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

د ژوند مهارتونه

لومړی ټولګی

Ketabton.com

د چاپ کال: ۱۳۸۹هـ. ش.

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

زده کړه
کوم تر څو
يو ښه
شخصيت
شم.

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

ISBN 978-9936-25-158-8

(c) ketabton.com: The Digital Library

د پوهنې 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 ټولګی

د چاپ کال: ۱۳۸۹هـ. ش.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د کتاب د تالیف، څېړنې او تدقیق کمېټې

I. لیکوالان:

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

II. مطالعه او تایید:

ملي شورا:

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

III. د تدقیق او څېړنې کمېټې:

د کابل پوهنتون:

پوهاند الف شاه ځدران د ټولنیزو علومو د پوهنځي استاد.

د پوهنې وزارت:

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

د کابل ښار د پوهنې ریاست:

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

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

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

د تدقیق، تصحیح او څارنې کمیسیون:

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

کمپوز او ډیزاین:

حمیدالله غفاري

(c) ketabton.com: The Digital Library

(c) ketabton.com: The Digital Library

بسم الله الرحمن الرحيم

د پوهنې د وزیر پیغام

ګرانو 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 کیږي. 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 ګرځېدلې ده.

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

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

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

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

له ټولو هغو پوهانو څخه چېددې 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

(c) ketabton.com: The Digital Library

د ليکل شوو مطالبو فهرست

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

زه څوک يم؟ (يو ساعت).. ۱ – ۲

زما هيلې (يو ساعت).. ۳ – ۴

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

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

زما ټکل (دوه ساعته).. ۹ – ۱۰

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

دويم فصل: شخصي ادبونه (۹ درسي ساعتونه)

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

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

مهال ويش (يو ساعت)....................................... ۱۷ – ۱۸

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

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

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

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

دريم فصل: د کور ادبونه (۸ درسي ساعتونه)

د کور نظم (يو ساعت).. ۲۷ – ۲۸

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

ښه خواړه (يو ساعت) .... ۳۰ – ۳۱

پاک خواړه (يو ساعت).. ۳۳ – ۳۴

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

د پوهنې 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 ټولګی

د چاپ کال: ۱۳۸۹هـ. ش.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د کتاب د تاليف، څېړنې او تدقيق کمېټې

I. ليکوالان:

۱. داکتر صديق الله ويرا د پوهنې وزارت سلاکار
۲. ترينا ستار محب زاده د تعليمي نصاب د پراختيا او درسي کتابونو د تاليف رياست علمي غړې.
۳. الحاج عبدالاحد غزنيوال د پوهنې وزارت د علمي شورا غړی.

II. مطالعه او تاييد:

ملي شورا:

د ولسي او مشرانو جرګو د ديني، پوهنې او لوړو زده کړو د کميسيونونو غړي.

III. د تدقيق او څېړنې کمېټې:

د کابل پوهنتون:

پوهاند الف شاه ځدران د ټولنيزو علومو د پوهنځي استاد.

د پوهنې وزارت:

۱. پوهنوال حميدالله ويدا د پوهنې وزارت د علمي شورا غړی.
۲. ژباړه او اديت: سيف الرحمن آشنا د تعليمي نصاب د پراختيا او درسي کتابونو د تاليف رياست د پښتو ديپارټمنت غړی.

د کابل ښار د پوهنې رياست:

۱. رحمت الله د ميرويس هوتکي د ليسې ښوونکی.
۲. فريده د قاري عبدالله د ليسې ښوونکې.

IV. د محتوياتو د ديني، فرهنګي او سياسي برخو د څېړنې او کره کتنې کمېټې:

۱. حيات الله ناصر د پوهنې وزات د علمي شورا غړی.
۲. دوکتور محمد يوسف نيازي د پوهنې وزات د علمي شورای غړی او سلاکار.
۳. محمد آصف ننګ د پوهنې وزارت د خپرونو او اطلاعاتو رئيس.

د تدقيق، تصحيح او څارنې کميسيون:

دکتور عبدالغفور غزنوي د تعليمي نصاب، د ښوونکو د روزنې او د ساينس د مرکز معين- د کميسيون رئيس.
د سرمؤلف مرستيال عبدالظاهر ګلستاني د تعليمي نصاب د پراختيا او درسي کتابونو د تاليف لوی رئيس.- غړی
سيد محمود خليق د تعليمي نصاب د پراختيا او درسي کتابونو د تاليف رياست علمي غړی- غړی

کمپوز او ډيزاين:
حميدالله غفاري

(c) ketabton.com: The Digital Library

(c) ketabton.com: The Digital Library

ملي سرود

دا وطن افغانستـــان دی   دا عزت د هــر افغان دی
کور د سولې کور د تورې   هر بچي يې قهرمـــان دی
دا وطن د ټولو کـور دی   د بلوڅـــو د ازبکـــــو
د پښتـــون او هزاره وو   د ترکمنـــو د تاجکـــو
ورسره عرب، گوجــر دي   پامېـريان، نورستانيـــان
براهوي دي، قزلباش دي   هم ايمـــاق، هم پشـه يان
دا هيـــواد به تل ځليږي   لکـــه لمــر پر شنه آسمـان
په سينـــه کې د آسيـــا به   لکـــه زړه وي جـــاويدان
نوم د حق مودی رهبـــر   وايو الله اکبر وايو الله اکبر

(c) ketabton.com: The Digital Library

بسم الله الرحمن الرحيم

د پوهنې د وزير پېغام

گرانو استادانو، ښوونکو او زده کوونکو،

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

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

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

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

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

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

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

ومن الله التوفيق

فاروق وردګ

د افغانستان د اسلامي جمهوريت د پوهنې وزير

(c) ketabton.com: The Digital Library

د ليکل شوو مطالبو فهرست

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

زه څوک یم؟ (یو ساعت).. ۱ – ۲

زما هیلې (یو ساعت).. ۳ – ۴

زما عواطف (دوه ساعته).. ۵ – ۶

ښه خويونه (دوه ساعته).. ۷ – ۸

زما ټکل (دوه ساعته).. ۹ – ۱۰

د فصل لنډيز (یو ساعت).. ۱۱ – ۱۲

دويم فصل: شخصي ادبونه (۹ درسي ساعتونه)

د ځان پاکي (دوه ساعته).. ۱۳ – ۱۴

ادب او درناوی (دوه ساعته).. ۱۵ – ۱۶

مهال ويش (یو ساعت).. ۱۷ – ۱۸

چلم، سګرټ او نسوار (یو ساعت) .... ۱۹ – ۲۰

سپورت يا لوبې (یو ساعت).. ۲۱ – ۲۲

د پيسو پيژندنه (یو ساعت).. ۲۳ – ۲۴

د فصل لنډيز (یو ساعت).. ۲۵ – ۲۶

دريم فصل: د کور ادبونه (۸ درسي ساعتونه)

د کور نظم (یو ساعت).. ۲۷ – ۲۸

د کور کارونه (یو ساعت).. ۲۹ – ۳۰

ښه خواړه (یو ساعت) .... ۳۰ – ۳۱

پاک خواړه (یو ساعت).. ۳۳ – ۳۴

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

بسم الله الرحمن الرحیم

لومړی فصل
زه څوک یم

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

پوښتنې:

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

۲- څه شی دې ډېر خوښیږي؟

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

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

زما پلار

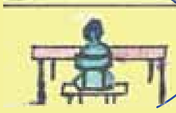
زما مور

زما خور

زما ورور

(c) ketabton.com: The Digital Library

د زده کوونکو عملي کارونه



- هر زده کوونکی دې پر خپل ځای ودرېږي، له پوښتنې سره سم دې ځان ټولګیوالو ته وروپېژني او د یوه شي نوم دې واخلي چې ډېر يې خوښېږي.
- هر زده کوونکی دې خپله څېره او هغه څه چې خوښېږي يې په یوه کاغذ رسم کړي. ښوونکی دې پر رسمونو د زده کوونکو نومونه ولیکي او پر دیوال دې هغه وځړ وی.

پوښتنې:

❖ که چېرې څوک له تاسو څخه وپوښتي څه ډول خپل ځان ور پېژنئ؟

❖ کوم شی چې ستاسو خوښ وي، څه ډول د هغه په هکله څرګندونې کولی شئ او هغه په لاس راوړی شي؟

❖ آیا له ټولګیوالو سره د پېژندنې له امله د خوښۍ احساس کولی شئ؟

کورنۍ دنده:

کوم شي مو چې خوښ وي په خپلو کتابچو کې يې رسم کړی.

(c) ketabton.com: The Digital Library

دویم لوست

زما هیلې

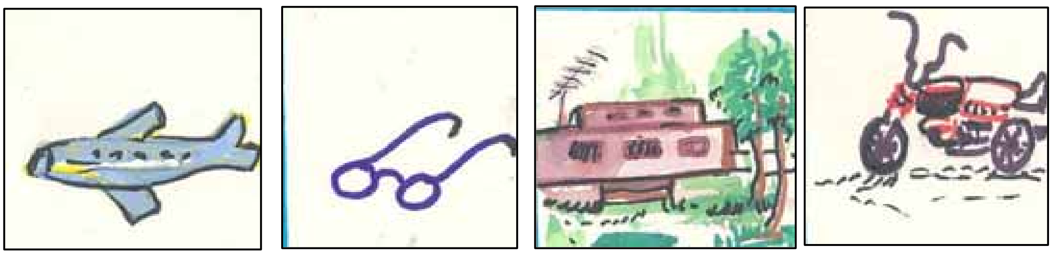
د لوست موخه: زده کوونکي دې د خپلې یوې لویې هیلې په باب فکر وکړي اوبیادې هغه بیان کړي.

پوښتنې:

۱- په انځورونو کې څه وینئ؟

۲- کله چې لوی شئ غواړئ څه کار وکړئ؟

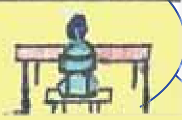
زه غواړم چې ښوونکی شم؛ زه غواړم چې پولیس شم؛ زه غواړم چې ...



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

(c) ketabton.com: The Digital Library

د زده کوونکو عملي کارونه



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

پوښتنې:

- ❖ څو دولتي دندې چې تاسو يې پېژنئ نومونه يې واخلئ؟
- ❖ هیله لرې چې په راتلونکي کې دنده ولرئ؟
- ❖ یوه هیله مو څه ډول بیانولی شئ، آیا هغې ته درسېدلو هڅې ارینې دي؟

کورنۍ دنده:

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

دریم لوست

زما (عواطف)

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

پوښتنې:

۱- هغه وختونه درپه یاد کړئ چې خوشحاله وئ.

۲- د خوښۍ دلیل مو څه و؟

په قهر

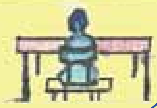
خوشحاله

خپه

ډار شوی

(c) ketabton.com: The Digital Library

د زده کوونکو عملي کارونه



- زده کوونکي دې په خپل وار، خپلې څېرې خوشحاله، خپه، په قار او ډاریدلې ونیسي (هغو زده کوونکو ته چې تر ټولو په زړه پورې څېره په دوامداره ډول نیولی شي، دې ډول زده کوونکو ته دې چك چکې وشي).
- زده کوونکي دې په لاندې تمرینونو کې برخه واخلي: "مونږ هغه وخت خوشحاله کیږو چې ..." "مونږ هغه وخت خپه کیږو چې ......"
- د سترګې مشي په وخت کې "مسکا" دې تمثیل او تمرین شي.

پوښتنې:

❖ د قهر، خوښۍ، ډار، یا د غمګینۍ په بڼو کې د سرې څېره څنګه پیژندلی شئ؟
❖ آیا د خپل قهر یا د خوښۍ د دلیل په باب څرګندونې کولی شئ؟
❖ له هغه انسان سره چې ډار شوی او غمګین وي څه ډول مرسته کولی شئ؟

کورنۍ دنده:

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

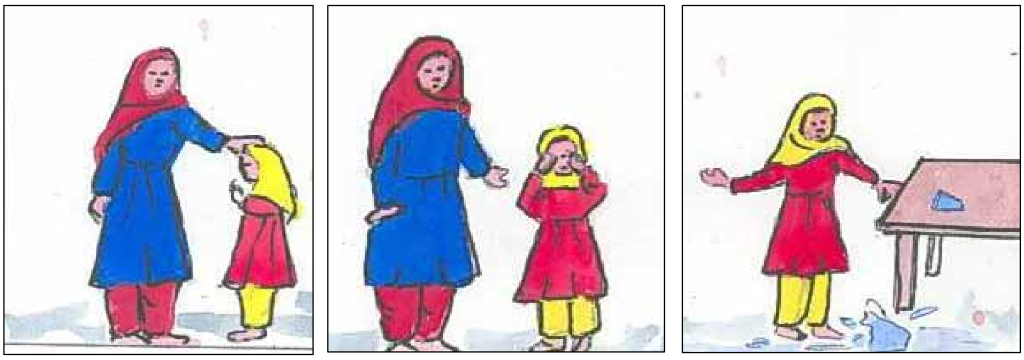
شلورم لوست

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

پوښتنې:

۱- د يو زده کوونکي ښه خويونه کوم دي؟

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



ما د پيالې د ماتېدو په باب خپلې مور ته رښتيا وويل!

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

د زده کوونکو عملي کارونه

- زده کوونکي دې د خپلو ځانګړو استعدادونوپه باره کې چې ښوونکي يې ورپه ګوته کړي، رسمونه وباسي.
- زده کوونکي دې په خپل وار په لوړ آواز ووايي: "زه په خپلو ښه کارونو وياړم او سر لوړی يم"
- زده کوونکي دې د هغه ښه کار په باره کې چې په تېرو ورځو کې يې تر سره کړي، رسم وکاږي او د خپل ګروپ (ډلې) نورو غړو ته دې بيان کړی.

پوښتنې:

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

کورنۍ دنده:

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

پنځم لوست

زما ټکل

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

پوښتنې:

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

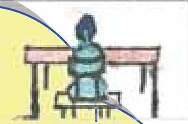
۲- که څوك له تاسو وغواړي چې یو بد کار وکړئ څه ځواب ورکوئ؟

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

د زده کوونکو عملي کارونه



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

پوښتني:

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

کورنۍ دنده:

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

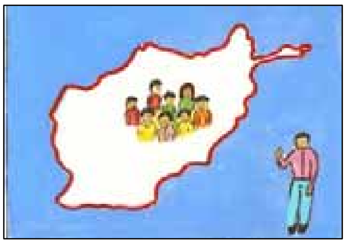
شپږم لوست

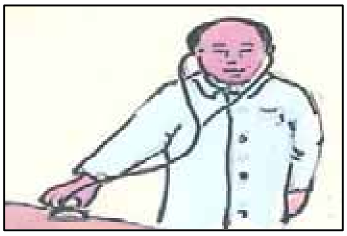
د لومړي فصل لنډيز

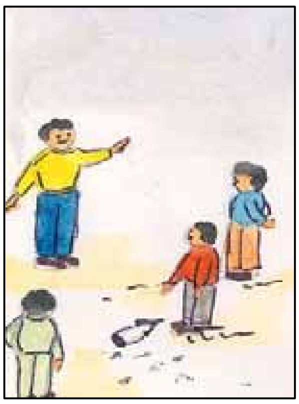
د لوست موخه: چې زده کوونکي د تېرو لوستونو لوی ټکي تکرار کړي.

پوښتنې:

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

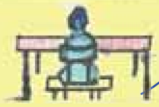






(c) ketabton.com: The Digital Library

د زده کوونکو عملي کارونه



- زده کوونکي دې د هغو رسمونو پـه مرسـته چې دوی ایـستلي او یا په کتاب کې دي، خپل تېر درسونه تکرار کړي.
- د لوسـتونو پـه اړه دې خپـل د سـترګو لیـدلی حـال د نکلونـو او کیسو په شکل ټولګیوالو یا خپل ګروپ ته بیان کړي.

پوښتنې:

❖ د فکر کولو په ښه والي، دیوې هیلې په څرګندولو او یا په رښتیا او صداقت پوه شوې یاست؟ مثال یې ووایئ.

❖ آیا هغه ښې خبرې چې مو زده کړې عملي کولی شئ؟

❖ د تیرو درسونو د موضوعګانو په برخه کې خپل د سترګو لیدلی حال او یـــا خپلې کړنې بیان کړئ؟

کورنۍ دنده:

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

اووم لوست

دویم فصل

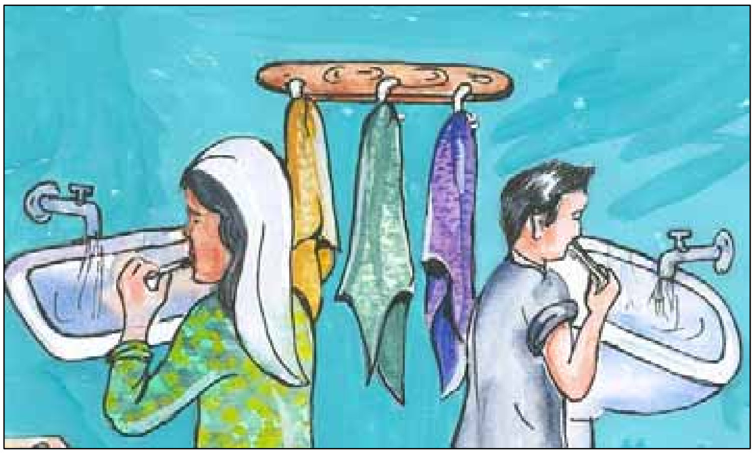
د ځان پاکي

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

پوښتنې:

۱- ولې ځان پاک وساتو؟

۲- خپل غاښونه څنګه پاك کړو؟

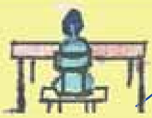


زه خپل غاښونه له ډوډۍ خوړلو څخه وروسته په برس یا **مسواك** مینځم.

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

د زده کوونکو عملي کارونه



- زده کوونکي دې په ورو ډلو کې په صابون سره د لاسونو مينځل او په برس او مسواك د غاښونو پاکول تمثيل کړي.
- زده کوونکي په دې هکله چې بايد لاس د ډوډۍ نه مخکې او د حاجت له ليرې کولو څخه وروسته ووينځل شي، بحث وکړي او په دې باب چې غاښونه بايد سهار له چاى څخه مخکې او شپې له ډوډۍ څخه وروسته پاك شي، په ټولګي کې عملاً نورو ته دا دواړه فعاليتونه وښيي.

پوښتنې:

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

کورنۍ دنده:

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

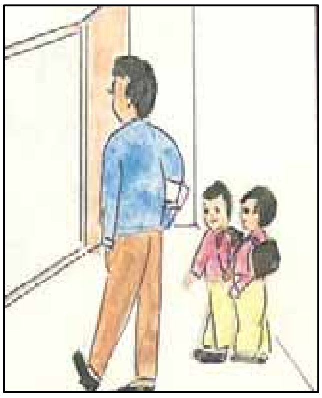
اتم لوست

ادب او درناوی

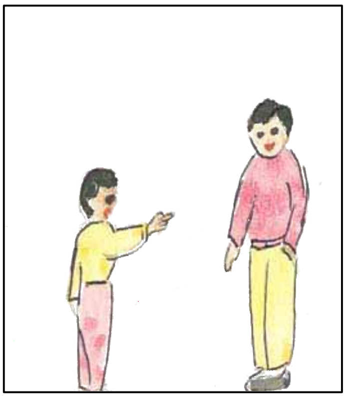
د لوست موخه: چې زده کوونکي د ښه سلوک یو څو نمونې وپیژني او په عمل کې دې پلي کړي.

پوښتنې:

۱- کله چې څوك مرسته راسره وکړي باید څه ووایو؟
۲- یو ښه زده کوونکی مشرانو ته څه وایي؟

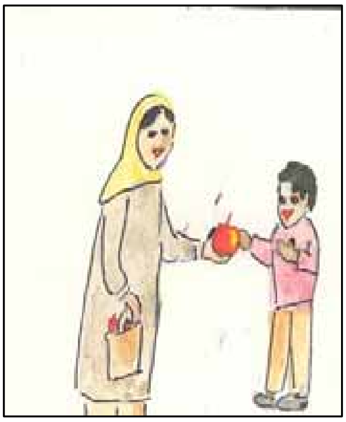


ښوونکی صاحب! تاسې مخکې شئ.



دغه ستاسې قلم دی.

دادا سلام! ستړی مه شې!



ترورې! د منې څخه ډېره مننه!

(c) ketabton.com: The Digital Library

د زده کوونکو عملي کارونه

- زده کوونکي دې د مېلمه او کوربه؛ د دوکاندار او اخیستونکي؛ او د دوو ګاونډیو لوبې تمثیل 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 نوروسره د مرستې او درناوی کولو یو څو مثالونه ووایئ، او تکـــرار یـــې کړئ؟

❖ آیا له نورو سره د پېژندګلوۍ او سلام اچولو مینه وال شوي یاستئ؟

❖ له مؤدبانه چلند عادت کېدل او اجازه اخیستل، کومک کول، ست کول څه ګټې لري؟

کورنۍ دنده:

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

نهم لوست

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

پوښتنې:

۱- کله چې په کور یاست څه کارونه کوئ؟

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

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

دکورني کار د تفريح او دکور په کارونوکې دمرستې له پاره ټاکلي وختونه لرم

(c) ketabton.com: The Digital Library

د زده کوونکو عملي کارونه

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

پوښتنې:

❖ ورځنۍ مهال ويش څه ګټه لري؟

❖ په يوه شپه ورځ کې خپل وخت څنګه ويشئ؟

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

کورنی دنده:

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

لسم لوست

سګرټ، چلم او نسوار

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

پوښتنې:

۱- داسې څوك پیژنئ چې چلم یا سګرټ وڅکوي؟
۲- دسګرټو او چلم دود بدن ته څه تاوان رسوي؟
۳- د سګرټو او چلم دود هوا ته څه تاوان رسوي؟

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

سرتور کاکا ټول عمر سګرټ څکول اوس ډیر ټوخیږي او ناروغه دی.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د زده کوونکو عملي کارونه

- زده کوونکي دې د ښوونکي په لارښوونه، د سګرټو ډرامه، په وړو ډلو کې، په لاندې ډول تمثیل کړي: "زه سګرټ یم او که ما وڅکوئ غاښونه به مو خیرن شي، خولې به مو بوی کوي او په ټوخي به اخته شئ"؛ "زه ستا بدن یم، ما د سګرټ یا چلم په لوګي یا د نسوارو په بوی مه ژوبلوئ."

پوښتنې:

❖ د سګرټو، نسوارو او د چلم زیانونه کوم دي؟
❖ د سګرټو او چلم د دود له زیان څخه څنګه ځان ساتلی شئ؟
❖ ولې نیم لګیدلي سګرټ او هغه شیزونه چې څوکې یې تیرې وي خطرنـــاک وي.

کورنۍ دنده:

د سګرټو، چلم او نسوارو د زیانونو په هکله خپل مور او پلار سره وغږیږئ، د هغوی نظر واخلئ او نورو ته یې واورو وئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

يوولسم لوست

سپورت يا لوبې

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

پوښتنې:

١- کومې سپورتي لوبې پيژنۍ؟

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

مورږ په لوبو کې يو بل نه تيل وهو او ښکنځلې نه کوو.

لوبې روغتيا ته ګټه لري، راځئ چې لوبې وکړو.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د زده کوونکو عملي کارونه

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

پوښتنې:

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

کورنۍ دنده:

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

دوولسم لوست

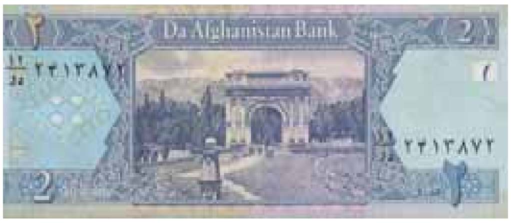
د پیسو پېژندنه

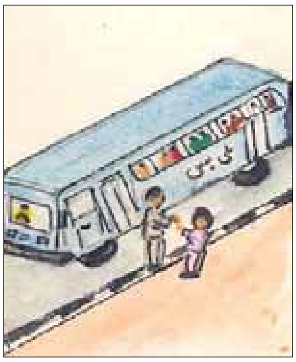
د لوست موخه:چې زده کوونکي د افغاني پیسو له یو څو واحدونو سره آشنا شي.

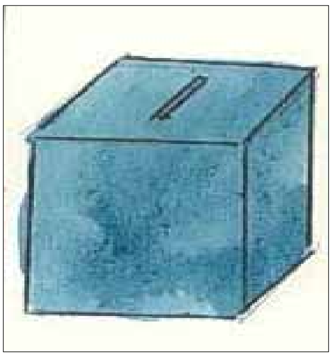
پوښتنې:

۱-تاسې پیسې لیدلې دي؟

۲- پیسې د څه د پاره دي؟





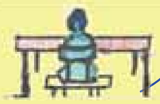


خپلې پیسې په صندوقچه کې ساتم. په پیسو شیان اخیستل کېږي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

(c) ketabton.com: The Digital Library

د زده کوونکو فعالیتونه



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

پوښتنې:

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

❖ څنګه کولی شئ چې پیسې وساتئ؟

❖ کولی شئ چې د پیسو د مصرفولو لار وښیئ؟

کورنۍ دنده:

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

دیارلسم لوست

د دویم فصل لنډیز

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

پوښتنې:

۱- د لاسونو او غاښونو د مینځلو له پاره له څه شي نه کار اخلئ؟
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 وېشلی او که نه؟
۴- د سګرټو، نصوارو او چلم زیانونه څه دي؟
۵- کوم ډول سپورتي لوبې مو خوښیږي؟

(c) ketabton.com: The Digital Library

د زده کوونکو عملي کارونه

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

پوښتنې:

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

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

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

کورنۍ دنده:

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

ځوارلسم لوست

دریم فصل

د کور نظم

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

پوښتنې:

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

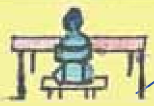
۲- بېکاره شیان چیرته اچوئ؟

زه خپل بوټان او کالي په ټاکلو ځایوکې ږدم.

زه خپل کالي د کوټې په غولي کې نه پرېږدم. زما پاك كور خوښېږي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د زده کوونکو عملي کارونه



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

پوښتنې:

- ❖ آيا خپل هر شئ د کور په ټاکلي ځای کې ږدئ؟
- ❖ څنګه کولی شئ چې د کور سمون وساتئ؟
- ❖ آيا د کور د سمون اړتياوې څه دي؟

کورنۍ دنده:

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

پنځلسم لوست

د کور کارونه

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

پوښتنې:

۱- خپل کور څنګه پاك وساتو؟

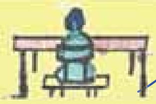
۲- تاسې د کور په پاکۍ کې څه برخه اخلئ؟

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

د زده کوونکو عملي کارونه



- زده کوونکي دې د ښوونکي په لارښوونه، په ټولګي کې د ننه يا بهر د مېلې لوبه اجرا کړي. دا مېله دې رښتيانې وي يا تمثيلي؟ (تمثيلوونکي دې داسې فرض کړي چې دسترخوان هواريږي، ډوډۍ راوړل کيږي او لوښي ټوليږي).
- زده کوونکي دې دکور کارونه خپل ګروپ ته بيان کړي او نورو ټولګي والوته دې ووايي.

پوښتنې:

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

کورنۍ دنده:

د کور د هغو کارونه په هکله چې سرته يې رسولی شي فکر وکړي او بيا يې خپلو ټولګي والوته يې بيان کړي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

شپاړسم لوست

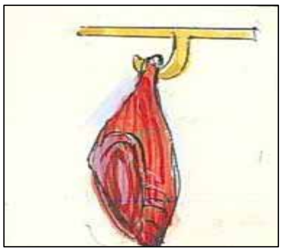
ښه خواړه

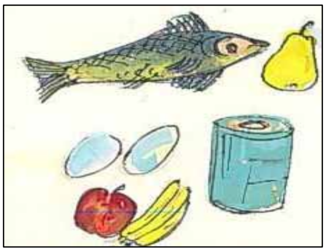
د لوست موخه: چې زده کوونکي روغتیايي خواړه او دهغو ارزښت وپېژني.

پوښتنې:

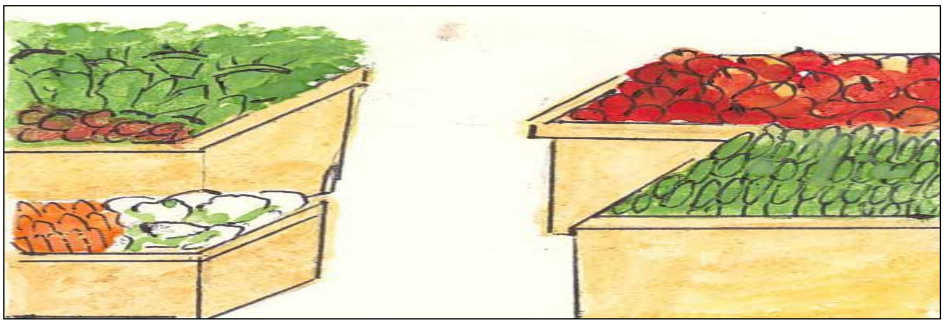
۱- موږ ولې خواړه خورو؟

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





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



مېوې او سابه ډېر ګټور خواړه دي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د زده کوونکو عملي کارونه

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

پوښتنې:

❖ روغتيا او غير روغتيايي خواړه څنګه پېژندلی شئ؟

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

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

کورنۍ دنده:

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

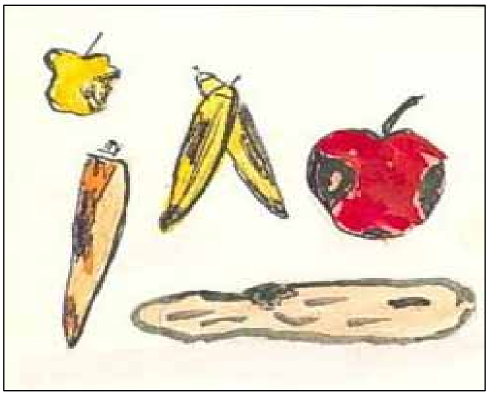
اوولسم لوست

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

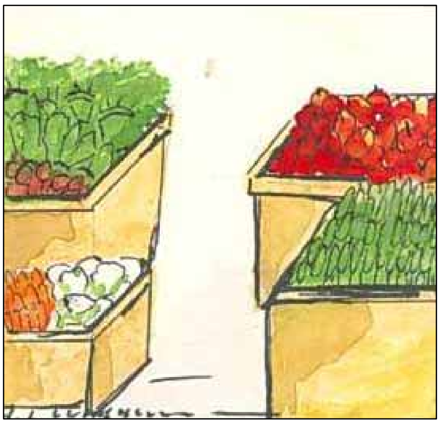
پوښتنې:

۱- ولې پاك خواړه وخورو؟

۲- ځنګه مېوې او سابه پاك کړو؟



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



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

(c) ketabton.com: The Digital Library

د زده کوونکو عملي کارونه

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

پوښتنې:

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

❖ څنګه کولی شئ چې ترکاري له خوړلو څخه د مخه پاکه کړئ چې د 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 ترکارۍ په ټولولو او پاکولو کې په عملي توګه برخه واخلئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

اتلسم لوست

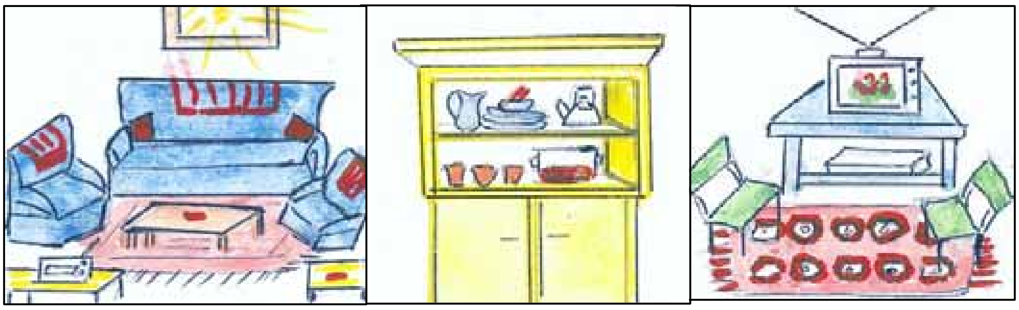
د کور د شیانو ساتنه

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

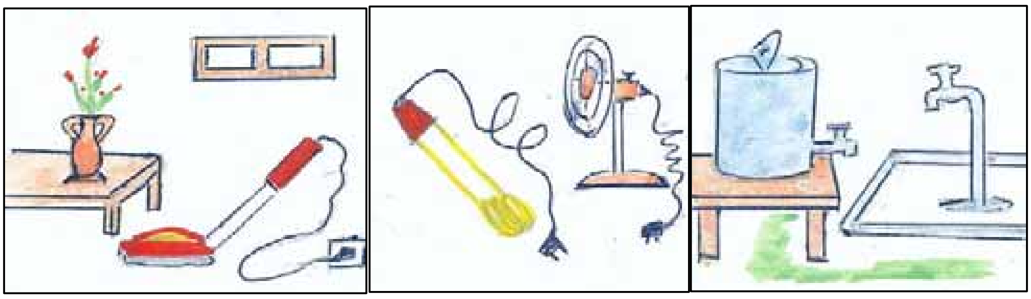
پوښتنې:

۱- د کور د شیانو نومونه واخلئ؟

۲- څنګه د کور د شیانو ساتنه وکړو؟



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



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

(c) ketabton.com: The Digital Library

د زده کوونکو عملي کارونه

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

پوښتنې:

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

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

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

کورنۍ دنده:

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

نولسم لوست

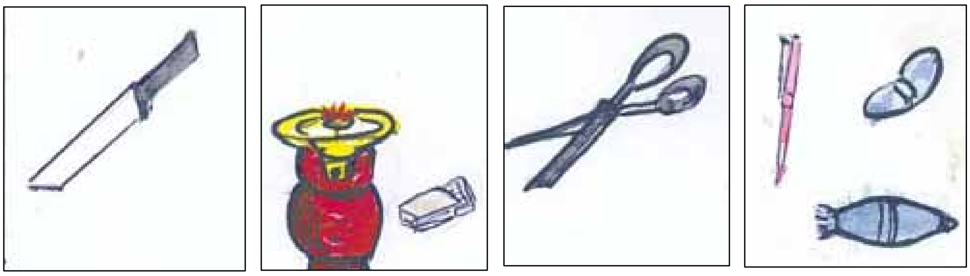
په کور کې خطرونه

د لوست موخه: چې زده کوونکي په کور کې خطرناك شیان وپیژني او ځان ترې وساتلی شي.

پوښتنې:

١- په کور کې د خطرناکو شیانو نومونه واخلئ؟

٢- له دې خطرونو څخه څنګه ځانونه وساتو؟

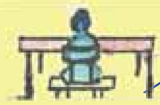


په تېرو شیانو، ګوګړو، اور او نامالومو شیانو لاس نه وهم.

پر لوړ بام یا دېوال نه جګېږم، په موټر پسې منډې نه وهم.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د زده کوونکو عملي کارونه



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

پوښتنې:

❖ ولې په بام، په برقي سيم او ساکټ لوبې کول او ونو ته ختل خطر لري؟

❖ آيا د تېره څوکو شيانو سره لوبې کول ا و د کوهي له غاړو څخه ماشومان منع کوئ؟

❖ آيا په هر کار کې احتياط او په کور کې د خطر نه ډه کوئ؟

کورنۍ دنده:

د يو خطر ناک ځاى يا شي رسم وکاړئ او رنګه يې کړئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

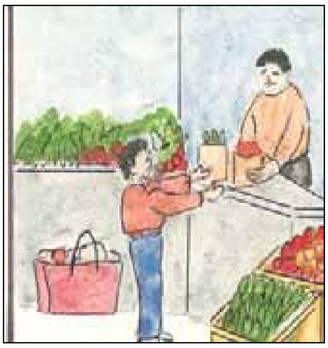
شلم لوست

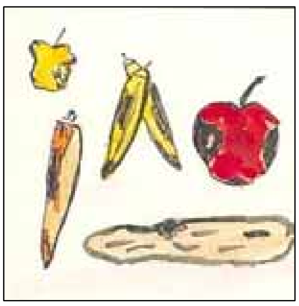
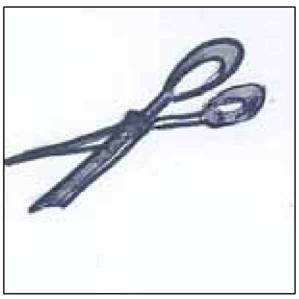
د دریم فصل لنډیز

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

پوښتنې:

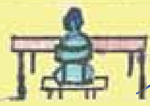
۱- خپل بوټان، بکس او کالي د کور په کومو ځایونو کې ساتئ؟
۲- په کور کې څه کارونه کوئ؟
۳- ښه او روغتیایي خواړه کوم دي؟
۴- مېوه او سابه څنګه پاك کړو؟
۵- د کور شیان څنګه وساتو؟
۶- په کور کې خطر ناك شیان کوم دي او څنګه ځان ترې وساتو؟



(c) ketabton.com: The Digital Library

د زده کوونکو عملي کارونه



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

پوښتنې:

❖ دکور په کارونو کې برخه اخیستل څنګه دي؟ یو مثال راوړئ.

❖ پاکه ا و صحي غذا له ناپاکې او غیر صحي غذا څخه توپیرولی شئ؟

❖ له خپلو شیانو اودکور له سامانونو څخه څنګه څارنه کولی شئ؟

کورنۍ دنده:

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

يو ويشتم لوست

څلورم فصل

اجازه اخيستل

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

پوښتنې:

۱- مخکې له دې چې ټولګي يا د چا کوټې ته ننوزو څه بايد وکړو؟

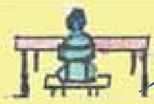
۲- کله چې يو څوک بې له اجازې ستاسې قلم واخلي څه احساس درته پيدا کيږي؟

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

د هيچا شيان بې له اجازې نه اخلم.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د زده کوونکو عملي کارونه



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

پوښتنې:

❖ کله چې ټولګي یا کوټې ته داخل شئ څه کوئ؟

❖ د کار د ا جازې اخیستل، یا اجازه نه اخیستل څه پایلې لري؟

❖ بې له اجازې د چا له مال څخه ګټه اخیستل څه ډول پایلې لري؟

کورنۍ دنده:

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

دوه ویشتم لوست

له نورو سره مرسته

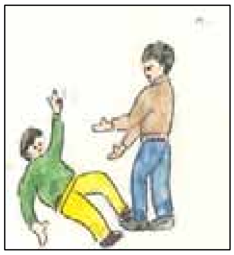
د لوست موخه: چې زده کوونکي د مرستې کولو او غوښتلو سره بلد شي.

پوښتنې:

۱- ولې له یو بل سره مرسته وکړو؟

۲ - تاسې څه وخت له لویانو څخه مرسته غواړئ؟

انځور چې ناروغه و، ما یوه کیسه ورته ولوسته او حامد لوبې ورسره وکړې.



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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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، څوك يو درونډ شئ وړي يا راوړي، دچا لاس بند دی او ور نه شي خلاصولای).
- همدارنګه له لويانو او دوستانو څخه د مرستې غوښتنې مثالونه تمثيل کړئ (کله چې د سړك بلې خوا ته تيريږئ؛ کله چې فکر مو خراب وي، ډار شوي وئ يا لارښوونې ته اړتيا لرئ).

پوښتنې:

❖ له نورو سره د مرستې په اړه څه پوهيږئ 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 وغږيږئ د هغوی نظر واخلئ او هم د مرستې کولو او مرستې غوښتل تمرين کړئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

درویشتم لوست

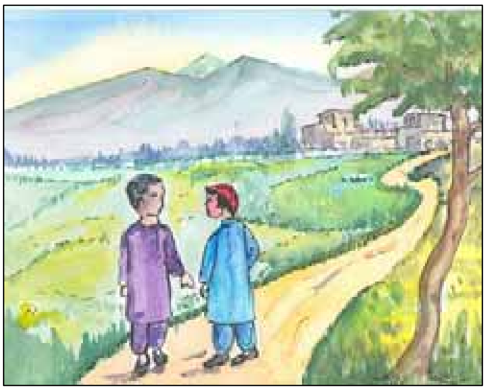
د لوست موخه: زده کوونکي دې د نورو خبرو ته په غور غوږ نیول زده کړي.

پوښتنې:

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

۲- که د نورو په خبرو کې 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 واورو او په درناوي خبرې وکړو.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د زده کوونکو عملي کارونه

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

پوښتنې:

- ❖ د خبرو کولو په وخت کې په غور سره د غوږ نیولو او متقابل درناوې څنګه مراعات وکړو؟
- ❖ څنګه کولی شئ چې ښه ویاند او اوریدونکی واوسو؟
- ❖ آیا کولی شئ چې د خبرو کولو آداب عملاً تمرین کړئ؟

کورنۍ دنده:

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

څلورويشتم لوست

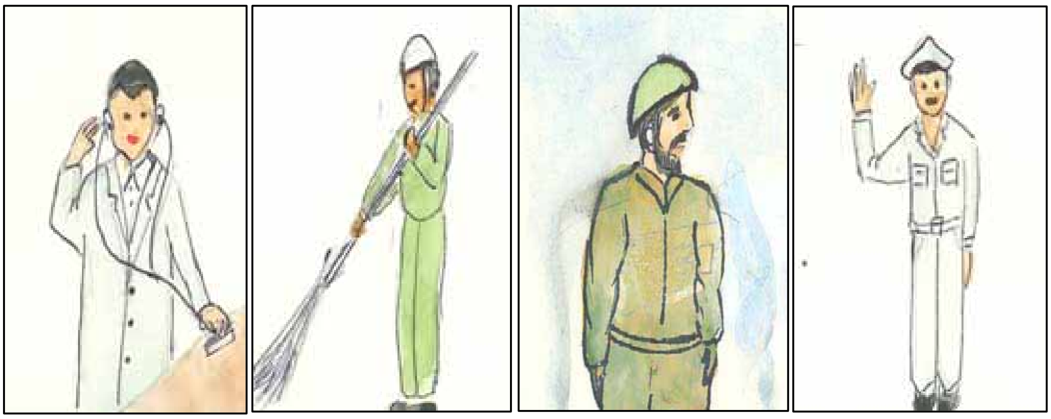
د ټولنې خادمان

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

پوښتنې:

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

۲- دا کسان زموږ سره څنګه مرسته کوي؟



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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

د زده کوونکو عملي کارونه

- زده کوونکي دې د خپلو تجربو کيسې وکړي (زما ورور چې ناجوړه و، مونږ ډاکتر ته لاړو؛ زما ترور ښوونکې ده؛ زموږ کلي ته پوليس راغلي وو چې غله ونيسي).
- زده کوونکي دې په يوه آواز د ښوونکي سره ووايي: کله چې ناروغه شو ډاکټر زمونږ سره مرسته کوي؛ کله چې ختم کوو ملا صاحب زمونږ سره مرسته کوي، مونږ ټول يو د بل سره مرسته کوو.

پوښتني:

- ❖ کوم وګړي د ټولنې خدمتګاران وي او د دوی مرستې ته څه وي؟
- ❖ څنګه کولی شو چې د ټولنې د خادمانو مختلفې دندې وستايو؟
- ❖ آيا خوښېږي مو چې د ډاکټر، ښوونکي، د جومات د امام او پوليس 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 وغږيږئ او يوه دنده چې مو خوښيږي هغه انځور کړئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

پنځه ویشتم لوست

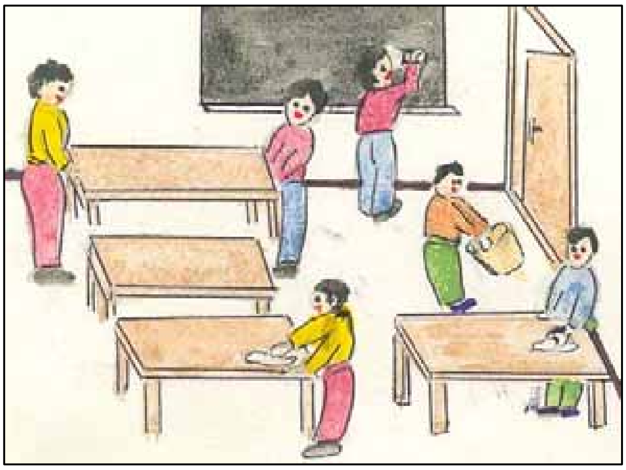
ګډ کارونه

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

پوښتنې:

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

۲- حشر پیژنئ؟



مونږ خپل ټولګی په ګډه سره پاکوو.

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

د زده کوونکو عملي کارونه

- زده کوونکي دې په ګډه، او په ورو ډلو کې، حشر تمثيل کړي.
- زده کوونکي دې د خپل ټولګي يا ښوونځي د غولي په پاکولو کې حشر وکړي او يا دې د خپل کلي يا کوڅې د يوې برخې په پاکولو کې ګډ کار وکړي.

پوښتنې:

- ❖ څنګه کولی شئ چې له نورو سره مرســـته او همکـــارې وکـــړئ؟ مثالونه يې ووايئ.
- ❖ آيا تاسو کولی شئ چې له يوه ګاونډي، ټولګيوال او يا نورو سره مرسته وکړئ؟
- ❖ آيا د کومې ستونزې د حل په برخه کې مو مرسته کړې ده، که مو کړې وي، کوم ډول؟

کورنۍ دنده:

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

شپږویشتم لوست

پلې تګ

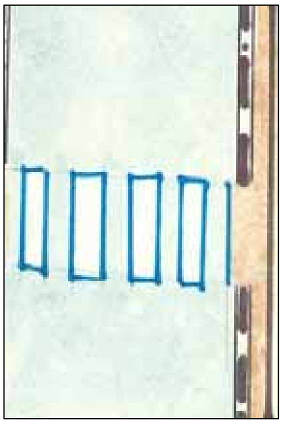
د لوست موخه: چې زده کوونکي په لارو او سړکونو د پلي تګ آداب زده کړي.

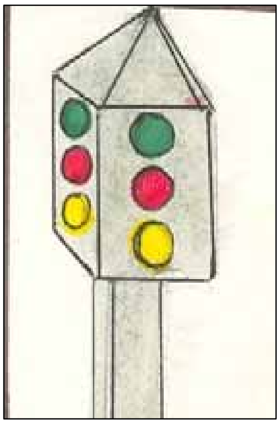
پوښتنې:

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

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

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

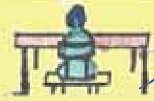




په دې انځورونو کې څه وینئ؟

(c) ketabton.com: The Digital Library

د زده کوونکو عملي کارونه



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

پوښتنې:

- ❖ له پياده روونو څخه د تېرېدو پر مهال کوم ټکي په پام کې نيسئ؟
- ❖ آيا ترافيکي نښې او د سړکونو خط اچونې پېژنئ؟
- ❖ په پياده روونو کې کوم نزاکتونه په پام کې نيسئ؟

کورنۍ دنده:

په پياده روونو کې د تګ او د ترافيکي نښو د ارزښت په اړه له خپل مور او پلار سره وغږېږئ او د هغوی نظرونه واخلئ او بيايې ټولګيوالو ته بيان کړئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

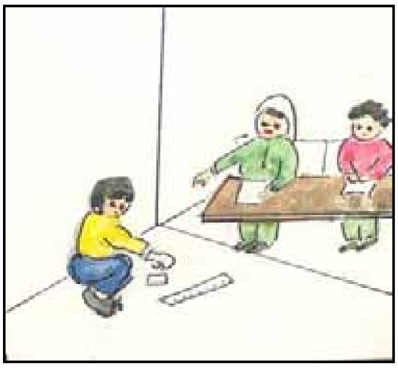
اوه ویشتم لوست

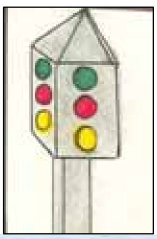
د څلورم فصل لنډیز

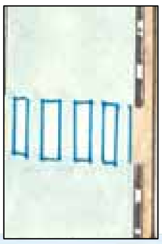
د لوست موخه: چې زده کوونکي، د پوښتنو او انځورونو په مرسته، تېر لوستونه تکرار کړي.

پوښتنې:

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

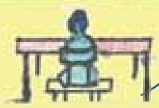






(c) ketabton.com: The Digital Library

د زده کوونکو عملي کارونه



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

پوښتنې:

❖ د دې فصل د موضوعګانو لکه: همکاري، خدمتګاري، اجازه اخیستلو په اړه څه وپوهیدئ او عملي کړې مو دي؟
❖ هغه ښیګڼې چې مو زده کړې دي او عملي کوئ یې بیان یې کړئ؟
❖ د کومو ټکو مراعات مور له خطرونو څخه ژغوري؟

کورنی دنده:

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

اته ویشتم لوست

پنځم فصل

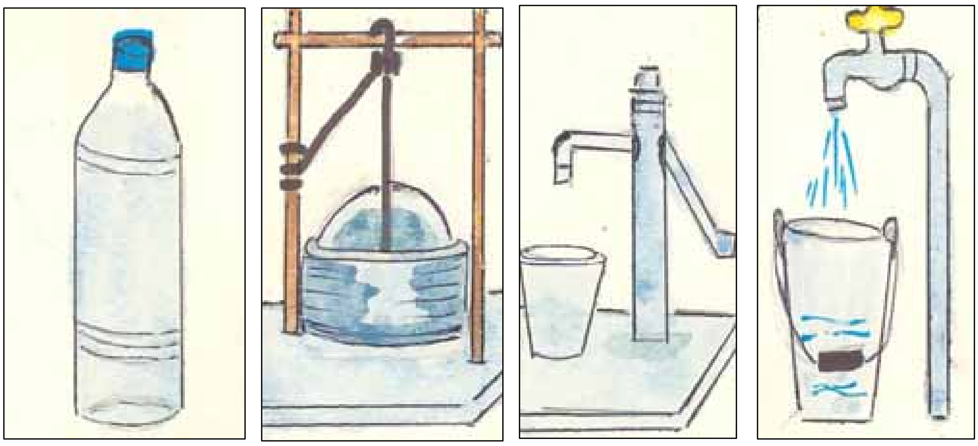
د څښلو اوبه

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

پوښتنې:

۱- ولې باید پاکې اوبه وڅښو؟

۲- ناولې اوبه څنګه وپېژنو؟



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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

د زده کوونکو عملي کارونه

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

پوښتنې:

❖ اوبه د ژوندیو موجوداتو له پاره څه ارزښت لري؟

❖ آیا د صحي اوبو رنګ، بوی او خوند له غیر صحي اوبو سره تشخیص کولی شئ؟

❖ د پاکو اوبو ګټې او دناپاکو اوبو زیانونه ووایئ؟

کورنۍ دنده:

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

نهه ویشتم لوست

پاکه هوا

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

پوښتنې:

۱- پاکه هوا څنګه وپیژنو؟

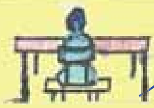
۲- کله چې له لوګي سره مخ شو څه وکړو؟

سمسورتیا هوا تازه کوي؟

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

د زده کوونکو عملي کارونه



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

پوښتنې:

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

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

❖ د کړکيو 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 وغږيږئ او هغوی پوه کړئ چې د جارو کولو په وخت کې خوله او پوزه په ټيکري وتړي او کړکۍ خلاصې کړي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

دېرشم لوست

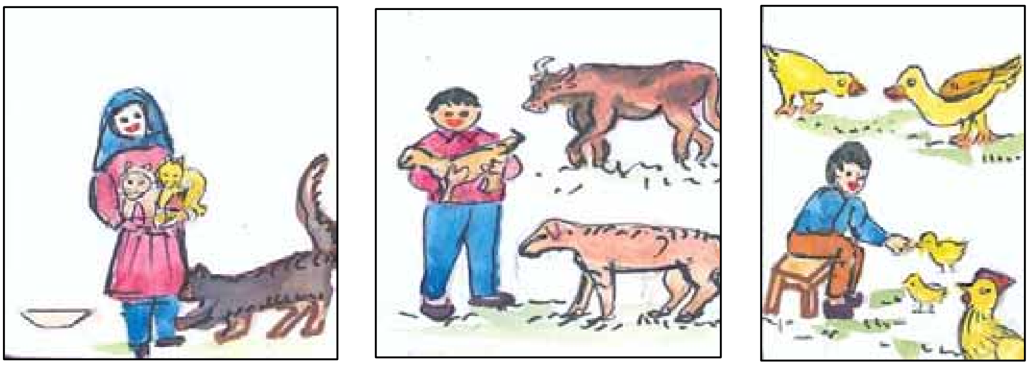
پر ژويو زړه سوئ

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

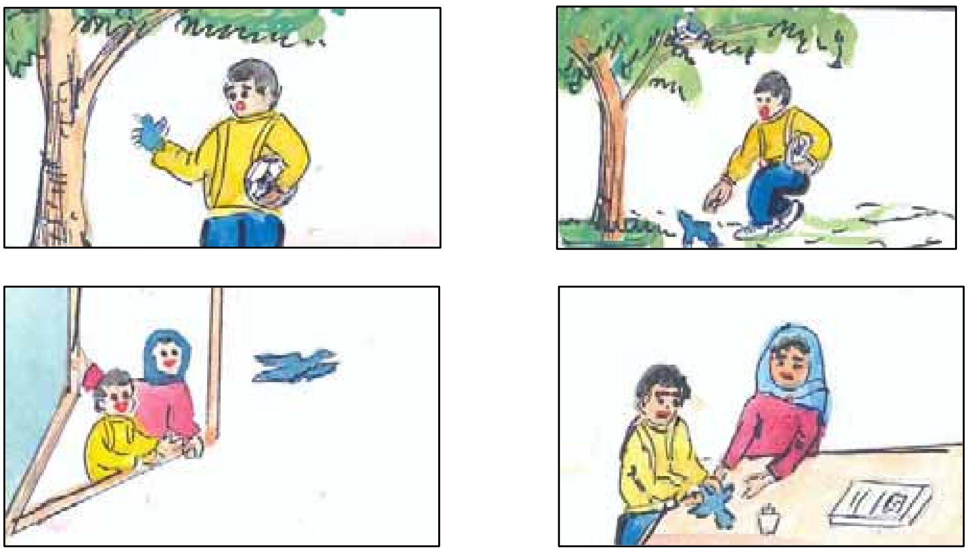
پوښتنې:

١- څو ډوله ژوي پيژنئ؟

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



موږ ژوي نه ځوروو؛ په مهربانۍ ورسره چلېږو.



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

(c) ketabton.com: The Digital Library

د زده کوونکو عملي کارونه

- زده کوونکي دې له ژويو سره د مهربانۍ نه ډك او مناسب چلند تمثيل کړي (مثلاً د مهربانۍ لاس راکاږل، د ټپي مرغه درملنه کول، له وحشي ژويو څخه ډډه کول ...).

- زده کوونکي دې په ژويو باندې د ظلم په باب خپل د سترګو ليدلی حال خپلې ډلې ته ووايي.

پوښتنې:

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

❖ له ورو ترو او يا ناروغو ژوو او الوتونکو سره څه مرسته کولی شئ؟

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

کورنۍ دنده:

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

یو دېرشم لوست

د چاپېریال ساتنه

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

پوښتنې:

۱- د تفریح تر ټولو ښه ځایونه کوم دي؟

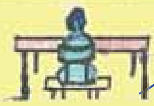
۲- ګلان او چمنونه څنګه و ساتو؟

مونږ باید ګلان او ونې اوبه کړو او ویې ساتو.

(c) ketabton.com: The Digital Library

تفریحي وسایل باید ښه وساتو او مات یې نه کړو.

د زده کوونکو عملي کارونه



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

پوښتنې:

❖ له ګلونو او شنو ځخه څرنګه ساتنه کوئ؟

❖ له تفریحي وسایلو، پارکونو او چاپیریال ځخه څنګه کار اخلئ او څنګه یې ساتئ؟

❖ آیا ستاسو په نظر د چاپیریال ښېرازي د خاورو او دوړو په کموالي کې ګټور دي؟

کورنۍ دنده:

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

دوه دېرشم لوست

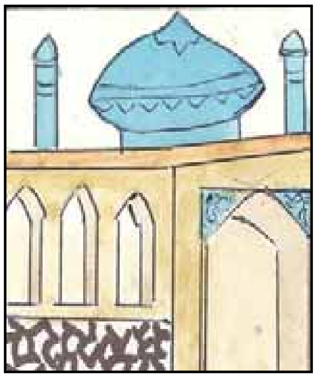
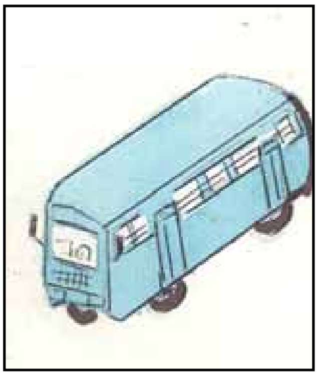
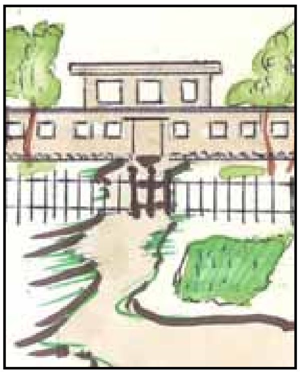
عامه شتمنۍ

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

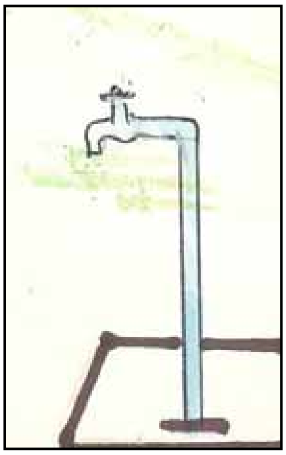
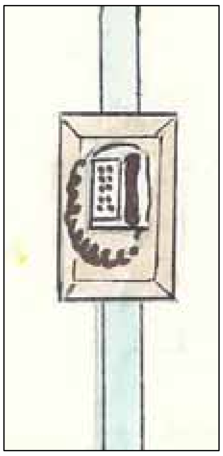
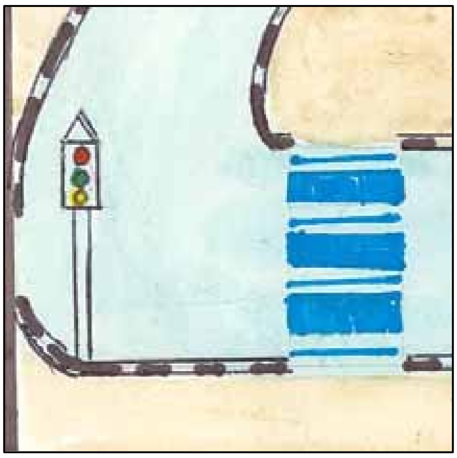
پوښتنې:

۱- کوم شیان ستاسې او ستاسې د کورنۍ دي؟

۲- کوم شیان د ټولو خلکو مال دی؟

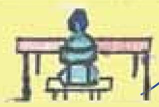
جومات، سرویس موټر، ښوونځۍ، داوبو نل او تیلفون د ټولو مال دی.

مونږ د عامه شتمنیو ساتنه کوو او خرابوو یې نه.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د زده کوونکو عملي کارونه



- زده کوونکي دې له ښوونکي سره د ښوونځي شاوخوا ته ولاړ شي تر څو د عامه شتمنیو نمونې ووېني او د هغوی سمه استفاده او ساتنه زده کړي.
- زده کوونکي دې عامه شتمنیو ته د ضرر رسولو په باب، د خپلو سترګو لیدلې کیسې خپلې ډلې ته بیان کړي.

پوښتنې:

- ❖ د خوځایونو او وسایلو نومونه واخلئ چې د ټولو له پاره یو شان د ګټې اخیستلو وړ دي؟
- ❖ له ځانګړې دارايي او عامه دارايي څخه څه رنګه ګټه اخلئ؟
- ❖ له عامه دا را یـــو څخه د سمې ګټې اخیستلو په هکله خبرې وکړئ

کورنۍ دنده:

د عامه دا را یـــو د اړتیا اود هغو ساتنې په اړه له خپل مور او پـــلار سره خبرې وکړئ او د عامه دارايي د ځینو شیزونو نومونه واخلئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

دري دېرشم لوست

د چاپېريال خطرونه

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

پوښتنې:

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

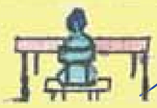
۲- له دې خطرونو څخه څنګه ځانونه وژغورو؟

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

د زده کوونکو عملي کارونه



- زده کوونکي دې د ښوونکي په مرسته، د ښوونځي شاوخوا ته بوتلل شي تر څو خطرناك ځايونه (لکه ارت، کاريز، ډنډ) (ماين او ناچاودلي مواد) ووينې او له هغوی څخه دې د ځان ساتنې مشق وکړي.
- له ماينونو څخه د ځان ساتنې لوبې او ډرامې دې (د ماينونو د خبرتيا د ښوونکي په مرسته) اجرا کړي.

پوښتنې:

❖ په هغه چاپېريال کې چې ژوند کوو کوم خطرونه پېژنئ؟
❖ څنګه کولی شئ د چاپېريال له خطر څخه خپل ځان اود نورو ژوند وژغورئ؟
❖ د شکمنو څيزونو له اخيستلو اويا هغو ته له نږدې کيدو څخه ولې ځان ساتو؟

د چاپېريال د خطرونو په اړه لکه: منډې وهلو، په توپ لوبې کولـــو، پـــر سرکونو د موټرونو له شا څخه کلک نيولو، په کنډواله ځايونوکې د لوبـــو کولو په باره کې له خپلې کورنۍ سره خبرې وکړئ او د هغـــوی نظريـــات واورئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

څلور دېرشم لوست

د پنځم فصل لنډیز

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

پوښتنې:

۱- پاکې اوبه څنګه پېژنئ؟

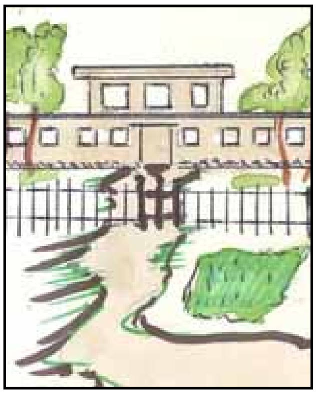
۲- د ناپاکې هوا تنفس کول پر موږ څه اغېزه لري؟

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

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

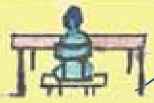
۵- د خلکو د مال (لکه د اوبو نل یا بمبه، د اوبو او برښنا میټر، د ښوونځي مېز، چوکۍ او تخته) څنګه ساتئ؟

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



(c) ketabton.com: The Digital Library

د زده کوونکو عملي کارونه



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

پوښتنې:

❖ د موسم له موضوعاتو او درسونو نه مو کوم شیان زده او عملي کړل؟

❖ ستاسو په نظر پرژویو باندې رحم او ساتنه د چاپېریال له خطرونو څخه ولـې مهمه ده؟

❖ د هغو موضوعاتو عملي کول چې له تیرو درسو څخه مو زده کړي دي د بښه ژوند له پاره څه ګټه لري؟

کورنۍ دنده:

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

شپږم فصل

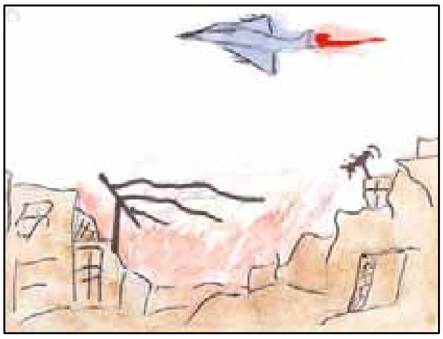
د جګړې زیانونه

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

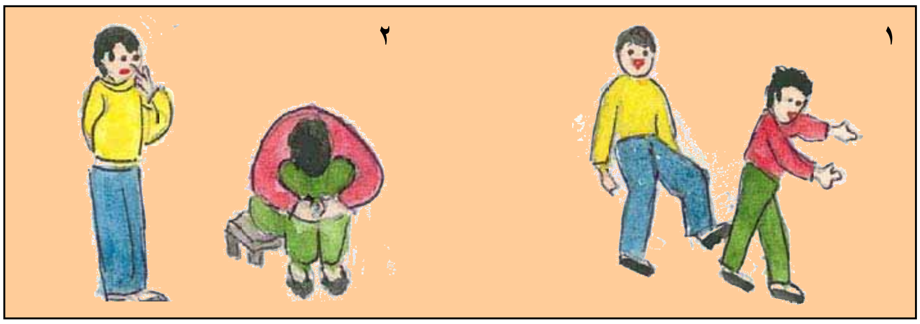
پوښتنې:

۱- جګړه څه ته وايي؟

۲- جګړه څه زیانونه لري؟



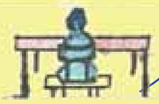
جګړه ورانی، ژوبله، مړینه او خپګان رامینځته کوي.



وهل او بدې خبرې د خوږېدو او زړه بدوالي سبب کیږي

(c) ketabton.com: The Digital Library

د زده کوونکو عملي کارونه



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

پوښتنې:

❖ دجنګونو بدې خواوې کوم شيان دي؟

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

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

کورنۍ دنده:

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

شپږ د یرشم لوست

د ستونزو اوارول

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 يئ؟

۲- دا ستونزه څنګه اواره شوه؟

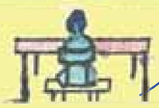
هره ورځ د يو چا کتابونه په وياله کې لويدلي وي.

راځئ چې سوچ وکړو او يوه د حل لاره پيدا کړو.

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

د زده کوونکو عملي کارونه



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

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

پوښتنې:

❖ یوه ستونزه څه وخت او څنګه 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 خوښوئ؟

کورنۍ دنده:

د یوې ستونزې دحل له پاره له خپلې کورنۍ سره خبـــرې وکـــړئ او د هغوی نظر واورئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

اوه دیرشم لوست

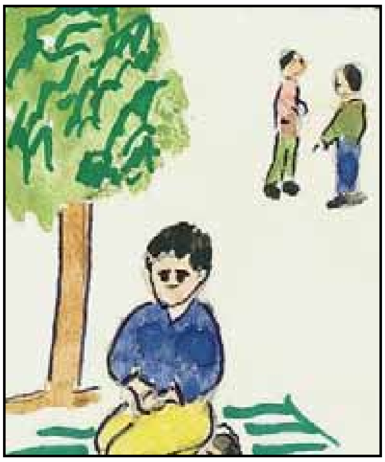
ښه ملګرې

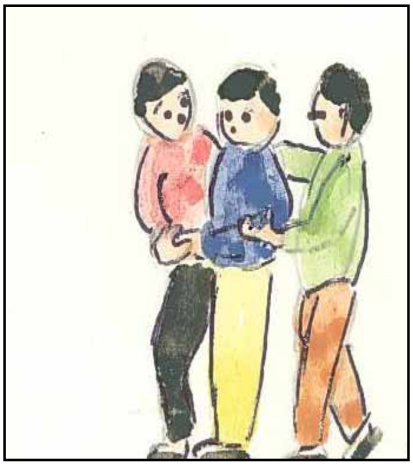
د لوست موخه: چې زده کوونکي د ښه ملګري د درلودلو په اړتیا او ګټو پوه شي.

پوښتنې:

۱- آیا تاسې نژدې ملګري لرئ؟

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



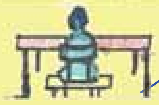


کله چې زه خپه وم زما خبرو ته ملګرو ځیر غوږ ونیو او زړه مې ښه تش شو.

ښه دوست په سختۍ کې سړی یوازې نه پرېږدي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د زده کوونکو عملي کارونه



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

پوښتنې:

- ولې د ښو ملګرو او دوستانو لرل ضروري دي؟
- د کومو ښو ټکو په پام کې نيول له موږ نه صميمي او وفادار ملګري جوړ وي؟
- کوم خيز صميمت له منځه وړي؟

کورنۍ دنده:

د يوه ښه او وړ ملګري په اړه له خپلې کورنۍ سره خبرې وکړئ او هغه اعمال چې د دوو تنو د صميميت د ډېر والي يا د صميميت دله منځه وړلو لامل کيږي د هغو څخه زده او په ټولګي کې بيان کړئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

اته دیرشم لوست

د انسانانو برابري

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

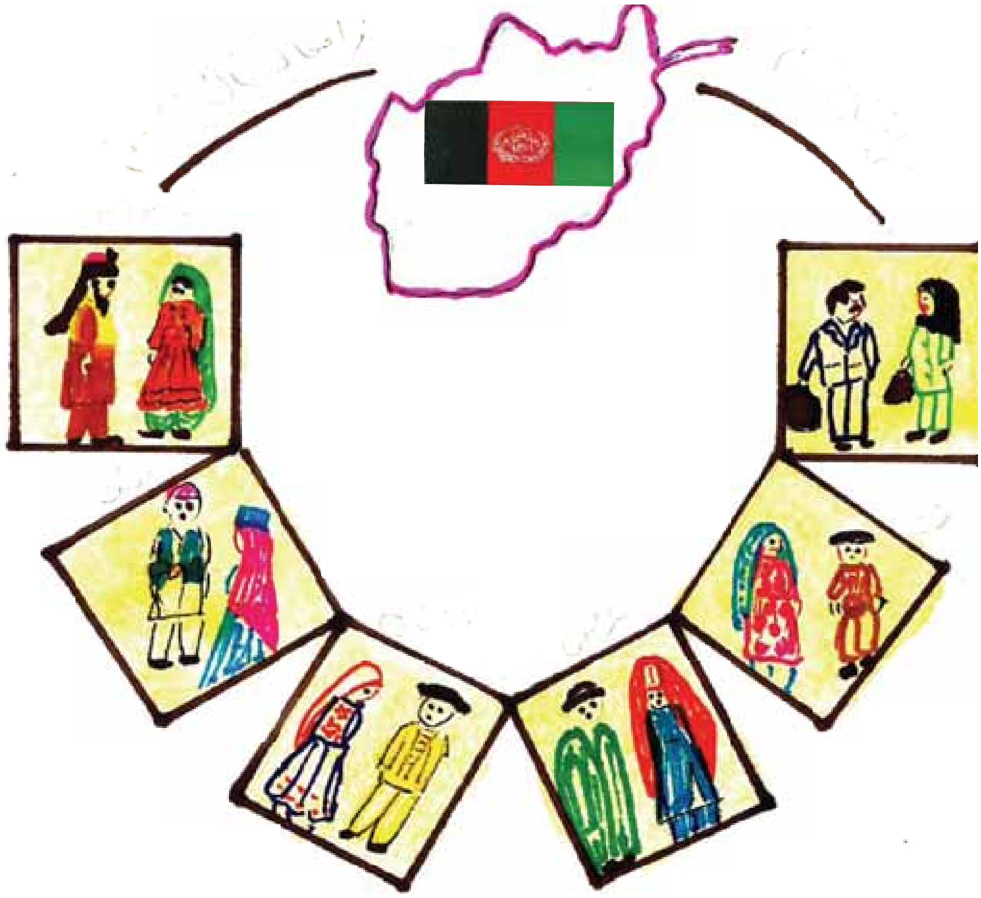
پوښتنې:

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

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

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

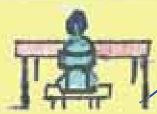
د افغانستان قومونه هغه ګلان دي چې ډول ډول ښکلاوې لري.



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

(c) ketabton.com: The Digital Library

د زده کوونکو عملي کارونه



- زده کوونکي دې په ورو ډلو کې د يو بل سره توپيرونه پيدا کړي او نورو ته دی بيان کړي.
- بيا دې له يو بل سره ورته والی پيدا کړي.
- پر هغو بدو نومونو چې رواج دي، خبرې وکړئ او لـه 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؟

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

❖ آيا د ټولو حقوق او اړتياوې يو شان وي؟

کورنۍ دنده:

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

نه دیرشم لوست

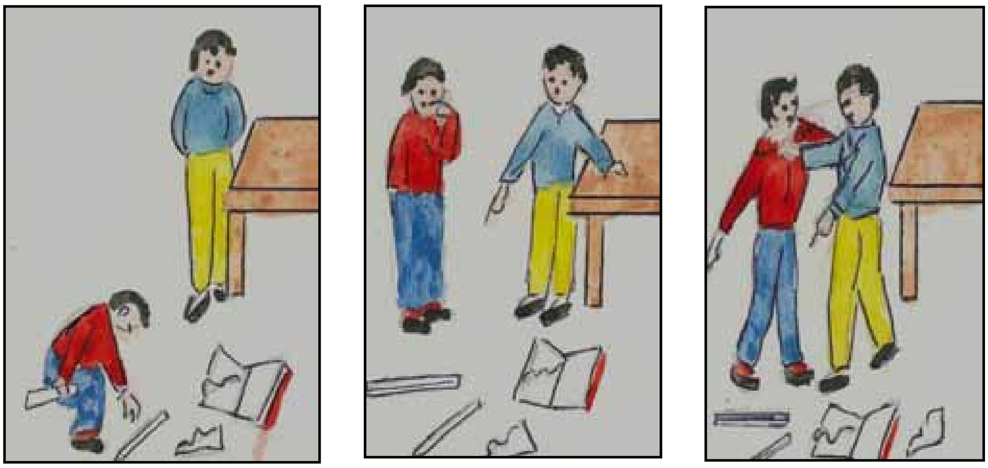
پخلاینه

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

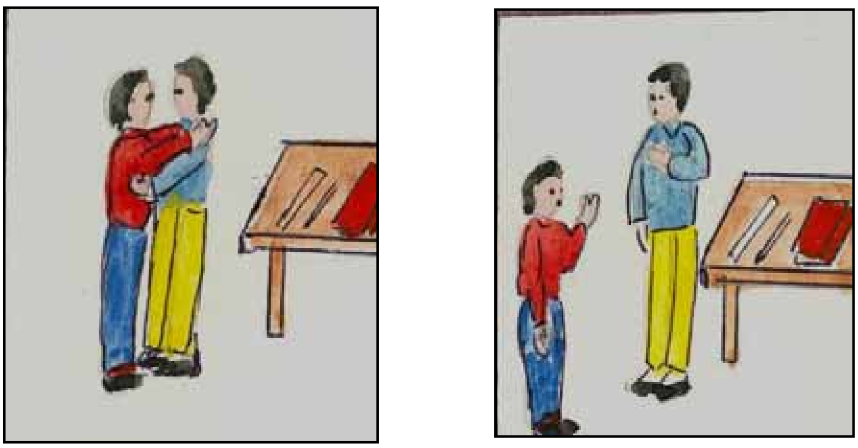
پوښتنې:

۱- آیا تاسې له چا سره پخلا شو یاست؟

۲- له جګړې وروسته څنګه خلك پخلا کېږي؟



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

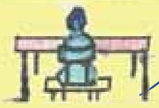


پخلاینه زړه بدوالی له منځه وړي او اړیکې ښې کوي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

(c) ketabton.com: The Digital Library

د زده کوونکو عملي کارونه



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

پوښتنې:

❖ پخلا ینه څه ښېګڼې او جنګ کومې بدۍ لري؟

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

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

کورنۍ دنده:

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

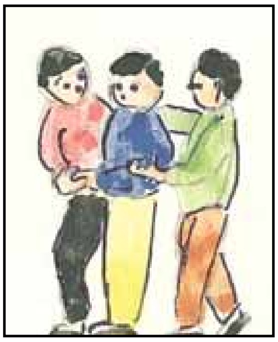
شلوېښتم لوست

د شپږم فصل لنډيز

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

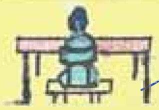
پوښتنې:

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



(c) ketabton.com: The Digital Library

د زده کوونکو عملي کارونه



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

پوښتنې:

- د دې فصل د درسونو له مطالعې څخه کوم موضوعات تاسو په ورځني ژوند کې په کـــار اچولی دي؟
- د کومو ټکو په پام کې نیول ورورې او برابري منځته راوړي؟
- د ستونزو دحللو او همیشنۍ سولې او پخلا ینې 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 کولوکې يې له هغوی څخه مرســـته وغواړئ او د یوه ځیز انځور وکاږئ چې ستاسو خوښیږي.

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