لري؟



وگورئ او وواياست



لورې! ستاسو له مرستې څخه مننه



له مشرانو سره مرسته کوم



له اړو کسانو سره مرسته ثواب لري



له خپل ناروغ ملگري سره مرسته کوم

واورئ او وواياست

❖ څه ډول باید له اړو کسانو سره مرسته وکړو؟



خير شئ

په ټولنه کې ناروغان، بې وسه او دردېدلي خلک ژوند کوي، چې مرستې او ډاډگېرنې ته اړ دي. له اړو کسانو سره مرسته، يوه اسلامي او انساني وجيبه ده. موږ بايد له اړو کسانو سره مرسته او همدردي وکړو، چې الله تعالى له موږه خوښ او خوشحاله شي.



خپلو کې کار وکړئ

په ډلو کې د اړو کسانو د مرستې پر اهميت خبرې وکړئ او له نورو سره خپل نظر شريک کړئ.



خواب ورکړئ

ولې له اړو کسانو سره مرسته وکړو؟
له اړو کسانو سره مرسته ولې اړينه ده؟



کورنۍ دنده

له اړو کسانو سره د مرستې د گټو په اړه څو مثالونه راوړئ.



د نورو په غم او ښادۍ کې شریکېدل

موخه: زده کوونکي به د نورو په غم او ښادۍ کې د شریکېدلو پر اهمیت پوه او په داسې وخت کې به خپل دوستان او خپلوان یوازې نه پرېږدي.

وواياست

❖ کله مو د خپلو دوستانو په غم کې گډون کړی دی؟
❖ کله مو د خپلو دوستانو په خوښۍ کې برخه اخیستې ده؟



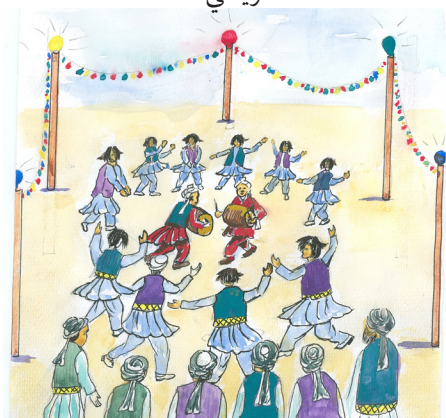
وگورئ او وواياست



د غمجن سړي خبرو ته غور نیول له هغه سره یو ډول غم شریکي ده



د دوستانو په خوشحالی کې گډون کوو



موږ د یو بل په خوشحالی کې برخه اخلو



مه غمجن کېږه، له تاسره مرسته کوم

واورئ او وواياست

❖ کولی شئ چې د دوستانو په غم او خوشحالی کې شریک شئ؟



خير شئ

✱ غم او بنادي د انسانانو له ژوند سره مل دي. مسلمانان د نورو پر خوښۍ خوښ او پر غم يې غمجن کېږي. له غمخپلو سره بايد مرسته وکړو. ځکه په غمشريکۍ سره غمونه لرې کېږي. همدارنگه د نورو په خوشحالي کې گډون د دوستانو ترمنځ د محبت او صميميت لامل گرځي.



تمثيل وکړئ

دوې کسيزې ډلې دې جوړې شي.
✱ لومړۍ ډله دې تمثيل وکړي چې له رنځېدلو دوستانو سره څنگه غم شريکي کوي؟
✱ دويمه ډله دې تمثيل وکړي چې د دوستانو په خوشحالي کې څنگه برخه اخلي؟



ځواب ورکړئ

✱ څنگه د نورو په غم او خوشحالي کې برخه واخلو؟
✱ د نورو په غم او خوشحالي کې گډون کول ولې مهم دي؟



کورنۍ دنده

✱ د نورو په غم او خوشحالي کې د گډون په اړه د کورنۍ د غړو سره بحث وکړئ.



صبر او حوصله

موخه: زده کوونکي به د صبر او حوصلې په اهمیت پوه شي او د ستونزو په وړاندې به له صبر او حوصلې څخه کار واخلي.

وویاست

ستاسو په نظر د ستونزو پر وړاندې صبر او حوصله څه گټه لري؟



وگورئ او وویاست



په حوصلې او تدبیر سره ځان له ناوړه پېښو ژغورو



صبر او حوصله په کارونو کې د بریالیتوب لامل کېږي



ناروغ او ناروغ لرونکي باید صبر او حوصله ولري



حوصله وکړه! تر اوسه د کتاب لوستل ندي خلاص شوي

واورئ او وویاست

د ستونزو په وړاندې صبر او حوصله ولې اړینه ده؟



خير شئ



✱ ناروغي، طبيعي پېښې او نورې ستونزې په ژوند کې رامنځ ته کېږي، مسلمانان په ژوند کې د ستونزو په وړاندې نه خواشيني کېږي، ترڅې خبرې نه کوي، په ژوند کې د ستونزو په وړاندې په صبر او حوصلې سره مبارزه کوي او له الله تعالى مرسته غواړي.

خپلو کې کار وکړئ



دوې درې کسيزې ډلې جوړې کړئ
✱ لومړۍ ډله دې د ستونزو په وړاندې له صبر او حوصلې څخه د کار اخیستنې حالت تمثيل کړي.
✱ دويمه ډله دې داسې حالت تمثيل کړي چې له بې صبرۍ څخه يو له بل سره شخړه کوي.

ځواب ورکړئ



✱ څه وخت بايد له صبر او حوصلې څخه کار واخلو؟
✱ صبر او حوصله د ستونزو پر وخت څه اهميت لري؟

کورنۍ دنده



✱ د صبر او حوصلې د گټو او اهميت په هکله څه چې پوهېدلي ياست نورو ته يې بيان کړئ.

خيرخواهي

موخه: زده کوونکي به د خيرخواهي پر مفهوم پوه او له نورو سره مرسته وکړای شي.

وواياست



ستاسو په نظر خيرخواهي څه ته وايي؟

ستاسو په نظر له نورو سره مرسته څه گټه لري؟

وگورئ او وواياست



ناروغ ته ډاډگېر نه ورکول ثواب او ښه کار دی



خيرخواه انسانان د خير کارونه سرته رسوي



ستا له خيرخواهي او همدردۍ څخه مننه



مسلمانان تل له خدای تعالی خير غواړي

واورئ او وواياست



د خيرخواهي څو بېلگې بيان کړئ؟

خيرخواهي څه اهميت لري؟



خیر شی

له نورو سره مرسته، ډاډگیرنه، مهرباني، تشویقول او د ټولو لپاره
ښه نیت لرل د مسلمان له صفتونو څخه دي. خیرخواهي د خدای
تعالی د رضا لامل گرځي.



خپلو کې کار وکړئ

په ډلو کې د خیرخواهي د گټو او اهمیت په اړه خبرې وکړئ او
خو بېلگې یې وړاندې کړئ.



خواب ورکړئ

خیرخواهي څه گټه لري؟
ولې خیرخواه واوسو؟



کورنۍ دنده

د خیرخواهي د اهمیت په هکله خپل نظر له ملگرو سره شریک
کړی.



تېرېدنه او پخلاينه

موخه: زده کوونکي به د تېرېدنې او پخلاينې پر اهميت پوه او په ورځني ژوند کې به يې پلي کړي.

وواياست

کله له چا څخه خفه شوي ياست؟ ولې؟



کله مو د پخلا کېدو لپاره کوښښ کړی دی؟ څه ډول؟

وگورئ او وواياست



مه خفه کېږه، له تاسره پخلا کېږم



راځه چې پخلا شو، يوازې په توپ لوبه نه کېږي



هغه انسان چې نه پخلا کېږي، تل به غمجن او يوازې وي



خوشحاله شوم چې په خپلو کې پخلا شو

واورئ او وواياست

تېرېدنه او پخلاينه څه ښه والی لري؟

د مرورتيا دوام څه پايلې لري؟



خیر شی

✱ تېرېدنه او پخلاينه د انسان د نېکمرغۍ لپاره اړينه ده، په انساني ټولنو کې شخړه د رنځونو، غمونو، ورانيو او گډوډيو لامل کېږي. ډېره مرورتيا انسان غمجن کوي. ددې لپاره چې د سولې او صميميت په فضا کې ژوند وکړي، بښنه او تېرېدنه وکړي چې د الله تعالی د رضایت لامل کېږي.



تمثيل وکړئ

✱ دوه کسان دې د مرور او دوه نور دې د پخلا کونکو رول تمثيل کړي.



خواب ورکړئ

✱ تېرېدنه او پخلاينه د انسان په ژوند کې څه اهميت لري؟
✱ پخلاينه څه وخت او څه ډول دوامداره پاتې کېږي؟



کورنۍ دنده

✱ تېرېدنه او پخلاينه په ژوند کې ولې مهمه ده؟ خپل نظر د تېرېدنې او پخلاينې په هکله خپل مور او پلار سره شريک کړئ.



له غم او خپگان څخه لړېوالی

موخه: زده کوونکي به وکولی شي چې له غم او خپگان څخه لړې واوسي او د نورو د خپگان لامل هم نشي.

وواياست

ستاسو په نظر له غم او خپگان څخه لړېوالی څه گټه لري؟
څه فکر کوئ غمجن سړی ډاډگیرنې ته اړتیا لري؟ څه ډول؟



وگورئ او وواياست



د غم او خپگان په هکله له خپلوانو سره خبرې کول انسان ته ارامي ورکوي



ډېر غمجن یم، هیڅ شی نه غواړم



غم او خپگان د انسان د پېرېشانی لامل کېږي



مور دې جار شه، مه خپه کېږه، ستا ستونزه حل کوم

واورئ او وواياست

کله چې ستاسو ملگری غمجن وي، هغه ته څنگه ډاډگیرنه ورکوئ؟



خير شئ



✱ پېښې؛ لکه: ناروغي، فقر او تنگ لاسي، کورنۍ ستونزې، د سيمې ستونزې او داسې نور د انسانانو د غم او خپگان لامل گرځي. موږ ته ښايي چې غمجن سړي ته ډاډگېر نه ورکړو او د هغه د ستونزو د هوارولو لپاره کوښښ وکړو، يوه ښه خاطره ور په ياد او يا يې سالمې مطالعې او ساتېرۍ ته تشويق کړو.

خپلو کې کار وکړئ



✱ کله مو د غم او خپگان احساس کړی دی؟ ولې؟
✱ کله چا له تاسو سره د غم او خپگان پر وخت ډاډگېر نه کړې ده؟
څه ډول؟

ځواب ورکړئ



✱ کوم شيان د غم او خپگان لامل گرځي؟
✱ د غم او خپگان پر وخت بايد څه وکړو؟

کورنۍ دنده



✱ د ډاډگيرنې د اهميت په هکله څه مو چې زده کړي، ملگرو ته يې بيان کړئ.

شلم لوست

په ژوند کې د خوښۍ اهميت

موخه: زده کوونکي د ژوند د خوشحالي پر اهميت پوه او وبه کولی شي چې د ځان او نورو د خوشحالي لامل شي.

وواياست

✱ د نېکو کارونو د سرته رسولو له امله څه احساس کوئ؟

✱ ستاسو په نظر خوشحالي پر انسان څه اغېزه لري؟



وگورئ او وواياست



د خپل کار له بشپړېدو څخه د خوشحالي احساس کوم



مورجاني، خوشحاله اوسېدل زموږ روغتيا ته ګټه لري



د ډېرې خوشالي پر مهال بې ګټې کارونه مه کوئ



ستاسو له تشويق څخه خوشحاله شوم

واورئ او وواياست

✱ د کومو کارونو له سرته رسولو څخه د خوشحالي احساس کوئ؟

✱ خوشاله اوسېدل په ژوند کې څه اهميت لري؟



خير شئ



✱ خوشحالي د خدای تعالی لوی نعمت دی او د انسانانو د ژوند له مهمو اړتیاوو څخه ده. خوشحاله اوسېدل بېلابېل لاملونه لري. خوښي او خوشحالي د انسان د روغتیا او روحي آرامۍ لامل گرځي. خوشحاله سړی په ژوند کې هېله من او ډاډمن وي، باید ځان خوشحاله وساتو او د نورو د خوشالۍ لامل شو.

خپلو کې کار وکړئ



✱ د زده کوونکو ډلې دې د خوښۍ د رامنځ ته کېدو سببونه او لاملونه لست کړي او په ورځني ژوند کې دې د خوشحالي پر گټو خبرې اترې وکړي. همداشان ووايي چې د ډېرې خوشحالي پر وخت له کومو کارونو څخه باید ډډه وشي.

ځواب ورکړئ



✱ خوښي د انسانانو په ژوند کې څه گټه لري؟
✱ څنگه کولی شو چې د ځان او نورو د خوښۍ لامل شو؟

کورنۍ دنده



✱ په ژوند کې د خوښۍ د اهمیت په هکله خپلو والدينو سره بحث وکړئ او دهغوی نظر واخلي.

خان ساتنه

موخه: زده کوونکي به د خان ساتنې په لارو پوه شي او د سلامتۍ اهمیت به درک کړي.

وویاست

ستاسې په نظر ولې باید له خپلې روغتیا ساتنه وکړو؟



وگورئ او وویاست



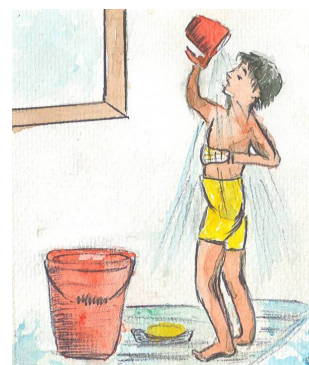
ورزش زمور روغتیا ته ګټه لري



له صحي او پاکو خوړو څخه ګټه اخلو



پاکوالي ته په پاملرنې سره له ناروغيو ځان ساتو



واورئ او وویاست

ولې د بدن او کالیو پاک ساتل مهم دي؟



خیر شی

زه خپلې روغتیا ته ډېره پاملرنه کوم او د خپل ځان ساتنه کوم. د بدن او کالو پاکوالی د روغتیا لپاره اړین دی. پاملرنه مو له ځینو خطرونو، لکه: ترافیکي پېښو، اور ته نږدې کېدو، اوبو کې له ډوبېدو او د برېښنا له زیانونو څخه ساتي.



خپلو کې کار وکړئ

يوه ډله دې د ځان ساتنې او بله ډله دې د بې پروايۍ د خطرونو په هکله خبرې او د نظرونو تبادله وکړي.



ځواب ورکړئ

ولې له ځان څخه ساتنه کوی؟
د برېښنا پر مزو لاس وهل ولې خطر لري؟
خپل ځان څخه ساتنه ولې مهمه ده؟



کورنۍ دنده

د هغو شيانو نومونه چې ستاسو روغتیا ته زیان رسوي، د خپلې کورنۍ غړو ته یې ووايست.



له ناروغيو څخه وقايه

موخه: زده کوونکي به له ناروغيو څخه د وقايې په لارو پوه شي، اهميت به يې درک او په ژوند کې به يې مراعات کړي.

وواياست



❖ کله مو ځان د ناروغيو په وړاندې وقايه کړی، څه ډول؟
❖ ستاسو په نظر کوم شيان د انسان د سلامتيا لامل گرځي؟

وگورئ او وواياست



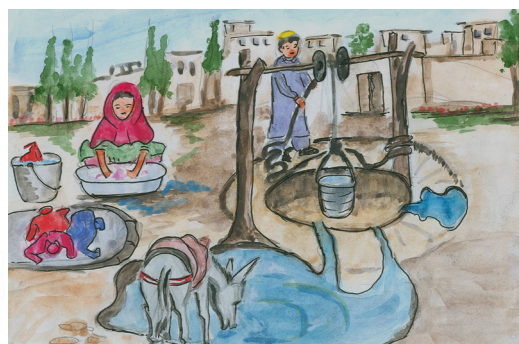
غیرې صحي خواړه د ناروغيو لامل کېږي



د خوراكي توکو ساتنه او بستري ته لمر ورکول له نا روغيو څخه وقايه ده



په صابون او اوبو سره د لاسونو مينځل له ناروغۍ څخه مخنيوی کوي



د سرخلاصې څاه اوبه د ناروغيو لامل کېږي

واورئ او وواياست



❖ څه بايد وکړئ چې ناروغه نه شی؟
❖ روغ انسان خپلې ورځنۍ چارې څه ډول سرتو رسولای شي؟

ځير شئ



✱ انسان د بې پروايۍ او د چاپېريال د ککړتيا او يا د غيرې صحي خوړو او اوبو له گټې اخيستلو څخه ناروغه کېږي. ډېرې ناروغۍ ساري دي چې د هغوی په وړاندې بايد ځان وقايه کړو؛ د بېلگې په توگه: د پرنجې او ټوخي پر وخت له دستمال څخه گټه واخلو، د ناروغ د خوړو لوبښي او د خوب بستره بايد جلا او لمر ورکړو، په تېره بيا د ناروغ د خوړو پاتې شونو څخه گټه وانخلو.

خپلو کې کار وکړئ



✱ يو شمېر زده کوونکي دې د سلامتۍ د اهميت په هکله او يو شمېر نور دې د ناروغيو د اخته کېدو د مخنيوي د لارو چارو په هکله خبرې وکړي او خپلې نظريې دې سره شريکې کړي.

ځواب ورکړئ



✱ د بېلابېلو ناروغيو په وړاندې په څه ډول ځان وقايه کولی شئ؟
✱ له خوړو څخه مخکې او وروسته د لاسونو مينځل ولې اړين دي؟

کورنۍ دنده



✱ له ناروغيو څخه د وقايې د گټو په هکله چې څومره پوهېږئ، خپلو ملگرو ته يې هم بيان کړئ.

د خپل سرې درملنې زيانونه

موخه: زده کوونکي د خپل سرې درملنې په زیانونو پوه شي او له هغې څخه به ډډه وکړي.

وواياست



ستاسو په نظر ناروغ کس باید ولې ډاکټر ته ولاړ شي؟
له بازاری او بې نسخې درملو څخه ګټه اخېستل څه زیان لري؟

وګورئ او وواياست



له بازار څخه د درملو اخېستل زیان لري



خپل سرې درمل خوړل زیان لري



هیڅاته باید په خپل سر درمل ورنکړو



هیڅ ډول درمل باید په خپل سر ونه خوړل شي

واورئ او وواياست



ولې د یو ناروغ درمل بل ناروغ ته ورنکړو؟

خیر شی

✱ ټولې ناروغۍ د درملو په کارولو سره درملنه کېږي. هر ناروغ ته باید ډاکټر درمل ورکړي. هیڅ وخت باید په خپل سر درمل ونه خوړل شي چې ډېر خطرناک دي او هیڅکله له هغو درملو څخه کار وانخېستل شي، چې بل ناروغ ته ورکړل شوي وي، د نورو درمل خوړل نورې ناروغۍ رامنځ ته کوي او کله کله د مړینې لامل کېږي.



خپلو کې کار وکړئ

✱ په ډلو کې له خپل سرو درملو څخه د ګټه اخېستو د زیانونو په هکله خپلې نظریې سره شریکې کړئ او له نورو ډلو سره د نظر تبادله وکړئ.



ځواب ورکړئ

✱ ولې د ډاکټر له مشورې پرته درمل خوړل زیان لري؟
✱ خپل سړې درملنه څه زیان لري؟



کورنۍ دنده

✱ د خپل سړي درملو خوړلو د زیانونو په هکله خپلې مور سره بحث وکړئ.



طبيعي پېښې

زده کوونکي د طبيعي پېښو له خطرونو سره اشنا شي او له دې خطرونو څخه به ځان ساتنه وکړای شي.

وواياست



ستاسو په نظر طبيعي پېښې کومې دي؟

له سخت توپان او يا زلزلې څخه په څه ډول ځان ساتنه وکړو؟

وگورئ او وواياست



سېلاب هم يوه طبيعي پېښه ده



توپاني بادونه يوه طبيعي پېښه ده



د زلزلې پر وخت بايد له کوټو ووځو

واورئ او وواياست



اورښت او سخت توپانونه د څه شي لامل کېږي؟

له طبيعي پېښو څخه ځان ساتنه ولې مهمه ده؟

ځير شئ

✱ زلزله، سېلاب، قالنده، برېښنا او توپانونه د طبيعي پېښو له ډلې څخه دي. دا ټولې پېښې زيانونه لري. انسانان بايد له دې خطرونو څخه ځان وساتي. د توپان او سختو بادونو په وخت کې له کور څخه ونه وځي. د کور کړکۍ بايد وتړل شي، د کړکيو لاندې ونه درېږو او همدارنگه د زلزلې په وخت له کوره ووځو.



خپلو کې کار وکړئ

ټولگي په ډلو وويشي
✱ په ډلو کې دې د طبيعي پېښو او د هغوی د زيانونو په هکله بحث وشي.



ځواب ورکړئ

✱ د سخت توپان يا زلزلې پر وخت څه کوئ؟
✱ له طبيعي پېښو څخه د ځان ساتنې لارې ولې مهمې دي؟



کورنۍ دنده

✱ د طبيعي پېښو د زيانونو په هکله څه موچې زده کړي، خپلو وروڼو او خويندو ته يې بيان کړئ.



چاپېريال ساتنه

موخه: زده کوونکي به د چاپېريال ساتنې پر اهميت پوه شي او د چاپېريال له ککړېدو څخه به مخنيوی وکړای شي.

وواياست



- ستاسو په نظر چاپېريال په څه ډول پاک ساتل کېږي؟
- ستاسو په نظر د کثافتو خپرول د چاپېريال پر ککړتيا څه اغېزه لري؟

وگورئ او وواياست



د ککړتيا ښخول د چاپېريال د ککړېدو څخه مخنيوی کوي



د روانو اوبو له ککړېدو څخه بايد مخنيوی وکړو



پاک چاپېريال د انسانانو د سلامتيا لامل کېږي



په هر ځای کې د خوسا او بېکاره شيانو اچول د چاپېريال د ککړتيا لامل کېږي

واورئ او وواياست



- که په چاپېريال کې ککړتيا زياته وي، د څه شي لامل کېږي؟
- پاک چاپېريال د انسان په روغتيا څه اغېزه لري؟



خير شئ

☆ اوبه، هوا او خاوره، چې د چاپېريال يوه برخه جوړوي په انسانانو اغېزه کوي. که چاپېريال پاک او شين وساتل شي د سيمې اوبه او هوا هم پاکه وي، د انسانانو روغتيا ته ګټه رسوي. خو په نامناسب ځای کې د کثافتو اچول د ژوند چاپېريال ککړوي او د ناروغيو لامل کېږي.



خپلو کې کار وکړئ

☆ په ډلو کې د ژوند چاپېريال د ککړېدو د مخنيوي په لارو چارو خپلو کې بحث وکړئ او د ککړ چاپېريال زيانونه او د پاک چاپېريال ګټې لست او خپل نظرونه سره شريک کړئ.



ځواب ورکړئ

☆ څه ډول کولای شو د چاپېريال د ککړېدو مخنيوی وکړو؟
☆ پاک چاپېريال څه اهميت لري؟



کورنۍ دنده

☆ د چاپېريال ساتنې د اهميت په هکله څه مو چې زده کړي هغه د مور او پلار سره شريک کړئ.



له حيواني ناروغيو ځان ساتنه

موخه: زده کوونکي بايد پوه شي چې د حيواناتو ناروغي، انسانانو ته هم لېږدېدې شي او وبه کولی شي له دې ناروغۍ څخه ځان وساتي.

وواياست



❖ کله مو ناروغ حيوان ليدلی دی؟

❖ ستاسو په نظر ولې بايد له کوڅه ډېو او لیونو سپيو ځان وساتو؟

وگورئ او وواياست



په کوڅه کې له سپيو سره لوبې کول خطر لري



د سپي خوړلو په وخت بايد ډاکټر ته لار شو



د ناروغو حيواناتو او الوتونکو درملنه بايد وشي



له ناروغو حيواناتو سره اړيکه د ناروغيو د لېږد لامل کېږي

واورئ او وواياست



❖ کورني حيوانات په څه ډول ساتئ؟

❖ که له ناروغو حيواناتو سره مخامخ شئ، څه کوئ؟



ځير شئ

له کورنيو حيواناتو څخه څارنه وکړئ، د حيواناتو د استوگنې ځای بايد د ناستې له ځای څخه لرې وي. د ځينو حيواناتو بدن په ککړتياوو کې د گرځېدو راگرځېدو له کبله چټلېږي او ناروغه کېږي. د حيواناتو ناروغي زيان لرونکې دي او انسان ته د لېږدېدو لامل کېږي. له ناروغو حيواناتو سره بايد په تماس کې نه شو چې ناروغه نشو.



خپلو کې کار وکړئ

په ډلو کې بحث وکړئ چې په څه ډول له حیواني ناروغيو څخه ځان وساتلی شو؟



ځواب ورکړئ

ولې له ناروغ حیوان څخه څارنه اړینه ده؟
ولې له کوڅه ډبو سپیو او نورو حیواناتو سره اړیکې زیان لري؟



کورنۍ دنده

له حیواني ناروغيو څخه د ځان ساتنې د اهمیت په هکله خپل نظر د کورنۍ له غړو سره شریک کړئ.



اووه ویشتم لوست

د هوا تودوخه او یخني

موخه: زده کوونکي باید له تودوخې او سړښت سره سم د کالیو اغوستلو پر اهمیت پوه شي او ځان د سړې هوا له امله راپیداشوو ناروغیو څخه وساتي.

وواياست

کله په ژمي يا اوړي کې ناروغه شوي ياست؟ ولې؟



له سړې هوا څخه څه ډول ځان ساتئ؟

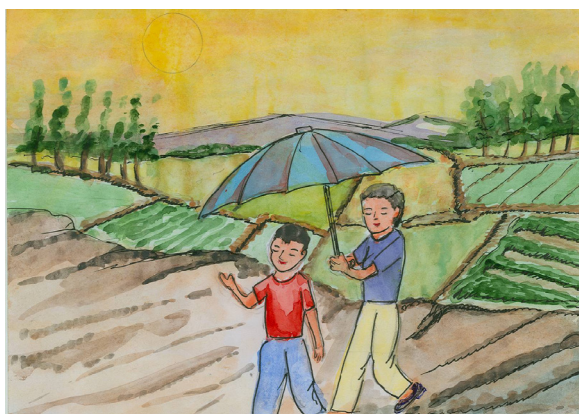
وگورئ او وواياست



د سوځنده لمر لاندې لوبې کول انسان ناروغه کوي



په سړه هوا کې باید تاوده کالي واغوندو



له سوځونکي لمر څخه د بدن ساتنې لپاره، له چترې څخه ګټه اخلو



په ژمي کې د کوتبې هوا ګرموو

واورئ او وواياست

د هر موسم سره سم د کالیو اغوستل ولې مهم دي؟

په اوړي کې څه ډول له لمر څخه ځان ساتو؟



خير شئ

✱ د هوا ډېر سوړوالی او سخته تودوخه د انسانانو د ناروغۍ لامل کېږي. په سره هوا کې د تودو کاليو او په توده هوا کې د نخي اوسپينو کاليو اغوستل زموږ روغتيا ته ګټه رسوي او د ناروغيو د مخنيوي لپاره مهم دي. په ژمي کې والګی او برېښ او په اوږي کې گرمي وهل، تبه او نس ناستی د موسمي ناروغيو له ډلې څخه دي.



خپلو کې کار وکړئ

✱ په ډلو کې د موسمي ناروغيو او له هغې څخه د ځان ساتنې څرنگوالي په هکله بحث وکړئ.



ځواب ورکړئ

✱ له ډېرې تودې او له ډېرې سړې هوا څخه د بدن ساتنه ولې مهمه ده؟



✱ په اوږي کې نخي کالي اغوستل او په ژمي کې تاوده کالي اغوستل څه ګټه لري؟

کورنۍ دنده

✱ د سړې او تودې هوا په هکله خپل نظر دوستانو سره شریک کړئ.



اته ویشتم لوست

د تنباکو زیانونه

موخه: زده کوونکي باید د نشه یي توکو؛ لکه: سگرت، چلم او نسوارو په زیانونو پوه او ځانونه ترې وساتي.

وواياست

ستاسو په نظر د سگرتو لوگی په هوا او زموږ په روغتیا څه ډول اغېزه لري؟



تاسو د سگرتو، چلم او نسوارو په زیانونو پوهېږئ؟

وگورئ او وواياست



خوله بدبویه کوي او د کوتې هوا ککړوي



سگرت، چلم او نسوار غاښونه خرابوي



روږدی شخص تل ناروغ وي



دې توکو ته "ته" وايو

واورئ او وواياست

ولې هغه شخص چې نشه یي توکي کاروي، تل ناروغ وي؟



خیر شی

هغه څوک چې له سگرتو، چلم او نسوارو څخه گټه اخلي، تل ناروغ وي، غاښونه يې خراب، خوله يې بدبويه او تل ټوخېږي، چې ځان او نور خلک په تکليفوي.



خپلو کې کار وکړئ

څلور زده کوونکي دې دا فعالیت ترسره کړي.
 * لومړی زده کوونکی: دا سگرت دی، که دا وڅکوي غاښونه مو ژپړېږي، سږي او خوله مو خرابېږي او په ټوخي اخته کېږو.
 * دویم زده کوونکی: دا نسوار دي. کارول يې خوله بدبويه کوي.
 * سترگو او معدې ته زیان رسوي.
 * درېم زده کوونکی: خپل بدن ته باید زیان ونه رسوي.
 * څلورم زده کوونکی: دا د غاښونو برس او کریم دی، مسواک، برس او د غاښونو کریم غاښونه پاکوي.



ځواب ورکړئ

* نشه يي توکي څه زیانونه لري؟
 * د سگرت او چلم له لوستي څخه لږېوالی ولې مهم دی؟



کورنۍ دنده

* د نشه يي توکو له خطر څخه د ځان ساتنې د اهمیت په هکله خپلې کورنۍ سره بحث وکړئ.



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