



د پوهنې وزارت

د تعلیمي نصاب، د ښوونکو د روزنې

او د ساینس د مرکز معینیت

د تعلیمي نصاب د پراختیا او درسي

کتابونو د تالیف لوی ریاست

# د ژوند مهارتونه

لومړۍ ټولګی



د چاپ کال: ۱۳۸۹ هـ. ش.

درسي کتابونه د پوهنې وزارت پورې اړه لري. په بازار کې يې اخيستنه او  
 خرڅونه په کلکه منع ده. له سرغړونکو سره قانوني چلند کېږي.

زده کړه  
 کوم ترڅو  
 يو بڼه  
 شخصیت  
 شم.

زده کړه  
 کوم  
 ترڅو  
 د ټولني  
 يو  
 گټور  
 وگړی  
 شم.



ISBN 978-9936-25-158-8



9 789936 251588 >



د پوهني وزارت

د تعليمي نصاب، د ښوونکو د روزنې

او د ساينس د مرکز معينيت

د تعليمي نصاب د پراختيا او درسي

کتابونو د تاليف لوی رياست

# د ژوند مهارتونه

لومړی ټولگی

د چاپ کال: ۱۳۸۹ هـ. ش.

## د کتاب د تالیف، خپرني او تدقيق کمېټې

### I. لیکوالان:

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

### II. مطالعه او تایید:

#### ملي شورا:

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

### III. د تدقيق او خپرني کمېټې:

#### د کابل پوهنتون:

پوهاند الف شاه خدران د ټولنيزو علومو د پوهنځي استاد.

#### د پوهنې وزارت:

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

#### د کابل ښار د پوهنې ریاست:

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

### IV. د محتویاتو د دیني، فرهنگي او سیاسي برخو د خپرني او کره کتنې کمیټې:

۱. حیات الله ناصر د پوهنې وزارت د علمي شورا غړې.
۲. دوکتور محمد یوسف نیازی د پوهنې وزارت د علمي شورا غړې او سلاکار.
۳. محمد آصف ننگ د پوهنې وزارت د خپرونو او اطلاعاتو رئیس.

#### د تدقيق، تصحيح او څارني کمیسیون:

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

#### کمپوز او ډیزاین:

حمیدالله غفاري

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

## بسم الله الرحمن الرحيم

### د پوهنې د وزير پېغام

### گرانو استادانو، ښوونکو او زده کوونکو،

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

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

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

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

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

په دې ډگر کې د هېواد له ټولو علمي شخصيتونو، د ښوونې او روزنې له پوهانو او د زده کوونکو له ميندو او پلرونو څخه هيله لرم چې د خپلو نظريو او رغنده وړاندیزونو له لارې زموږ له مؤلفانو سره د درسي کتابونو په لاسه تالیف کې مرسته وکړي.

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

ومن الله التوفيق

فاروق وردگ

د افغانستان د اسلامي جمهوريت د پوهنې وزير

## د ليکل شوو مطالبو فهرست

لومړۍ فصل: لومړني ادبونه (۹ درسي ساعتونه)

مخونه

- زه څوک يم؟ (يو ساعت) ..... ۱ - ۲  
زما هيلې (يو ساعت) ..... ۳ - ۴  
زما عواطف (دوه ساعته) ..... ۵ - ۶  
ښه خويونه (دوه ساعته) ..... ۷ - ۸  
زما ټکل (دوه ساعته) ..... ۹ - ۱۰  
د فصل لنډيز (يو ساعت) ..... ۱۱ - ۱۲

دويم فصل: شخصي ادبونه (۹ درسي ساعتونه)

- د ځان پاكي (دوه ساعته) ..... ۱۳ - ۱۴  
ادب او درناوی (دوه ساعته) ..... ۱۵ - ۱۶  
مهال ویش (يو ساعت) ..... ۱۷ - ۱۸  
چلم، سگرت او نسوار (يو ساعت) ..... ۱۹ - ۲۰  
سپورت يا لوبې (يو ساعت) ..... ۲۱ - ۲۲  
د پيسو پيژندنه (يو ساعت) ..... ۲۳ - ۲۴  
د فصل لنډيز (يو ساعت) ..... ۲۵ - ۲۶

درېم فصل: د کور ادبونه (۸ درسي ساعتونه)

- د کور نظم (يو ساعت) ..... ۲۷ - ۲۸  
د کور کارونه (يو ساعت) ..... ۲۹ - ۳۰  
ښه خواږه (يو ساعت) ..... ۳۰ - ۳۱  
پاک خواږه (يو ساعت) ..... ۳۳ - ۳۴  
د کور د شيانو ساتنه (يو ساعت) ..... ۳۵ - ۳۶  
په کور کې خطرونه (دوه ساعته) ..... ۳۷ - ۳۸

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





د پوهنې وزارت

د تعلیمي نصاب، د ښوونکو د روزنې

او د ساینس د مرکز معینیت

د تعلیمي نصاب د پراختیا او درسي

کتابونو د تالیف لوی ریاست

# د ژوند مهارتونه

لومړۍ ټولگی

د چاپ کال: ۱۳۸۹ هـ. ش.

## د کتاب د تالیف، خپرني او تدقيق کمېټې

### I. لیکوالان:

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

### II. مطالعه او تایید:

#### ملي شورا:

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

### III. د تدقيق او خپرني کمېټې:

#### د کابل پوهنتون:

پوهاند الف شاه خدران د ټولنيزو علومو د پوهنځي استاد.

#### د پوهنې وزارت:

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

#### د کابل ښار د پوهنې ریاست:

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

### IV. د محتویاتو د دیني، فرهنگي او سیاسي برخو د خپرني او کره کتنې کمیټې:

۱. حیات الله ناصر د پوهنې وزارت د علمي شورا غړې.
۲. دوکتور محمد یوسف نیازی د پوهنې وزارت د علمي شورا غړې او سلاکار.
۳. محمد آصف ننگ د پوهنې وزارت د خپرونو او اطلاعاتو رئیس.

#### د تدقيق، تصحيح او څارني کمیسیون:

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

#### کمپوز او ډیزاین:

حمیدالله غفاري

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



### ملي سرود

دا وطن افغانستان دی	دا عزت د هر افغان دی
کور د سولې کور د تورې	هر بچي يې 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	پامېریان، نورستانیان
براهوي دي، قزلباش دي	هم ایماق، هم پشه یان
دا هیواد به تل ځلېږي	لکه لمر پر شنه آسمان
په سینه کې د آسیا به	لکه زړه وي جاویدان
نوم د حق مودی رهبر	وايو الله اکبر وايو الله اکبر

## بسم الله الرحمن الرحيم

### د پوهنې د وزیر پېغام

#### گرانو استادانو، ښوونکو او زده کوونکو،

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

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

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

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

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

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

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

ومن الله التوفیق

فاروق وردګ

د افغانستان د اسلامي جمهوریت د پوهنې وزیر

## د ليکل شوو مطالبو فهرست

لومړۍ فصل: لومړني ادبونه (۹ درسي ساعتونه)

مخونه

- زه څوک يم؟ (يو ساعت) ..... ۱ - ۲  
زما هيلې (يو ساعت) ..... ۳ - ۴  
زما عواطف (دوه ساعته) ..... ۵ - ۶  
ښه خويونه (دوه ساعته) ..... ۷ - ۸  
زما ټکل (دوه ساعته) ..... ۹ - ۱۰  
د فصل لنډيز (يو ساعت) ..... ۱۱ - ۱۲

دويم فصل: شخصي ادبونه (۹ درسي ساعتونه)

- د ځان پاكي (دوه ساعته) ..... ۱۳ - ۱۴  
ادب او درناوی (دوه ساعته) ..... ۱۵ - ۱۶  
مهال ویش (يو ساعت) ..... ۱۷ - ۱۸  
چلم، سگرت او نسوار (يو ساعت) ..... ۱۹ - ۲۰  
سپورت يا لوبې (يو ساعت) ..... ۲۱ - ۲۲  
د پيسو پيژندنه (يو ساعت) ..... ۲۳ - ۲۴  
د فصل لنډيز (يو ساعت) ..... ۲۵ - ۲۶

درېم فصل: د کور ادبونه (۸ درسي ساعتونه)

- د کور نظم (يو ساعت) ..... ۲۷ - ۲۸  
د کور کارونه (يو ساعت) ..... ۲۹ - ۳۰  
ښه خواږه (يو ساعت) ..... ۳۰ - ۳۱  
پاک خواږه (يو ساعت) ..... ۳۳ - ۳۴  
د کور د شيانو ساتنه (يو ساعت) ..... ۳۵ - ۳۶  
په کور کې خطرونه (دوه ساعته) ..... ۳۷ - ۳۸

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

لومړي لوست

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ



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

پوښتنې:

- ۱- ستا نوم څه دی او څو خویندې او وروڼه لري؟
- ۲- څه شی دې ډېر خوښیږي؟



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



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



زما ورور



زما خور



زما مور



زما پلار







دویم لوست



د لوست موخه: زده کوونکي دې د خپلې يوې لويې هيلې په باب فکر وکړي او بيادې هغه بيان کړي.

پوښتنې:

۱- په انځورونو کې څه وینئ؟

۲- کله چې لوی شی غواړئ څه کار وکړئ؟



زه غواړم چې بسوونکی شم؛ زه غواړم چې پولیس شم؛ زه غواړم چې ...



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



## د زده کوونکو عملي کارونه

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



## پوښتنې:

- ❖ څو دولتي دندې چې تاسو یې پېژنئ نومونه یې واخلي؟
- ❖ هیله لرې چې په راتلونکې کې دنده ولری؟
- ❖ یوه هیله مو څه ډول بیانولی شئ، آیا هغې ته درسېدلو هڅې اړینې دي؟

## کورنۍ دنده:

د خپلو هیلو په هکله له مور، پلار سره خبرې وکړئ او هغو ته درسېدو لارې چارې ولټوئ.



دریم لوست



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

پوښتنې:

۱- هغه وختونه درپه یاد کړئ چې خوشحاله وئ.

۲- د خوښۍ دلیل موخه و؟



په قهر



خوشحاله



خپه



ډار شوی



### د زده کوونکو عملي کارونه



- زده کوونکي دې په خپل وار، خپلې څېرې خوشحاله، خپه، په قار او ډاريدلې ونيسې (هغو زده کوونکو ته چې تر ټولو په زړه پورې څېره په دوامداره ډول نيولی شي، دې ډول زده کوونکو ته دې چک چکې وشي).

- زده کوونکي دې په لاندې تمرینونو کې برخه واخلي: "مونږ هغه وخت خوشحاله کېږو چې..." "مونږ هغه وخت خپه کېږو چې..."  
- د ستړي مشي په وخت کې "مسکا" دې تمثيل او تمرین شي.

### پوښتنې:

- ❖ د قهر، خوښی، ډار، یا د غمگینۍ په بڼو کې د سړي څیره څنگه پېژندلی شئ؟
- ❖ آیا د خپل قهر یا د خوښۍ د دلیل په باب څرگندونې کولی شئ؟
- ❖ له هغه انسان سره چې ډار شوی او غمگین وي څه ډول مرسته کولی شئ؟

### کورنۍ دنده:

خوشحاله، قهرجنه، غمگینه، یا ډاره شوې څېره په خپله خوښه په کتابچه کې رسم او رنگه یې کړئ.



## خلورم لوست



د لوست موخه: چې زده کوونکي خپل او د نورو (خلکو) بڼه خويونه وپيژني او قدر يې وکړي.

پوښتنې:

- ۱- د یو زده کوونکي بڼه خويونه کوم دي؟
- ۲- د څه شي په درلودلو ډېر خوشحالیږئ (توپ، نانځکه، نوي کالي...)?



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



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



## د زده کوونکو عملي کارونه

- زده کوونکي دې د خپلو ځانگړو استعدادونو په باره کې چې  
ښوونکي یې ورپه گوته کړي، رسمونه وباسي.  
- زده کوونکي دې په خپل وار په لوړ آواز ووايي: "زه په خپلو ښه  
کارونو ویاړم او سر لوړی یم"  
- زده کوونکي دې د هغه ښه کار په باره کې چې په تېرو ورځو کې یې تر سره  
کړي، رسم وکاري او د خپل گروپ (ډلې) نورو غړو ته دې بیان کړی.



## پوښتنې:

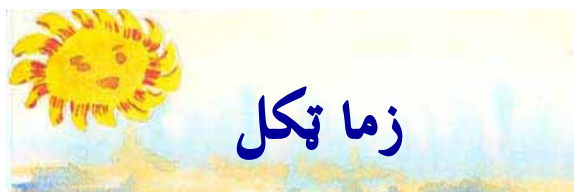
- ❖ آیا د ښه کار په کولو خپل ځان او نور د قدر وړ بولي؟
- ❖ آیا رښتیاوېل زموږ له ښو خویونو څخه دي؟
- ❖ ستاسو د نورو کوم خویونه خوښیږي؟

## کورنۍ دنده:

- ❖ د ښو خویونو په هکله لکه رښتیا، همکاري، په خبرو کولو کې د  
نوبت په پام کې نیول یا خپل مور او پلار ته د اوبو د راوړلو په  
هکله خبرې وکړئ او د دوی نظرونه وپوښئ.



پنجم لوست



## زما تکل

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

پوښتنې:

- ۱- کوم کارونه په خپله خوښه (بې له دې چې له چا اجازه واخلي) کوي؟
- ۲- که څوک له تاسو وغواړي چې یو بد کار وکړئ څه ځواب ورکوي؟



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



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





د زده کوونکو  
عملي کارونه



- زده کوونکي دې لاندې حالتونه تمثيل کړي: يوه تيرپه دې واخلي او بيا دې تصميم ونيسي چي گوبنه يې کيږدي او که کړکۍ پرې وولي يا دا چې خپل ملگري په لغته ووهي او که ستري مشي ورسره وکړي.

- زده کوونکي دې د بنسو او بدو کارونو مثالونه بيان کړي او په خپله ډله کې دې يو بل ته وروښيي.

- زده کوونکي دې په لوړ آواز ووايي: "زه په خپل .... (بنه صفت) وياړم او سر لوړی يم"

- زده کوونکي دې د هغه بنه کار په باره کې چې په تېرو ورځو کې يې تر سره کړی وي، بيان کړي.

**پوښتنې:**

- ❖ آیا د يوه کار له کولو څخه مخکې فکر او سنجش کوئ؟
- ❖ يوه کار ته له تصميم (هوډ) څخه مخکې فکر کول څه بنه والی لري؟
- ❖ يو با سنجشه او بنه تصميم له بې سنجشه تصميم سره څنگه انډول کوئ؟

**کورنی دنده:**

تاسو د يوه تصميم په هکله چې لری يې له خپل مور او پلار سره وغږیږئ او هغه ته درسېدو په لارو فکر وکړئ.

شپږم لوست

# د لومړي فصل لنډيز

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

## پوښتني:

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



## د زده کوونکو عملي کارونه

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



## پوښتنې:

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

## کورنۍ دنده:

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



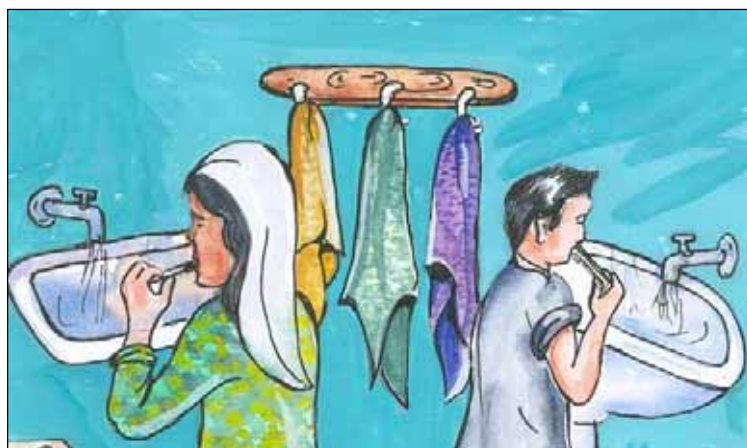


اووم لوست

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

پوښتني:

- ۱- ولي خان پاک وساتو؟
- ۲- خپل غاښونه څنګه پاک کړو؟



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



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



## د زده کوونکو عملي کارونه



- زده کوونکي دې په وړو ډلو کې په صابون سره د لاسونو مینځل او په برس او مسواک د غاښونو پاکول تمثیل کړي.

- زده کوونکي په دې هکله چې باید لاس د ډوډۍ نه مخکې او د حاجت له لیرې کولو څخه وروسته ووینځل شي، بحث وکړي او په دې باب چې غاښونه باید سهار له جای څخه مخکې او شپې له ډوډۍ څخه وروسته پاک شي، په ټولگي کې عملاً نورو ته دا دواړه فعالیتونه ونسي.

### پوښتنې:

- ❖ له ډوډۍ خورولو او یا له ویده کېدو څخه مخکې د غاښونو برسول ولې ضروري خبره ده؟
- ❖ د ډوډۍ له خورولو مخکې یا وروسته او یا د حاجت له لرې کولو وروسته د لاسونو پریمنځل څه گټه لري؟
- ❖ د غاښونو د برس کولو طریقه څرنگه تمرین کولی شی؟

### کورنۍ دنده:

په اوبو او صابون سره د خپلو لاسونو مینځل او د ډوډۍ له خورولو څخه وروسته د غاښونو برسول، په کښته او پورته یا دوراني حرکتونو باندې تمرین کړئ چې ورسره عادت شی.





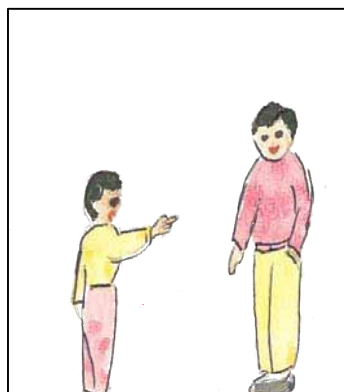
اتم لوست

د لوست موخه: چې زده کوونکي د ښه سلوک یو څو نمونې وپېژني او په عمل کې دې پلي کړي.

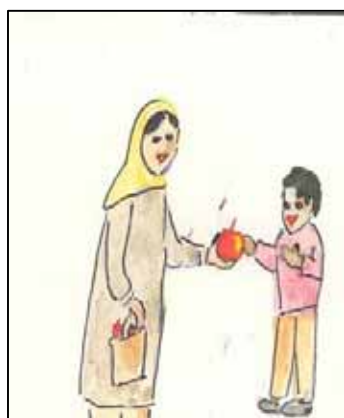
پوښتنې:

۱- کله چې څوک مرسته راسره وکړي باید څه ووايو؟

۲- یو ښه زده کوونکی مشرانو ته څه وايي؟



ښوونکی صاحب! تاسې مخکې شئ. دغه ستاسې قلم دی.



تروري! د منې څخه ډېره مننه!

دادا سلام! ستړی مه شې!



### د زده کوونکو عملي کارونه

- زده کوونکي دې د مېلمه او کوربه؛ د دوکاندار او اخیستونکي؛  
او د دوو گاونډیو لوبې تمثيل کړي او د ادیبانه او بې ادبه  
حرکتونو توپیر دې وښيي.  
- زده کوونکي دې د خپلو نورو د درناوي نه ډکو عملو کیسې  
وکړي او انځورونه دې وباسي.



### پوښتنې:

- ❖ له نورو سره د مرستې او درناوی کولو یو څو مثالونه ووايئ، او تکرار یې  
کړئ؟
- ❖ آیا له نورو سره د پیژندگلوی او سلام اچولو مینه وال شوي یاستئ؟
- ❖ له مؤدبانه چلند عادت کیدل او اجازه اخیستل، کومک کول، ست کول څه  
گټې لري؟

### کورنۍ دنده:

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



نهم لوست



# د مهال وېش

د لوست موخه: چې زده کوونکي د خپل کور وخت په دريو برخو ووېشلی شي.

پوښتنې:

- ۱- کله چې په کور یاست څه کارونه کوي؟
- ۲- آیا د کورني کار او لوبو له پاره ځانگړي وختونه لري؟



د لوبو، کورنۍ دندې او دمې جوړولو له پاره بېل بېل وختونه لرم.



د کورني کار د تفريح او دکور په کارونو کې دمرستې له پاره ټاکلي وختونه لرم





### د زده کوونکو عملي کارونه



- زده کوونکي دې په دريو ډلو وویشل شي (د کورني کار ډله، د استراحت ډله، د لوبو ډله). یو گروپ دې د دريو دقیقو له پاره د یوه میز په شاوخوا کې کنبیني په داسې حال کې چې نورې ډلې د میز په شاوخوا کې ولاړې وي. د دريو دقیقو په پوره کېدو سره دې ولاړ گروپونه له ناست گروپ سره خپل ځای بدل کړي.

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

### پوښتنې:

- ❖ ورځنۍ مهال ویش څه گټه لري؟
- ❖ په یوه شپه ورځ کې خپل وخت څنگه ویشی؟
- ❖ که چېرې کار په خپل ټاکلي وخت سرته ونه رسیږي څه کېږي؟

### کورنۍ دنده:

د وخت د تنظیم او د کارونو د اجرا په منظور له مور او پلار سره خبرې اترې وکړئ، د هغو په مرستې ورځنۍ مهال ویش جوړ کړئ



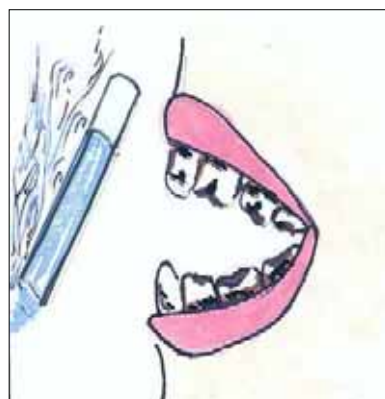
لسم لوست



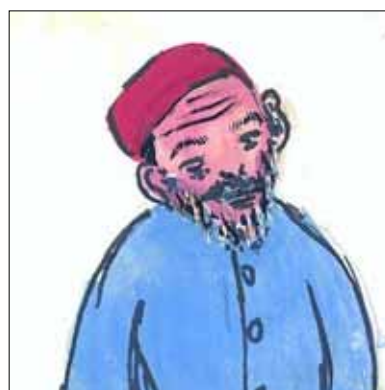
د لوست موخه: چې زده کوونکي دې د نسوارو، چلم او سگرتو په زیانونو پوه شي.

پوښتنې:

- ۱- داسې څوک پیژنی چې چلم یا سگرت وڅکوي؟
- ۲- د سگرتو او چلم دود بدن ته څه تاوان رسوي؟
- ۳- د سگرتو او چلم دود هوا ته څه تاوان رسوي؟



سگرت، چلم او نسوار غاښونه خرابوي او خوله بدبویه کوي.



سرتور کاکا ټول عمر سگرت څکول اوس ډیر توخیري او ناروغه دی.



## د زده کوونکو عملي کارونه

- زده کوونکي دې د بنوونکي په لارښوونه، د سگرتو ډرامه، په وړو ډلو کې، په لاندې ډول تمثيل کړي: "زه سگرت يم او که ما وڅکوی غاښونه به مو خپرن شي، خولې به موبوی کوي او په توخي به اخته شی؛" "زه ستا بدن يم، ما د سگرت يا چلم په لوگي يا د نسوارو په بوی مه ژوبلوی."



## پوښتنې:

- ❖ د سگرتو، نسوارو او د چلم زیانونه کوم دي؟
- ❖ د سگرتو او چلم د دود له زیان څخه څنګه ځان ساتلی شی؟
- ❖ ولې نیم لګیدلي سگرت او هغه خپزونه چې څوکې یې تیرې وي خطرناک وي.

## کورنۍ دنده:

د سگرتو، چلم او نسوارو د زیانونو په هکله خپل مور او پلار سره وغږېږئ، د هغوی نظر واخلي او نورو ته یې واور وئ.



يوولسم لوست



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

پوښتني:

- ۱- کومې سپورتي لوبې پيژنئ؟
- ۲- آیا په کومه سپورتي لوبه کې مو برخه اخيستي ده؟



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



لوبې روغتيا ته گټه لري، راځئ چې لوبې وکړو.



## د زده کوونکو عملی کارونه

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



## پوښتنې:

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

## کورنۍ دنده:

د سپورت د گټو په هکله له خپل مور او پلار سره خبرې وکړئ. او ووايي چې د لوبو په وخت کې له نامناسبو کارونو څخه ځان وساتو او د یو بل ملاتړ وکړو.



دوولسم لوست

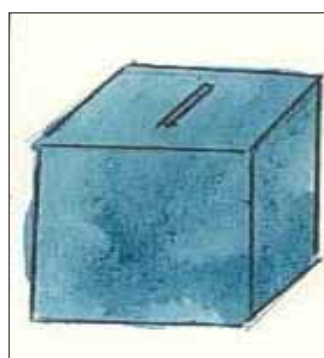


د لوست موخه: چې زده کوونکي د افغاني پیسوله یو څو واحدونو سره آشنا شي.

پوښتنې:

۱- تاسې پیسې لیدلي دي؟

۲- پیسې د څه د پاره دي؟



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



## د زده کوونکو فعالیتونه

- زده کوونکي دې د دوکاندار او اخیستونکي تمثيل وکړي او د یو بل نه دې د شيانو د بیې پوښتنې وکړي (د ریښتني یا کاغذي پیسو نه دې کار واخیستل شي).

- زده کوونکي دې په وړو ډلو کې د پیسو هره نمونه په ځیر وگوري، دهغوی ځانگړې نښې دې په گوته کړي او ټولگیوالو ته دې پرې خبرې وکړي.



## پوښتنې:

- ❖ له پیسو څخه څنګه او د څه له پاره ګټه اخلئ؟
- ❖ څنګه کولی شئ چې پیسې وساتئ؟
- ❖ کولی شئ چې د پیسو د مصرفولو لار ونښئ؟

## کورنۍ دنده:

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





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

**پوښتنې:**

- ۱- د لاسونو او غاښونو د مینځلو له پاره له څه شي نه کار اخلي؟
- ۲- کله چې ستاسې سره یو څوک مرسته وکړي په ځواب کې څه وایئ؟
- ۳- آیا تاسې د لوبو او کورني کار له پاره خپل وخت وپشلی او که نه؟
- ۴- د سگریټو، نصوارو او چلم زیانونه څه دي؟
- ۵- کوم ډول سپورتي لوبې مو خوښیږي؟





## د زده کوونکو عملي کارونه

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



## پوښتنې:

- ❖ له تېرو درسونو نه څه شی په یاد لرئ؟ بیان یې کړئ.
- ❖ هغه څه چې مو زده کړي دي عملي یې کړئ؟
- ❖ څنګه کولی شئ چې مثبت چلندونه په خپل ورځني عادت بدل کړئ؟

## کورنۍ دنده:

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





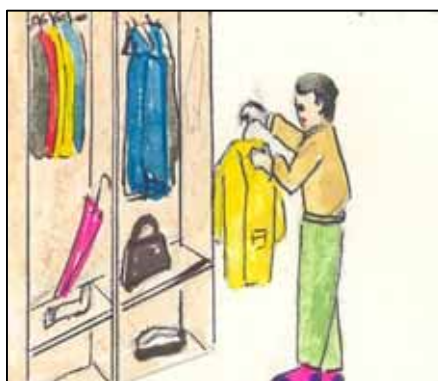
څوارلسم لوست

د لوست موخه: چې زده کوونکي په کور کې د بوتانو، بکس او کالیو مناسب ځایونه وپېژني.

پوښتنې:

۱- په کور کې خپل بوتان، کالي او د کتابونو بکس چیرته ږدی؟

۲- بېکاره شیان چیرته اچوی؟



زه خپل بوتان او کالي په ټاکلو ځایوکې ږدم.



زه خپل کالي د کوتې په غولي کې نه پرېږدم. زما پاک کور خونبېږي.



### د زده کوونکو عملي کارونه

- زده کوونکي دې یوه پاک او منظم کور معرفي کړي.
- هر زده کوونکی دې ټولگي ته ووايي چې په خپل کور کې بوتان، کالي او بکس چبرته ږدي.
- زده کوونکي دې د شيانو د پر ځای اېښودلو گټې په گوته کړي.



### پوښتنې:

- ❖ آیا خپل هر شی د کور په ټاکلي ځای کې ږدی؟
- ❖ څنگه کولی شئ چې د کور سمون وساتئ؟
- ❖ آیا د کور د سمون اړتیاوې څه دي؟

### کورنۍ دنده:

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





پنځلسم لوست

د لوست موخه: چې زده کوونکي په کور کې خپل یو څو مسولیتونه وپېژني.

پوښتنې:

۱- خپل کور څنگه پاک وساتو؟

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



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



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



### د زده کوونکو عملي کارونه

- زده کوونکي دې د ښوونکي په لارښوونه، په ټولگي کې د ننه يا بهر د مېلې لويه اجرا کړي. دا مېله دې رښتيا نۍ وي يا تمثيلي؟ (تمثيلوونکي دې داسې فرض کړي چې دسترخوان هوارېږي، دوډۍ راوړل کېږي او لوبني ټولېږي).

- زده کوونکي دې دکور کارونه خپل گروپ ته بيان کړي او نورو ټولگي والوته دى ووايي.



### پوښتنې:

- ❖ آیا د کور په کارونو کې موڅه ډول خپلې دندي ته پاملرنه کړې ده؟
- ❖ آیا د خپل کور د کارونو د سرته رسولو په لړ کې له مور، پلار سره مرسته کولی شئ؟
- ❖ آیا ویلی شئ چې په کومو کارونو کې په عملي توگه برخه اخیستلي شئ؟

### کورنۍ دنده:

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





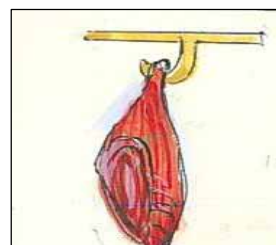
شپاړسم لوست

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

پوښتنې:

۱- موږ ولې خواړه خورو؟

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



غوښه، ماهي، هگۍ، شیدې، سابه، مېوه، لوبیا او نخود بڼه خواړه دي.



مېوې او سابه ډېر ګټور خواړه دي.



د زده کوونکو  
عملي کارونه

- زده کوونکي دې بازار يا د بنوونځي کانتين ته بوتلل شي چې بنه او صحي خواړه وويني او ويې پېژني.  
- زده کوونکي دې د روغتيايي خوړو (په ځانگړې توگه هغه خواړه چې يې خوښېږي) په گوته کړي.



پوښتنې:

- ❖ روغتيا او غير روغتيايي خواړه څنگه پېژندلی شئ؟
- ❖ څنگه کولی شو چې خواړه له خوړلو څخه د مخه د روغتيا وړ وگرځوو؟
- ❖ هغه خواړه چې مو خوښېږي ستاسو روغتيا ته څه گټه رسوي؟

کورنۍ دنده:

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



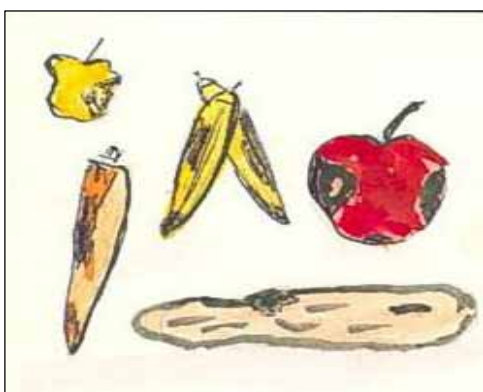


اوولسم لوست

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

پوښتنې:

- ۱- ولې پاک خواړه وخورو؟
- ۲- څنگه مېوې او سابه پاک کړو؟



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



مېوې او سابه باید له خوړلو څخه مخکې، په پاکو اوبو ښه و مینځل شي.





## د زده کوونکو عملی کارونه

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



## پوښتنې:

- ❖ ولې خواړه (غذا) او ترکاري پاکه او تازه وخورلې شي؟
- ❖ څنگه کولی شئ چې ترکاري له خورپلو څخه د مخه پاکه کړئ چې د ناروغۍ مخه ونیول شي؟
- ❖ د اخیستلو له پاره څه ډول خواړه (غذا)، میوه او ترکاري ټاکئ؟

## کورنۍ دنده:

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



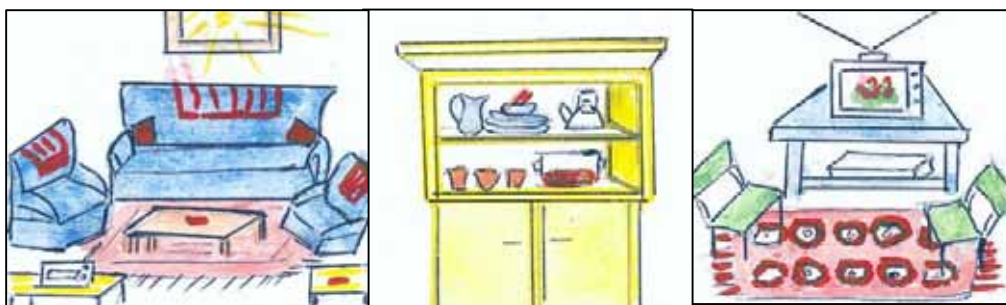


اتلسم لوست

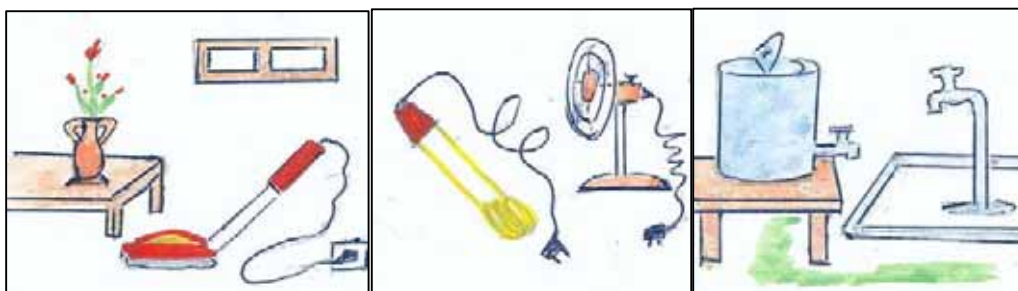
د لوست موخه: چې زده کوونکي د کور د سامانونو له سم کارولو سره آشنا شي.

پوښتنې:

- ۱- د کور د شيانو نومونه واخلئ؟
- ۲- څنگه د کور د شيانو ساتنه وکړو؟



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



له اجازې څخه پرته په برېښنايي او ماتېدونکو شيانو لاس نه وهم.



### د زده کوونکو عملي کارونه

- زده کوونکي دې د کور د سامانونو ډرامه پیل کړي (زه راډیو یم  
زما پر سوچونو لوبې مه کوی؛ زه دروازه یم پر ما کړنې مه کاږی؛  
زه بوتل یا گیللاس یم پر ما د توپ لوبه مه کوی؛ زه بخاری یم پر  
ما لاس مه وهی).



- زده کوونکي دې د سترگو د لیدلي حال کیسې وکړي چې په  
هغې کې کوم چا د کور له شیانو څخه سم کار نه وي اخیستی.

### پوښتنې:

- ❖ د کور له شیانو او سامانونو څخه ولې څارنه کوو؟
- ❖ د کور د شیانو په ساتنه کې څنگه برخه اخلی؟
- ❖ د کور د شیانو د ساتنې لارې چارې کومې دي؟

### کورنۍ دنده:

له کور څخه د څارنې د لارو چارو لکه: د کور پاکولو، د شیانو په ټاکلو ځایونو  
کې د اېښودلو، احتیاط کولو او شیانو د نه ماتولو په هکله له مور او پلار سره  
خبرې وکړئ او د دوی نظر وپوښتی.





نولسم لوست

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

پوښتنې:

۱- په کور کې د خطرناکو شيانو نومونه واخلي؟

۲- له دې خطرونو څخه څنگه ځانونه وساتو؟



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



پر لوړ بام یا دېوال نه جگپړم، په موټر پسې منلې نه وهم.



## د زده کوونکو عملي کارونه

- زده کوونکي دې په کور کې له خطرناکو شيانو څخه د ځان ساتل او يا د هغو سم کارول تمثيل کړي (کوگر، چاره، بياتي، برېښنايي شيان...).



- زده کوونکي دې د سترگو ليدلې کيسې چې د کور د خطرناکو شيانو سره اړه ولري خپل واره گروپ يا ټولگيوالوته واوروي.

## پوښتنې:

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

## کورنۍ دنده:

د يو خطرناک ځای يا شي رسم وکاري او رنگه يې کړي.



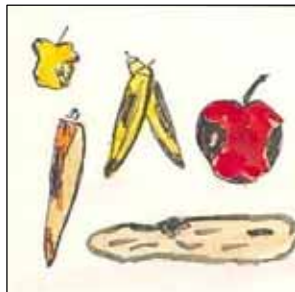
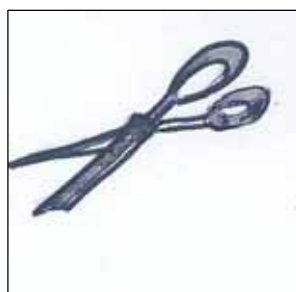


شلم لوست

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

### پوښتنې:

- ۱- خپل بوتان، بکس او کالي د کور په کومو ځایونو کې ساتی؟
- ۲- په کور کې څه کارونه کوی؟
- ۳- ښه او روغتیايي خواړه کوم دي؟
- ۴- مېوه او سابه څنگه پاک کړو؟
- ۵- د کور شیان څنگه وساتو؟
- ۶- په کور کې خطرناک شیان کوم دي او څنگه ځان ترې وساتو؟



## د زده کوونکو عملي کارونه

- زده کوونکي دې د هغو رسمونو، چې دوی ایستلي او یا په کتاب کې موجود دي، د هغو په مرسته دې خپل تېر درسونه تکرار کړي.

- د لوستونو په اړه دې خپل د سترگو لیدلی حال د نکلونو او کیسو په شکل اوبڼه ټولگیوالو یا خپل گروپ ته بیان کړي.



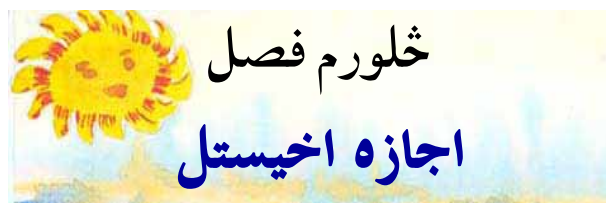
## پوښتنې:

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

## کورنۍ دنده:

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





یو ویشتم لوست

دلوست موخه: چې زده کوونکي د اجازې اخیستلو له سم کارولو سره بلد شي.

پوښتنې:

- ۱- مخکې له دې چې ټولگي یا د چا کوټې ته ننوزو څه باید وکړو؟
- ۲- کله چې یو څوک بې له اجازې ستاسې قلم واخلي څه احساس درته پیدا کیږي؟



مخکې له دې چې د چا کوټې یا کور ته ننوزم، دروازه ټکوم او اجازه اخلم.



د هېچا شیان بې له اجازې نه اخلم.





## د زده کوونکو عملي کارونه

- زده کوونکي دې ټولگي ته يا د چا کوټې ته له ننوتلو مخکې د اجازې غوښتل او د ور ټکول تمثيل او تمرين کړي.  
- زده کوونکي دې د سترگو ليدلې کيسې وکړي چې په هغې کې چا له اجازې څخه پرته د نورو شيان اخيستي وي.



## پوښتنې:

- ❖ کله چې ټولگي يا کوټې ته داخل شئ څه کوئ؟
- ❖ د کار د اجازې اخيستل، يا اجازه نه اخيستل څه پایلې لري؟
- ❖ بې له اجازې د چا له مال څخه گټه اخيستل څه ډول پایلې لري؟

## کورنۍ دنده:

د اخيستلو، تللو د چا له مال څخه د اخيستلوله مور پلار سره د خبرو کولو په باب کيسه وکړئ او په هکله يې د هغوی د نظر پوښتنه وکړئ.





دوه ويشتم لوست

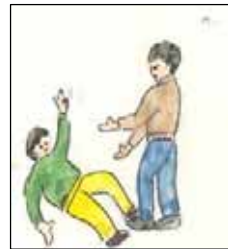
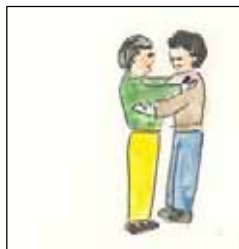
د لوست موخه: چې زده کوونکي د مرستې کولو او غوښتلو سره بلد شي.

پوښتني:

- ۱- ولې له يو بل سره مرسته وکړو؟
- ۲- تاسې څه وخت له لويانو څخه مرسته غواړئ؟



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



کله چې زه ولوبدم تالاس راکړ؛ ته زما ډېر ښه دوست يې.



## د زده کوونکو عملي کارونه

- زده کوونکي دې له نورو سره د مرستې کولو مثالونه تمثيل کړي. (د يو چا له بکس څخه کتابچه يا قلم لويږي، څوک يو دروند شئ وړي يا راوړي، دچا لاس بند دی او ورنه شي خلاصولای).  
- همدارنگه له لويانو او دوستانو څخه د مرستې غوښتنې مثالونه تمثيل کړئ (کله چې د سړک بلې خوا ته تيرېږئ؛ کله چې فکر مو خراب وي، ډار شوي وي يا لارښوونې ته اړتيا لري).



## پوښتنې:

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

## کورنۍ دنده:

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





درويشتم لوست

## ويل او اوريدل

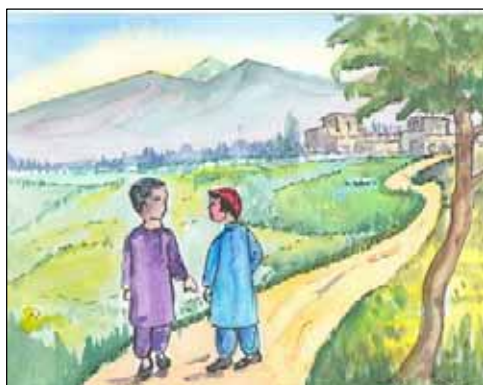
د لوست موخه: زده کوونکي دې د نورو خبرو ته په غور غور نیول زده کړي.

پوښتنې:

- ۱- کله چې یو څوک خبرې کوي موږ باید څه وکړو؟
- ۲- که د نورو په خبرو کې ورولویږو، څه به وشي؟



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



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



### د زده کوونکو عملي کارونه



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

### پوښتنې:

❖ د خبرو کولو په وخت کې په غور سره د غور نیولو او متقابل درناوي څنگه

مراعات وکړو؟

❖ څنگه کولی شئ چې ښه وياند او اوریدونکی واوسو؟

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

### کورنۍ دنده:

د عادي خبرو کولو د ډېرښت او د غوغا حالتونه دې خپل مور او پلار سره خبری وکړي، وروسته خپلو ټولگيوالو ته ښکېنې او بدۍ يې بيان کړي.





څلورويشتم لوست

د لوست موخه: چې زده کوونکي د ټولني يو څو خدمتگاران وپېژني.

پوښتني:

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

۲- دا کسان زموږ سره څنگه مرسته کوي؟



پوليس، عسکر، پاکوونکي، ډاکټر، نجار(ترکان)... ټول د ټولني خدمتگاران دي.



د ټولني د خدمت او پر مختگ له پاره ټول کارونه ضرور او مهم دي.



### د زده کوونکو عملي کارونه



- زده کوونکي دې د خپلو تجربو کیسې وکړي (زما ورور چې ناچوپه و، مونږ ډاکتر ته لاړو؛ زما ترور بنوونکې ده؛ زموږ کلي ته پولیس راغلي وو چې غله ونیسي).

- زده کوونکي دې په یوه آواز د بنوونکي سره ووايي: کله چې ناروغه شو ډاکتر زموږ سره مرسته کوي؛ کله چې ختم کوو ملا صاحب زموږ سره مرسته کوي، مونږ ټول یو د بل سره مرسته کوو.

### پوښتنې:

- ❖ کوم وگړي د ټولني خدمتگاران وي او د دوی مرستې به څه وي؟
- ❖ څنگه کولی شو چې د ټولني د خادمانو مختلفې دندې وستایو؟
- ❖ آیا خوبښېري مو چې د ډاکتر، بنوونکي، د جومات د امام او پولیس د دندو په اړوند معلومات ترلاسه کړئ؟

### کورنۍ دنده:

د مختلفو رسمي دندو په اړه او له خلکو سره د هغو د مرستو ډولونه له خپل مور او پلار سره وغږېږئ او یوه دنده چې مو خوبښېري هغه انځور کړئ.





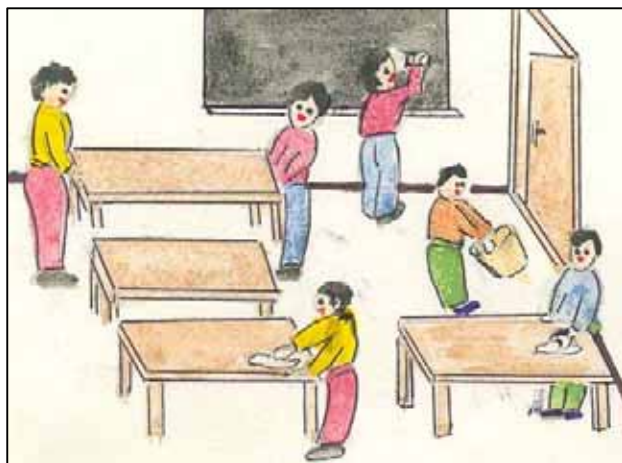
پنځه ويشتم لوست

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

پوښتنې:

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

۲- حشر پيژنئ؟



مونږ خپل ټولگي په گله سره پاکوو.



په حشر کې خو تنه د گله مقصد له پاره يو له بل سره مرسته کوي.





د زده کوونکو  
عملی کارونه

- زده کوونکي دې په گډه، او په وړو ډلو کې، حشر تمثيل کړي.  
- زده کوونکي دې د خپل ټولگي يا بنسټونځي د غولي په پاکولو  
کې حشر وکړي او يا دې د خپل کلي يا کوڅې د يوې برخې په  
پاکولو کې گډ کار وکړي.



پوښتنې:

- ❖ څنگه کولی شئ چې له نورو سره مرسته او همکارې وکړئ؟  
مثالونه يې ووايئ.
- ❖ آیا تاسو کولی شئ چې له يوه گاونډي، ټولگيوال او يا نورو  
سره مرسته وکړئ؟
- ❖ آیا د کومې ستونزې د حل په برخه کې مو مرسته کړې ده، که  
مو کړې وي، کوم ډول؟

کورنۍ دنده:

په خپل منځ کې د همکارې کولو او يا د ډله ييزو کارونو په اړه د کورنۍ له غړو  
مور او پلار سره خبرې وکړئ. له هغو سره خپل نظر شريک کړئ.



شپږويشتم لوست



# پلي تگ

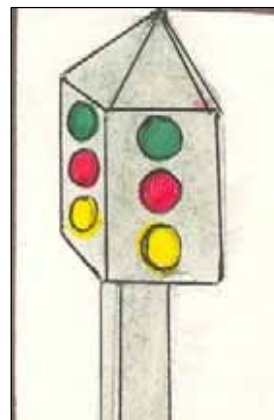
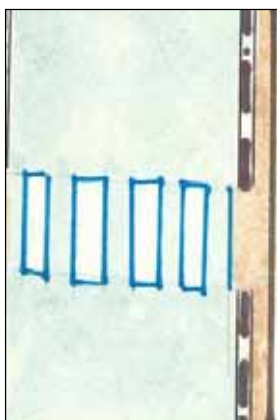
د لوست موخه: چې زده کوونکي په لارو او سړکونو د پلي تگ آداب زده کړي.

پوښتنې:

- ۱- د عمومي لارو له یوې خوا نه بلې خوا ته څنگه تېرېږئ؟
- ۲- په پلو لارو کې کوم کارونه بایدو نه کړو؟



د پلي تگ په وخت کې لوبې او شوخي نه کوم.



په دې انځورونو کې څه وینئ؟



د زده کوونکو  
عملي کارونه

- زده کوونکي دې د بنوونکي په مرسته، په وړو وړو ډلو کې د پلي تگ په آدابو، خبرې اترې کړي (له سړک څخه د تېریدو په وخت کې له لویانو څخه مرسته غوښتل دې هم یاد شي).  
- زده کوونکي دې د خپلو سترگو لیدلی حال د "لارې په سر د لویو کولو او شوخی او د هغو د پایلو په هکله" نورو ته ووايي (د لارې په سر یو بل پورې وهل، لوبې کول...).



پوښتنې:

- ❖ له پیاده روونو څخه د تېرېدو پر مهال کوم ټکي په پام کې نیسی؟
- ❖ آیا ترافیکي نښي او د سړکونو خط اچونې پېژنئ؟
- ❖ په پیاده روونو کې کوم نزاکتونه په پام کې نیسی؟

کورنۍ دنده:

په پیاده روونو کې د تگ او د ترافیکي نښو د ارزښت په اړه له خپل مور او پلار سره وغږېږئ او د هغوی نظرونه واخلي او بیایي ټولگیوالوته بیان کړي.



اوه ويشتم لوست



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

**پوښتنې:**

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



### د زده کوونکو عملي کارونه

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



### پوښتنې:

- ❖ د دې فصل د موضوعگانو لکه: همکاري، خدمتگاري، اجازه اخیستلو په اړه څه وپوهیدئ او عملي کړي مو دي؟
- ❖ هغه ښیښې چې مو زده کړې دي او عملي کوی یې بیان یې کړئ؟
- ❖ د کومو ټکو مراعات موږ له خطرونو څخه ژغوري؟

### کورنۍ دنده:

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





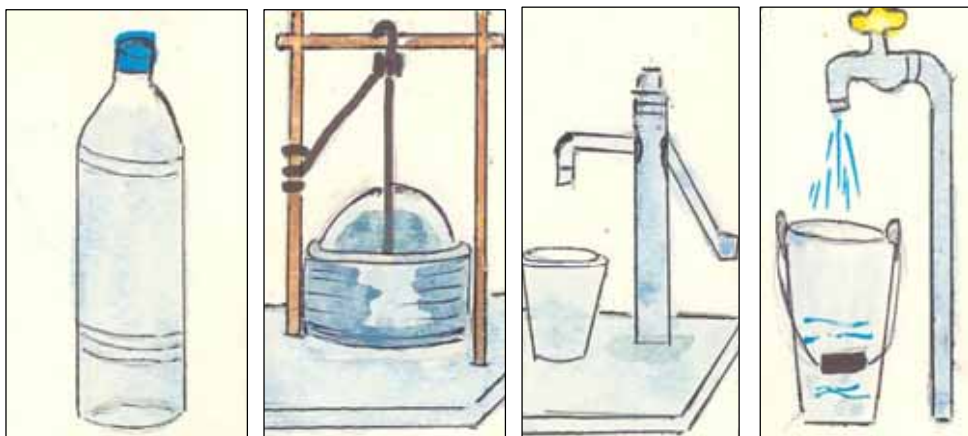
اته ويستم لوست

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

پوښتنې:

۱- ولې بايد پاکې اوبه وڅښو؟

۲- ناولې اوبه څنگه وپيژنو؟



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



د څښلو اوبه بايد پاکې او سوتره وي. اوبه په اېشولو پاکېږي.



## د زده کوونکو عملي کارونه

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



## پوښتنې:

- ❖ اوبه د ژونديو موجوداتو له پاره څه ارزښت لري؟
- ❖ آیا د صحي اوبو رنگ، بوی او خوند له غیر صحي اوبو سره تشخیص کولی شی؟
- ❖ د پاکو اوبو گټې او دناپاکو اوبو زیانونه ووايي؟

## کورنۍ دنده:

د پاکو او ناپاکو اوبو په اړه له خپل مور او پلار سره خبرې وکړئ او ووايي چې اوبه څنگه پاکېږي او څنگه د استعمال وړ گرځي.





نهه ویشتم لوست

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

پوښتنې:

- ۱- پاکه هوا څنگه وپيژنو؟
- ۲- کله چې له لوگي سره مخ شوڅه وکړو؟



سمسورتيا هوا تازه کوي؟



د داشونو، موترونو او سگرت لوگې او دورې هوا خرابوي.





### د زده کوونکو عملي کارونه

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



### پوښتنې:

- ❖ کله چې هوا ګردجنه او دودجنه وي څه کوی او کله چې هوا صافه وي څه کوی؟
- ❖ د سيمي د هوا د پاکولو له پاره څه کولی شی؟
- ❖ د کرکيو د خلاصولو او له ناروغ سره د خبرو کولو په وخت کې د پوزې او خولې بندول ولې مهم دي؟

### کورنۍ دنده:

له خپل مور پلار او خويندو سره د پاکې هوا په هکله وغږیږئ او هغوی پوه کړئ چې د جارو کولو په وخت کې خوله او پوزه په ټيکري وتړي او کرکۍ خلاصی کړي.



دېرشم لوست

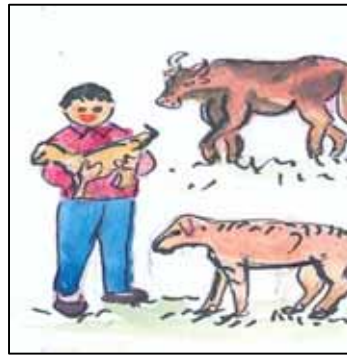


د لوست موخه: چې زده کوونکي له حیواناتو سره په سم چلند بلد شي.

پوښتنې:

۱- خو ډوله ژوي پيژنئ؟

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



موږ ژوي نه ځوروو؛ په مهرباني ورسره چلېږو.



مونږ د تپي شوې مرغۍ درملنه وکړه؛ کله چې جوړه شوه په خوشحالي والوته.



### د زده کوونکو عملي کارونه

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



### پوښتنې:

- ❖ په ژوو او الوتونکو څه ډول ترحم او مهرباني کوئ؟
- ❖ له وږو تېرو او يا ناروغو ژوو او الوتونکو سره څه مرسته کولی شئ؟
- ❖ له يوه وحشي او خطرناکه ناروغ شوي ژوي څخه څنگه ځان ساتو؟

### کورنۍ دنده:

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





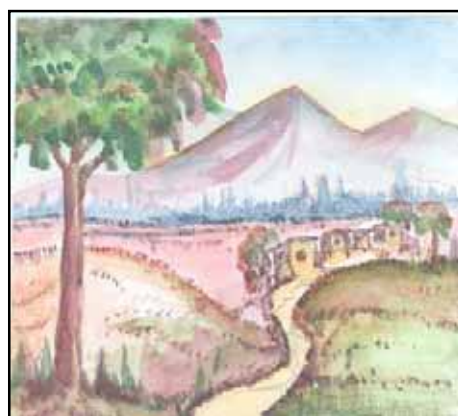
یو د پرشم لوست

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

پوښتنې:

۱- د تفریح تر ټولو ښه ځایونه کوم دي؟

۲- گلان او چمنونه څنگه و ساتو؟



مونږ باید گلان او ونې اوبه کړو او ویې ساتو.



تفریحی وسایل باید بڼه وساتو او مات یې نه کړو.

د زده کوونکو  
عملي کارونه

- زده کوونکي دې د ښوونځي په شاوخوا کې یوه پارک ته لار شي  
چې د گلانو، ونو او نورو تفریحی شیانو ساتنه عملاً زده کړي.  
- د ښوونکي په مرسته دې په ښوونځي کې یو نیالگي کینوي او  
دساتنې او اوبه ورکولو پلان دې جوړ کړي.  
- د "زه گل یم، ما مه شکوی؛ زه زانگو یم، ما مه ماتوی..."  
ډرامې دې سرته ورسېږي.



پوښتنې:

- ❖ له گلونو او شنو خڅه خڅه څرنگه ساتنه کوئ؟
- ❖ له تفریحی وسایلو، پارکونو او چاپیریال خڅه خڅه کار اخلئ او  
څنگه یې ساتئ؟
- ❖ آیا ستاسو په نظر د چاپیریال ښه‌رازي د خاورو او دورو په کموالي  
کې ګټور دي؟

کورنۍ دنده:

د تفریحی وسایلو، چاپیریال، پارکونو، گلونو او ونو د ساتنې په اړه له خپل مور او  
پلار سره وغږېږئ او دهغوی نظر وغواړئ.



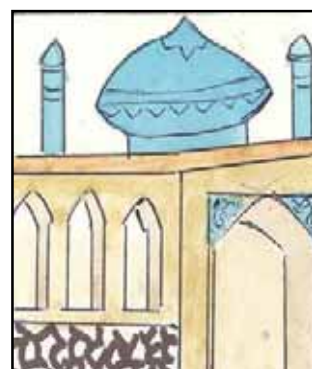
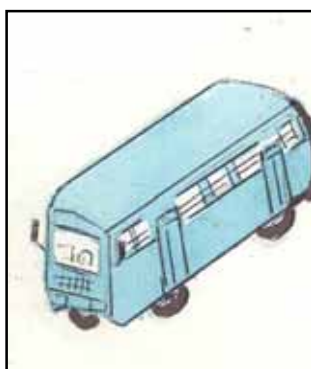


دوه دپرشم لوست

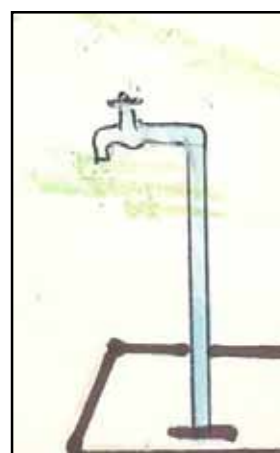
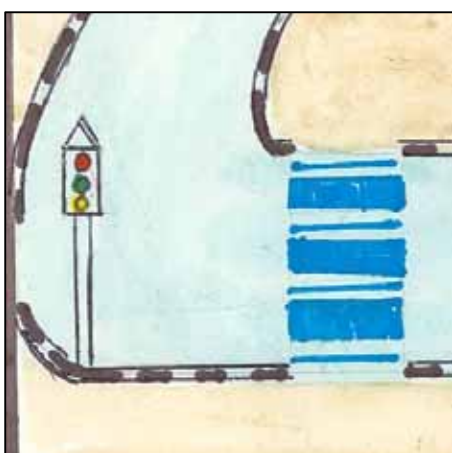
د لوست موخه: چې زده کوونکي له عامه شتمنیو څخه دسمې گټې اخیستلو او ساتنې سره بلد شي.

پوښتنې:

- ۱- کوم شیان ستاسې او ستاسې د کورنۍ دي؟
- ۲- کوم شیان د ټولو خلکو مال دی؟



جومات، سرویس موټر، بڼوونځی، داوبو نل او تیلیفون د ټولو مال دی.



مونږ د عامه شتمنیو ساتنه کوو او خرابوو یې نه.



## د زده کوونکو عملي کارونه

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



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

## پوښتنې:

- ❖ د خوځايونو او وسايلو نومونه واخلي چې د ټولو له پاره يو شان د گټې اخېستلو وړ دي؟
- ❖ له ځانگړې دارايي او عامه دارايي څخه څه رنگه گټه اخلي؟
- ❖ له عامه داراييو څخه د سمې گټې اخېستلو په هکله خبرې وکړئ

## کورنۍ دنده:

د عامه داراييو د اړتيا او د هغو ساتنې په اړه له خپل مور او پلار سره خبرې وکړئ او د عامه دارايي د ځينو خيزونو نومونه واخلي.





دري دېرشم لوست

## د چاپېريال خطرونه

د لوست موخه: چې زده کوونکي خطرناک ځايونه او شيان وپېژني او ځان دې ترې وساتلای شي.

پوښتنې:

۱- سرلوخي څاه، د برېښنا لوخ سيم او ماینونه څه خطر لري؟

۲- له دې خطرونو څخه څنګه ځانونه وژغورو؟



مونږ وړانو ځايونو ته د ماینونو له ويرې نه ځو او په موټرونو پسې منډې نه وهو.



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





## د زده کوونکو عملي کارونه

- زده کوونکي دې د بنوونکي په مرسته، د بنوونځي شاوخوا ته بوتلل شي ترڅو خطرناک ځايونه (لکه اړت، کاريز، ډنډه) (ماین او ناچاودلي مواد) وويني او له هغوی څخه دې د ځان ساتنې مشق وکړي.  
- له ماینونو څخه د ځان ساتنې لوبې او ډرامې دې (د ماینونو د خبرتيا د بنوونکي په مرسته) اجرا کړي.



## پوښتنې:

- ❖ په هغه چاپېريال کې چې ژوند کوو کوم خطرونه پيژنئ؟
- ❖ څنگه کولی شئ د چاپېريال له خطر څخه خپل ځان او د نورو ژوند وژغورئ؟
- ❖ د شکمنو څيزونو له اخیستلو اويا هغو ته له نږدې کيدو څخه ولې ځان ساتو؟

د چاپېريال د خطرونو په اړه لکه: منډې وهل، په توب لوبې کولو، پر سرکونو د موټرونو له شا څخه کلک نيولو، په کنډواله ځايونو کې د لوبو کولو په باره کې له خپلې کورنۍ سره خبرې وکړئ او د هغوی نظريات واورئ.



څلور دېرشم لوست



## د پنځم فصل لنډيز

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

پوښتنې:

- ۱- پاکې اوبه څنگه پیژنی؟
- ۲- د ناپاکې هوا تنفس کول پر موږ څه اغېزه لري؟
- ۳- ستاسو په کلي یا کوڅه کې باغ، چمن، گلان او ونې شته؟ ساتنه یې څنگه کیږي؟
- ۴- د چرگانو، پسه، مېږې، وزې، غوا، خره، آس او مرغانو سره څنگه چلند کوی؟
- ۵- د خلکو د مال (لکه د اوبو نل یا بمبه، د اوبو او برېښنا میتر، د ښوونځي مېز، چوکۍ او تخته) څنگه ساتی؟
- ۶- د ماینونو او نورو خطرونو څخه څنگه ځان ژغوری؟



## د زده کوونکو عملي کارونه

- زده کوونکي دې د هغو انځورونو په مرسته، چې دوی کښلي او یا په کتاب کې دي، ددې څپرکي تېر درسونه تکرار کړي.  
- د لوستونو په اړه دې خپل د سترگو لیدلی حال د نکلونو او کیسو په شکل ټولگیوالو یا خپلې ډلې ته بیان او تمثیل کړي.



## پوښتنې:

- ❖ د موسم له موضوعاتو او درسونو نه مو کوم شیان زده او عملي کړل؟
- ❖ ستاسو په نظر پر ژویو باندي رحم او ساتنه د چاپېریال له خطرونو څخه ولې مهمه ده؟
- ❖ د هغو موضوعاتو عملي کول چې له تیرو درسو څخه مو زده کړي دي د ښه ژوند له پاره څه گټه لري؟

## کورنۍ دنده:

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



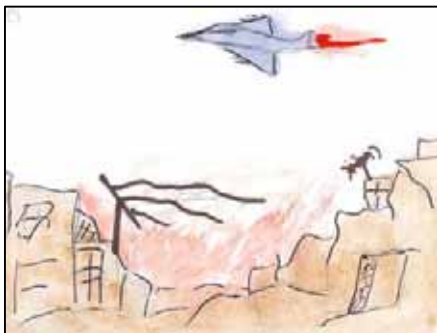
# د جگړې زیانونه

د لوست موخه: چې زده کوونکي د جگړې له درې لویو زیانونو سره آشنا شي.

پوښتنې:

۱- جگړه څه ته وايي؟

۲- جگړه څه زیانونه لري؟



جگړه وړانۍ، ژوبله، مړینه او خپگان رامینځته کوي.



وهل او بدې خبرې د خوږېدو او زړه بدوالي سبب کېږي



د زده کوونکو  
عملي کارونه



- زده کوونکي دې په خپلو ځایونو کې ودریږي او د جگړې د زیانونو په باب دې خپل د سترگو لیدلي حالونه ووايي.  
 - بنوونکي دې د پوښتنو په کولو سره د زده کوونکو د کیسو په بشپړېدو کې مرسته وکړي.  
 - زده کوونکي دې له بنوونکي سره، د بنوونځي شاوخوا ته ولاړ شي ترڅو له جگړې څخه راپاتې وړانی وگوري.

پوښتنې:

- ❖ د جنگونو بدې خواوې کوم شیان دي؟
- ❖ له جنگونو او لانجو څخه د ځان ساتنې گټې کومې دي؟
- ❖ کوم ټکي د سولې په را منځته کیدو او پخلا کولو کې مرسته کوي.

کورنۍ دنده:

زده کوونکي دې د جنگ دريوو زیانونو لکه خپگان، مالي او ځاني زیانونه چې د دوو کسانو یا دوو قبیلو تر منځ وي له خپلو کورینو سره خبرې وکړي او د هغوی نظر دې وغواړي.



شپږ دېرشم لوست



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

پوښتنې:

- ۱- په دې ورځو کې له کومې ستونزې سره مخامخ شوي یی؟
- ۲- دا ستونزه څنگه اواره شوه؟



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



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



بڼه لاره دا ده چې د ویالې د پاسه پل جوړ کړو.



## د زده کوونکو عملي کارونه

- زده کوونکي دې، د ښوونکي په لارښوونه، د ستونزو د پېژندلو او هوارولو تمثيل په لاندې ډول وکړي:  
\* لومړی دې اصلي ستونزه معلومه کړي.  
\* بیا دې د پېژندل شوي ستونزې د اوارولو څو لارې پيدا کړي  
\* وروسته دې تر ټولو ښه لاره خوښه او عملي کړي.



## پوښتنې:

- ❖ یوه ستونزه څه وخت او څنگه له منځه ځي؟
- ❖ ولې د یوې ستونزې د حل له پاره مشوره کول ضروري دي؟
- ❖ یوه ستونزه چې د حل څو لارې ولري کومه یوه خوښوی؟

## کورنۍ دنده:

د یوې ستونزې د حل له پاره له خپلې کورنۍ سره خبرې وکړئ او د هغوی نظر واورئ.



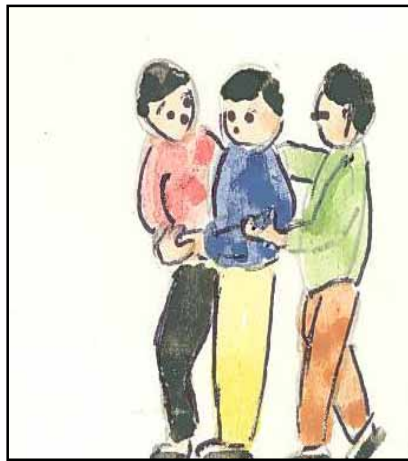
اوه دیرشم لوست



د لوست موخه: چې زده کوونکي د بنه ملگری د درلودلو په اړتیا او گټو پوه شي.

پوښتني:

- ۱- آیا تاسې نژدې ملگری لری؟
- ۲- کله چې خپه یا ست له چا سره د زړه خواله کوی؟



کله چې زه خپه وم زما خبرو ته ملگرو ځیر غوړ ونيو او زړه مې بنه تش شو.



بنه دوست په سختی کې سپری یوازي نه پریرېدي.





## د زده کوونکو عملي کارونه

- زده کوونکي دې د داسې حالاتو تمثيل وکړي چي پکې دوه ملگري يو له بل سره د زړه خواله کوي، په سختو وختونو کې له يو بل سره مرسته کوي او يو د بل په خوشحالی کې برخه اخلي.



## پوښتنې:

- ❖ ولي د ښو ملگرو او دوستانو لړل ضروري دي؟
- ❖ د کومو ښو ټکو په پام کې نيول له مور نه صميمي او وفادار ملگري جوړ وي؟
- ❖ کوم څيز صميمت له منځه وړي؟

## کورنۍ دنده:

د يوه ښه او وړ ملگري پراړه له خپلې کورنۍ سره خبرې وکړئ او هغه اعمال چې د دوو تنو د صميميت د ډېر والي يا د صميميت د له منځه وړلو لامل کېږي د هغو څخه زده او په ټولگي کې بيان کړئ.



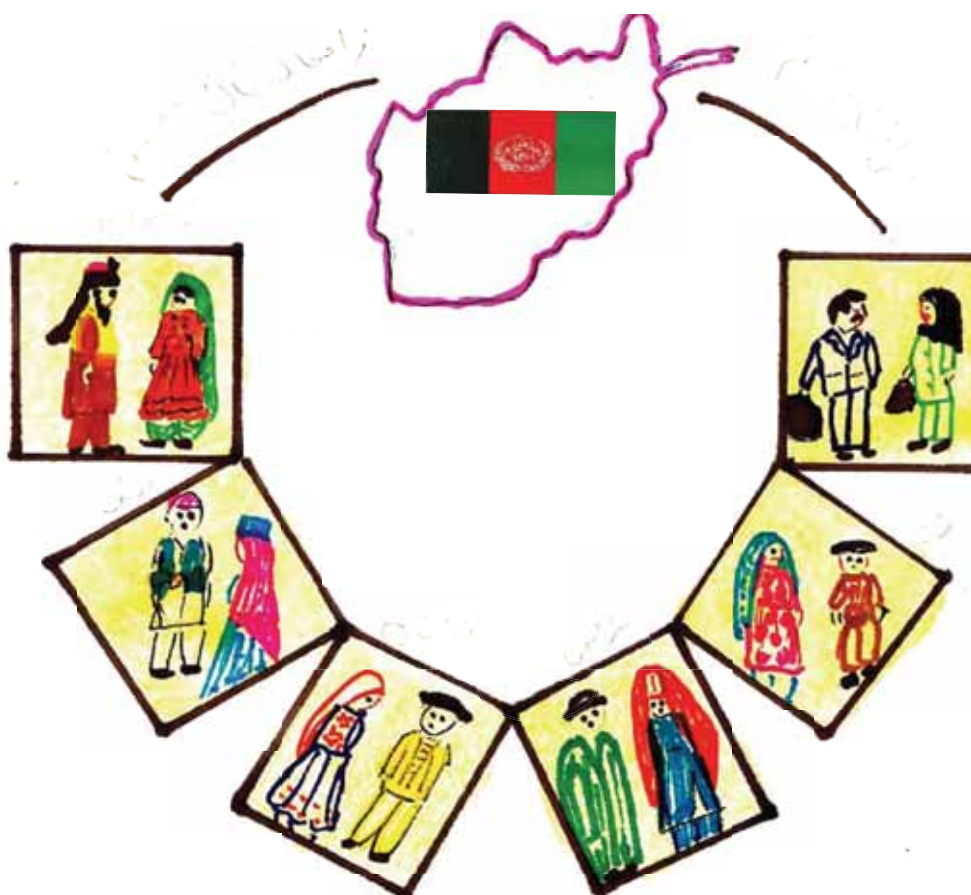
اته دیرشم لوست



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

پوښتنې:

- ۱- ستا او ستا د خور (یا ورور) تر مینځ څه توپيرونه شته؟
  - ۲- د هغه چا سره چې زموږ سره توپیر لري څه وکړو؟
- د قوم، ژبو او کالیو توپیر لکه د گلانو تر مینځ د رنگونو فرق دی.  
د افغانستان قومونه هغه گلان دي چې ډول ډول بڼکلاوې لري.



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



## د زده کوونکو عملي کارونه

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



## پوښتنې:

- ❖ انسانان د کومو توپيرونو لرونکي دي؟
- ❖ ولي له ناروغو، بې وزلو او معيوبو کسانو سره مرسته وکړو؟
- ❖ آیا د ټولو حقوق او اړتياوې یو شان وي؟

## کورنۍ دنده:

خو تنه بېلا بېلو قدونو او جامو سره انځور کړئ او هغوی رنگه کړئ.





نه دیرشم لوست

د لوست موخه: چې زده کوونکي له جگړې څخه وروسته د پخلاينې په اړتياوو او گټو پوه شي.

پوښتنې:

۱- آیا تاسې له چا سره پخلا شو یاست؟

۲- له جگړې وروسته څنگه خلک پخلا کېږي؟



کله چې جگړه یا زړه بدوالی پېښ شي باید یو له بل څخه بښنه وغواړو.



پخلاينه زړه بدوالی له مينځه وړي او اړیکې ښې کوي.



## د زده کوونکو عملي کارونه

- زده کوونکي دې په وړو ډلو کې د پخلاینې ډرامې په لاندې  
څلورو پړاوونو کې سرته ورسوي.  
\*دعوه یا جگړه  
\* خپله سهوه منل  
\* بښنه غوښتل  
\* له یو بل سره پخلا کېدل (لاس ورکول، غېږ ورکول ...).



## پوښتنې:

- ❖ پخلاینه څه بڼه لري او جنګ کومې بدۍ لري؟
- ❖ د کومو ټکو په پام کې نیولو سره پخلاینه تل پاتې وي؟
- ❖ تل پاتې خپګان د روغتیا له پاره کوم زیانونه رسوي؟

## کورنۍ دنده:

له جگړې وروسته د پخلا کیدو په اړتیا د خپلې کورنۍ له غړو سره  
خبرې وکړئ پدې اړه د هغوی نظر وپوښتنئ.





څلويښتم لوست

د لوست موخه: چې زده کوونکې د تېرو لوستونو بشپړ مسایل تکرار کړي.

پوښتنې:

- ۱- د جگړې زیانونه کوم دي؟
- ۲- خپلې ستونزې څنگه اواروی؟
- ۳- نژدې ملگری لری؟ آیا خپل ملگرو سره د زړه خواله کوی؟
- ۴- که څوک له ستاسې څخه خپه وي څنگه ورسره پخلا کېږی؟
- ۵- خدای (ج) سولې ته خیر ویلی، د سولې د گټو په باب څه پوهیږی؟



### د زده کوونکو عملي کارونه

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



### پوښتنې:

- ❖ د دې فصل د درسونو له مطالعې څخه کوم موضوعات تاسو په ورځني ژوند کې په کار اچولی دي؟
- ❖ د کومو ټکو په پام کې نیول وروړي او برابري منځته راوړي؟
- ❖ د ستونزو دحلولو او همیشني سولې او پخلاينې له پاره باید څه وکړو؟

### کورنۍ دنده:

د فصل د درسونو په هکله له خپل مور او پلار سره کیسه وکړئ او هغه څه چې مو زده کړي دي په عملي کولو کې یې له هغوی څخه مرسته وغواړئ او د یوه څیز انځور وکارئ چې ستاسو خونبیري.

**Get more e-books from [www.ketabton.com](http://www.ketabton.com)  
Ketabton.com: The Digital Library**