د پوهنې وزارت

د ژوند مهارتونه

دریم ټولګی

Ketabton.com

د چاپ کال: ۱۳۹۷ هـ. ل.

د ژوند مهارتونه
دریم ټولګی

(c) ketabton.com: The Digital Library

د پوهنې وزارت

د ژوند مهارتونه

دریم ټولګی

د چاپ کال: ۱۳۹۷ هـ.ش.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د کتاب ځانګړتیاوې

مضمون: د ژوند مهارتونه

مؤلفين: د ژوند د مهارتونو د درسي کتابونو مؤلفين

اډيټ کوونکي: د پښتو ژبې د اډيټ ديپارتمنت غړي

ټولګی: درېيم

د متن ژبه: پښتو

انکشاف ورکوونکی: د تعليمي نصاب د پراختيا او درسي کتابونو د تأليف لوی رياست

خپروونکی: د پوهنې وزارت د اړيکو او عامه پوهاوي رياست

د چاپ کال: ۱۳۹۷ هجري شمسي

د چاپ ځای: کابل

چاپخونه: بهير مطبعه

برېښناليک پته: curriculum@moe.gov.af

د درسي کتابونو د چاپ، وېش او پلورلو حق د افغانستان اسلامي جمهوريت د پوهنې وزارت سره محفوظ دی. په بازار کې يې پلورل او پېرودل منع دي. له سرغړوونکو سره قانوني چلندکيږي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

بسم الله الرحمن الرحیم

(c) ketabton.com: The Digital Library

ملي سرود

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 ځلیږي
په سینه کې د آسیا به
نوم د حق مو دی رهبر

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 یان
لکه لمر پر شنه آسمان
لکه زړه وي جاویدان
وایو الله اکبر وایو الله اکبر

(c) ketabton.com: The Digital Library

د پوهنې د وزير پيغام

اقرأ باسم ربک

د لوی او ښښونکي خدای ﷻ شکر په ځای کوو، چې موږ ته يې ژوند رابښلی، او د لوست او ليک له نعمت څخه يې برخمن کړي يو، او د الله تعالی پر وروستي پيغمبر محمد مصطفی ﷺ چې الهي لومړنی پيغام ورته (لوستل) و، درود وايو.

څرنګه چې ټولو ته ښکاره ده ۱۳۹۷ هجري لمريز کال د پوهنې د کال په نامه ونومول شو، له دې امله به د ګران هېواد ښوونيز نظام، د ژورو بدلونونو شاهد وي. ښوونکی، زده‌کوونکی، کتاب، ښوونځی، اداره او د والدينو شوراګانې د هېواد د پوهنيز نظام شپږګوني بنسټيز عناصر بلل کيږي، چې د هېواد د ښوونې او روزنې په پراختيا او پرمختيا کې مهم رول لري. په داسې مهم وخت کې د افغانستان د پوهنې وزارت د مشرتابه مقام، د هېواد په ښوونيز نظام کې د ودې او پراختيا په لور بنسټيزو بدلونونو ته ژمن دی.

له همدې امله د ښوونيز نصاب اصلاح او پراختيا، د پوهنې وزارت له مهمو لومړيتوبونو څخه دي. همدارنګه په ښوونځيو، مدرسو او ټولو دولتي او خصوصي ښوونيزو تأسيساتو کې، د درسي کتابونو محتوا، کيفيت او توزيع ته پاملرنه د پوهنې وزارت د چارو په سر کې ځای لري. موږ په دې باور يو، چې د باکيفيته درسي کتابونو له شتون پرته، د ښوونې او روزنې اساسي اهدافو ته رسېدلی نشو.

پورتنيو موخو ته د رسېدو او د اغېزناک ښوونيز نظام د رامنځته کولو لپاره، د راتلونکي نسل د روزونکو په توګه، د هېواد له ټولو زړه سواندو ښوونکو، استادانو او مسلکي مديرانو څخه په درناوي هيله کوم، چې د هېواد بچيانو ته دې د درسي کتابونو په تدريس، او د محتوا په لېږدولو کې، هيڅ ډول هڅه او هاند ونه سپموي، او د يوه فعال او په ديني، ملي او انتقادي تفکر سمبال نسل په روزنه کې، زيار او کوښښ وکړي. هره ورځ د ژمنې په نوي کولو او د مسؤوليت په درک سره، په دې نيت لوست پيل کړي، چې د نن ورځې ګران زده‌کوونکي به سبا د يوه 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 ځيرکو او فعالو ګډونوالو په توګه، او ښوونکو ته په درناوي سره، له تدريس څخه ښه او اغېزناکه استفاده وکړي.

په پای کې د ښوونې او روزنې له ټولو پوهانو او د ښوونيز نصاب له مسلکي همکارانو څخه، چې د دې کتاب په ليکلو او چمتو کولو کې يې نه ستړې کېدونکې هلې ځلې کړې دي، مننه کوم، او د لوی خدای ﷻ له دربار څخه دوی ته په دې سپيڅلې او انسان جوړوونکې هڅې کې بريا غواړم.

د معياري او پرمختللي ښوونيز نظام او د داسې ودان افغانستان په هيله چې وګړي يې خپلواک، پوه او سوکاله وي.

د پوهنې وزير

دکتور محمد ميرويس بلخي

(c) ketabton.com: The Digital Library

فهرست

شمیره	لړلیك	مخ
١	په ځان باور لرل	١
٢	پرېکړه	٣
٣	جرأت	٥
٤	نیک چلند	٧
٥	عامه شتمني	٩
٦	سپما	١١
٧	ډله ییزکار	١٣
٨	د کوچنیانو حقونه	١٥
٩	زما هیلې	١٧
١٠	د نورو حقونه	١٩
١١	ستاینه	٢١
١٢	پوهېدل او پوهول	٢٣
١٣	څنګه زده کړو؟	٢٥
١٤	اړو کسانو سره مرسته	٢٧
١٥	د نورو په غم او ښادۍ کې شریکېدل	٢٩
١٦	صبر او حوصله	٣١
١٧	خیر خواهي	٣٣
١٨	تېرېدنه او بخلاینه	٣٥
١٩	له غم او خپګان څخه لرېوالی	٣٧
٢٠	په ژوندکې د خوښۍ اهمیت	٣٩
٢١	ځان ساتنه	٤١
٢٢	له ناروغیو څخه وقایه	٤٣
٢٣	د خپل سرې درملنې زیانونه	٤٥
٢٤	طبیعي پېښې	٤٧
٢٥	چاپېریال ساتنه	٤٩
٢٦	له حیواني ناروغیو ځان ساتنه	٥١
٢٧	د هوا تودوخه او یخنې	٥٣
٢٨	د تنباکو زیانونه	٥٥

(c) ketabton.com: The Digital Library

سریزه

ګرانو ښوونکو! د ژوند مهارتونه د ورځني عملي مهارتونو د ترلاسه کولو لپاره د اړینې پوهې په توګه.
د ښوونیزو 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 سربیره 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 پرمخکینۍ 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 ولیږدول شي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

په ځان باور لرل

موخه: زده کوونکي په ځان د باور کولو په طریقو پوه او په خپل ژوند کې يې 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

مور. کولی شو د ګلانو ښه ساتنه وکړو

باور لرم چې په راتلونکي کې ډاکتره 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؟

(c) ketabton.com: The Digital Library

ځير شئ

خدای تعالی مور ته ددې ورتیا 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 رښتيا ويونکی 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 ووایاست 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.

(c) ketabton.com: The Digital Library

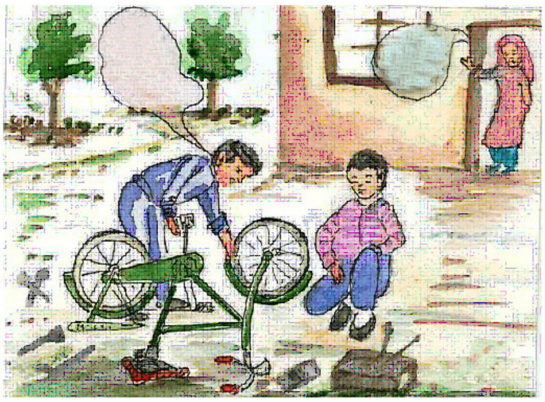
پرېکړه

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

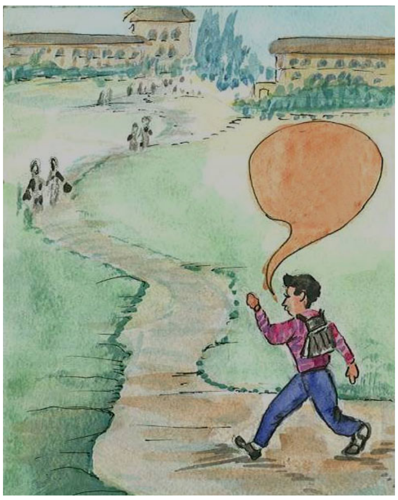
وواياست

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

وګورئ او وواياست



ما پرېکړه کړې چې خپل بايسکل جوړ کړم



اراده لرم، ښوونځي ته په خپل وخت ورسېږم

موږ پرېکړه کړې چې له نيا سره مرسته وکړو

موږ اراده لرو چې لايقې زده کوونکې شو

واورئ او وواياست

- ولې د پرېکړې لپاره سنجش مهم دی؟

(c) ketabton.com: The Digital Library

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 سنجښه 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؟

(c) ketabton.com: The Digital Library

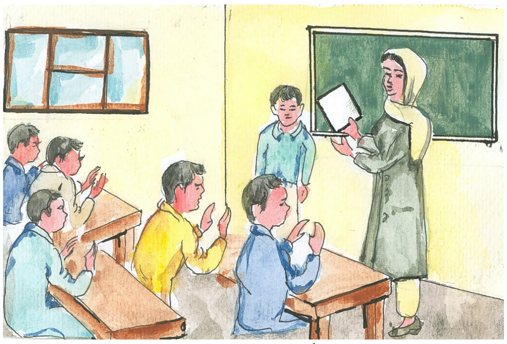
جرأت

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

وواياست

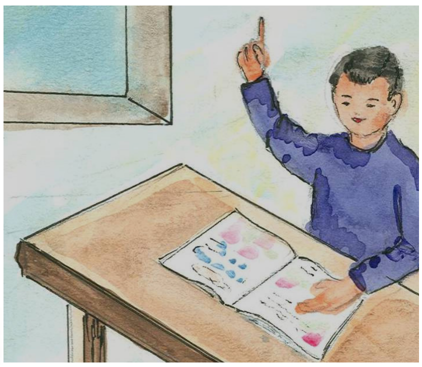
- ستاسې په نظر اخلاقي جرأت څه شی دی؟
- ستاسو د کارونو په سرته رسولو کې اخلاقي جرأت مرسته کولی شي او که نه؟

وګورئ او وواياست



ډېرښه، ستاسې د ټولګيوالو جرأت د ستاينې 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؟

(c) ketabton.com: The Digital Library

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 ورتیا راکوي؟
- اخلاقي جرأت څه اهمیت لري؟

کورنۍ دنده

د اخلاقي جرأت په باره کې څو مثالونه خپلو والدینو ته ووایاست.

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

گرانه ملگریه تاسره مرسته کوم

نېک چلند د مینې او اړیکو د ټینګېدو سبب کېږي

موږ په دې حالت کې تا یوازې نه پرېږدو

واورئ او وواياست

✷ څه ډول چلند له موږ څخه ملګري خپه کوي؟

✷ ستاسې په نظر ښه چلند څه اهمیت لري؟

(c) ketabton.com: The Digital Library

ځير شئ

✳ رښتينولي، لورينه، درناوی، پر نورو زړه سوی او مرسته د ښو کړنو بېلګې دي. په نيک چلند خلک زموږ څخه خوښ او راضي کېږي او ډېر ملګري پيدا کوو.

خپلو کې کار وکړئ

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

ځواب ورکړئ

✳ له خپلو ګاونډيانو سره څه ډول چلند کوئ؟

✳ له نورو سره ښه چلند څه ګټې لري؟

کورنۍ دنده

✳ د ښه چلند د اهميت او ګټو په هکله خپلو والدينو سره بحث وکړئ او نتيجه واخلئ .

(c) ketabton.com: The Digital Library

پنځم لوست

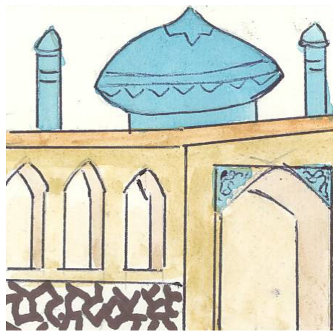
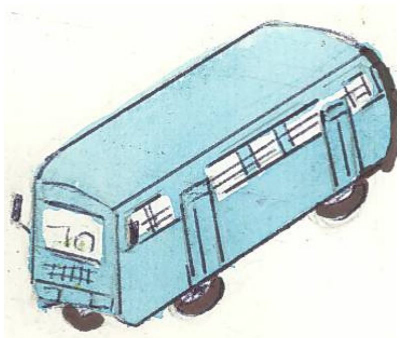
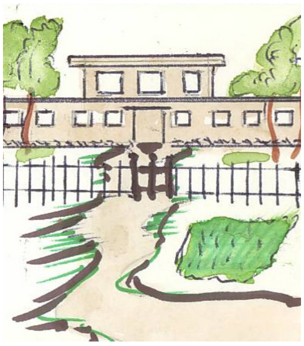
عامه شتمني

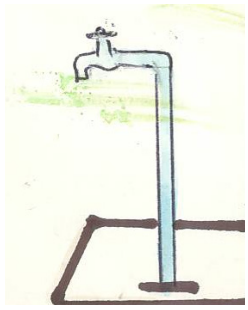
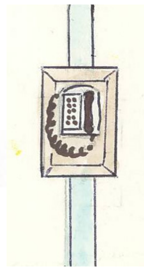
موخه: زده کوونکي باید عامه شتمني وپېژني او له هغې څخه په ښه توګه ګټه واخلي او ساتنه يې وکړي.

وواياست

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

وګورئ او وواياست

موږ له عامه شتمنيو څخه ساتنه کوو

واورئ او وواياست

- خرنګه کولی شو له عامه شتمنيو څخه ساتنه وکړو؟

(c) ketabton.com: The Digital Library

ځير شئ

✳ جومات، ښوونځی، د لوبو پارکونه، د اوبو نل، د ټيليفون کوټه، د برېښنا پايې، ښاري بسونه، ترافيکي نښې، پلې لارې، معدنونه، ځنګلونه او داسې نور ټول عامه شتمني بلل کيږي. خلک بايد له دې شتمنيو څخه ښه ساتنه وکړي.

خپلو کې کار وکړئ

✳ په ډلو کې د عامه شتمنيو نومونه واخلئ او بيا د سمې او ناسمې ګټې اخېستنې اړوند خبرې وکړئ.

ځواب ورکړئ

✳ په پارک کې د لوبو شيانو څخه څه ډول ګټه اخلئ؟

✳ له عامه شتمنيو څخه ساتنه، څه ګټه لري؟

کورنۍ دنده

✳ له عامه شتمنيو څخه د ساتنې په هکله خپلو والدينو سره بحث وکړئ او دهغوی نظر واخلئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

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؟

(c) ketabton.com: The Digital Library

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.

(c) ketabton.com: The Digital Library

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؟

(c) ketabton.com: The Digital Library

ځير شئ

* مورِ د ښوونځي، كور او د خپلې سيمې په پاكولو كې يوځاى كار كوو. هغه كارونه چې په ګډه سرته رسېږي، ښې پايلې لري، له ښېګڼو او بركت ډک وي، ډېر كار په لږ وخت كې سرته رسېږي او په ترسره كولو كې يې د ستړيا احساس نه كوو.

خپلو كې كار وكړئ

* په ډلو كې د څو ډله ييزو كارونو نومونه واخلئ او هغه ګټې چې ددې كارونو له سرته رسولو څخه لاسته راځي، څرګندې كړئ.

ځواب وركړئ

* د ډله ييزو كارونو د سرته رسولو لپاره مشوره او د دندو ويش ولې مهم دى؟
* د ډله ييز كار سرته رسول څه اهميت لري؟

كورنۍ دنده

* د ډله ييز كار د ګټو په هكله د كورنۍ د غړو سره بحث وكړئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

اتم لوست

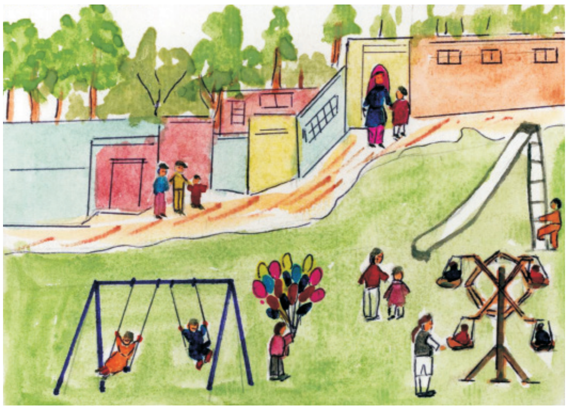
د کوچنیانو حقونه

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

وواياست

* تاسي د کوچنیانو د حقونو په هکله څه پوهېږئ؟
* ښوونځي ته تلل او درس ويل د کوچنیانو حق ګڼئ؟ ولې؟

وګورئ او وواياست



سالمه تفريح د کوچنيانو له حقونو څخه ده

پوښتنه کول او ځواب اخيستل د هر کوچني حق دی

ښوونه او روزنه د هر کوچني حق دی

واورئ او وواياست

* په سوله او امنيت کې ژوند کول د کوچنيانو حق دی؟

(c) ketabton.com: The Digital Library

ځیر شئ

* خــواږه، کالي، اســتوګنځی، روغتیــا، ښــوونه او روزنــه، شــفقت او مهربـاني، پـه سـوله ییـز چاپېریـال کـې ژوند کـول د کوچنیانو 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.

(c) ketabton.com: The Digital Library

نهم لوست

زماهيلې

موخه: زده کوونکي به هيلې وپېژني او رسېدو ته به يې هڅه وکړي.

وواياست

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

وګورئ او وواياست

هیله لرم اتل شم

هیله لرم د قرآن کریم ښه تلاوت وکړم

هیله لرم ډاکټر شم

هیله لرم مور او پلار مې له ما راضي وي

واورئ او وواياست

✷ څرنګه کولای شئ خپلو هيلو ته ورسېږئ؟

✷ دوستانو ته د خپلو هيلو څرګندول څه ګټه لري؟

(c) ketabton.com: The Digital Library

ځیر شئ

✷ ځان، کورنۍ او ټولنې تـه ګټـور ثابـت کېـدل، د لـوړو زده کـړو ترسره کـول، ښـه او هوسا ژونـد کـول. د هر چا د ژونـد هیلـه ده. ملګرو او نـړدې کسانو تـه د هیلـو څرګنـدول ډېر مهـم دي، ځکـه چې هغـوی لـه مـوږ سره خپلـو هیلـو تـه پـه رسېدو کـې مرسـته کـوي، بایـد خپلـو هیلـو تـه د رسېدو لپاره کوښـښ وکـړو.

خپلو کې کار وکړئ

✷ زده کوونکـي دې د خپلـو هیلـو پـه هکلـه فکـر وکـړي، هـر یـو دې خپلـو هیلـو تـه د رسـېدو پـه اړه خـبرې وکـړي.

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.

(c) ketabton.com: The Digital Library

لسم لوست

د نورو حقونه

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

ووایاست

- ستاسې په نظر نور کسان څه حقونه لري؟
- څه فکر کوئ، د نورو حقونو ته احترام ولې مهم دی؟

وګورئ او ووایاست

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 ووایاست

- لویان پر کوچنیانو کوم حقونه لري؟
- کوچنیان پر لویانو کوم حقونه لري؟

(c) ketabton.com: The Digital Library

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.

(c) ketabton.com: The Digital Library

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؟ نمونه يې واخلئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

ځیر شئ

د نـورو لـه نیکـو خویونـو، ښـو اخلاقـو او ښـو کارونـو څخـه بایـد پـه ښـو او مناسـبو ټکـو سره مننـه وکـړئ او داسـې کار وکـړئ چـې د نـورو د سـتاینې وړ وګرځـئ.

تمثیل وکړئ

دوه کسان دې د ټولګي مخې ته لاندې رول ولوبوي:

لـه زده کوونکـو څخـه دې یـو تـن د نـاروغ رول ولوبوي، بـل زده کوونکی دې د هغـه پوښـتنې تـه ولاړ شي. نـاروغ بـه د هغـوی لـه کـړو وړو څخـه مننـه وکړي.

ځواب ورکړئ

- څه وخت باید د نورو ستاینه وکړو؟
- کوم کارونه د ستاینې وړ دي؟

کورنۍ دنده

د نـورو لـه ښـو کارونـو څخـه د سـتاینې د اهمیـت پـه هکلـه خپلـو والدینو سره بحـث وکړئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

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.

وواياست

* ستاسو په نظر څه وخت د يو 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 يو بل خبرو ته بايد غوږ ونيسو چې په مطلب ښه پوه شو

ښه اورېدل د ښه پوهېدو بنسټ دی

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

واورئ او وواياست

* که چېرې يوه موضوع ښه څرګنده نشي، د څه شي لامل ګرځي؟
* د خبرو کولو پر وخت بايد کوم ټکي په پام کې ونيول شي؟

(c) ketabton.com: The Digital Library

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.

(c) ketabton.com: The Digital Library

ځنګه زده کړو؟

موخه: زده کوونکي به د زده کړې له ځو 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 ويل او ليکل مو څه ډول زده کړي دي؟

وګورئ او وواياست

ځيني 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 تمرين بايسکل زده کوو

واورئ او وواياست

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

ځير شئ

✳ د زده کړې بېلابېلې لارې شته. ځينې په چوپه خوله ډېر څه زده کوي، ځينې د تکرارولو، يا ليکلو او رسمولو له لارې او يا د عملي فعاليتونو او تجربو له لارې ډېره ښه زده کړه کوي. ورځنۍ 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 دليل 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 طريقو ټاکل څه اهميت لري؟

کورنۍ دنده

✳ له خپلې خوښې سره د زده کړې لارې يادداشت کړئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

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؟

(c) ketabton.com: The Digital Library

ځير شئ

* په ټولنه کې ناروغان، بې وسه او دردېدلي خلک ژوند کوي، چې مرستې او ډاډګېرنې 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 تعالی 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.

ځواب 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 ګټو په اړه څو مثالونه راوړئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

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.

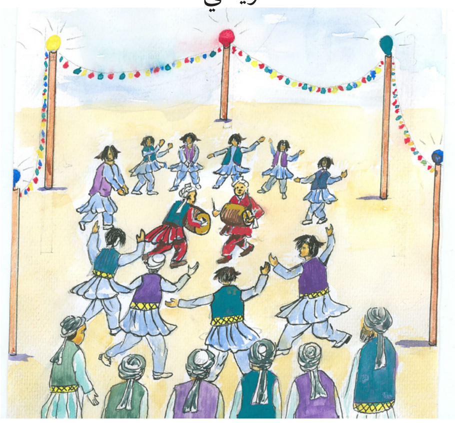
ووایاست

- کله مو د خپلو دوستانو په غم کې ګډون کړی دی؟
- کله مو د خپلو دوستانو په خوښۍ کې برخه اخیستې ده؟

وګورئ او ووایاست

د دوستانو په خوشحالۍ کې ګډون کوو

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



موږ د یو بل په خوشحالۍ کې برخه اخلو

مه غمجن کېږه، له تا سره مرسته کوم

واورئ او ووایاست

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

ځیر شئ

✳ غـم او ښـادي د انسـانانو لـه ژونـد سره مـل دي. مسـلمانان د نـورو پـر خوښـۍ خـوښ او پـر غـم یـې غمجـن کېږي. لـه غمځپلـو سره باید مرسـته وکـړو. ځکـه پـه غمشریکـۍ سره غمونـه لـږ کیـږي. همدارنگـه د نـورو پـه خوشـحالۍ کـې گـډون د دوسـتانو ترمنـځ د محبـت او صمیمیـت لامـل گرځـي.

تمثیل وکړئ

دوې کسیزې ډلې دې جوړې شي.

✳ لومـړۍ ډلـه دې تمثیـل وکـړي چـې لـه رنځېدلـو دوسـتانو سره څنگـه غـم شریکـي کـوي؟

✳ دویمـه ډلـه دې تمثیـل وکـړي چـې د دوسـتانو پـه خوشـحالۍ کـې څنگـه برخـه اخـلي؟

ځواب ورکړئ

✳ څنگه د نورو په غم او خوشحالۍ کې برخه واخلو؟

✳ د نورو په غم او خوشحالۍ کې گډون کول ولې مهم دي؟

کورنۍ دنده

✳ د نـورو پـه غـم او خوشـحالۍ کـې د گـډون پـه اړه د کورنـۍ د غـړو سره بحـث وکـړئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

شپاړسم لوست

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؟

(c) ketabton.com: The Digital Library

ځیر شئ

✴ ناروغي، طبیعي پېښې او نورې ستونزې په ژوند کې رامنځ ته کېږي، مسلمانان په ژوند کې د ستونزو په وړاندې نه خواشیني 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 کسیزې ډلې جوړې کړئ

✴ لومړۍ ډله دې د ستونزو په وړاندې له صبر او حوصلې څخه د کار اخېستنې حالت تمثیل کړي.

✴ دویمه ډله دې داسې حالت تمثیل کړي چې له بې صبرۍ څخه یو له بل سره شخړه کوي.

ځواب ورکړئ

✴ څه وخت باید له صبر او حوصلې څخه کار واخلو؟

✴ صبر او حوصله د ستونزو پر وخت څه اهمیت لري؟

کورنۍ دنده

✴ د صبر او حوصلې د ګټو او اهمیت په هکله څه چې پوهېدلي یاست نورو ته یې بیان کړئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

خیرخواهي

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

ووایاست

- ستاسو په نظر خیرخواهي څه ته وایي؟
- ستاسو په نظر له نورو سره مرسته څه گټه لري؟

وگورئ او ووایاست

خیرخواه انسانان د خیر کارونه سرته رسوي

ناروغ ته ډاډگیرنه ورکول ثواب او ښه کار دی

مسلمانان تل له خدای تعالی خیر غواړي

ستا له خیرخواهۍ او همدردۍ څخه مننه

واورئ او ووایاست

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

ځير شئ

✳ لـه نـورو سره مرسـته، ډاډګيرنـه، مهربـاني، تشـويقول او د ټولـو لپـاره ښـه نيـت لـرل د مسـلمان لـه صفتونـو څخـه دي. خيرخواهـي د خـداى تعالـى د رضا لامـل ګرځــي.

خپلو کې کار وکړئ

✳ پـه ډلـو کـې د خيرخواهـۍ د ګټـو او اهميـت پـه اړه خـبرې وکـړئ او ښـو بېلګـې يـې وړانـدې کـړئ.

ځواب ورکړئ

✳ خيرخواهي څه ګټه لري؟

✳ ولې خيرخواه واوسو؟

کورنۍ دنده

✳ د خيرخواهـۍ د اهميـت پـه هکلـه خپـل نظـر لـه ملګـرو سره شريـک کـړئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

تېرېدنه او پخلاینه

موخه: زده کوونکي به د تېرېدنې او پخلاینې پر اهمیت پوه او په ورځني ژوند کې به یې پلي کړي.

وواياست

- کله له چا خخه خفه شوي یاست؟ ولې؟
- کله مو د پخلا کېدو لپاره کوښښ کړی دی؟ څه ډول؟

وګورئ او وواياست

راځه چې پخلا شو، یوازې 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 یوازې وي

واورئ او وواياست

- تېرېدنه او پخلاینه څه ښه والی لري؟
- د مورتیا دوام څه پایلې لري؟

(c) ketabton.com: The Digital Library

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، بښنه 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 بدنې او پخلاینې په هکله خپل مور او پلار سره شریک کړئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

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 ډاډگيرنې ته اړتيا لري؟ څه ډول؟

وگورئ او وواياست

ډېر غمجن يم، هيڅ شی نه غواړم

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

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

غم او خپگان د انسان د پرېشانی لامل کېږي

واورئ او وواياست

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

ځیر شئ

✳ پېښې؛ لکه: ناروغي، فقر او تنګ لاسي، کورنۍ ستونزې، د سيمې ستونزې او داسې نور د انسانانو د غم او خپګان لامل ګرځي.
مور ته ښايي چې غمجن سړي ته ډاډګېرنه 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 خپګان احساس کړی دی؟ ولې؟
✳ کله چا له تاسو سره د غم او خپګان پر وخت ډاډګېرنه کړې ده؟ څه ډول؟

ځواب ورکړئ

✳ کوم شيان د غم او خپګان لامل ګرځي؟
✳ د غم او خپګان پر وخت بايد څه وکړو؟

کورنۍ دنده

✳ د ډاډګيرنې د اهميت په هکله څه مو چې زده کړي، ملګروته يې بيان کړئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

شلم لوست

په ژوندکې 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 روغتیا ته ګټه لري

د خپل کار له بشپړېدو څخه د خوشحالۍ احساس کوم

ستاسو له تشویق 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؟

(c) ketabton.com: The Digital Library

ځير 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 ارامۍ لامل ګرځي. خوشحاله سړی په ژوند کې هیله 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 خوشحالۍ پر ګټو خبرې اترې وکړي. همداشان ووايي چې د ډېرې خوشحالۍ 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 خوښۍ لامل شو؟

کورنۍ دنده

* په ژوند کې د خوښۍ د اهمیت په هکله خپلو والدینو سره بحث وکړئ او د هغوی نظر واخلئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

یوویشتم لوست

ځان ساتنه

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

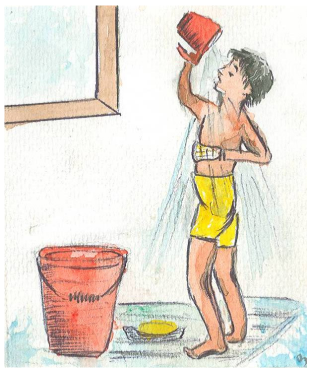
وواياست

✷ ستاسې په نظر ولې بايد له خپلې روغتيا ساتنه وکړو؟

وګورئ او وواياست

له صحي او پاکو خوړو څخه ګټه اخلو

ورزش زموږ روغتيا ته ګټه لري



پاکوالي ته په پاملرنې سره له ناروغيو ځان ساتو

واورئ او وواياست

✷ ولې د بدن او کاليو پاک ساتل مهم دي؟

(c) ketabton.com: The Digital Library

ځير شئ

✳ زه خپلې روغتيا تـه ډېره پاملرنـه کـوم او د خپـل ځـان ساتنه کـوم. د بـدن او کاليـو پاکوالـی د روغتيـا لپـاره اړيـن دی. پاملرنـه مـو لـه ځينـو خطرونـو، لکـه: ترافيکـي پېښـو، اور تـه نـږدې کېـدو، اوبـو کـې لـه ډوبېـدو او د برېښـنا لـه زيانونـو څخـه ساتي.

خپلو کې کار وکړئ

✳ يـوه ډلـه دې د ځـان ساتنې او بلـه ډلـه دې د بې پروايـې د خطرونـو پـه هکلـه خبرې او د نظرونـو تبادلـه وکـړي.

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 هغـو شـيانو نومونـه چـې ستاسـو روغتيـا تـه زيـان رسـوي، د خپلـې کورنـۍ غـړو تـه يـې ووايـاسـت.

(c) ketabton.com: The Digital Library

دوه ويشتم لوست

له ناروغيو څخه وقايه

موخـه: زده کوونکـي بـه لـه ناروغيـو څخـه د وقايـې پـه لارو پـوه شي، اهميـت بـه يـې درک او پـه ژونـد کـې بـه يـې مراعـات کـړي.

وواياست

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

وګورئ او وواياست

د خوراکي توکو ساتنه او بسترې ته لمر ورکول له ناروغيو څخه وقايه ده

غيرې صحي خواړه د ناروغيو لامل کيږي

د سرخلاصې څاه اوبه د ناروغيو لامل کيږي

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

واورئ او وواياست

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

ځير شئ

* انسان د بې پروايي او د چاپېريال د ککړتيا او يا د غيري 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 پرنجي او ټوخي پر وخت له دستمال څخه گټه واخلو، د ناروغ د خوړو لوښي 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.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د خپل‌سرې درملنې زیانونه

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

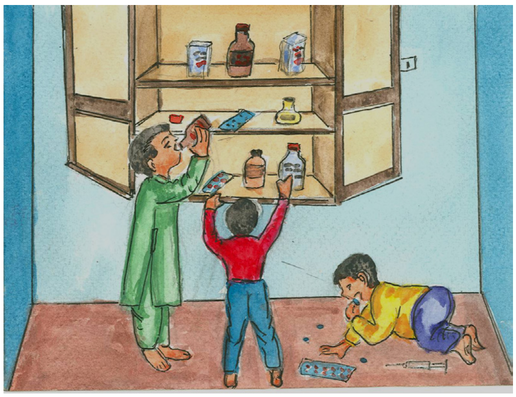
وواياست

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

وګورئ او وواياست

خپل‌سري درمل خوړل زيان لري

له بازار څخه د درملو اخیستل زيان لري


هيڅ ډول درمل بايد په خپل سر ونه خوړل شي

هيچاته بايد په خپل سر درمل ورنکړو

واورئ او وواياست

* ولې د يو ناروغ درمل بل ناروغ ته ورنکړو؟

(c) ketabton.com: The Digital Library

ځير شئ

تولې ناروغۍ د درملو په کارولو سره درملنه کېږي. هر ناروغ ته بايد ډاکټر درمل ورکړي. هيڅ وخت بايد په خپل سر درمل ونه خوړل شي چې ډېر خطرناک دي او هيڅکله 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 مړينې لامل کېږي.

خپلو کې کار وکړئ

په ډلو کې له خپل‌سرو درملو څخه د ګټه اخېستو د زيانونو په هکله خپلې نظريې سره شريکې کړئ او له نورو ډلو سره د نظر تبادله وکړئ.

ځواب ورکړئ

- ولې د ډاکټر له مشورې پرته درمل خوړل زيان لري؟
- خپل‌سرې درملنه څه زيان لري؟

کورنۍ دنده

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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؟

وګورئ او وواياست

توپاني بادونه يوه طبيعي پېښه ده

سېلاب هم 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؟

(c) ketabton.com: The Digital Library

ځیر شئ

✳ زلزله، سېلاب، 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 موجې زده کړې، خپلو ورونو او خویندوته یې بیان کړئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

چاپېریال ساتنه

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

وواياست

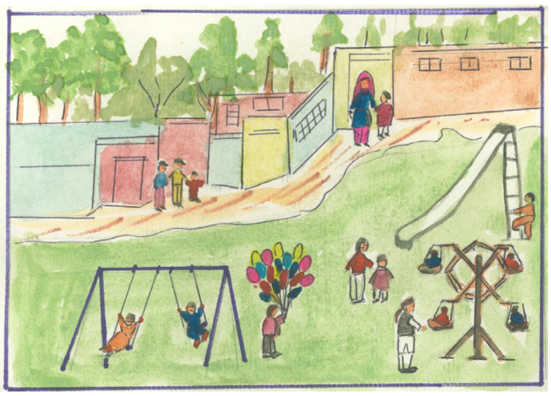
- ستاسو په نظر چاپېریال په څه ډول پاک ساتل کېږي؟
- ستاسو په نظر د کثافاتو خپرول د چاپېریال پر ککړتیا څه اغېزه لري؟

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؟

(c) ketabton.com: The Digital Library

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 گټه 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 گټې 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.

(c) ketabton.com: The Digital Library

له حیواني ناروغیو ځان ساتنه

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

ووایاست

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

وگورئ او ووایاست

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 ووایاست

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

ځیر شئ

- له کورنیو حیواناتو څخه خارنه وکړئ، د حیواناتو د استوګنې ځای باید د ناستې له ځای څخه لرې وي. د ځینو حیواناتو بدن په ککړتیاوو کې د ګرځېدو راګرځېدو له کبله چټلېږي او ناروغه کېږي. د حیواناتو ناروغي زیان لرونکې دي او انسان ته د لېږدېدو لامل کېږي. له ناروغو حیواناتو سره باید په تماس کې نه شو چې ناروغه نشو.

خپلو کې کار وکړئ

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

ځواب ورکړئ

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

کورنۍ دنده

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

اووه ويشتم لوست

د هوا تودوخه او يخني

موخه: زده کوونکي بايد له تودوخې او سړښت سره سم د کاليو اغوستلو پر اهميت پوه شي او ځان د سړې هوا له امله راپيداشوو ناروغيو څخه وساتي.

وواياست

- کله په ژمي يا اوړي کې ناروغه شوي ياست؟ ولې؟
- له سړې هوا څخه څه ډول ځان ساتئ؟

وګورئ او وواياست

په سړه هواکې بايد 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 کاليو اغوستل ولې مهم دي؟
- په اوړي کې څه ډول له لمر څخه ځان ساتو؟

(c) ketabton.com: The Digital Library

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 ډېري تودې او له ډېري 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.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د تنباکو زيانونه

موخه: زده کوونکي بايد د نشه يي توکو؛ لکه: سګرټ، چلم او نسوارو په زيانونو پوه او ځانونه ترې وساتي.

وواياست

* ستاسو په نظر د سګرټو لوګی په هوا او زمور په روغتيا څه ډول اغېزه لري؟
* تاسو د سګرټو، چلم او نسوارو په زيانونو پوهېږئ؟

وګورئ او وواياست

سګرټ، چلم او نسوار غاښونه خرابوي

خوله بدبويه کوي او د کوټې هوا ککړوي

دې توکو ته "نه" وايو

روږدی شخص تل ناروغ وي

واورئ او وواياست

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

ځير شئ

✳ هغه څوک چې لـه سګرټو، چلم او نسوارو څخه ګټه اخلي، تـل ناروغ وي، غاښونه يې خراب، خوله يې بدبويه او تـل ټوخېږي، چې ځـان او نـور خلک پـه تکليفوي.

خپلو کې کار وکړئ

څلور زده کوونکي دې دا فعاليت ترسره کړي.

✳ لومړی زده کوونکی: دا سګرټ دی، کـه دا وڅکـوئ غاښونه مـو ژېړيږي، سږي او خوله مـو خرابېږي او پـه ټوخـي اختـه کېږو.

✳ دويم زده کوونکی: دا نسوار دي. کارول يې خوله بدبويه کـوي. سترګو او معدې تـه زيان رسوي.

✳ درېم 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 نشـه يـي توکـو لـه خطر څخه د ځـان ساتنې د اهميـت پـه هکلـه خپلې کورنـۍ سره بحـث وکړئ.

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