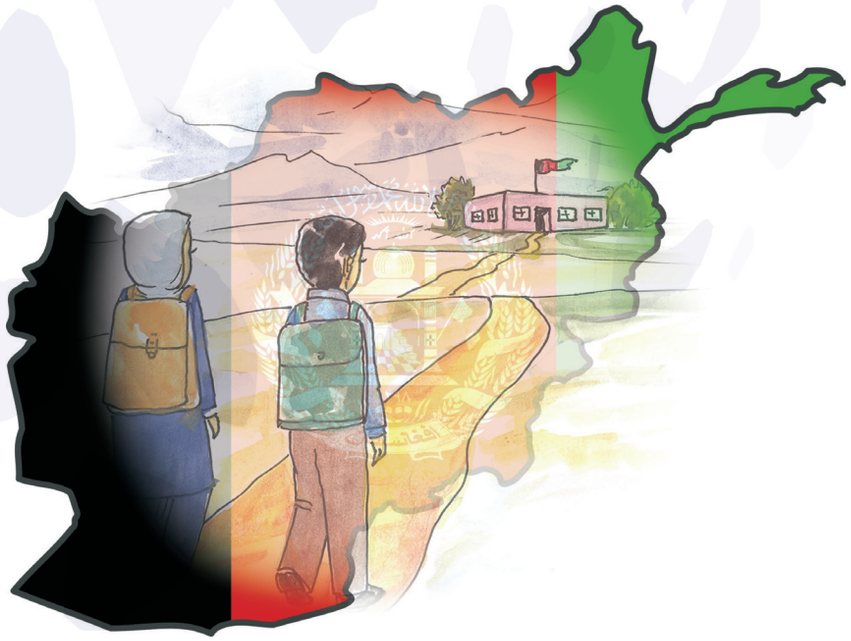
د پوهنې وزارت

د ژوند مهارتونه

دریم ټولګی



د چاپ کال: ۱۳۹۷ هـ.ل.

د ژوند مهارتونه

دریم ټولګی

د پوهنې وزارت

د ژوند مهارتونه

دریم ټولګی

د چاپ کال: ۱۳۹۷ هـ.ش.

د کتاب ځانګړتیاوې

مضمون: د ژوند مهارتونه

مؤلفین: د ژوند د مهارتونو د درسي کتابونو مؤلفین

اډیټ کوونکي: د پښتو ژبې د اډیټ دیپارتمنت غړي

ټولګی: درېم

د متن ژبه: پښتو

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

خپروونکی: د پوهنې وزارت د اړیکو او عامه پوهاوي ریاست

د چاپ کال: ۱۳۹۷ هجري شمسي

د چاپ ځای: کابل

چاپ‌خونه: 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 چلندکیږي.

بسم الله الرحمن الرحيم

ملي سرود

دا وطن افغانستان دی
دا عزت د هر افغان دی
کور د سولې کور د تورې
هر بچی یې قهرمان دی
دا وطن د ټولو کور دی
د بلوڅو د ازبکو
د پښتون او هزاره وو
د ترکمنو د تاجکو
ورسره عرب، گوجر دي
پامیریان، نورستانیان
براهوي دي، قزلباش دي
هم ایماق، هم پشه یان
دا هېواد به تل ځلیږي
لکه لمر پر شنه آسمان
په سینه کې د آسیا به
لکه زړه وي جاویدان
نوم د حق مو دی رهبر
وایو الله اکبر وایو الله اکبر

د پوهنې د وزیر پیغام

اقرأ باسم ربک

د لوی او ښښونکي 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.

څرنګه چې ټولو ته ښکاره ده ۷۹۳۱ هجري لمریز کال د پوهنې د کال په نامه ونومول شو، له دې امله به د ګران هېواد ښوونیز نظام، د ژورو بدلونونو شاهد وي. ښوونکی، زده‌کوونکی، کتاب، ښوونځی، اداره او د والدینو شوراګانې د هېواد د پوهنیز نظام شپږګوني بنسټیز عناصر بلل کیږي، 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. همدارنګه په ښوونځیو، مدرسو او ټولو دولتي او خصوصي ښوونیزو تأسیساتو 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.

پورتنیو موخو ته د رسېدو او د اغېزناک ښوونیز نظام د رامنځته کولو لپاره، د راتلونکي نسل د روزونکو په توګه، 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 سپموي، او د یوه فعال او په دیني، ملي او انتقادي تفکر سمبال نسل په روزنه کې، زیار او کوښښ وکړي. هره ورځ د ژمنې په نوي کولو او د مسؤولیت په درک سره، په دې نیت لوست پیل کړي، چې د نن ورځې ګران زده‌کوونکي به سبا د یوه پرمختللي افغانستان معماران، او د ټولنې متمدن او ګټور اوسېدونکي وي.

همدا راز له خوږو زده کوونکو څخه، چې د هېواد ارزښتناکه پانګه ده، غوښتنه لرم، څو له هر فرصت څخه ګټه پورته کړي، او د زده کړې په پروسه کې د ځیرکو او فعالو ګډونوالو په توګه، 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 ستړې 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 وګړي یې خپلواک، پوه او سوکاله وي.

د پوهنې وزیر

دکتور محمد میرویس بلخي

فهرست

شمیره	لړلیک	مخ
۱	په ځان باور لرل	۱
۲	پرېکړه	۳
۳	جرأت	۵
٤	نیک چلند	۷
۵	عامه شتمني	۹
٦	سپما	۱۱
۷	ډله ییزکار	۱۳
۸	د کوچنیانو حقونه	۱۵
۹	زما هیلې	۱۷
۱۰	د نورو حقونه	۱۹
۱۱	ستاینه	۲۱
۱۲	پوهېدل او پوهول	۲۳
۱۳	څنګه زده کړو؟	۲۵
۱٤	اړو کسانو سره مرسته	۲۷
۱۵	د نورو په غم او ښادۍ کې شریکېدل	۲۹
۱٦	صبر او حوصله	۳۱
۱۷	خیر خواهي	۳۳
۱۸	تېریدنه او پخلاینه	۳۵
۱۹	له غم او خپګان څخه لرېوالی	۳۷
۲۰	په ژوندکې د خوښۍ اهمیت	۳۹
۲۱	ځان ساتنه	٤۱
۲۲	له ناروغیو څخه وقایه	٤۳
۲۳	د خپل سرې درملنې زیانونه	٤۵
۲٤	طبیعی پېښې	٤۷
۲۵	چاپېریال ساتنه	٤۹
۲٦	له حیواني ناروغیو ځان ساتنه	۵۱
۲۷	د هوا تودوخه او یخني	۵۳
۲۸	د تنباکو زیانونه	۵۵

سریزه

گرانو ښوونکو! د ژوند مهارتونه د ورځني عملي مهارتونو د ترلاسه کولو لپاره د اړینې پوهې په توګه. د ټولنیزو پروګرامونو په برخه کې په لومړنۍ اوله دوره (۱-۳) ټولګیو کې تدریس کیږي. د لوستونو سرلیک، موخې، انځورونه، او د کتاب متنونه د زده کوونکو لپاره د مفهومونو او معلوماتو د ورکولو سربېره کولای شي د انګیزوي پوښتنې په طرح کولو سره، د نوي لوست په هکله د زده کوونکو مخکینۍ پوهه معلومه کړئ. چې په کومه کچه پوهیږي او په کومه کچه نوي پوهه د هغوی پر مخکینۍ پوهه ورزیاته شي او کوم لازم مهارتونه باید ترلاسه کړي.

د دریم ټولګي د ژوند د مهارتونو کتاب د فعالې زده کړې په میتود تألیف شوی دی. د کتاب عمومي موخې د ټولنې د اړینو اړتیاوو په نظر کې نیولو سره تعیین شوي. هیله لرو ذکر شوی کتاب د زده کوونکو په سلوک کې مثبت بدلون رامنځته کړي، ترڅو دیو سالم او انساني ژوند سره علاقمند شي.

داکتاب (۲۸) لوستونه لري او هر لوست یې سرلیک، موخې، پوښتنې، ډله ییز او انفرادي فعالیتونه، انځورونه او د لوبو کول او کیسې ویل او ځینې نور فعالیتونه لري.

هیله لرو چې ګران ښوونکي و کولای شي چې زده کوونکو ته دیو ښه ښوونیز چاپیریال په برابر ولو سره، تدریس اغیزمن او په زړه پورې کړي او وکولای شي د تدریس په پروسه کې د هغو میتودونو څخه چې په زړه پورې وي ګټه واخلي، ترڅو په پای کې د لوست موخه ترلاسه شوې وي چې هغه پوهه، مهارتونه او سالم ذهنیتونه 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 راواړوئ؟

وګورئ او وواياست

کولی شم له بازاره ښه توکي راوړم

موږ کولی شو د ګلانو ښه ساتنه وکړو

باور لرم چې په راتلونکي کې ډاکټره شم

کولی شم تېر لوست ووايم

واورئ او وواياست

- باور کول او باور لرل څه ته وايي؟
- کوم کارونه په ښه ډول سرته رسولی شئ؟

ځیر شئ

✷ خدای تعالی موږ 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 وواياست چې کوم کارونه سرته رسولی شئ.

ځواب ورکړئ

✷ پر ځان باور لرل ولې مهم دي؟

✷ پر ځان باور لرل څه ګټې لري؟

کورنۍ دنده

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

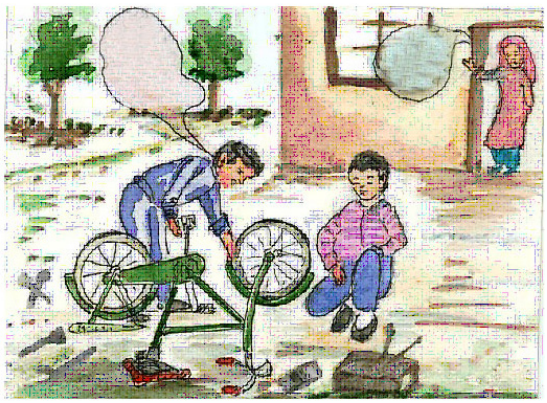
پرېکړه

موخه: زده کوونکي به د پرېکړې پر ارزښت پوه او د تصمیم نیولو ځواک به پیداکړي.

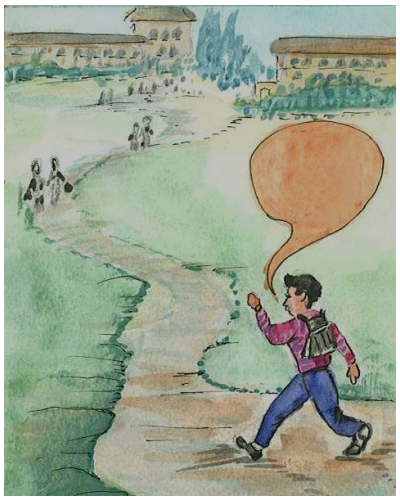
وواياست

- ستاسو په نظر پرېکړه څه ارزښت لري؟
- تر اوسه مو د کوم نېک کار د کولو لپاره پرېکړه کړې ده؟ څرګنده یې کړئ.

وګورئ او وواياست



ما پرېکړه کړې چې خپل بایسکل جوړ کړم



اراده لرم، ښوونځي ته په خپل وخت ورسېږم

موږ پرېکړه کړې چې له نیا سره مرسته وکړو

موږ اراده لرو چې لایقې زده کوونکې شو

واورئ او وواياست

- ولې د پرېکړې لپاره سنجش مهم دی؟

ځیر شئ

✷ 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؟

ځواب 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؟

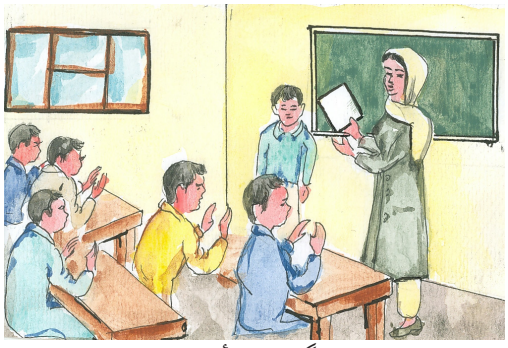
جرأت

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

وواياست

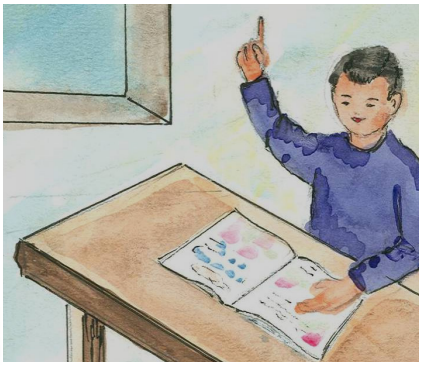
- ستاسې په نظر اخلاقي جرأت څه شی دی؟
- ستاسو د کارونو په سرته رسولو کې اخلاقي جرأت مرسته کولی شي او که نه؟

وګورئ او وواياست



ډېرښه، ستاسې د ټولګیوالو جرأت د ستاینې وړ دی

بابا، تا سره مرسته وکړم؟



ښوونکی صاحب، زه ځواب ورکوم

ښوونکی صاحب تاسې مهرباني وکړئ

واورئ او وواياست

- د ښو کارونو په ترسره کولو کې جرأت څه ګټه لري؟

ځیر شئ

✷ هر انسان جرأت او استعداد لري، کولی شي خپلې غوښتنې بیان کړي، مثلاً په مجلس کې خبرې وکړي، پوښتنو ته ځوابونه ووایي، 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 والدینو ته ووایاست.

خلورم 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 تګلارې ښې دي؟

وګورئ او وواياست

مه نارامه کېږه، تاسره لوبې کوو

ګرانه ملګريه تاسره مرسته کوم

نېک چلند د مينې او اړيکو د ټينګېدو سبب کېږي

موږ په دې حالت کې تا يوازې نه پرېږدو

واورئ او وواياست

✷ څه ډول چلند له موږ څخه ملګري خپه کوي؟

✷ ستاسې په نظر ښه چلند څه اهمیت لري؟

ځیر شئ

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

خپلو کې کار وکړئ

✷ په ډلو کې د ښو کړنو په هکله خبرې وکړئ او څو بېلګې یې څرګندې کړئ او ووایاست چې له نورو سره ښه چلند د څه شي سبب کېږي؟

ځواب ورکړئ

✷ له خپلو ګاونډیانو سره څه ډول چلند کوئ؟

✷ له نورو سره ښه چلند څه ګټې لري؟

کورنۍ دنده

✷ د ښه چلند د اهمیت او ګټو په هکله خپلو والدینو سره بحث وکړئ او نتیجه واخلئ .

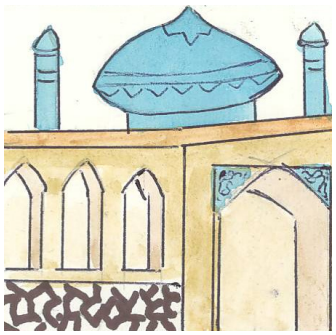
عامه شتمني

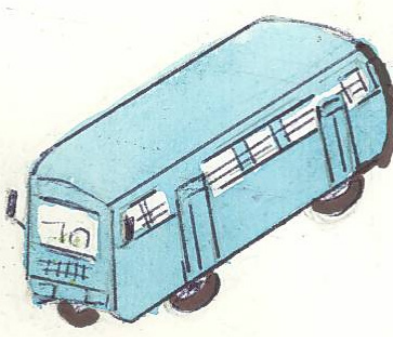
موخه: زده کوونکي باید عامه شتمني وپېژني او له هغې څخه په ښه توګه ګټه واخلي او ساتنه یې وکړي.

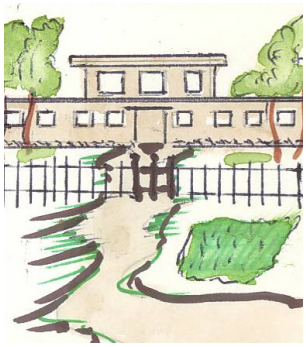
وواياست

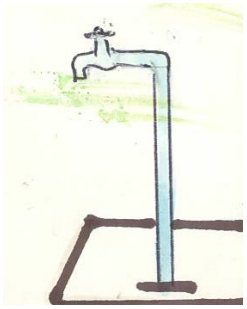
- ستاسو په نظر کومو شیانو ته عامه شتمنی ویل کېږي؟
- ستاسو په نظر له عامه شتمنیو څخه ساتنه ولې مهمه ده؟

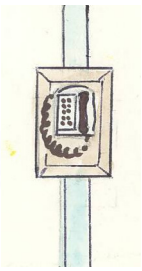
وګورئ او وواياست











موږ له عامه شتمنیو څخه ساتنه کوو

واورئ او وواياست

- څرنګه کولی شو له عامه شتمنیو څخه ساتنه وکړو؟

ځیر شئ

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

خپلو کې کار وکړئ

✷ په ډلو کې د عامه شتمنیو نومونه واخلئ او بیا د سمې او ناسمې ګټې اخېستنې اړوند خبرې وکړئ.

ځواب ورکړئ

✷ په پارک کې د لوبو شیانو څخه څه ډول ګټه اخلئ؟

✷ له عامه شتمنیو څخه ساتنه، څه ګټه لري؟

کورنۍ دنده

✷ له عامه شتمنیو څخه د ساتنې په هکله خپلو والدینو سره بحث وکړئ او دهغوی نظر واخلئ.

سپما

موخه: زده کوونکي به د سپما او بې ځایه لګښت د مخنیوي په لارو چارو وپوهېږي. او له بې ځایه لګښت څخه مخنیوی وکړای شي.

وواياست

- پوهېږئ چې اوبه، برېښنا او پیسې څه وخت بې ځایه مصرف کېږي؟
- کله مو کوښښ کړی چې د اوبو، برېښنا او پیسو د بې ځایه لګښت مخه ونیسئ؟

وګورئ او وواياست

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

واورئ او وواياست

- له بې ځایه لګښت څخه مخنیوی څه اهمیت لري؟

ځیر شئ

✷ د نل د اوبو بې ځایه بهېدل، د ورځې له خوا د څراغونو روښانه کول، بې له سنجش او اړتیا د پیسو مصرفول او داسې نور د بې ځایه لګښت بېلګې دي، چې باید ورڅخه مخنیوی وشي. له بې ځایه لګښت څخه مخنیوی زموږ اقتصاد غښتلی کوي.

خپلو کې کار وکړئ

په ډلو کې یو له بل سره د نظر له شریکولو وروسته د بې ځایه لګښت او د هغه د زیان بېلګې راوړئ او د مخنیوي لارې چارې یې څرګندې کړئ.

ځواب ورکړئ

✷ له بې ځایه لګښت څخه مخنیوی څه اهمیت لري؟

✷ څه ډول کولی شئ د بې ځایه لګښت مخه ونیسئ؟

کورنۍ دنده

✷ د بې ځایه لګښت د مخنیوي په هکله خپلو والدینو سره بحث وکړئ.

ډله ییز کار

موخه: زده کوونکي به د ډله ییز کار پر اهمیت وپوهېږي او برخه پکې واخلي.

وواياست

- ستاسې په نظر کوم کارونه په ډله ییز ډول ترسره کېږي؟
- په ډله ییز ډول کار کول څه ګټه لري؟

وګورئ او وواياست

په ډله ییز کار کې باید ټول برخه واخلو

که ډله ییز کار وکړو، نه ستړي کېږو

کورني کارونه په ډله ییز ډول سرته رسوو

د ښوونځي د انګړ په پاکوالي کې ټول برخه اخلو

واورئ او وواياست

- په ډله ییز کار کې د دندو ویشل څه ګټه لري؟

ځیر شئ

✷ موږ د ښوونځي، کور او د خپلې سیمې په پاکولو کې یوځای کار کوو. هغه کارونه چې په ګډه سرته رسېږي، ښې پایلې لري، له ښېګڼو او برکت ډک وي، ډېر کار په لږ وخت کې سرته رسېږي او په ترسره کولو کې یې د ستړیا احساس نه کوو.

خپلو کې کار وکړئ

✷ په ډلو کې د څو ډله ییزو کارونو نومونه واخلئ او هغه ګټې چې ددې کارونو له سرته رسولو څخه لاسته راځي، څرګندې کړئ.

ځواب ورکړئ

✷ د ډله ییزو کارونو د سرته رسولو لپاره مشوره او د دندو وېش ولې مهم دی؟

✷ د ډله ییز کار سرته رسول څه اهمیت لري؟

کورنۍ دنده

✷ د ډله ییز کار د ګټو په هکله د کورنۍ د غړو سره بحث وکړئ.

اتم لوست

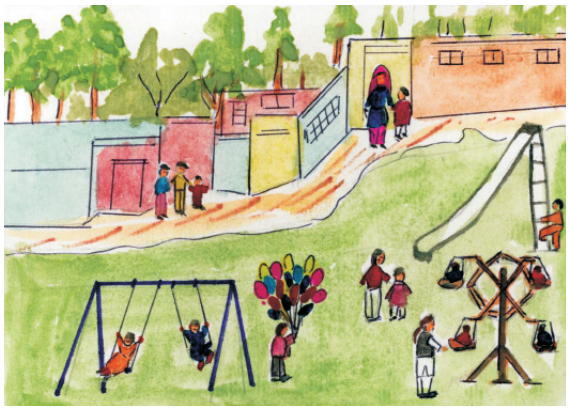
د کوچنیانو حقونه

موخه: زده کوونکي به د کوچنیانو د حقونو په هکله اړین معلومات ترلاسه کړي.

وواياست

- تاسې د کوچنیانو د حقونو په هکله څه پوهېږئ؟
- ښوونځي ته تلل او درس ویل د کوچنیانو حق ګڼئ؟ ولې؟

وګورئ او وواياست



سالمه تفریح د کوچنیانو له حقونو څخه ده

پوښتنه کول او ځواب اخېستل د هر کوچني حق دی

ښوونه او روزنه د هر کوچني حق دی

واورئ او وواياست

- په سوله او امنیت کې ژوند کول د کوچنیانو حق دی؟

ځیر شئ

✷ خـــواړه، کالي، اســـتوګنځی، روغتیـــا، ښـــوونه او روزنـــه، شـــفقت او مهربـاني، پـه سـوله ییـز چاپېریـال کـې ژونـد کـول د کوچنیانـو لـه حقونـو څخـه دي، نـو بایـد پـه پـام کـې ونیـول شي.

✷ د کوچنیانـو لـه حقونـو څخـه خبرتیـا، د هغـوی سـالمې ښـوونې او روزنـې او د ژونـد لـه پرمختـګ سره مرسـته کـوي.

خپلو کې کار وکړئ

✷ پـه ډلـو کـې یـو لـه بـل سره د کوچنیانـو د حقونـو پـه هکلـه خـبرې وکـړئ. د کوچنیانـو څـو حقونـه پـه نښـه کـړئ او پـه هکلـه یـې نظرونـه شریـک کـړئ.

ځواب ورکړئ

✷ د کوچنیانو د حقونو نومونه واخلئ.

✷ د کوچنیانو د حقونو په هکله پوهېږئ؟

کورنۍ دنده

✷ د کوچنیانو د حقونو د پوهېدو پر اهمیت د خپلو والدینو نظر واخلئ.

زماهیلې

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

وواياست

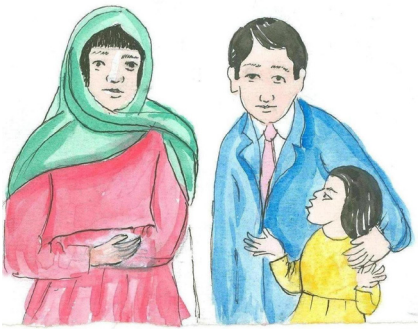
✷ کله مو د ژوند د هیلو په هکله فکر کړی دی؟

وګورئ او وواياست

هېله لرم اتل شم

هېله لرم د قرآن کریم ښه تلاوت وکړم

هېله لرم ډاکتر شم



هېله لرم مور او پلار مې له ما راضي وي

واورئ او وواياست

✷ څرنګه کولای شئ خپلو هیلو ته ورسېږئ؟

✷ دوستانو ته د خپلو هیلو څرګندول څه ګټه لري؟

ځیر شئ

✷ ځان، کورنۍ او ټولنې ته ګټور ثابت کېدل، د لوړو زده کړو ترسره کول، ښه او هوسا ژوند کول. د هر چا د ژوند هیله ده. ملګرو او نږدې کسانو ته د هیلو څرګندول 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 لرئ؟

✷ د ښو هیلو لرل څه اهمیت لري؟

کورنۍ دنده

✷ د ښو هیلو د لرلو ګټې خپلو ملګروته ووایاست.

لسم لوست

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؟

وګورئ او وواياست

مور او پلار په خپلو زامنو ډېر حقونه لري

ټولګیوال یو پر بل ډېر حقونه لري

د نورو د حقونو مراعاتول ښه کار دی

واورئ او وواياست

- لويان پر کوچنيانو کوم حقونه لري؟
- کوچنيان پر لويانو کوم حقونه لري؟

ځیر شئ

✷ په ټولنیز ژوند کې اړین دي چې هر څوک خپل او د نورو حقونه وپېژني او رعایت یې کړي، لکه د مور او پلار د احترام او خدمت حق، له ګاونډیانو سره د مرستې حق، د ناروغ د پوښتنې حق، بې وسه کسانو سره د مرستې او د لویانو د احترام حق.

خپلو کې کار وکړئ

✷ په ډلو کې د مور او پلار، ښوونکي، ګاونډیانو، لویانو او کوچنیانو د حقونو په هکله خبرې وکړئ او یو له بل سره نظرونه شریک کړئ.

ځواب ورکړئ

✷ د نورو حقونو ته درناوی څه ګټه لري؟

✷ د چا حقونه باید رعایت کړو؟

کورنۍ دنده

✷ د مور او پلار د حقونو په هکله څه چې پوهېږئ خپلو ملګرو ته یې بیان 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؟

وګورئ او وواياست

د یوې ګېډۍ ګلانو په وړاندې کولو سره له ښوونکي ستاینه کوو

رښتیا ویل د ستاینې وړ ده

ادې! مهرباني وکړئ دلته کښېنئ

ستاسو د نېکو کارونو د ستاینې ډالۍ ده

واورئ او وواياست

- د نورو ستاینه څه اهمیت لري؟

د کوموکارونه سرته رسول د ستاینې وړدي؟ نومونه یې واخلئ.

ځیر شئ

✷ د نورو له نېکو خویونو، ښو اخلاقو او ښو کارونو څخه باید په ښو او مناسبو ټکو سره مننه وکړئ او داسې کار وکړئ چې د نورو د ستاینې وړ وګرځئ.

تمثیل وکړئ

دوه کسان دې د ټولګي مخې ته لاندې رول ولوبوي:

✷ له زده کوونکو څخه دې یو 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 باید د نورو ستاینه وکړو؟

✷ کوم کارونه د ستاینې وړ دي؟

کورنۍ دنده

✷ د نورو له ښو کارونو څخه د ستاینې د اهمیت په هکله خپلو والدینو سره بحث وکړئ.

پوهېدل او پوهول

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

وواياست

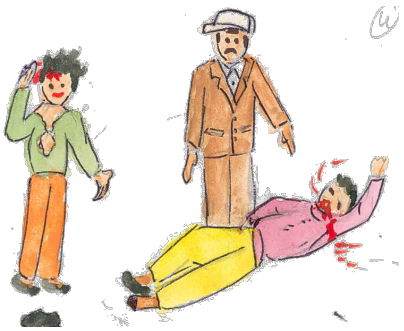
- ستاسو په نظر څه وخت د یو بل پر خبرو ښه پوهېږو؟
- ستاسو په نظر څرنګه خپل مطلب نورو ته ښه څرګندولی شو؟

وګورئ او وواياست

شور ماشور د پوهېدلو او پوهولو خنډ کېږي

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

ښه اورېدل د ښه پوهېدو بنسټ دی



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

واورئ او وواياست

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

ځیر شئ

✷ د نورو خبرو ته په ځیر سره غوږ 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.

تمثیل وکړئ

دوې درې کسیزې ډلې جوړې کړئ.

✷ لومړۍ ډله: د پوهېدلو او پوهولو سمې طریقې تمثیل کړي.

✷ دویمه ډله: د پوهېدلو او پوهولو ناسمې طریقې تمثیل کړي.

ځواب ورکړئ

✷ د سم پوهېدلو او پوهولو طریقې کومې دي؟

✷ سم پوهېدل او پوهول څه اهمیت لري؟

کورنۍ دنده

✷ د سم پوهېدلو او پوهولو د ګټو او اهمیت په هکله خپلو والدینو سره خبرې وکړئ.

څنګه 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

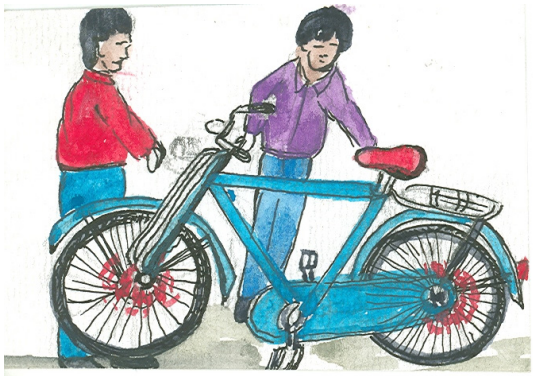
- ستاسو په نظر له ښوونځي پرته په کوم بل ځای کې زد کړه کېږي؟
- کله مو فکر کړی چې د کلمو ویل او لیکل مو څه ډول زده کړي دي؟

وګورئ او وواياست

ځیني کارونه له مور سره د مرستې په وخت زده کوو

د لوستلو له لارې ډېره ښه زده کړه کوو

د لوستونو په تکرار سره ډېره ښه زده کړه کوو



له ملګري سره په مرسته او تمرین بایسکل زده کوو

واورئ او وواياست

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

ځیر شئ

✷ 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. ورځنې کارونه په کور او ټولنه کې له مشرانو زده کوو او له هغو په ورځنې 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 ټاکلې 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؟ څنګه؟
- ستاسو په نظر له اړو کسانو سره مرسته څه اهمیت لري؟

وګورئ او وواياست

له مشرانو سره مرسته کوم

لورې! ستاسو له مرستې څخه مننه

له خپل ناروغ ملګري سره مرسته کوم

له اړو کسانو سره مرسته ثواب لري

واورئ او وواياست

- څه ډول باید له اړو کسانو سره مرسته وکړو؟

ځیر شئ

✷ په ټولنه کې ناروغان، بې وسه او دردېدلي خلک ژوند کوي، چې مرستې او ډاډګېرنې ته اړ دي. له اړو کسانو سره مرسته، یوه اسلامي او انساني وجیبه ده. موږ باید له اړو کسانو سره مرسته او همدردي وکړو، چې الله تعالی له موږه خوښ او خوشحاله شي.

خپلو کې کار وکړئ

✷ په ډلو کې د اړو کسانو د مرستې پر اهمیت خبرې وکړئ او له نورو سره خپل نظر شریک کړئ.

ځواب ورکړئ

✷ ولې له اړو کسانو سره مرسته وکړو؟

✷ له اړو کسانو سره مرسته ولې اړینه ده؟

کورنۍ دنده

✷ له اړو کسانو سره د مرستې د ګټو 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 ګډون کړی دی؟
- کله مو د خپلو دوستانو په خوښۍ کې برخه اخیستې ده؟

وګورئ او وواياست

د دوستانو په خوشحالۍ کې ګډون کوو

د غمجن سړي خبرو ته غوږ نیول له هغه سره یو ډول غمشریکي ده

مه غمجن کېږه، له تا سره مرسته کوم

موږ د یو بل په خوشحالۍ کې برخه اخلو

واورئ او وواياست

- کولی شئ چې د دوستانو په غم او خوشحالۍ کې شریک شئ؟

ځیر شئ

✷ غم او ښادي د انسانانو له ژوند سره مل دي. مسلمانان د نورو پر خوښۍ خوښ او پر غم يې غمجن کېږي. له غمځپلو سره بايد مرسته وکړو. ځکه په غمشريکۍ سره غمونه لرې کيږي. همدارنګه د نورو په خوشحالۍ کې ګډون د دوستانو ترمنځ د محبت او صميميت لامل ګرځي.

تمثيل وکړئ

دوې کسيزې ډلې دې جوړې شي.

✷ لومړۍ ډله دې تمثيل وکړي چې له رنځېدلو دوستانو سره څنګه غم شريکي کوي؟

✷ دويمه ډله دې تمثيل وکړي چې د دوستانو په خوشحالۍ کې څنګه برخه اخلي؟

ځواب ورکړئ

✷ څنګه د نورو په غم او خوشحالۍ کې برخه واخلو؟

✷ د نورو په غم او خوشحالۍ کې ګډون کول ولې مهم دي؟

کورنۍ دنده

✷ د نورو په غم او خوشحالۍ کې د ګډون 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.

وواياست

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

وګورئ او وواياست

صبر او حوصله په کارونو کې د بریالیتوب لامل کېږي

په حوصلې او تدبیر سره ځان له ناوړه پېښو ژغورو

حوصله وکړه! تر اوسه د کتاب لوستل ندي خلاص شوي

ناروغ او ناروغ لرونکي باید صبر او حوصله ولري

واورئ او وواياست

✷ د ستونزو په وړاندې صبر او حوصله ولې اړینه ده؟

ځیر شئ

✷ ناروغي، طبیعي پېښې او نورې ستونزې په ژوند کې رامنځ ته کېږي، مسلمانان په ژوند کې د ستونزو په وړاندې نه خواشيني کېږي، ترخې خبرې نه کوي، په ژوند کې د ستونزو په وړاندې په صبر او حوصلې سره مبارزه کوي او له الله تعالی مرسته غواړي.

خپلو کې کار وکړئ

دوې درې کسيزې ډلې جوړې کړئ

✷ لومړی ډله دې د ستونزو په وړاندې له صبر او حوصلې څخه د کار اخېستنې 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 ګټو او اهميت په هکله څه چې پوهېدلي ياست نوروته يې بيان کړئ.

خیرخواهي

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

وواياست

- ستاسو په نظر خیرخواهي څه ته وايي؟
- ستاسو په نظر له نورو سره مرسته څه ګټه لري؟

وګورئ او وواياست

خیرخواه انسانان د خیر کارونه سرته رسوي

ناروغ ته ډاډګېرنه ورکول ثواب او ښه کار دی

مسلمانان تل له خدای تعالی خیر غواړي

ستا له خیرخواهۍ او همدردۍ څخه مننه

واورئ او وواياست

- د خیرخواهۍ څو بېلګې بیان کړئ؟
- خیرخواهي څه اهمیت لري؟

ځیر شئ

✷ لـه نـورو سره مرسـته، ډاډګیرنـه، مهربـاني، تشـویقول او د ټولـو لپـاره ښـه نیـت لـرل د مسـلمان لـه صفتونـو څخـه دي. خیرخواهـي د خـدای تعالـی د رضـا لامـل ګرځـي.

خپلو کې کار وکړئ

✷ پـه ډلـو کـې د خیرخواهـی د ګټـو او اهمیـت پـه اړه خـبرې وکـړئ او خـو بېلګـې یـې وړانـدې کـړئ.

ځواب ورکړئ

✷ خیرخواهي څه ګټه لري؟

✷ ولې خیرخواه واوسو؟

کورنۍ دنده

✷ د خیرخواهـی د اهمیـت پـه هکلـه خپـل نظـر لـه ملګـرو سره شریـک کـړی.

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؟

وګورئ او وواياست

راځه چې پخلا شو، يوازې په توپ لوبه نه کېږي

مه خفه کېږه، له تا سره پخلا کېږم

خوشحاله شوم چې په خپلو کې پخلا شو

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

واورئ او وواياست

* تېرېدنه او پخلاينه څه ښه والی لري؟
* د مرورتيا دوام څه پايلې لري؟

ځیر شئ

✷ تېرېدنه او پخلاینه د انسان د نېکمرغۍ لپاره اړینه ده، په انساني ټولنو کې شخړه د رنځونو، غمونو، ورانیو او ګډوډیو لامل کېږي. ډېره مرورتیا انسان غمجن کوي. ددې لپاره چې د سولې او صمیمیت په فضا کې ژوند وکړئ، ښېنه او تېرېدنه وکړئ چې د الله تعالی د رضایت لامل کېږي.

تمثیل وکړئ

✷ دوه کسان دې د مرورو او دوه نور دې د پخلا کوونکو رول تمثیل کړي.

ځواب ورکړئ

✷ تېرېدنه او پخلاینه د انسان په ژوند کې څه اهمیت لري؟

✷ پخلاینه څه وخت او څه ډول دوامداره پاتې کېږي؟

کورنۍ دنده

✷ تېرېدنه او پخلاینه په ژوند کې ولې مهمه ده؟ خپل نظر د تېر ېدنې او پخلاینې په هکله خپل مور او پلار سره شریک کړئ.

نوولسم لوست

له غم او خپگان څخه لرېوالی

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

وواياست

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

وگورئ او وواياست

ډېر غمجن یم، هیڅ شی نه غواړم

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

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

غم او خپگان د انسان د پرېشانۍ لامل کېږي

واورئ او وواياست

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

ځیر شئ

✷ پېښې؛ لکه: ناروغي، فقر او تنګ لاسي، کورنۍ ستونزې، د سیمې ستونزې او داسې نور د انسانانو د غم او خپګان لامل ګرځي.

موږ ته ښايي چې غمجن سړي ته ډاډګېرنه ورکړو او د هغه د ستونزو د هوارولو لپاره کوښښ وکړو، یوه ښه خاطره ور په یاد او یا یې سالمې مطالعې او ساتېرۍ ته تشویق کړو.

خپلو کې کار وکړئ

✷ کله مو د غم او خپګان احساس کړی دی؟ ولې؟

✷ کله چا له تاسو سره د غم او خپګان پر وخت ډاډګېرنه کړې ده؟ څه ډول؟

ځواب ورکړئ

✷ کوم شیان د غم او خپګان لامل ګرځي؟

✷ د غم او خپګان پر وخت باید څه وکړو؟

کورنۍ دنده

✷ د ډاډګیرنې د اهمیت په هکله څه مو چې زده کړي، ملګروته یې بیان کړئ.

شلم لوست

په ژوند کې د خوښۍ اهمیت

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

وواياست

- د نېکو کارونو د سرته رسولو له امله څه احساس کوئ؟
- ستاسو په نظر خوشحالي پر انسان څه اغېزه لري؟

وګورئ او وواياست

مورجانې، خوشحاله اوسېدل زموږ روغتيا ته ګټه لري

د خپل کار له بشپړېدو څخه د خوشحالۍ احساس کوم

ستاسو له تشويق څخه خوشحاله شوم

د ډېرې خوشالۍ پر مهال بې ګټې کارونه مه کوئ

واورئ او وواياست

- د کومو کارونو له سرته رسولو څخه د خوشحالۍ احساس کوئ؟
- خوشاله اوسېدل په ژوند کې څه اهمیت لري؟

ځیر 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 ارامی لامل ګرځي. خوشحاله سړی په ژوند کې هېله من او ډاډمن وي، باید ځان خوشحاله وساتو او د نورو د خوشالی لامل شو.

خپلو کې کار وکړئ

✷ د زده کوونکو ډلې دې د خوښی د رامنځ ته کېدو سببونه او لاملونه لست کړي او په ورځني ژوند کې دې د خوشحالی پر ګټو خبرې اترې وکړي. همداشان ووایي چې د ډېرې خوشحالی پر وخت له کومو کارونو څخه باید ډډه وشي.

ځواب ورکړئ

✷ خوښي د انسانانو په ژوند کې څه ګټه لري؟

✷ څنګه کولی شو چې د ځان او نورو د خوښی لامل شو؟

کورنی دنده

✷ په ژوند کې د خوښی د اهمیت په هکله خپلو والدینو سره بحث وکړئ او دهغوی نظر واخلئ.

ځان ساتنه

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

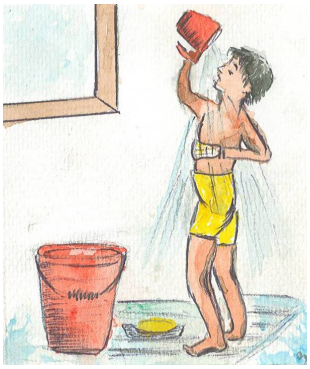
وواياست

✷ ستاسې په نظر ولې باید له خپلې روغتیا ساتنه وکړو؟

وګورئ او وواياست

له صحي او پاکو خوړو څخه ګټه اخلو

ورزش زموږ روغتیا ته ګټه لري



پاکوالي ته په پاملرنې سره له ناروغیو ځان ساتو

واورئ او وواياست

✷ ولې د بدن او کالیو پاک ساتل مهم دي؟

ځیر شئ

✷ زه خپلې روغتیا ته ډېره پاملرنه کوم او د خپل ځان ساتنه کوم. د بدن او کالیو 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

✷ یوه ډله دې د ځان ساتنې او بله ډله دې د بې پروایۍ د خطرونو په هکله خبرې او د نظرونو تبادله وکړي.

ځواب ورکړئ

✷ ولې له ځان څخه ساتنه کوئ؟

✷ د برېښنا پر مزو لاس وهل ولې خطر لري؟

✷ خپل ځان څخه ساتنه ولې مهمه ده؟

کورنۍ دنده

✷ د هغو شیانو نومونه چې ستاسو روغتیا ته زیان رسوي، د خپلې کورنۍ غړو ته یې ووایاست.

له ناروغیو څخه وقایه

موخه: زده کوونکي به له ناروغیو څخه د وقایې په لارو پوه شي، اهمیت به یې درک او په ژوند کې به یې مراعات کړي.

وواياست

- کله مو ځان د ناروغیو په وړاندې وقایه کړی، څه ډول؟
- ستاسو په نظر کوم شیان د انسان د سلامتیا لامل ګرځي؟

وګورئ او وواياست

د خوراکي توکو ساتنه او بسترې ته لمر ورکول له ناروغیو څخه وقایه ده

غیرې صحي خواړه د ناروغیو لامل کېږي

د سرخلاصې څاه اوبه د ناروغیو لامل کېږي

په صابون او اوبو سره د لاسونو مینځل له ناروغی څخه مخنیوی کوي

واورئ او وواياست

- څه باید وکړئ چې ناروغه نه شئ؟
- روغ انسان خپلې ورځنۍ چارې څه ډول سرته رسولای شي؟

ځیر شئ

✷ انسان د بې پروایی او د چاپېریال د ککړتیا او یا د غیرې صحي خوړو او اوبو له ګټې اخېستلو څخه ناروغه کېږي. ډېرې ناروغۍ ساري دي چې د هغوی په وړاندې باید ځان وقایه کړو؛ د بېلګې په توګه: د پرنجي او ټوخي پر وخت له دستمال څخه ګټه واخلو، د ناروغ د خوړو لوښي او د خوب بستره باید جلا او لمر ورکړو، په تېره بیا د ناروغ د خوړو پاتې شونو څخه ګټه وانخلو.

خپلو کې کار وکړئ

✷ یو شمېر زده کوونکي دې د سلامتۍ د اهمیت په هکله او یو شمېر نور دې د ناروغیو د اخته کېدو د مخنیوي د لارو چارو په هکله خبرې وکړي او خپلې نظریې دې سره شریکې کړي.

ځواب ورکړئ

✷ د بېلابېلو ناروغیو په وړاندې په څه ډول ځان وقایه کولی شئ؟

✷ له خوړو څخه مخکې او وروسته د لاسونو مینځل ولې اړین دي؟

کورنۍ دنده

✷ له ناروغیو څخه د وقایې د ګټو په هکله چې خومره پوهېږئ، خپلو ملګرو ته یې هم بیان کړئ.

د خپل‌سرې درملنې زیانونه

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

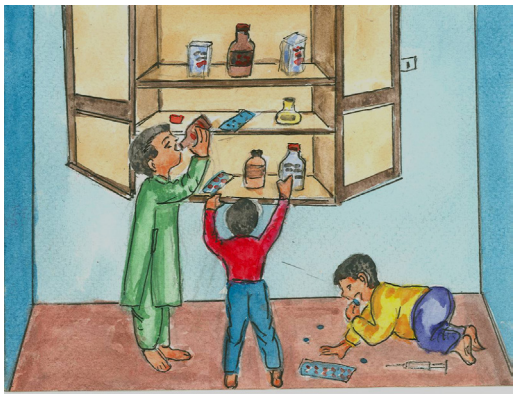
وواياست

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

وګورئ او وواياست

خپل‌سري درمل خوړل زیان لري

له بازار څخه د درملو اخېستل زیان لري



هیڅ ډول درمل باید په خپل سر ونه خوړل شي

هیچاته باید په خپل سر درمل ورنکړو

واورئ او وواياست

- ولې د یو ناروغ درمل بل ناروغ ته ورنکړو؟

ځیر شئ

✷ 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 خپل‌سرو 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؟

✷ خپل‌سرې درملنه څه زیان لري؟

کورنۍ دنده

✷ د خپل‌سري درملو خوړلو د زیانونو په هکله خپلې مور سره بحث وکړئ.

طبیعي پېښې

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

وواياست

- ستاسو په نظر طبیعي پېښې کومې دي؟
- له سخت توپان او یا زلزلې څخه په څه ډول ځان ساتنه وکړو؟

وګورئ او وواياست

توپاني بادونه یوه طبیعي پېښه ده

سېلاب هم یوه طبیعي پېښه ده

د زلزلې پر وخت باید له کوټو ووځو

واورئ او وواياست

- اورښت او سخت توپانونه د څه شي لامل کېږي؟
- له طبیعي پېښو څخه ځان ساتنه ولې مهمه ده؟

ځیر شئ

✷ زلزله، سیلاب، تالنده، برېښنا او توپانونه د طبیعي پېښو له ډلې څخه دي. دا ټولې پېښې زیانونه لري. انسانان باید له دې خطرونو څخه ځان وساتي. د توپان او سختو بادونو په وخت کې له کور څخه ونه وځي. د کور کړکۍ باید وتړل شي، د کړکیو لاندې ونه درېږو او همدارنګه د زلزلې په وخت له کوره ووځو.

خپلو کې کار وکړئ

ټولګی په ډلو وویشئ

✷ په ډلو کې دې د طبیعي پېښو او د هغوی د زیانونو په هکله بحث وشي.

ځواب ورکړئ

✷ د سخت توپان یا زلزلې پر وخت څه کوئ؟

✷ له طبیعي پېښو څخه د ځان ساتنې لارې ولې مهمې دي؟

کورنۍ دنده

✷ د طبیعي پېښو د زیانونو په هکله څه موچې زده کړي، خپلو ورونو او خویندوته یې بیان کړئ.

چاپېریال ساتنه

موخه: زده کوونکي به د چاپېریال ساتنې پر اهمیت پوه شي او د چاپېریال له ککړېدو څخه به مخنیوی وکړای شي.

وواياست

- ستاسو په نظر چاپېریال په څه ډول پاک ساتل کېږي؟
- ستاسو په نظر د کثافاتو خپرول د چاپېریال پر ککړتیا څه اغېزه لري؟

وګورئ او وواياست

د روانو اوبو له ککړېدو څخه باید مخنیوی وکړو

د ککړتیا ښخول د چاپېریال د ککړېدو څخه مخنیوی کوي

په هر ځای کې د خوسا او بېکاره شیانو اچول د چاپېریال د ککړتیا لامل کېږي

پاک چاپېریال د انسانانو د سلامتیا لامل کېږي

واورئ او وواياست

- که په چاپېریال کې ککړتیا زیاته وي، د څه شي لامل کېږي؟
- پاک چاپېریال د انسان په روغتیا څه اغېزه لري؟

ځیر شئ

✷ اوبه، هوا او خاوره، چې د چاپېریال یوه برخه جوړوي په انسانانو اغېزه کوي. که چاپېریال پاک او شین وسائل شي د سیمې اوبه او هوا هم پاکه وي، د انسانانو روغتیا ته ګټه رسوي. خو په نامناسب ځای کې د کثافاتو اچول د ژوند چاپېریال ککړوي او د ناروغیو لامل کېږي.

خپلو کې کار وکړئ

✷ په ډلو کې د ژوند چاپېریال د ککړېدو د مخنیوي په لارو چارو خپلو کې بحث وکړئ او د ککړ چاپېریال زیانونه او د پاک چاپېریال ګټې لست او خپل نظرونه سره شریک کړئ.

ځواب ورکړئ

✷ څه ډول کولای شو د چاپېریال د ککړېدو مخنیوی وکړو؟

✷ پاک چاپېریال څه اهمیت لري؟

کورنۍ دنده

✷ د چاپېریال ساتنې د اهمیت په هکله څه مو چې زده کړي هغه د مور او پلار سره شریک کړئ.

له حیواني ناروغیو ځان ساتنه

موخه: زده کوونکي باید پوه شي چې د حیواناتو ناروغي، انسانانو ته هم لېږدېدی شي او وبه کولی شي له دې ناروغۍ څخه ځان وساتي.

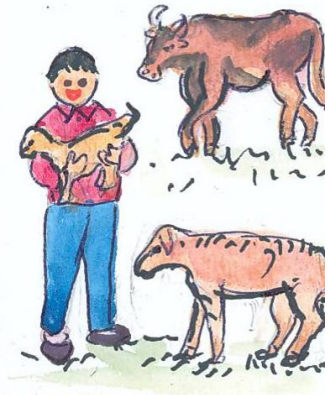
وواياست

- کله مو ناروغ حیوان لیدلی دی؟
- ستاسو په نظر ولې باید له کوڅه ډبو او لیونو سپیو ځان وساتو؟

وګورئ او وواياست

د سپي خوړلو په وخت باید ډاکټر ته لاړ شو

په کوڅه کې له سپیو سره لوبې کول خطر لري



له ناروغو حیواناتو سره اړیکه د ناروغیو د لېږد لامل کېږي

د ناروغو حیواناتو او الوتونکو درملنه باید وشي

واورئ او وواياست

- کورني حیوانات په څه ډول ساتئ؟
- که له ناروغو حیواناتو سره مخامخ شئ، څه کوئ؟

ځیر شئ

✷ لـه کورنیـو حیواناتـو څخـه څارنـه وکـړئ، د حیواناتـو د اسـتوګنې ځـای بایـد د ناسـتې لـه ځـای څخـه لـرې وي. د ځینـو حیواناتـو بـدن پـه ککړتیـاوو کـې د ګرځیـدو راګرځیـدو لـه کبلـه چټلیـږي او ناروغه کیـږي. د حیواناتـو ناروغـي زیـان لرونکـې دي او انسـان تـه د لیږدیـدو لامـل کیـږي. لـه ناروغـو حیواناتـو سره بایـد پـه تمـاس کـې نـه شـو چـې ناروغـه نشـو.

خپلو کې کار وکړئ

✷ پـه ډلـو کـې بحـث وکـړئ چـې پـه څـه ډول لـه حیـواني ناروغیـو څخـه ځـان وسـاتلی شـو؟

ځواب ورکړئ

✷ ولې له ناروغ حیوان څخه څارنه اړینه ده؟

✷ ولې له کوڅه ډبو سپیو او نورو حیواناتو سره اړیکې زیان لري؟

کورنۍ دنده

✷ لـه حیـواني ناروغیـو څخـه د ځـان سـاتنې د اهمیـت پـه هکلـه خپـل نظـر د کورنـۍ لـه غـړو سره شریـک کـړئ.

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 یا اوړي کې ناروغه شوي یاست؟ ولې؟
- له سړې هوا څخه څه ډول ځان ساتئ؟

وګورئ او وواياست

په سړه هواکې باید تاوده کالي واغوندو

د سوځنده لمر لاندې لوبې کول انسان ناروغه کوي

په ژمي کې د کوټې هوا ګرموو

له سوځوونکي لمر څخه د بدن ساتنې لپاره، له چترۍ څخه ګټه اخلو

واورئ او وواياست

- د هر موسم سره سم د کالیو اغوستل ولې مهم دي؟
- په اوړي کې څه ډول له لمر څخه ځان ساتو؟

ځیر شئ

✷ د هوا ډېر سوړوالی او سخته تودوخه د انسانانو د ناروغۍ لامل کېږي. په سړه هوا کې د تودو کالیو او په توده هوا کې د نخي اوسپینو کالیو اغوستل زموږ روغتیا ته ګټه رسوي او د ناروغیو د مخنیوي لپاره مهم دي. په ژمي کې والګی او برېښ او په اوړي کې ګرمي وهل، تبه او نس ناستی د موسمي ناروغیو له ډلې څخه دي.

خپلو کې کار وکړئ

✷ په ډلو کې د موسمي ناروغیو او له هغې څخه د ځان ساتنې څرنګوالي په هکله بحث وکړئ.

ځواب ورکړئ

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

✷ په اوړي 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.

د تنباکو زیانونه

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

وواياست

✷ ستاسو په نظر د سګرټو لوګی په هوا او زموږ په روغتیا څه ډول اغېزه لري؟

✷ تاسو د سګرټو، چلم او نسوارو په زیانونو پوهېږئ؟

وګورئ او وواياست

سګرټ، چلم او نسوار غاښونه خرابوي

خوله بدبویه کوي او د کوټې هوا ککړوي

دې توکو ته "نه" وایو

روږدی شخص تل ناروغ وي

واورئ او وواياست

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

ځیر شئ

✷ هغه څوک چې له سګرټو، چلم او نسوارو څخه ګټه 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 فعاليت ترسره کړي.

✷ لومړی زده کوونکی: دا سګرټ دی، که دا وڅکوئ غاښونه مو ژړېږي، سږي او خوله مو خرابېږي او په ټوخي اخته کېږو.

✷ دويم زده کوونکی: دا نسوار دي. کارول يې خوله بدبويه کوي. سترګو او معدې ته زيان رسوي.

✷ دريم زده کوونکی: خپل بدن ته بايد زيان ونه رسوئ.

✷ څلورم زده کوونکی: دا د غاښونو برس او کريم دی، مسواک، برس او د غاښونو کريم غاښونه پاکوي.

ځواب ورکړئ

✷ نشه يي توکي څه زيانونه لري؟

✷ د سګرټ او چلم له لوګي څخه لرېوالی ولې مهم دی؟

کورنۍ دنده

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